



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

BRUNA KARINY DE OLIVEIRA

INTERVENÇÃO EM USUÁRIOS DA UBS PARQUE TURIGUARA EM COTIA PARA
DIMINUIR RISCOS À SAÚDE POR MEIO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

SÃO PAULO
2020

BRUNA KARINY DE OLIVEIRA

INTERVENÇÃO EM USUÁRIOS DA UBS PARQUE TURIGUARA EM COTIA PARA
DIMINUIR RISCOS À SAÚDE POR MEIO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado
ao Curso de Especialização em Saúde da
Família da Universidade Federal de São Paulo
para obtenção do título de Especialista em
Saúde da Família

Orientação: MICHELE PEIXOTO QUEVEDO

SÃO PAULO
2020

Resumo

Na Unidade Parque Turiguara no município de Cotia teve um crescimento de doenças crônicas não transmissíveis. Dentro dessas consultas, sempre há espaço para fala de alimentação. A alimentação saudável protege o indivíduo das doenças crônicas não transmissíveis, sem ela, o paciente fica suscetível a riscos globais para a saúde. Em vista disso, este projeto propõe intervenção na alimentação dos pacientes que frequentam a UBS para promover alimentação saudável e acessível. A proposta conta com reuniões de equipe para dividir os papéis e tarefas, assim como com a prefeitura para aprovação do projeto. Será feito palestras informativas sobre alimentação saudável de 40 minutos, aulas de culinária usando como base o Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) e terminando com a construção de uma horta comunitária no terreno da UBS para que seja ofertado aos pacientes. Espera-se difundir amplamente as informações sobre o tema, dar autonomia a escolhas saudáveis e aumentar o fator de proteção para doenças crônicas não transmissíveis.

Palavra-chave

Autocuidado. Saúde Pública. Dieta Saudável.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

O crescimento das doenças crônicas não transmissíveis nas últimas décadas fica evidente nas consultas diárias em qualquer unidade básica de saúde. Na Unidade Parque Turiguara no município de Cotia não é diferente, principalmente consultas com pacientes que convivem com diabetes, hipertensão arterial, sequelas de acidente vascular encefálico e obesidade. Dentre todas as consultas envolvendo esses acometimentos, sempre há espaço para a conversa sobre a alimentação e, na ampla maioria, é difícil o entendimento do paciente da complexidade da alimentação e como colocar melhorias em práticas em uma consulta de 15 minutos em que este tema costuma ser uma orientação breve. Mesmo em pacientes que não possuem as comorbidades citadas se questionam sobre sua alimentação, ainda mais em consultas pediátricas em que comumente é a queixa principal e com algumas perguntas durante a anamneses já se entende que a dificuldade alimentar não é somente no contexto da criança.

Além da vivência das consultas, não podemos deixar de elucidar um grande alicerce para que estas queixas apareçam - a desigualdade social. A ampla população da UBS se faz por famílias numerosas vivendo com um salário ínfimo, em que os provedores têm mais horas trabalhadas de que convívio familiar e uma cesta básica ao mês faz diferença. Por isso não é de se alarmar a imensa quantidade de ultraprocessados que vivem dentro desses cenários, sempre sendo mais baratos que comida de verdade.

Diante disto e associado com o tema principal de diversos escritos nos diários de reflexão deste curso, o projeto saúde do território da UBS Parque Turiguara em Cotia irá intervir no acesso à alimentação saudável de sua população.

ESTUDO DA LITERATURA

O país teve um crescimento intenso nas últimas décadas em diversas esferas. Há maior expectativa de vida, menor desigualdade social, ampliou-se políticas na educação, no trabalho e na saúde, tendo aqui uma importante mudança na saúde e alimentação dos brasileiros. Houve uma transição das doenças prevalentes na população, passando de agudas para crônicas - a primeira causa de morte em adultos. Reduziu-se as deficiências nutricionais e a desnutrição infantil, em paralelo com aumento da obesidade com 1 a cada 2 adultos e 1 a cada 3 crianças com excesso de peso (BRASIL, 2014).

A obesidade tem relação com resistência à insulina, inflamação e aterosclerose, estes relacionados com o risco cardiovascular. Diante disso, ações para redução de peso podem atuar na mudança da morbimortalidade por este fator de risco. O tratamento clássico para perda de peso é o conjunto de atividade física com dieta (AZEVEDO et al, 2012).

A dieta em grandes centros do Brasil teve mudanças principalmente pela substituição de alimentação natural por aqueles industrializados, comprados pronto para consumo, carregados de sal e açúcar, que levam a excesso de calorias principalmente, corroborando ao aumento da obesidade e doenças crônicas (MARTINS, 2018).

Segundo OPAS (2019), uma proteção às doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, doenças cardiovasculares, AVC e câncer está na alimentação saudável, sendo esta mantida ao longo da vida, sem ela, o indivíduo fica suscetível a um dos principais riscos globais para saúde em conjunto com o sedentarismo. Porém, a urbanização, mudança de estilo de vida e processamento de alimentos alteraram a alimentação, consumindo cada vez menos frutas, vegetais e outras necessidades nutricionais.

Em vista disso, a promoção a saúde no SUS deve incentivar a alimentação adequada com políticas públicas e incentivos focais de desenvolvam habilidade pessoais e orientação a serviços para tais ações. (BRASIL, 2014)

AÇÕES

Acerca de promover um incentivo a alimentação saudável de maneira acessível, este projeto será realizado com diferentes etapas.

- ♦ **ETAPA INICIAL - EQUIPE E PREFEITURA:** A princípio, a equipe da unidade formada pelo médico do Programa Mais Médicos, a enfermeira, as técnicas de enfermagem e os agentes de saúde se reunirão em uma quinta à tarde para exposição do projeto, principalmente seus objetivos e ações. Será elencado os líderes de cada etapa e discussão do que mais no território ou pacientes interessados que tenham a agregar na execução da intervenção na unidade. Desta reunião, será elaborado uma ata com todas as informações e levado para Coordenação de Atenção Primária para aprovação do projeto, disponibilidade de carga horária para coloca-lo em prática e possíveis parcerias, principalmente com a equipe de nutrição do município e restaurantes do município como um restaurante vegetariano na região que se interessaria pelo projeto.
- ♦ **PALESTRAS-** A intervenção inicial com a população acontecerá por palestras de 40 minutos nas quintas feiras de manhã sobre os principais aspectos da alimentação saudável utilizando como referência o Guia Alimentar Para a População Brasileira (2014), informações de ultra processados e abordagem cultural da alimentação, visto que há uma grande maioria vinda do nordeste. As palestras serão dadas pelas técnicas de enfermagem, com material produzido por médico, enfermagem e nutrição. Ao final da palestras, serão colocados quadros ilustrativos de comidas do dia a dia e seu nível de processamento - a cada palestra, pacientes trarão novos exemplos que utilizam para agregarmos aos nossos quadros que ficarão expostos na unidade até o término do projeto. No fim da palestra, os pacientes serão convidados para se registrarem no curso de culinária realizado em outro momento após a finalização do mês das palestras iniciais.
- ♦ **AULAS DE CULINÁRIA:** Realizaremos aulas de culinárias nas quintas à tarde para todos os inscritos durante a palestra, usando o Guia Alimentar Para a População Brasileira (2014) como orientação básica. Pra esta aula, tentaremos convidar cozinheiros do restaurante vegetariano Serafim para nos auxiliar nas aulas. Nosso intuito é mostrar desde a preparação dos ingredientes, como mante-los congelados e úteis por mais tempo, também usaremos receitas básicas mas com o preparo mais saudável, observando o menor uso de processamento, sal, açúcar e gorduras como arroz, feijão, proteínas e também receitas para café da manhã e como preparar almoço balanceados e saborosos
- ♦ **NOVA UNIDADE:** Até dezembro, é esperado que a construção do novo complexo de creche do bairro seja terminado e a UBS mude de local para o mesmo prédio. O terreno da construção é extenso por ter sido um clube há anos atrás. Durante a realização das palestras e curso, discutiremos a possibilidade com a prefeitura de ter um espaço desta nova unidade para criarmos uma horta colaborativa com a unidade, visando fornecimento gratuito de temperos naturais, legumes, verduras e frutas. Para isso, faremos busca ativa

- * de pacientes que voluntariamente irão auxiliar na plantação e mantimento das plantas e se há incentivo financeiro da prefeitura para manter este patrimônio alimentar e de saúde para população do Parque Turiguara.
- * **DIVULGAÇÃO DOS RESULTADOS:** Com a finalização da intervenção, buscaremos veículos informativos para divulgar nossa ação a fim de inspirar e levar o projeto para outras unidades, assim como expandir a ação para creche, escolas e cooperativas do bairro.

RESULTADOS ESPERADOS

A partir de cada etapa, é esperado que as dúvidas alimentares em atendimentos sejam cada vez mais escassos - seja pelas pessoas mais informadas devido às diversas abordagens, seja por estas mesmas pessoas difundido seu novo aprendizado com familiares, vizinhos ou até mesmo na sala de espera da UBS. Em outra esfera, a autonomia para escolhas saudáveis deve aumentar, seja pelos novos conhecimentos como a oferta de temperos naturais, legumes, verduras e frutas na própria UBS. A longo prazo, espera-se cada vez mais que a alimentação seja cada vez mais adequada e não seja mais um fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis.

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. edição, 1. reimpressão. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

AZEVEDO, F. Reis; BRITO, B. Cristina. Influência das variáveis nutricionais e da obesidade sobre a saúde e o metabolismo. Rev Assoc Med Bras, São Paulo , v. 58, n. 6, p. 714-723, dez 2012 .

MARTINS, P. de Fatima Almeida; FARIA, L. Ribeiro Chave. Alimentos ultraprocessados: uma questão de saúde pública. Com. Ciências Saúde, Brasília, v.29, p.14-17, 2018. Suplemento.

OPAS. Folha informativa - Alimentação saudável. Brasília, jun 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5964:folha-informativa-alimentacao-saudavel&Itemid=839>. Acesso em: 16 fev. 2020.