

# COMO PREPARAR UM PRATO SAUDÁVEL? OFICINA DE SENSIBILIZAÇÃO DE PACIENTES DIABÉTICOS

## *HOW TO PREPARE A HEALTHY DISH ? DIABETIC PATIENT AWARENESS WORKSHOP*

**Samarytana Mirla da Silva Carvalho<sup>1</sup>**

**Kelvyta Fernanda Almeida Lago Lopes<sup>2</sup>**

### **RESUMO**

A legislação brasileira determina que a alimentação e a nutrição constituam requisitos básicos para a promoção e a proteção à saúde, com isso este estudo visa a sensibilização para práticas saudáveis de alimentação para pacientes diabéticos, atendidos pela equipe saúde da família na Cidade de Nazaré do Piauí. Realizado pela Nutricionista do NASF. Trabalho descritivo de abordagem qualitativa, planejado com a equipe da estratégia saúde da família para pacientes atendidos pelo programa de diabéticos das comunidades assistidas pelo programa. Com proposta da confecção de receitas doces e salgadas, de forma prática e adequada para os portadores de diabetes. Em local indicado pelo serviço de saúde com facilidade de utensílio e materiais de consumo disponíveis para realização do trabalho. Serão sugeridas duas práticas de confecção de alimentos seguindo o cronograma de palestra (calendário de palestras anuais, cronograma compartilhado), seguindo os parâmetros estabelecidos pelo programa. Espera-se que a discussão de métodos de trabalhos de educação em saúde e práticas saudáveis de alimentação e elaboração de receitas motive a equipe e beneficie os portadores de diabetes, mostrando que apesar das restrições alimentares é possível produzir pratos apetitosos, saudáveis e criativos, com uso de matéria prima adequado a sua realidade econômica.

**Descritores:** Diabetes. Educação em Saúde. Alimentação Saudável.

### **ABSTRACT**

---

<sup>1</sup> Nutricionista especialista em nutrição clínica e terapia nutricional pela FVJ. Pós-graduanda em Saúde da Família e Comunidade pela UFPI.

<sup>2</sup> Mestra em Saúde da Família.

Endereço para correspondência: Conjunto Pedro Simplício Q-M C-06, bairro São Borja, Floriano-PI, CEP: 64808-036. Contato (89) 99926-5245. E-mail: samaritana\_mc@hotmail.com

Brazilian law determines that food and nutrition constitute basic requirements for the promotion and protection of health, with this study aiming to raise awareness of healthy eating practices for diabetic patients, attended by the family health team in the City of Nazaré do Piauí. Performed by the NASF Nutritionist. Descriptive work with a qualitative approach, planned with the team of the family health strategy for patients treated by the program of diabetics in the communities assisted by the program. With the proposal of making sweet and savory recipes, in a practical and appropriate way for people with diabetes. In a place indicated by the health service with easy utensils and consumables available to carry out the work. Two food-making practices will be suggested following the lecture schedule (annual lecture schedule, shared schedule), following the parameters established by the program. It is expected that the discussion of health education work methods and healthy eating and recipe practices will motivate the team and benefit people with diabetes, showing that despite dietary restrictions it is possible to produce appetizing, healthy and creative dishes, with use of raw material appropriate to your economic reality

**Key words:** Diabetes. Health Education. Healthy eating.

## 1. INTRODUÇÃO

Os atributos consignados na declaração universal dos direitos humanos e incorporados à legislação brasileira determinam que a alimentação e a nutrição constituam requisitos básicos para a promoção e a proteção à saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano com qualidade de vida e Cidadania. Este fato resultou na aplicação do PNAD (Programa Nacional de Alimentação e Nutrição), a partir de 1999, que dentre as diretrizes estabelecidas se encontram: a garantia da segurança alimentar e nutricional, a promoção de práticas alimentares e estilos de vida saudáveis, a prevenção e controle dos distúrbios e das doenças nutricionais, para contribuir nas ações de nutrição no Sistema Único de Saúde.

O diabetes mellitus é um dos principais problemas de saúde na atualidade pelo número de pessoas afetadas, as incapacitações que causam e o elevado índice de mortalidade prematura,

---

<sup>1</sup> Nutricionista especialista em nutrição clínica e terapia nutricional pela FVJ. Pós-graduanda em Saúde da Família e Comunidade pela UFPI.

<sup>2</sup> Mestra em Saúde da Família.

Endereço para correspondência: Conjunto Pedro Simplício Q-M C-06, bairro São Borja, Floriano-PI, CEP: 64808-036. Contato (89) 99926-5245. E-mail: samaritana\_mc@hotmail.com

assim como os custos envolvidos no seu controle e no tratamento de suas complicações. De acordo com a pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas, realizada pelo Ministério da Saúde desde 2006, a prevalência de Diabetes auto-referida é de 5,8% na população adulta (igual ou maior de 18 anos). Na articulação para combater essa realidade o governo lançou em 2011 o Projeto QualiDia – Educação em Saúde, para capacitar profissionais da área de saúde no atendimento aos portadores de diabetes tipo 2 e ensinando seus pacientes a controlar a doença por meio de alimentação adequada e medição diária da glicose, objetivando garantir a melhoria na qualidade de vida dos mesmos.

Para as pessoas com diabetes o uso de uma dieta adequada é apontado como fundamental para o bom controle da doença. Na prática, observa-se que muitas vezes, apesar do conhecimento do portador de diabetes sobre os benefícios da alimentação correta falta informação para preparação e diversificação das refeições. Dessa forma se pensarmos nas dificuldades que os diabéticos experimentam na confecção de pratos de acordo com sua dieta, - sejam pela escolha e combinação dos ingredientes adequados as suas necessidades, pela preparação - fica claro o papel relevante do profissional Nutricionista no acompanhamento dessas pessoas de modo a propiciar uma refeição mais atrativa para satisfação do ato de comer.

O estudo será realizado na cidade de Nazaré do Piauí, localizado no Estado do Piauí, aproximadamente a 287,9 km de Teresina, capital do estado. A cidade situa-se na mesorregião sudoeste piauiense com área demográfica de 1.316 km<sup>2</sup> e população estimada de 7.327 habitantes (IBGE, 2010). Possui uma equipe de NASF 1 (composto por uma Nutricionista, uma Psicóloga e duas Fisioterapeutas), e quatro unidades básicas de saúde, que atende a população da cidade e dos interiores.

Embora o número populacional do município seja relativamente pequeno, há uma situação problema que causa preocupação, que é o aumento de pacientes diabéticos com dificuldade de montar preparações saudáveis onde relatam a dificuldade de seguir um plano alimentar que tenha cor e sabor.

---

<sup>1</sup> Nutricionista especialista em nutrição clínica e terapia nutricional pela FVJ. Pós-graduanda em Saúde da Família e Comunidade pela UFPI.

<sup>2</sup> Mestra em Saúde da Família.

Endereço para correspondência: Conjunto Pedro Simplício Q-M C-06, bairro São Borja, Floriano-PI, CEP: 64808-036. Contato (89) 99926-5245. E-mail: samaritana\_mc@hotmail.com

Sendo assim, o objetivo geral deste projeto de intervenção é realizar oficina de sensibilização com ênfase na seleção de pratos saudáveis ao paciente diabético do Município de Nazaré do Piauí. Desta forma, o Nutricionista buscará contribuir de forma efetiva para a melhoria da qualidade de vida de diabéticos, através da implementação de cardápios saudáveis e atrativos que busquem mudanças nos hábitos de vida de cada paciente.

## **2. REVISÃO DE LITERATURA**

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis são as principais causas de morte no mundo, correspondendo a 63% das mortes em 2008. Aproximadamente 80% das mortes por DCNT ocorrem em países de baixa e média renda. Um terço dessas mortes ocorre em pessoas com idade inferior a 60 anos. A maioria das mortes por DCNT são atribuíveis às doenças cardiovasculares, ao câncer, à diabetes e às doenças respiratórias crônicas. As principais causas dessas doenças incluem fatores de risco modificáveis, como tabagismo, consumo nocivo de bebida alcoólica, inatividade física e alimentação inadequada. (BRASIL, 2014)

A ciência vem demonstrando as correlações da má alimentação com a incidência ou agravamento de muitas doenças crônicas, nesse sentido a educação para a saúde contribui de maneira preventiva, diminuindo as influências externas e melhorando as práticas alimentares das famílias.

Segundo o Ministério da Saúde, o diabetes é uma doença crônica onde o pâncreas não produz insulina suficiente ou quando o corpo não consegue utilizá-la de maneira eficaz, a insulina é o hormônio que regula a glicose no sangue e é fundamental para manutenção do bem-estar do organismo, que precisa da energia dela para funcionar. Altas taxas de glicose podem levar a complicações no coração, nas artérias, nos olhos, nos rins e nos nervos. Em casos mais graves, o diabetes pode levar à morte. O diabetes pode se apresentar de diversas formas e possui diversos tipos diferentes. Independentemente do tipo de diabetes, com aparecimento de qualquer sintoma é fundamental que o paciente procure com urgência o atendimento médico especializado para dar início ao tratamento.

---

<sup>1</sup> Nutricionista especialista em nutrição clínica e terapia nutricional pela FVJ. Pós-graduanda em Saúde da Família e Comunidade pela UFPI.

<sup>2</sup> Mestra em Saúde da Família.

Endereço para correspondência: Conjunto Pedro Simplício Q-M C-06, bairro São Borja, Floriano-PI, CEP: 64808-036. Contato (89) 99926-5245. E-mail: samaritana\_mc@hotmail.com

A vivência nas atividades de promoção em saúde da Estratégia Saúde da Família, no município de Nazaré vem despertando a necessidade de interação com as diversas áreas do conhecimento. O serviço de saúde desenvolve ações educativas, preventivas e curativas em diversos programas dentre eles o controle do diabetes. Nas atividades desempenhadas observa-se que os portadores de diabetes acompanhados pela equipe são orientados para o tratamento, a dieta a seguir, mas não são oportunizadas a manipulação e confecção da alimentação saudável no domicílio.

Conforme Ginani e Araújo (2002) pacientes com poucos recursos são restritos de muitos alimentos e são punidos com uma dieta pouco elaborada, sem apresentação visual, que para alguns pacientes difícil de ser consumida e seguida ao longo da vida. “A aparência do alimento muito contribui para sua aceitação. A combinação de cores e a montagem de uma preparação devem atender as expectativas que despertem no individuo o estímulo para ingerir a refeição oferecida.”

O Ministério da Saúde (2005) elaborou o Guia Alimentar para a População Brasileira como referências para a alimentação saudável durante todo o ciclo de vida. As ações incluem o incentivo a prática do aleitamento materno, a adoção da alimentação complementar baseada com alimentos naturais e variada, as práticas relacionadas ao consumo de alimentos locais e padrões mais variados de alimentação, alcançando a idade adulta e a população idosa.

Segundo Vasconcelos (2002, p.133), a Nutrição em Saúde Pública, reconhecida também por Nutrição Social, Nutrição em Medicina Preventiva, Nutrição Comunitária, Nutrição Aplicada ou Nutrição em Saúde Coletiva, foi “um produto do processo histórico de especialização e divisão do trabalho/saber no interior da complexa e multidisciplinar ciência da nutrição”. Hoje em dia, é certo que a nutrição desempenha um papel fundamental na promoção da saúde dos indivíduos e na diminuição dos fatores de risco para o progresso de doenças. A Nutrição em Saúde Pública, enquanto área de atuação consolidou-se na década de 1960 e ficou reconhecida particularmente por: “realização de ações de caráter coletivo e preventivo, visando contribuir para que a produção, a distribuição e o consumo de alimentos sejam adequados e acessíveis a todos os indivíduos da comunidade, desenvolvendo-se

---

<sup>1</sup> Nutricionista especialista em nutrição clínica e terapia nutricional pela FVJ. Pós-graduanda em Saúde da Família e Comunidade pela UFPI.

<sup>2</sup> Mestra em Saúde da Família.

Endereço para correspondência: Conjunto Pedro Simplício Q-M C-06, bairro São Borja, Floriano-PI, CEP: 64808-036. Contato (89) 99926-5245. E-mail: samaritana\_mc@hotmail.com

principalmente em instituições públicas, vinculadas aos setores saúde, educação, assistência social e desenvolvimento comunitário” (ALVES et al., 2003, p.297).

Quando se fala na alimentação de diabéticos, existe a ideia de que a dieta deve ser bem limitada, na verdade, é exatamente o contrário, é importante que a dieta para diabetes seja bem variada, composta por alimentos naturais, que colaborem para estabilizar o nível glicêmico do sangue (MAHAN, 2010). Com isso, o Nutricionista na prática de elaboração de cardápios saudáveis pode oferecer a criatividade e os cuidados necessários nas preparações de pratos para diabéticos eliminando a ideia distorcida de pratos sem cor, sabor e sem apresentação, essa possibilidade advém de que na preparação de um cardápio que pode considerar numerosas variáveis, dentre os quais as condições fisiológicas do indivíduo que vai consumir.

## 2.1. PLANO OPERATIVO

<b>Situação Problema:</b> Aumento de pacientes diabéticos com dificuldade montar preparações saudáveis.				
<b>Objetivo Geral:</b> Realizar oficina de sensibilização com ênfase na seleção de pratos saudáveis ao paciente diabético.				
<b>SITUAÇÃO PROBLEMA</b>	<b>OBJETIVOS</b>	<b>AÇÕES/ESTRATÉGIAS</b>	<b>METAS /PRAZO</b>	<b>RESPONSÁVEL</b>
<b>Aumento de pacientes diabéticos com dificuldade montar preparações saudáveis.</b>	Realizar cronograma de ações a serem realizadas	1.Reunião equipes ESF e NASF; 2.Traçar plano de ação de atividades a serem executadas e distribuí-los aos envolvidos no projeto.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• CURTO PRAZO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesquisadora.</li> </ul>

<sup>1</sup> Nutricionista especialista em nutrição clínica e terapia nutricional pela FVJ. Pós-graduanda em Saúde da Família e Comunidade pela UFPI.

<sup>2</sup> Mestra em Saúde da Família.

Endereço para correspondência: Conjunto Pedro Simplício Q-M C-06, bairro São Borja, Floriano-PI, CEP: 64808-036. Contato (89) 99926-5245. E-mail: samaritana\_mc@hotmail.com

Sensibilizar o paciente diabético para práticas saudáveis de alimentação	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Oficinas e rodas de conversa com população alvo e familiares;</li> <li>2. Sensibilizar a população alvo e seus familiares a participarem do grupo</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MEDIO PRAZO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesquisadora;</li> <li>• Profissionais da AB;</li> <li>• Voluntários do Projeto.</li> </ul>
Discutir na teoria e na prática como montar pratos saudáveis para uma alimentação balanceada.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Realizar oficinas de pratos saudáveis.</li> <li>2. Montar um Plano alimentar de acordo com as preparações realizadas;</li> <li>3. Criação de um caderno de receita com as preparações executadas pelos pacientes do projeto.</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• LONGO PRAZO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesquisadora;</li> <li>• Profissionais da AB;</li> <li>• Voluntários do Projeto.</li> </ul>
Analisar se a ação implementada foi eficaz para resolução do problema.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Reuniões com ESF, NASF e voluntários;</li> <li>2. Tabulação dos dados da situação de saúde dos diabéticos que participaram da oficina, para avaliação das ações desenvolvidas;</li> </ol>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MÉDIO PRAZO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pesquisadora;</li> <li>• Profissionais da AB;</li> <li>• Voluntários do Projeto.</li> </ul>

<sup>1</sup> Nutricionista especialista em nutrição clínica e terapia nutricional pela FVJ. Pós-graduanda em Saúde da Família e Comunidade pela UFPI.

<sup>2</sup> Mestra em Saúde da Família.

--	--	--	--	--

## 2.2. PLANO DE GESTÃO DO PROJETO DE INTERVENÇÃO

A proposta de intervenção apresenta para a situação problema “Aumento de pacientes diabéticos com dificuldade montar preparações saudáveis”. A viabilidade em solucionar esse problema com a diminuição desses índices, está diretamente relacionada ao cumprimento das metas estabelecidas no plano operativo, principalmente às relacionadas à sensibilização e motivação dos profissionais envolvidos no processo de trabalho.

Para uma melhor avaliação da proposta de intervenção propõe-se reunião geral no primeiro dia de operacionalização do plano de ação para definir a melhor logística de execução das atividades, bem como subseqüentes reuniões semanais, para verificar o cumprimento das metas, a viabilidade do plano, a necessidade de recursos e os possíveis riscos existentes à execução.

### 3. CONCLUSÃO

Pretende-se por meio deste Projeto de Intervenção, trabalhar com o Plano Operativo e cumprir todas as ações programadas no mesmo, de modo a permitir que o objetivo geral deste projeto seja alcançado e que as ações descritas com as parcerias identificadas e formalizadas no plano operativo se consigam diminuir o número de pessoas insatisfeitas com os tipos de preparações para diabéticos no município de Nazaré do Piauí.

Salienta-se ainda que este projeto de intervenção é importantíssimo ampliar as discussões com as equipes de Saúde da Família sobre o real papel da educação alimentar e nutricional dentro do contexto atual, estabelecendo sua contribuição para novas demandas apontadas na promoção das práticas alimentares saudáveis, na tentativa de alterar cenários encontrados, uma vez que tais ações podem servir de parâmetro para outros profissionais e/ou instituições buscarem objetivos semelhantes, além de contribuir futuramente para melhoria

---

<sup>1</sup> Nutricionista especialista em nutrição clínica e terapia nutricional pela FVJ. Pós-graduanda em Saúde da Família e Comunidade pela UFPI.

<sup>2</sup> Mestra em Saúde da Família.

Endereço para correspondência: Conjunto Pedro Simplício Q-M C-06, bairro São Borja, Floriano-PI, CEP: 64808-036. Contato (89) 99926-5245. E-mail: samaritana\_mc@hotmail.com

dos indicadores epidemiológicos e nutricionais de diabéticos, como para a saúde de toda população de Nazaré do Piauí.

#### 4. REFERÊNCIAS

ALVES, E.; ROSSI, C. E.; VASCONCELOS, F. A. G. Nutricionistas egressos da Universidade Federal de Santa Catarina: **áreas de atuação, distribuição geográfica, índices de pós-graduação e de filiação aos órgãos de classe**. Rev. Nutrição, Campinas/SP, v.16, n.3, p.295-304, jul./set. 2003.

BRASIL, M. S. BRASIL. Caderno de Atenção Básica: **Estratégias para o Cuidado da Pessoa com Doença Crônica: Diabetes**. N.38. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Diabetes Mellitus: Guia para diagnóstico e tratamento**. Brasília, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) 2011 A 2022**. Brasília, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. **Política nacional de alimentação e nutrição: garantindo o direito humano à alimentação**.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Portaria nº 2975 de 14 de dezembro de 2011. **Projeto QualiDia – Educação em Saúde**. Brasília, 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Brasília, 2005.

GINANI, V. ; ARAÚJO. W. **Gastronomia e dietas hospitalares**. Revista Nutrição em Pauta. São Paulo. N. 56, p. 49-52, set/out. 2002.

IBGE, Censo Demográfico 2010. Disponível em: <https://cidades.ibge.gov.br/brasil/pi/nazare-do-piaui/panorama>

MAHAN, L.K; ESCOTT-STUMP S. **Krause, Alimentos Nutrição e Dietoterapia**. 12ª edição. Rio de Janeiro, Elsevier; 2010.

VASCONCELOS, F. A. G. **O nutricionista no Brasil: uma análise histórica**. Rev. Nutr. PUCCAMP, Campinas/SP, v.15, n.2, p.127-138, mai./ago. 2002.

---

<sup>1</sup> Nutricionista especialista em nutrição clínica e terapia nutricional pela FVJ. Pós-graduanda em Saúde da Família e Comunidade pela UFPI.

<sup>2</sup> Mestra em Saúde da Família.

Endereço para correspondência: Conjunto Pedro Simplício Q-M C-06, bairro São Borja, Floriano-PI, CEP: 64808-036. Contato (89) 99926-5245. E-mail: samaritana\_mc@hotmail.com