

OS BENEFÍCIOS DA DIETA SAUDÁVEL E EQUILIBRADA NA MELHORIA DO CONTROLE DAS DOENÇAS CRÔNICAS.

MOURA, R. M. S.

PINHEIRO, A. C.

RESUMO

As doenças crônicas e os problemas de saúde, como infarto, estão relacionados aos maus hábitos de vida, alimentação, sedentarismo, desequilíbrio emocional, estão ocorrendo com mais prevalência a cada ano que passa. Nas UBS todos os profissionais como o Educador Físico, Fisioterapeuta, Médico, Enfermeiro, Psicóloga, e Nutricionista atuam juntos através dos atendimentos e atividades de prevenção para diminuir esses índices, como incentivando a participar do Projeto Vida Ativa. Este estudo visa analisar os efeitos benéficos da alimentação saudável e do acompanhamento nutricional na qualidade de vida de pessoas com doenças crônicas. O presente estudo é de natureza qualitativa-descritiva, desenvolvido por meio do método de revisão integrativa, sobre os benefícios da dieta saudável e equilibrada na melhoria do controle das doenças crônicas. Utilizará como critério de inclusão para a seleção de amostras os artigos indexados de 2014 a 2019 e que respondam a temática do estudo. Foram coletados 191 artigos, com três descritores, e sendo usados 05 artigos. Muitas pessoas atualmente já estão conscientes dos efeitos maléficos que os alimentos não saudáveis podem causar, mesmo assim a saúde pública precisa intervir cada vez mais nas atividades de educação em saúde no intuito de prevenir e controlar essas doenças.

Descritores: Alimentação Saudável; Doenças Crônicas. Saúde Pública

ABSTRACT

Chronic diseases and health problems, such as heart attack, are related to bad habits of life, food, physical inactivity, emotional imbalance, are occurring with more prevalence with each passing year. At the UBS, all professionals such as the Physical Educator, Physiotherapist, Doctor, Nurse, Psychologist, and Nutritionist work together through care and prevention activities to reduce these rates, as well as encouraging them to participate in the Active Life Project. This study aims to analyze the beneficial effects of healthy eating and nutritional monitoring on the quality of life of people with chronic diseases. The present study is of a

qualitative-descriptive nature, developed through the method of integrative review, on the benefits of a healthy and balanced diet in improving the control of chronic diseases. It will use as an inclusion criterion for the selection of samples the articles indexed from 2014 to 2019 and that respond to the theme of the study. 191 articles were collected, with three descriptors, and 05 articles were used. Many people today are already aware of the harmful effects that unhealthy foods can cause, yet public health needs to intervene more and more in health education activities in order to prevent and control these diseases.

Key words: Healthy eating; Chronic diseases. Public health

1 INTRODUÇÃO

Dentre as doenças crônicas mais prevalentes temos a diabetes e a hipertensão, que atualmente são grandes problemas de saúde pública e que dependem muito da alimentação saudável e adequada no controle da doença. A conscientização do paciente é muito importante, pois o plano alimentar a ser seguido deve ser para vida toda, e não por um curto período, como a maioria das pessoas pensam, mesmo tomando o medicamento de forma correta se a alimentação não estiver adequada.

As doenças crônicas e os problemas de saúde, como infarto, estão relacionados aos maus hábitos de vida, alimentação não saudável, sedentarismo, desequilíbrio emocional, estão ocorrendo com mais prevalência a cada ano que passa.

Nós que trabalhamos na Atenção Básica realizamos atividades educativas, educação em saúde, palestras, rodas de conversas e outras atividades que atuam no trabalho de prevenção das doenças crônicas. Nas UBS todos os profissionais como o Educador Físico, Fisioterapeuta, Médico, Enfermeiro, Psicóloga, e Nutricionista atuamos juntos através dos atendimentos e atividades de prevenção para diminuir esses índices, como incentivando a participar do Projeto Vida Ativa fazendo atividades físicas, acompanhamento o uso correto e contínuo dos medicamentos, tratando as causas emocionais, como depressão e ansiedade, e com orientações e acompanhamento nutricional para manter o peso e reeducar quanto aos hábitos alimentares.

Então, a Atenção Básica como porta de entrada detecta e atende os pacientes, encaminha para as devidas especialidades do NASF, após a equipe multiprofissional planeja as ações e realiza nas UBS e comunidades.

A alimentação saudável é atualmente de suma importância na vida das pessoas, tanto para o desenvolvimento das funções do corpo humano, como para prevenção, controle e tratamento das doenças.

As doenças crônicas são as mais prevalentes em Guadalupe, Piauí, pois a prevenção destas está relacionada à alimentação saudável e práticas de atividades físicas regulares. A alimentação é uma forte aliada tanto na prevenção, como no tratamento auxiliar ao medicamentoso, proporcionando uma melhor qualidade de vida. Essas doenças são uma das maiores causas de morte no nosso país, causadas pelo surgimento das grandes cidades, hábitos de vida errados, inclusive predominando os alimentos industrializados e processados, os produtos com excesso de sódio, açúcares simples, gordura saturada, aditivos químicos, conservantes, a inserção da mulher no mercado de trabalho e falta de atividades físicas regulares.

Redes de atenção à saúde

As redes de atenção à saúde, conhecidas com as RAS, é um fator determinante na integração e melhoria dos serviços, ações de prevenção e promoção de saúde. As RAS englobam as Unidades Básicas de Saúde, os serviços Hospitalares, Ambulatoriais e Atenção Domiciliar. Para complementação dos serviços das RAS, foram implantadas em âmbito Nacional a Rede Cegonha, Rede de Atenção Psicossocial, Rede de Urgência e Emergência, entre outras.

Em 2013, foi publicada a portaria 252, onde instituiu as redes de atenção as pessoas com doenças crônicas, promovendo a reorganização e qualificação dos cuidados a esse grupo, tendo como princípios básicos a humanização e acolhimento dos funcionários com esses pacientes, o acompanhamento direto com as medicações, hábitos alimentares e estilos de vida, articulação entre os serviços de saúde para aperfeiçoar o atendimento ao usuário, participação e controle social dos usuários sobre os serviços, dentre outros.

A hipertensão e a diabetes são doenças crônicas que afetam grande parte da população brasileira, sendo que a cada ano que passa aumenta ainda mais a prevalência devidos aos novos hábitos de vida das pessoas, porém as redes de Atenção à saúde vem buscando melhorar as formas de prevenção para tentar controlar o aumento do índice de novos casos, bem como investir em educação em saúde mesmo com as pessoas que já possui essas doenças visando a prevenção de complicações que doenças crônicas trazem para os indivíduos.

A epidemiologia nas doenças crônicas

A epidemiologia é um estudo que utiliza uma forma generalizada de prevenção, controle e erradicação das doenças a população como um todo, e não de forma individual como somente consultas ambulatoriais, são as ações coletivas, feitas para a comunidade, que usam indicadores que servem para o planejamento e avaliação das ações de saúde.

Tem sido aplicada no local onde trabalho através dos planejamentos mensais de ações com toda a equipe, cada profissional menciona as ocorrências mais frequentes em sua área, nas conversas sobre os estudos de casos e fichas de contra referência, vendo assim a necessidade de tais ações de educação em saúde, palestras, oficinas, encontros de grupos, atendimentos em grupo, rodas de conversas, voltadas a prevenção das doenças mais prevalentes naquele período, e é através dessas reuniões de planejamento mensais tanto com a equipe do Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF), como com as equipes da Estratégia Saúde da família (ESF), que detectamos a principal necessidade para serem feitas. Os meses em alusão a determinadas doenças também utilizamos para alertar a população como forma de prevenção, como agosto o mês ao incentivo à alimentação saudável, setembro amarelo para a saúde mental e prevenção ao suicídio, o outubro rosa ao câncer de mama e novembro azul ao câncer de próstata.

Em suma, o planejamento estratégico de atenção à saúde na rede de do SUS, em benefício da comunidade é muito importante na prevenção e promoção das doenças mais prevalentes nos dias de hoje, como todos os tipos de câncer, diabetes, hipertensão arterial e obesidade.

Vigilância epidemiológica

A vigilância epidemiológica é de suma importância para o planejamento e organização dos serviços de saúde, inclui algumas doenças como as transmissíveis de notificação compulsória, óbitos, gestantes, nascidos vivos, hipertensos e diabéticos, e estado nutricional, através das notificações e inclusão nos bancos de dados como, Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN, o Sistema de Informação da Atenção Básica – SIAB, o Sistema de Informação sobre Acidentes de Trabalho – SISCAT, o Sistema de Informação do Programa Nacional de Imunização – SI-PNI. É o conjunto de ações que proporcionam o conhecimento, e na prevenção de qualquer mudança nos fatores determinantes e condicionantes de saúde individual ou coletiva, com a finalidade de recomendar e adotar as medidas de prevenção e controle de doenças.

No final de todo ano são pactuados os percentuais do ano seguinte a serem atingidos, e é feita uma reunião para ver todos os dados desse mesmo ano, para discussão e análise dos dados, para ver a melhor forma de desenvolver ações para diminuir os percentuais. No meu caso de nutricionista faço o acompanhamento dos usuários do programa bolsa família na saúde, através da antropometria, análise do cartão de vacina das crianças, e do cartão das gestantes e a situação geral dos membros da casa, tentando melhorar sempre o percentual desse programa para acompanhar a maior quantidade possível de famílias para não ficarem sem o acesso a saúde.

E em Guadalupe, Piauí, é realizada uma análise da epidemiologia do município uma vez ao ano, fazendo um levantamento de dados, visando sempre diminuir os principais problemas e colocando-os como prioridade, tendo como exemplo os pacientes diabéticos, insulino dependentes ou não, hipertensos, obesos, gestantes, pacientes depressivos e com ansiedade, pacientes oncológicos e pacientes acamados. Enfrentamos bastante dificuldade de informação em todos os setores da saúde, evidenciando principalmente na atenção básica o sistema de informatização utilizado atualmente que é o E-SUS, atualizado freqüentemente sem nenhuma capacitação previa pelo ministério saúde para os funcionários.

1.1 Objetivo geral

Analisar os efeitos benéficos da alimentação saudável e do acompanhamento nutricional na qualidade de vida de pessoas com doenças crônicas.

1.2 Objetivos específicos

Verificar os benefícios do acompanhamento nutricional mensal; explicar os efeitos da dieta na melhora do quadro da diabetes, hipertensão e obesidade; e formular um plano alimentar com uma boa aceitação entre os portadores de doenças crônicas.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Tipo de Estudo

O presente estudo é de natureza qualitativa-descritiva, desenvolvido por meio do método de revisão integrativa, sobre os benefícios da dieta saudável e equilibrada na melhoria do controle das doenças crônicas.

Segundo Minayo (2008), a pesquisa qualitativa é o que se aplica ao estudo da história, das relações, das representações, das crenças, das percepções das opiniões, produtos das interpretações que as pessoas fazem a respeito de como vivem, constroem seus artefatos e a si mesmo, sentem e pensam. A análise dos dados do conteúdo temático ocorreu em três etapas: a pré-análise, que é constituída em seleção e organização do material, com realização de leitura flutuante e a constituição do corpus; a exploração do material; e, por fim, o tratamento dos dados encontrados e redação final do trabalho.

Possui abordagem descritiva, porque tem como objetivo principal a descrição das características, por meio de técnicas padronizadas de coleta de dados utilizadas, tais como o questionário, formulário e a observação sistemática, destacam-se também aquelas pesquisas que visam descrever características de grupos (MARCONI e LAKATOS, 2009).

A revisão integrativa de literatura é um método de pesquisa que permite a busca, a avaliação crítica e a síntese de evidências disponíveis sobre o tema investigado, sendo seu

produto final o estado atual do conhecimento do tema investigado. Para realização deste método é necessário seguirmos as seis etapas que compõe a pesquisa: escolha do tema, estabelecimento de critérios para seleção da amostra, categorização dos estudos, análise dos dados da pesquisa, interpretação dos resultados e apresentação da pesquisa (MENDES; SILVEIRA; GALVÃO, 2008).

2.2 Fonte dos Dados

O levantamento de dados foi realizado pela *internet*, entre os meses de maio a junho de 2019, através de consultas em trabalhos científicos publicados na Biblioteca Virtual em Saúde - BVS. Utilizando a seguinte combinação de descritores: Alimentação Saudável; Doenças Crônicas e Saúde Pública.

2.3 Critérios de Inclusão e Exclusão

Utilizará como critério de inclusão para a seleção de amostras os artigos indexados de 2014 a 2019, em periódicos nacionais e internacionais, disponibilizados na íntegra (texto completo) em língua portuguesa e inglesa, que respondam a temática do estudo.

Como critério de exclusão da seleção de amostras, artigos indexados no período inferior a 2013, publicações incompletas, que não possuam ligação direta com os descritores supracitados, não respondam a temática ou fugiam ao objeto de estudo, que não se enquadrem nos critérios supracitados, e que sejam dissertações de mestrados e doutorados.

2.4 Coleta e Análise dos Dados

A seleção das publicações se deu após a leitura minuciosa dos resumos, a saber, se a publicação trata das dificuldades encontradas pelos pacientes com doenças crônicas em seguir um plano alimentar saudável, como objeto de estudo, procedendo em seguida, para a análise e interpretação dos resultados. Os artigos foram lidos e analisados de forma sistematizada, para que fossem agrupados em categorias temáticas mediante as diferentes abordagens dos estudos quanto à alimentação dos pacientes com doenças crônicas.

Durante toda a coleta, análises e discussões dos dados, foi utilizado um instrumento de auxílio, formulário semiestruturados (APÊNDICE A), detalhado e subdividido em duas partes (Eixo I - Perfil das produções e Eixo II - Resultados em Evidência) para facilitar o entendimento, organização e condensação dos dados, com perguntas abertas, obedecendo aos objetivos propostos na pesquisa, e em que as produções científicas possam acrescentar sobre a temática em estudo.

2.5 Aspectos Éticos

A presente revisão integrativa da literatura assegura os aspectos éticos, garantindo a autoria dos artigos pesquisados, sendo os autores citados tanto no corpo do texto deste trabalho como nas respectivas referências, obedecendo-se as normas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT) e do Manual de Normatização – TCC da Universidade Aberta da UFPI.

2.6 Plano Operativo

Planilha de Intervenção

Situação problema	OBJETIVOS	METAS/ PRAZOS	AÇÕES/ ESTRATÉGIAS	RESPONSÁVEIS
A dificuldade do nutricionista de conseguir realizar o retorno e acompanhamento dos pacientes.	Verificar os benefícios do acompanhamento nutricional mensal.	Dezembro de 2019	Criar estratégias para convencer sobre a importância do acompanhamento nutricional.	Nutricionista Equipe da ESF

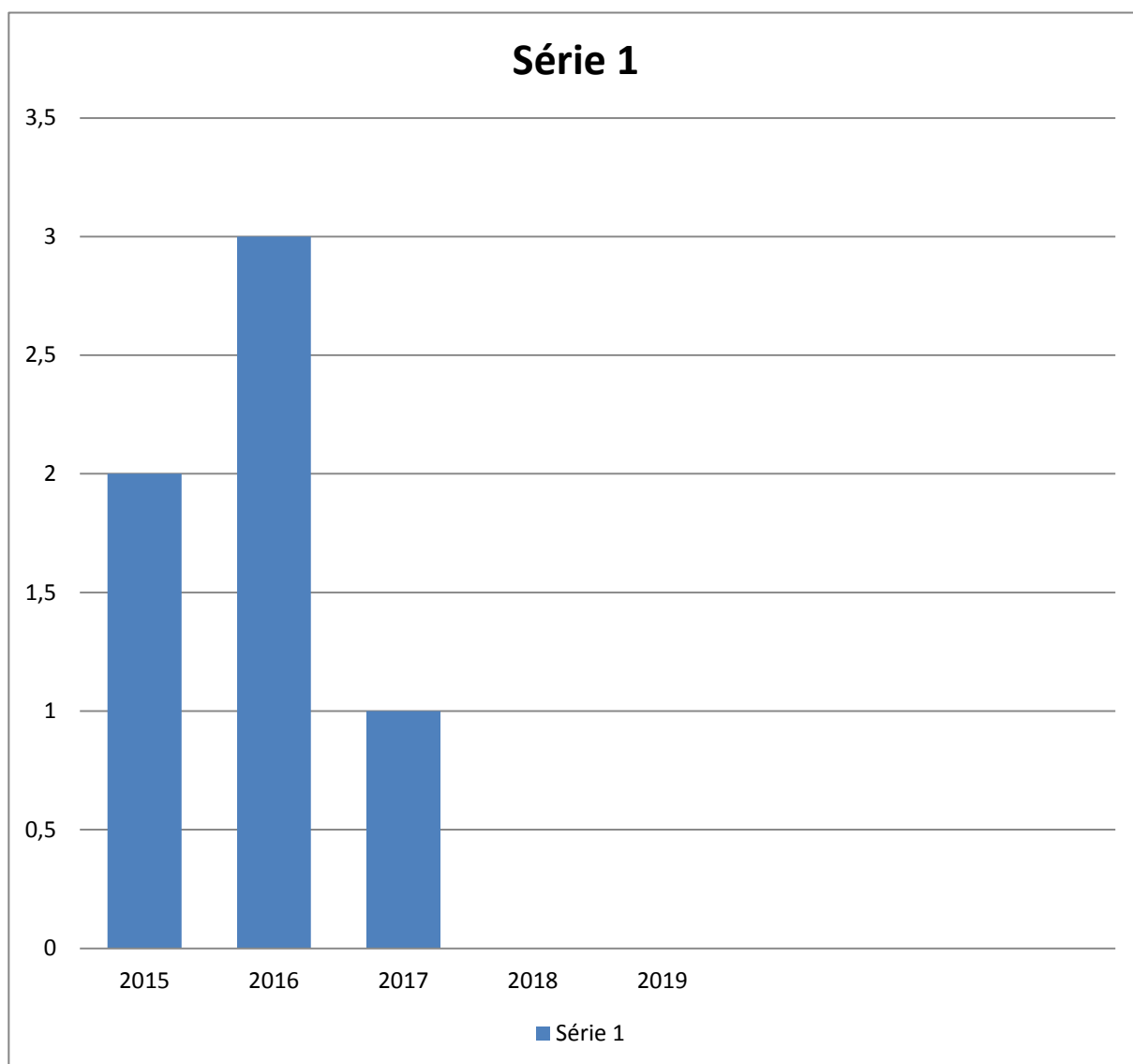
Dificuldade dos profissionais de executar as atividades de educação em saúde pela pouca frequência dos pacientes nessas atividades.	Explicar os efeitos da dieta na melhora do quadro da diabetes, hipertensão e obesidade.	Julho de 2020	Doação de brindes como atrativos.	Nutricionistas e Agentes comunitários de saúde
Preço, paladar e falta de oferta no mercado dos alimentos saudáveis	Formular um plano alimentar com uma boa aceitação entre os portadores de doenças crônicas.	Julho de 2021	Conscientizar a população.	Nutricionista Equipe ESF Toda a população

2.7 Resultados e Discussão

Foram coletados 191 artigos, com três descritores, e sendo usados 05 artigos.

Perfis das publicações: gráficos sobre o período de indexação dos artigos divididos de acordo com o ano, artigos por ano de publicações, com o percentual da quantidade de artigos publicados em cada ano de 2014 a 2019.

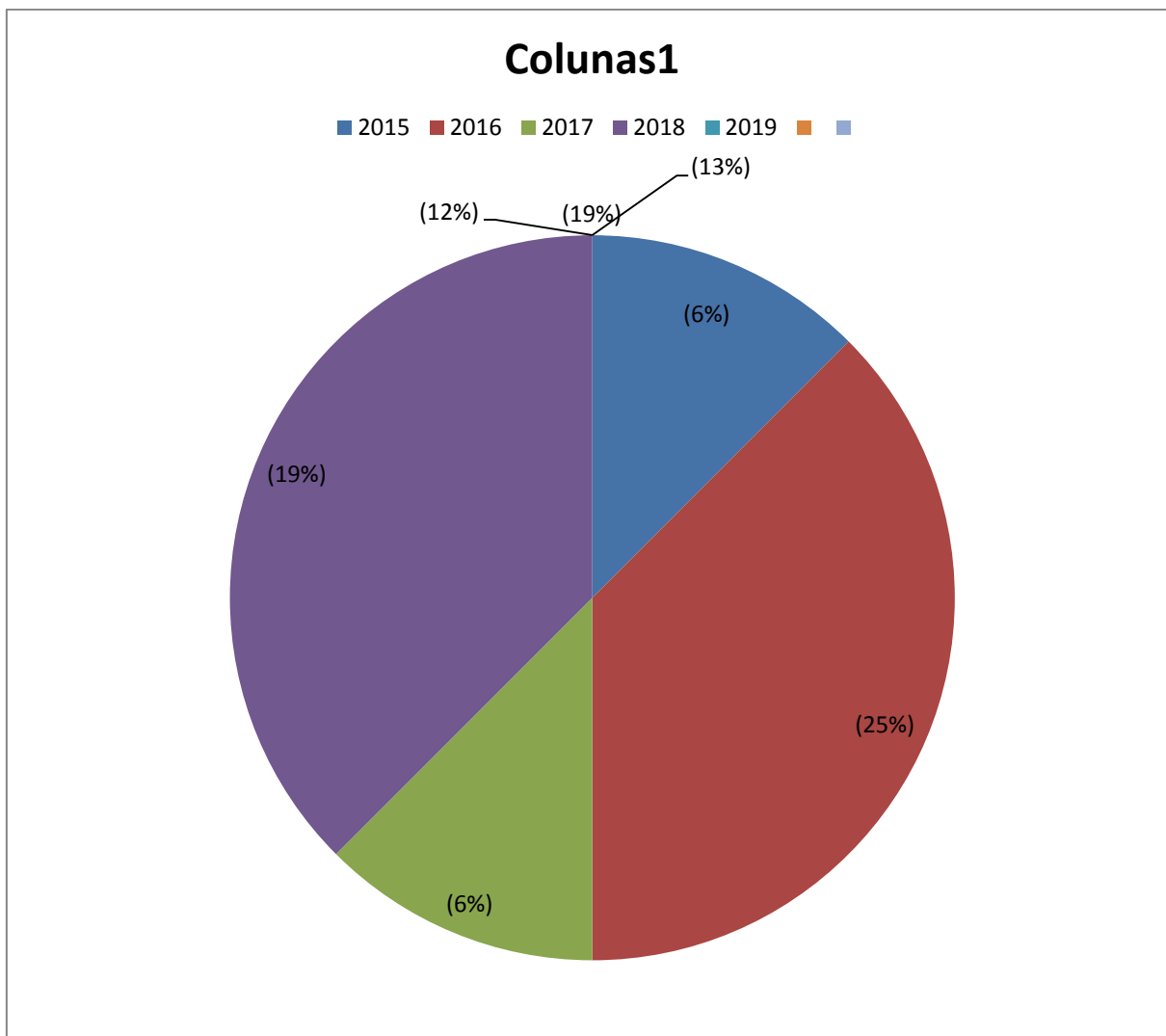
Gráfico 1: Artigos por ano de publicação



Fonte: Dados da pesquisa

De acordo com os artigos estudados, o gráfico 1, tem a maior quantidade de pesquisas e foram feitas em 2016, para uma melhor conscientização dos pacientes com doenças crônicas que não se alimentam corretamente.

Gráfico 2: Quantidade de artigos por ano de indexação



Fonte: Dados da pesquisa

De acordo com os artigos estudados, o gráfico 2 possui a maior quantidade de artigos por ano de publicação que foi em 2016, devido à ascensão da taxa de mortalidade de pessoas por causas relacionadas as doenças crônicas.

3 CONCLUSÃO

Em suma, a população ainda continua com maus hábitos de vida e com isso aumentando a prevalência das doenças crônicas não transmissíveis. Muitas pessoas atualmente já estão se conscientizando dos efeitos maléficos que os alimentos não saudáveis podem causar, mesmo assim a saúde pública precisa intervir cada vez mais nas atividades de educação em saúde no intuito de prevenir controlar essas doenças.

4 REFERÊNCIAS

Lindemann, Ivana Loraine, Oliveira, RiceliRodeghiero, Mendoza-Sassi, RaúlAndres. *Dificuldades para alimentação saudável entre usuários da atenção básica em saúde e fatores associados.* 2015. 17f. Revista Ciência e Saúde Coletiva, 2016.

Martins, Paula de Fátima Almeida, Faria, Leide Ribeiro Chaves. *Alimentos ultraprocessados: uma questão de saúde pública.* 2018. 14 – 17 f. Revista Com. Ciências Saúde, 2018.

Brevidelli, Maria Meimei. *Fatores de risco para doenças crônicas entre participantes do Programa Vivendo com Estilo e Saúde.* 2017. 41 f. Revista o Mundo da Saúde, São Paulo, 2017.

Campos, Thais Silva Pereira, Silva, Denise Maria Guerreiro Vieira, Romanoski, Priscila Juceli, Ferreira, Carine, Rocha, FrancieliLohn. *Fatores associados à adesão ao tratamento de pessoas com diabetes mellitus assistidos pela atenção primária de saúde.* 2016. 4 f. Revista J. Health BiolSci, 2016.

Lindemann, Ivana Loraine, Mendoza-Sassi, RaúlAndres. *Orientação para alimentação saudável e fatores associados entre usuários da atenção primária à saúde no Sul do Brasil.* 2016. 29 f. RevBrasPromoç Saúde, Fortaleza, 2016.