



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

NATÁLIA LUZ DE AQUINO

ATUANDO SOBRE O ERRO ALIMENTAR NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: UM PROJETO DE
INTERVENÇÃO

SÃO PAULO
2018

NATÁLIA LUZ DE AQUINO

ATUANDO SOBRE O ERRO ALIMENTAR NA ATENÇÃO PRIMÁRIA: UM PROJETO DE
INTERVENÇÃO

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: VINÍCIO FELIPE BRASIL ROCHA

SÃO PAULO
2018

Resumo

As principais doenças que atualmente acometem os brasileiros deixaram de ser somente agudas e passaram a ser também crônicas. Segundo dados do Ministério da Saúde, o Brasil vem enfrentando aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias, e as doenças crônicas são a principal causa de morte entre adultos, em especial as cardiovasculares. Tendo em vista este contexto, o presente projeto visa oferecer uma maneira aplicável e eficaz de combater à prevalência de erro alimentar, na atenção primária por meio de atividades de orientação sobre alimentação saudável, em grupo, problematizando as implicações desta temática sobre a qualidade de vida e importância para o controle de doenças crônicas, em especial, as cardiovasculares. Assim como, se propõe a desenvolver ações de educação permanente junto a equipe nuclear e multiprofissional da Unidade Básica de Saúde (UBS). As ações educativas, serão conduzidas pela equipe de saúde da família e do núcleo ampliado de saúde da família, nesta se preconizará a implementação da Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH), que possui comprovado efeito sobre as doenças cardiovasculares, de maneira didática e flexível. Com a aplicação do projeto é esperado melhora do perfil metabólico dos usuários, perda de peso, adoção de dieta saudável de maneira definitiva, além de educação permanente dos profissionais envolvidos.

Palavra-chave

Dieta Saudável. Doença Crônica. Educação Alimentar e Nutricional

Introdução

As principais doenças que atualmente acometem os brasileiros deixaram de ser somente agudas e passaram a ser também crônicas. Segundo dados do Ministério da Saúde (2014), o Brasil vem enfrentando aumento expressivo do sobrepeso e da obesidade em todas as faixas etárias, e as doenças crônicas são a principal causa de morte entre adultos. O excesso de peso acomete um em cada dois adultos e uma em cada três crianças brasileiras e é fator de risco importante para desenvolvimento e agravamento das doenças crônicas, em especial as cardiovasculares (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

Para o enfrentamento desse cenário, é emergente a necessidade da ampliação de ações intersetoriais que repercutam positivamente sobre os diversos determinantes da saúde e nutrição. Nesse contexto, o presente projeto de intervenção na Atenção Primária à Saúde (APS) visa propiciar mecanismos de educação em saúde alimentar aos usuários dos serviços acometidos por doenças crônicas e educação permanente aos profissionais da Equipe de Saúde da Família (eSF) (MALAQUIAS, et al., 2016).

O referencial teórico condutor das ações a serem executadas será a dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) que é um padrão dietético, rico em frutas, hortaliças, fibras, minerais e laticínios com baixos teores de gordura, tendo como alvo a orientação alimentar nas doenças crônicas e redução do risco cardiovascular. Segundo Malaquias et al (2016), essa dieta tem importante impacto na redução da pressão arterial (PA). Um alto grau de adesão a esse tipo de dieta reduziu em 14% o desenvolvimento de hipertensão. Os benefícios sobre a PA têm sido associados ao alto consumo de potássio, magnésio e cálcio nesse padrão nutricional. A dieta DASH potencializa ainda o efeito de orientações nutricionais para emagrecimento, reduzindo também biomarcadores de risco cardiovascular (SBC, 2010).

Assim o projeto se justifica na medida que propõe a realização de atividades de promoção, prevenção e proteção à saúde, frente a uma necessidade emergente da população. O mesmo possui grande capacidade de impactar na qualidade e na expectativa de vida dos usuários, além de possibilitar perpetuação e propagação das ações por meio da capacitação dos profissionais da ESF e qualificação do cuidado prestado.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo Geral:

Oferecer uma maneira aplicável e eficaz de combater à prevalência de erro alimentar, na atenção primária, tendo em vista suas repercussões na saúde das pessoas e a importância da melhoria dos hábitos alimentares para o controle de doenças crônicas.

Objetivos específicos:

Realizar atividades de orientação sobre alimentação saudável, por meio grupal, problematizando as implicações desta temática sobre a qualidade de vida e importância para o controle de doenças crônicas, em especial, as cardiovasculares. Assim como, desenvolver ações de educação permanente junto a equipe multiprofissional da Unidade Básica de Saúde (UBS) de modo a disseminar conhecimentos que proporcionem maior eficácia na atenção prestada à população da área de abrangência.

Método

Cenário: O Projeto será realizado na sala de reuniões da Unidade Básica de Saúde (UBS) de Jardim Lourdes, localizada no município de São Paulo, Estado São Paulo, Brasil.

Público-alvo e participantes: O público alvo do projeto serão usuários cadastrados na Unidade, em uma de suas 4 equipes de Estratégia de Saúde da Família (ESF), que, após avaliação em atendimentos individuais por algum dos profissionais da equipe, sejam identificados como portadores de dieta com erro alimentar, em especial aqueles portadores de doenças crônicas, com enfoque em doenças cardiovasculares. Após essa seleção inicial, os casos serão discutidos em reunião semanal do Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) e, caso haja consenso sobre a presença de erro alimentar, os usuários serão convidados a participar do grupo, por meio de seus Agentes Comunitários de Saúde (ACS), caso aceitem, preencherão termo de Consentimento Livre e Esclarecido abordando as atividades que serão realizadas no grupo. Ademais, o grupo também estará aberto aqueles que manifestarem desejo espontâneo de participar. Além dos usuários, o projeto visa também capacitar e atualizar os profissionais das eSF sobre opção de orientação alimentar adequada para bons desfechos clínicos. Assim, os médicos, juntamente com o nutricionista do NASF farão capacitações periódicas com todos os membros das equipes.

Ações:

- 1- Selecionar os usuários em atendimentos na UBS;
- 2- Discutir os casos pré selecionados em reunião semanal do NASF e seleção final;
- 3- Enviar pelos ACSs convites e consentimentos livres e esclarecidos para os selecionados para participar do grupo;
- 4- Reuniões mensais do grupo com os usuários selecionados para orientações interativas realizadas por um médico a cada reunião, juntamente com a equipe do NASF, neste momento serão debatidos e instruídos os métodos da dieta DASH e seus benefícios na qualidade de vida, de forma didática e interativa usando jogos e recursos visuais. Um espaço será dado ao final de cada encontro para a escuta das dúvidas e partilha das dificuldades que os participantes eventualmente encontrem para implementar essa alimentação.
- 5- Reuniões semestrais de todos os membros da eSF e NASF para atividades de educação permanente dos profissionais, visando a difusão dos conhecimentos recebidos e atualização da equipe;
- 6- Reunião semestral da equipe executora com um representante usuário do grupo de educação em saúde para apresentação dos pontos fortes e de possíveis melhorias.

O projeto acontecerá mensalmente com a presença dos usuários selecionados, um dos médicos das 4 equipes, que se alternarão nas reuniões, e os profissionais do NASF. O grupo terá duração de 50 minutos e contará com a apresentação dos alimentos que fazem parte da dieta DASH de forma didática, utilizando jogos interativos sobre os alimentos e recursos visuais que despertem a curiosidade dos membros. Ao final da reunião, a nutricionista do NASF passará receitas com alimentos nutritivos e práticas para serem aplicadas à realidade dos participantes, além de poderem tirar possíveis dúvidas. Ademais, semestralmente,

haverá uma reunião para atualização e capacitação em que um dos médicos ou o nutricionista será responsável por trazer artigos científicos com atualizações sobre a dieta DASH ou novas recomendações dietéticas visando bons desfechos envolvendo doenças crônicas, em especial, as cardiovasculares.

Avaliação e monitoramento

O Projeto contará com reavaliações nas reuniões semanais do NASF. Além disso, o grupo de educação em saúde voltado para a população elegerá um representante do segmento usuário que ficará responsável por se reunir com a equipe do NASF e um dos médicos, semestralmente, para fazer reavaliações sobre a metodologia, das ações, resultados esperados e possíveis melhorias. Para avaliação da aderência dos participantes as ações do projeto, haverá mensuração de peso e altura para cálculo do IMC (Índice de Massa Corpórea) no primeiro encontro do grupo e após um ano, que corresponderá ao ciclo de duração com um número fechado de participantes. Uma outra forma de monitoramento será a solicitação de perfil metabólico (Glicemia de jejum, Hemoglobina glicada, Colesterol total e frações mais Triglicerídeos e Potássio), para fins comparativos. Ademais, será acompanhado por meio de lista de frequência, a participação do público -alvo nas ações, sendo realizada busca ativa pelos ACSs daqueles que apresentarem duas faltas consecutivas.

Resultados Esperados

Com a aplicação do projeto espera-se que haja melhora do perfil metabólico e diminuição do peso, com IMC calculado na faixa da normalidade $\leq 25 \text{ kg/m}^2$, dos usuários participantes, e, portanto melhora dos desfechos clínicos com diminuição dos eventos cardiovasculares. Ademais, é esperado que essas orientações dietéticas sejam introduzidas de forma definitiva nos cardápios dessas famílias, de maneira prazerosa e orientada. Além disso, se almeja alcançar a permanente qualificação e atualização da eSF e o estímulo permanente dos usuários que participarão das ações educativas.

Referências

- 1.**Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Ministério da Saúde: Brasília, 2014;
- 2.**Malachias MVB, Souza WKS, Plavnik FL, Rodrigues CIS, Brandão AA, Neves MFT, et al. 7ª Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial. Arq Bras Cardiol 107(3Supl.3):1-83;Rio de Janeiro 2016;
- 3.**Sociedade Brasileira de Cardiologia / Sociedade Brasileira de Hipertensão / Sociedade Brasileira de Nefrologia. VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão. Arq Bras Cardiol; 95(1 supl.1): 1; Rio de Janeiro 2010;