



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

ALFREDO BARROS SOUZA

FACILITANDO O ACESSO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM REGIÕES DE
VULNERABILIDADE E BAIXA RENDA

SÃO PAULO
2020

ALFREDO BARROS SOUZA

FACILITANDO O ACESSO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM REGIÕES DE
VULNERABILIDADE E BAIXA RENDA

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: MARIANA CRISTINA LOBATO DOS SANTOS

SÃO PAULO
2020

Resumo

Uma nutrição adequada é imprescindível na manutenção da saúde e prevenção de doenças crônicas. Tornar a dieta DASH conhecida, ensinar como se avaliar os alimentos e suas propriedades, assim como explicar que os benefícios podem ser alcançados com refeições simples, saborosas e baratas, em regiões de vulnerabilidade, pode ajudar a diminuir o risco cardiovascular e melhorar a qualidade de vida nessas populações. Ferramentas como o app DIETA DASH, do ministério da saúde, podem auxiliar não só ao médico, como também ao usuário, com um método, rápido, seguro e eficaz.

Palavra-chave

Educação Alimentar e Nutricional. Hábitos Alimentares. Prevenção de Doenças. Promoção da Saúde.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

Uma boa alimentação e a prática de atividade física regular são a base de um estilo de vida saudável, ambos são fatores determinantes para o surgimento de muitas doenças. As orientações médicas aos pacientes incluem ingerir frutas, verduras, grãos, leguminosas, alimentos integrais etc. Além de indicar de forma sucinta quais alimentos são prejudiciais e quais não. Porém, na atenção básica, é comum os encaminhamentos para uma avaliação com nutricionista, por não dispormos de tempo para analisar as refeições de cada paciente de forma isolada e focando em sua condição. Nas regiões de maior vulnerabilidade, muitos pacientes tendem a não seguir tais indicações, pois os cardápios oferecidos por esses profissionais são pouco acessíveis e até desconhecidos. É grande o número de pacientes que, ao lerem as instruções e sugestões alimentares afirmam não ter dinheiro para adquirir tais produtos e que é difícil manter uma variação na preparação das receitas, e na seleção dos ingredientes. Essa é uma questão simples e que merece atenção, embora existam materiais educativos e informações a respeito de uma boa nutrição, negligenciamos o fator de que ela deve ser acompanhada de uma adaptação para a realidade daquele usuário. Um meio de incentivar nossos pacientes a mudarem seu estilo de vida através da alimentação é adaptando-a à sua condição pessoal e financeira, além de torná-la de fácil acesso.

ESTUDO DA LITERATURA

A dieta DASH teve sua origem há pouco mais de duas décadas, nos Estados Unidos. A abreviação se refere à "Dietary Approaches to Stop Hypertension" cuja tradução para o português seria "Abordagem dietética para parar a hipertensão". Foi desenvolvida com a finalidade de adjuvar no tratamento da HAS, assim como combater diversas doenças crônicas como diabétes, obesidade, dislipidemias, doenças degenerativas. É uma dieta rica em frutas, hortaliças, verduras, legumes, alguns carboidratos e proteínas. Muito estudada e bastante difundida nos últimos anos em todo o globo e principalmente nas redes sociais. Sua fama vem do fato de sua composição ser benéfica no combate de desfechos cardiovasculares indesejados causados por tais doenças, além de auxiliar na perda de peso. Desde sua criação, ela vem sendo empregada, principalmente, no combate da hipertensão, doença que atinge cerca de 40 milhões de pessoas apenas no Brasil, e é definida como o aumento dos valores pressóricos para níveis maiores que 140x100 mmHg. A seguir, algumas especificações relacionadas à dieta:

Alimentos Permitidos

- ♦ **Frutas;**
- ♦ **Legumes e verduras;**
- ♦ **Grãos integrais**, como aveia, farinha de trigo integral, arroz integral e quinoa;
- ♦ **Leite e derivados** desnatados;
- ♦ **Gorduras boas:** castanhas, amendoim, nozes, avelãs, azeite;
- ♦ **Carnes magras:** preferir peixes, frango e cortes magros de carnes vermelhas.

Além disso, praticar atividade física regularmente também ajuda a reduzir a pressão arterial e controlar o peso, auxiliando na melhora geral da saúde.

Alimentos Proibidos

- ♦ **Doces e alimentos ricos em açúcar**, incluindo produtos industrializados como biscoitos recheados, refrigerantes, achocolatados e massas prontas para bolos;
- ♦ **Alimentos ricos em farinha branca**, como biscoitos, macarrão e pão branco;
- ♦ **Alimentos ricos em gordura saturada**, como carnes vermelhas ricas em gordura, salsicha, linguiça, bacon;
- ♦ **Bebidas alcoólicas.**

Além disso, reduzir o consumo de sal e de alimentos ricos em sódio, como cubos de caldo de carne, salsicha, linguiça, sopas em pó e comida pronta congelada, aumenta a eficácia da dieta Dash em reduzir a pressão arterial.

Cardápio da Dieta Dash

A tabela a seguir traz um exemplo de cardápio de 3 dias da dieta Dash:

Refeição	Dia 1	Dia 2	Dia 3
----------	-------	-------	-------

Café da Manhã	1 copo de leite desnatado com café sem açúcar + pão integral com queijo minas frescal	2 fatias de mamão com chia e aveia + 1 ovo frito com queijo	1 iogurte natural + 1 fatia de pão integral com ovo
Lanche da manhã	10 morangos + 5 castanhas de caju	1 iogurte natural	1 banana + 1 colher de pasta de amendoim
Almoço/Jantar	arroz integral + couve refogada + filé de peixe grelhado	carne moída de patinho + macarrão integral ao molho de tomate	purê de batata doce + filé de frango ao forno com queijo ralado + salada crua
Lanche da tarde	1 iogurte natural + 2 col de sopa de granola	Café sem açúcar + torradas integrais com creme de ricota	1 copo de vitamina de abacate + 1 col de chá de chia

Além disso, é importante lembrar de evitar o consumo dos alimentos proibidos e de reduzir o consumo de sal na preparação dos alimentos.

O ministério da saúde disponibilizou uma ferramenta valiosa, de acesso gratuito em suas contas de divulgação, trata-se do aplicativo DIETA DASH, que atualmente faz parte de uma parceria com o TELESSAÚDE do Rio Grande do SUL. O aplicativo contém dicas para controle da hipertensão, além de receitas e cardápios com alimentos simples, uma gama de opções bem acessíveis, além de uma ferramenta para que o próprio usuário analise suas refeições e consiga por si só, através da orientação do médico ou nutricionista, manter seu monitoramento. Esse recurso serve como base para esse projeto e deverá ser intensamente divulgado, visando a adesão dos usuários.

AÇÕES

A ideia central do projeto se resume em trazer para a UBS, para os usuários, conhecimento e informações à respeito da DASH, que é desconhecida pela imensa maioria, incentivar a mudança nos hábitos alimentares baseados nessa dieta, uma vez que, é comum os pacientes receberem orientações sucintas no momento da consulta, tais como a necessidade em mudar a alimentação, ingerir frutas e verduras, além da realização de atividade física. Mas como? Que alimentos? Que quantidade? Quantas vezes? Como analisar esses alimentos? Quais são as informações nutricionais deles e qual é realmente o benefício da DASH? É claro que é uma realidade que deve ser adaptada para cada indivíduo. De uma forma geral, conhecer a dieta, seus benefícios e ter em mãos dicas, receitas e orientações, pode ser decisivo no estímulo à mudança. A proposta é facilitar a escolha dos alimentos, dar opções de cardápios e desmistificar que uma boa alimentação é cara. Na zona de abrangência da UBS Jardim República, localizada em Interlagos, bairro do Sul da cidade de São Paulo, esse é um grande problema. Visando divulgar essa prática alimentar, foram realizadas reuniões com médicos, enfermeiros, técnicos de enfermagem e demais profissionais, para intensificar a promoção da dieta dentro e fora da UBS. No momento da consulta, o paciente, portador de condições crônicas ou não, recebe um folders com os 10 benefícios a curto prazo do DASH. No entorno do estabelecimento foram postos banners com orientações e informações a mesma, além de números de telefone à disposição para esclarecimentos e dúvidas com o nutricionista. Até o final de março, pacientes hipertensos, diabéticos, dislipidemicos e com outras condições, receberão um guia alimentar baseado no app do ministério da Saúde, dieta DASH, em parceria com o telessaúde do Rio Grande do Sul, com todas suas informações (receitas, dicas, avaliação nutricional dos alimentos, avaliação das refeições pelo próprio paciente).

RESULTADOS ESPERADOS

Educar a população em saúde, visando incentivar uma alimentação saudável como combate à progressão das doenças crônicas, assim como prevenção de complicações relacionadas a elas.

Trazendo para a realidade local sugestões de alimentos, receitas e dicas alimentares simples e acessíveis, facilitando a adesão à execução do DASH.

Difundir a dieta DASH tendo como princípio o app do ministério da saúde com todas suas informações.

Diminuição do risco cardiovascular dos usuários após a prática do DASH

Mudança no estilo de vida e controle das morbidades pelos próprios pacientes.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Estratégia para o cuidado da pessoa com doença crônica: hipertensão arterial sistêmica. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. (Cadernos de Atenção Básica, n.37)

APPEL, L.J. et al. A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. DASH Collaborative Research Group. The New England Journal of Medicine, Boston, v.336, n 16,p. 1117-24.