



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA CATARINA
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE SAÚDE PÚBLICA
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA 2017

Mayara Stephanie Alves da Costa Januário

Melhorando o estilo de vida de pacientes com doenças
crônicas na Unidade de Saúde Felício Bastos em Santa
Maria - RS

Florianópolis, Janeiro de 2023

Mayara Stephanie Alves da Costa Januário

Melhorando o estilo de vida de pacientes com doenças crônicas na
Unidade de Saúde Felício Bastos em Santa Maria - RS

Monografia apresentada ao Curso de Especialização na Atenção Básica da Universidade Federal de Santa Catarina, como requisito para obtenção do título de Especialista na Atenção Básica.

Orientador: Patrícia Ilha Schuelter
Coordenadora do Curso: Profa. Dra. Marta Inez Machado Verdi

Florianópolis, Janeiro de 2023

Mayara Stephanie Alves da Costa Januário

Melhorando o estilo de vida de pacientes com doenças crônicas na
Unidade de Saúde Felício Bastos em Santa Maria - RS

Essa monografia foi julgada adequada para obtenção do título de “Especialista na atenção básica”, e aprovada em sua forma final pelo Departamento de Saúde Pública da Universidade Federal de Santa Catarina.

**Profa. Dra. Marta Inez Machado
Verdi**

Coordenadora do Curso

Patrícia Ilha Schuelter

Orientador do trabalho

Florianópolis, Janeiro de 2023

Resumo

Introdução: As doenças crônicas atualmente são responsáveis pela maioria das doenças e mortes em muitos países, seja de alta, média ou baixa condição socioeconômica. A mudança do estilo de vida ajuda tanto para prevenir essas doenças como para diminuir as consequências que tais doenças acarretam. Na unidade de saúde onde atuo, a maioria dos pacientes têm doenças crônicas (diabetes mellitus e hipertensão) ou estão propensos a ter. Assim, decidimos trabalhar esse tema no projeto de intervenção. **Objetivo:** O objetivo do projeto é melhorar o estilo de vida (hábitos alimentares e prática de exercícios físicos) da população da comunidade com a ajuda da equipe de saúde. **Metodologia:** Primeiramente iremos pedir a colaboração dos profissionais de saúde da unidade para montar as possíveis estratégias para tal intervenção. Feito isso, iremos realizar reuniões semanais, apresentando para a comunidade o que traz de melhor uma mudança do estilo de vida. **Resultados esperados:** Esperamos que, quando esse projeto for aplicado, a população se conscientize do quão bem irá fazer a sua saúde.

Palavras-chave: Diabetes Mellitus, Hábitos Alimentares, Hipertensão

Sumário

1	INTRODUÇÃO	9
2	OBJETIVOS	13
2.1	Objetivo Geral	13
2.2	Objetivos Específicos	13
3	REVISÃO DA LITERATURA	15
3.1	Doenças Crônicas	15
3.2	Manual das Orientações para melhoria da Qualidade de Vida	16
4	METODOLOGIA	21
5	RESULTADOS ESPERADOS	23
	REFERÊNCIAS	25

1 Introdução

Santa Maria é um município do estado do Rio Grande do Sul, no Brasil. Com 278 445 habitantes em 2017, segundo estimativas do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), é considerada uma cidade média e de grande influência na região central do estado. É a 5^a cidade mais populosa do Rio Grande do Sul e, isoladamente, a maior de sua região.

Localizada numa região com uma população original indígena, a história da cidade remonta a um acampamento estabelecido em 1797 por uma comissão portuguesa e espanhola encarregada de delimitar o território de ambos impérios, a cidade sendo oficialmente fundada em 6 de Abril de 1876. A região contém também importantes sítios paleontológicos.

Santa Maria é considerada cidade universitária, graças à Universidade Federal de Santa Maria, criada por José Mariano da Rocha Filho.

A cidade é rodeada de muitos distritos, onde a unidade Felício Bastos está localizada em um deles, chamado Boca do Monte.

Santa Maria, por sua posição geográfica central e por situar-se na metade sul do estado, foi, desde os tempos do império, historicamente estratégica na questão dos conflitos com os "países do prata". Por esse motivo, por várias décadas os investimentos concentrados no local foram referentes à segurança nacional. Assim formaram-se uma estrutura e uma vocação econômica do município voltada para a prestação de serviços, posteriormente acentuada com o estabelecimento dos serviços públicos estatais e federais e com o desenvolvimento do comércio.

As bases econômicas do município são evidenciadas pelos empregos ofertados. Os dados disponíveis revelam alta importância do setor terciário, destacando-se o comércio, os serviços públicos, incluindo os da Universidade Federal de Santa Maria, e os militares.

A grande massa e fluxo monetário na cidade de Santa Maria depende fundamentalmente do serviço público. Santa Maria destaca-se na região, no estado e no país como cidade portadora das seguintes funções relacionadas à prestação de serviços: comercial, educacional, médico hospitalar, rodoviário e militar policial.

Estas funções urbanas terciárias absorvem mais de 80% da população ativa da cidade, principalmente o setor ocupado em atividade comercial e educacional. Ainda no aspecto funcional da cidade, aparece em segundo lugar o setor primário (agropecuário) e em terceiro lugar, o setor secundário, que no geral são indústrias de pequeno e médio porte, voltadas principalmente para o beneficiamento de produtos agrícolas, metalurgia, mobiliários, calçados, laticínios, etc.

A cidade destaca-se por ser a segunda cidade do Rio Grande do Sul em números de pessoas ricas, sendo a segunda cidade do estado com maior número de pessoas das classes

A e B (28 do país). Conforme pesquisa da Fundação Getúlio Vargas.

A Unidade de Saúde Felício Bastos conta com uma abrangência de 100% da comunidade, sendo distribuída em 2 microáreas, cada uma com seu respectivo Agente Comunitário de Saúde -ACS. É realizado o atendimento de demanda espontânea, urgência e emergência, saúde da mulher, saúde do idoso, odontologia.

Nosso serviço trabalha focalizado nas ações de saúde de prevenção, desenvolvendo essa medicina voltada à Atenção Primária de Saúde -APS, oferecendo palestras a diferentes grupos de risco, tais como os obesos, usuários com doenças crônicas como hipertensão e diabéticos, as gestantes, saúde dos adolescentes. Além disso, é realizado o acompanhamento às mulheres risco pré concepcional que são acompanhadas e monitoradas pelos ACS e pela enfermeira.

Nossa UBS conta com toda a estrutura necessária para um atendimento de qualidade, sempre faltando detalhes para um ótimo serviço. É desenvolvido um cadastro atualizado do cartão nacional do SUS com o registro feito de quase todos os usuários moradores do município. Outras atividades que realizamos são pesquisas ativa na procura de grávida, assim como alguma criança que, eventualmente, não tenha cadastrada no programa para atualizar o mesmo e desenvolver os cronogramas de consultas programadas. Além disso, é feito o acompanhamento mensal da população através dos ACS, fazendo um relatório das visitas realizadas e enviando ao Ministério da Saúde. Também são desenvolvidas campanhas preventivas de câncer do colo do útero, de mama e próstata, realizando sempre um rastreamento das doenças mais comuns que possam fazer danos à saúde do indivíduo.

As principais doenças em nossa comunidade hoje são as lombalgias, tratando-se de uma população maiormente idosa, o que favorece o desenvolvimento das mesmas, além de muitos usuários sofrerem de transtornos do metabolismo dos lipídeos, assim como perturbação do sono e depressão, Diabetes Mellitus - DM e as cardiovasculares como Hipertensão Arterial Sistêmica - HAS.

Dentre as várias questões de saúde verificadas na população atendida um dos aspectos que chamam a atenção diz respeito a má alimentação e o sedentarismo dos mesmos. A alimentação mal feita e a falta de prática de exercícios podem ocasionar muitas doenças posteriormente.

Esse projeto é considerado apropriado para o momento porque se constituiu como uma medida eficaz contra outros problemas dessa comunidade como o estresse, depressão, ansiedade, facilita o controle de eventuais condições de dependência, contribui para redução da obesidade, melhora o sistema cardiovascular, diminui a incidência e prevalência de diabetes, hipertensão e síndrome metabólica. Visando assim o atendimento integral a saúde dos usuários com foco na prevenção e promoção da saúde no território de abrangência da UBS, utilizando-se de estratégias para além das questões unicamente medicamentosas.

Entende-se que com a realização do presente projeto de intervenção poderá auxiliar no desenvolvimento e incentivo de práticas saudáveis e mudança de estilos de vida na

população. O estudo deste tema vai ser importante para toda a população de Santa Maria e também vai ser um grande avanço para a mudança de hábitos de vida adquiridos ao longo dos anos pela cultura da cidade. Também com as atividades de intervenção deste projeto poderá se obter maiores resultados no controle de doenças metabólicas, hipertensão arterial, diabetes, depressão e maior qualidade de vida, tendo como resultado a diminuição do uso de medicamentos e diminuindo a busca pelo atendimento médico.

2 Objetivos

2.1 Objetivo Geral

Melhorar o estilo de vida da população e mudar hábitos, principalmente as pessoas com doenças crônicas, dando assim uma melhoria da qualidade de vida dos pacientes.

2.2 Objetivos Específicos

- Realizar atividades de educação alimentar com a população com apoio de nutricionistas;
- Desenvolver rodas de conversas com os pacientes para tirar dúvidas;
- Realizar atividades físicas para os pacientes com ajuda de profissionais da área, desse modo despertando o interesse dos pacientes.

3 Revisão da Literatura

3.1 Doenças Crônicas

Entre as DCNT mais comuns na velhice, destacam-se a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e o Diabetes mellitus (DM), que, juntas, são consideradas como os principais fatores de risco para o desenvolvimento de complicações renais, doenças cardíacas e cerebrovasculares, representando, portanto, altos custos médicos e socioeconômicos, decorrentes principalmente das complicações que a acompanham (VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão, 2010; Duncan, et al., 2012). Outras doenças crônicas que acometem os idosos, porém em menor proporção, são: câncer, doenças respiratórias, mentais e inflamatório-reumáticas que somadas à HAS e DM aumentam sobremaneira as consequências danosas no processo saúde-doença da população idosa (Bussche, Koller, Kolonko, Hansen, Wegscheider, & Glaeske, 2011).

As DCNT atualmente são responsáveis pela maioria das doenças e mortes em muitos países, seja de alta, média ou baixa condição socioeconômica. Uma medida de tal “carga global da doença”, desenvolvido pela Organização Mundial de Saúde (OMS), é o ano de vida ajustado por incapacidade (DALY). O DALY parte do pressuposto de que a medida mais adequada dos efeitos das doenças crônicas é o tempo gasto ou perdido por doença ou morte prematura. Um DALY equivale a um ano de vida saudável perdido (Goulart, 2011).

O projeto da OMS referente à carga global de doença (The Global Burden of Disease) mostra estimativas sobre a incidência, prevalência, gravidade, duração, e mortalidade para mais de 130 causas.

Ele inclui dados desde 2000 para os países membros da OMS e para sub-regiões em todo o planeta e demonstra, claramente, quão impactante é o número de DALY e de mortes no mundo, independentemente das categorias de status socioeconômico dos países. Em 2005, por exemplo, as doenças cardiovasculares causaram 5,07 milhões ou 52% de todas as mortes no mundo, com carga de doença equivalente a mais de 34 milhões de DALY (OPAS, 2012).

A grande diferença entre os países de baixa renda, como os da África e América Latina, e outros de renda alta, como na Europa e América do Norte, é que, nos primeiros, a carga de doenças transmissíveis e de agravos de condições maternas e perinatais ainda é superior, embora apenas ligeiramente em alguns casos, à das DCNT. Já nestes últimos, bem como nas categorias intermediárias de renda, as DCNT sobrepujam largamente as demais causas (Goulart, 2011), ou seja, todos os sistemas de saúde no mundo hoje sofrem com a intensa carga de morbidade e mortalidade por doenças crônicas. (BARRETO;

CARREIRA; MARCON, 2015, p. 01)

3.2 Manual das Orientações para melhoria da Qualidade de Vida

Para muitos, adotar um estilo de vida mais saudável pode soar como uma meta inalcançável. No entanto, embora uma mudança em todos os aspectos da sua vida provavelmente não seja um objetivo muito realista, todo mundo pode fazer pequenas mudanças para aproveitar mais a vida e melhorar o bem-estar físico, mental e emocional.

Melhorando o bem-estar físico

Pratique atividades físicas

O exercício físico regular é parte fundamental de um estilo de vida saudável — portanto, procure incluir pelo menos 150 minutos de atividades aeróbias moderadas (como uma caminhada rápida), ou 75 minutos de exercícios aeróbios intensos (como dança ou corrida) na sua programação semanal. Além disso, adicione treinos regulares de musculação para ajudá-lo a tonificar os músculos. Além de melhorar a saúde física, as sessões regulares de exercício podem diminuir os sintomas de depressão.

Manter-se ativo é muito mais fácil quando encontramos uma atividade prazerosa, portanto, experimente diversos esportes ou participe de várias aulas diferentes até conseguir encontrar um exercício de que você realmente goste.

Um exemplo é a prática de pilates que pode ser considerado um dos melhores exercícios para quem deseja aperfeiçoar a musculatura corporal, evitar doenças cardiovasculares, eliminar o estresse ocasionado pela correria do dia a dia, emagrecer, corrigir a postura, aumentar a flexibilidade, estimular a coordenação motora, prevenir fraturas ocasionadas pela osteoporose, melhorar concentração e amenizar dores. (PILATES, 2018)

A aula de Zumba também é bem atrativa, pois oferece sequências curtas de dança, acompanhadas de músicas inspiradas nas danças latinas como salsa, merengue, samba, mambo e por aí vai. O rebolado é a base da dança latina, e, portanto, do Zumba. Os outros movimentos principais são saltos e giros. Para encerrar, as aulas de Zumba sempre terminam com alguns minutos de alongamento. (SEMANA, 2018)

Tome medidas para emagrecer

Caso esteja acima do peso, você poderá tomar algumas atitudes simples para perder alguns quilos e notar grandes benefícios na sua saúde. Procure manter lanchinhos saudáveis, como frutas e verduras, em casa — eles são ótimos para aqueles momentos em que sentimos vontade de beliscar alguma coisa entre as refeições. Além disso, fique atento às motivações da sua fome, e procure outras formas de lidar com o tédio ou a tristeza, como sair para fazer uma caminhada, se você costuma descontar essas emoções na comida.

Reduza o consumo de álcool

Não há nenhum problema em beber com moderação, mas a ingestão excessiva de bebidas alcoólicas pode provocar problemas graves de saúde, como pressão alta, alto

colesterol e insuficiência cardíaca. As mulheres devem limitar-se a uma dose de álcool por dia e os homens, a duas.

Durma bem

A privação de sono pode deixá-lo cansado e improdutivo ao longo do dia, impedindo que você se sinta bem e consiga atingir seus objetivos, portanto, procure dormir um pouco mais cedo se quiser sentir-se estimulado e revigorado no dia seguinte.

Caso tenha problemas para pegar no sono, tente ir para a cama e acordar no mesmo horário todos os dias, até mesmo nos finais de semana. Evitar assistir à televisão e ingerir cafeína antes da hora de dormir também são medidas benéficas.

Pare de fumar

Um fumante pode reduzir drasticamente os riscos de diversas condições graves de saúde através da simples decisão de abandonar o cigarro — o risco de desenvolver doenças cardíacas será reduzido pela metade em apenas um ano.

Independentemente da forma como planeja abandonar esse vício, lembre-se sempre de que a ajuda alheia é fundamental. Procure um amigo com quem você possa contar durante tal jornada, ou participe de um grupo de apoio.

Além disso, evite locais muito frequentados por fumantes e passe o maior tempo possível em ambientes onde o fumo seja proibido — ficar longe da tentação vai ajudá-lo a superar o desejo de acender um cigarro.

Faça exames para identificar a presença de quaisquer deficiências nutricionais

Caso você já tenha realizado diversas mudanças de estilo de vida, mas ainda se sinta constantemente cansado e sem foco, talvez seu corpo esteja sentindo falta de algum nutriente essencial, como a vitamina D. O diagnóstico do problema é realizado através de um simples exame de sangue e, caso os resultados denunciem uma deficiência da vitamina, os sintomas poderão diminuir se você aumentar sua exposição ao sol ou começar a tomar algum suplemento.

Outros problemas comuns responsáveis pela fadiga incluem a deficiência de vitamina B, magnésio ou antioxidantes. Alguns alimentos ricos em vitamina B são: fígado, ovos, abacate, carne vermelha, amendoim, brócolis, batata, tomate, milho, carnes brancas. (FILOMENO, 2018) (

Aumentando o bem-estar mental e emocional

Combata o estresse

O estresse é incrivelmente prejudicial para a saúde emocional, portanto, assuma o compromisso de reduzi-lo sempre que possível.

O primeiro passo para combater o problema é ficar atento aos gatilhos do estresse, ou seja, às situações que o provocam — quando compreender o que causa tal sentimento, você poderá decidir como reagir. Em certos casos, podemos evitar esses gatilhos se nos afastarmos de certas pessoas ou evitarmos assumir compromissos demais.

Caso não possa evitar os gatilhos do problema, incorpore sessões de yoga, tai chi chuan, massagem ou exercícios de respiração profunda na sua rotina para conseguir manter o estresse sob controle. A atividade física também vai ajudá-lo a combater o estresse, mesmo que seja algo tão simples e fácil quanto uma caminhada. (HOW, 2018) (

Como se alimentar de forma correta

1. Não fique sem comer

É mais importante comer pouco, mas em intervalos curtos do que comer muito em poucas vezes ao dia. Se seu organismo ficar com restrição e energia, o metabolismo fica mais lento, poupando energia e dificultando a perda de peso. Além disso, a pessoa acaba comendo mais na próxima refeição, buscando alimentos mais calóricos como forma de compensação. Por isso, controle sua alimentação de 3 em 3 horas, intercalando entre as grandes refeições pequenos lanches saudáveis e frutas.

2. Coma com calma

Seu organismo precisa de tempo para processar os alimentos. Vale lembrar ainda que grande parte das enzimas digestivas (50%) são secretadas por estímulos sensoriais (visão, olfato, tato, paladar), o que reforça a necessidade de reservar um tempo para preparar sua alimentação e comer com calma.

3. Mastigue bem

A sua digestão inicia na boca, com a trituração dos alimentos e a ação da saliva. O objetivo principal da mastigação é tornar o alimento pastoso para facilitar o processo digestivo. Se você não mastigar bem a tendência é que seu organismo demore a avisar que está saciado e você acaba comendo mais do que necessita. Então, reserve ao menos de 20 minutos cada refeição e mastigue bem os alimentos.

4. Não ingira líquidos com as refeições

O líquido (junto com a comida) faz com que você não mastigue bem os alimentos e atrapalha o processo digestivo. Por isso, procure beber 30 minutos antes ou 60 minutos após as refeições principais.

5. Coma frutas e hortaliças

Verduras, legumes e frutas são ótimas fontes de fibras, vitaminas e minerais. Isso sem contar que eles contêm fitoquímicos (polifenóis, carotenoides, flavonoides, dentre outras coisas) que são ótimos antioxidantes (protetores das nossas células).

6. Beba muita água

Beber água durante o dia faz com que nosso corpo se mantenha bem hidratado, ajuda o organismo a transportar os nutrientes que precisamos e contribui na digestão dos alimentos. Um truque para saber se você está bebendo água o suficiente é verificar a cor da urina, a qual deve estar em uma tonalidade amarela bem clara.

7. Consuma alimentos integrais

Os alimentos integrais contêm vários nutrientes que estão na película do grão. Eles são ótimos para manter a glicemia baixa (açúcar no sangue), além de ter fibras que servirão de

alimento para as bactérias que ajudam seu intestino a trabalhar, controlando o colesterol e a saciedade.

8. Prefira alimentos naturais

Siga uma alimentação o mais natural possível e tente fugir de refeições com muitos produtos industrializados. Se comer um macarrão industrializado, faça você mesmo um molho caseiro. Se quiser tomar um suco de frutas, tente tomar o natural, pois os alimentos industrializados contêm muitas substâncias como corantes e conservantes, que possuem altas quantidades de sódio e podem, em longo prazo, causar hipertensão e sobrecarregar os rins.

9. Coma de tudo

Um erro que muitas dietas cometem é restringir grupos alimentares. Virar vegetariano, comer só proteínas ou salada não são sinônimos de alimentação saudável. Ao invés disso, aposte no prato colorido, aquele que tem uma fonte de fibras, minerais, vitaminas e proteínas (legumes e hortaliças, proteínas e carboidratos), essa é a melhor escolha.

10. Reduza o consumo de açúcar

O açúcar refinado passa por processos químicos na sua produção e possuem altíssimo índice de glicose, que aumentam os índices de glicemia do corpo. Isso contribui para acelerar o envelhecimento, aumentam flacidez da pele e ainda possuem altas quantidades de calorias, sem os nutrientes necessários. Reduza o consumo de açúcar, diminua os doces. Na hora de adoçar, privilegie os produtos naturais como a sucralose, derivada da cana de açúcar, porém sem calorias e sem alto índice glicêmico e a stevia, derivado de uma planta natural. (FILOMENO, 2018)

Melhorando estilo de vida de pacientes Diabéticos e Hipertensos

Muitas pessoas sofrem com a diabetes e a hipertensão e podem pensar que é muito difícil seguir uma dieta que não inclua sal ou açúcar. No entanto, é possível ter uma alimentação saudável e de acordo com as necessidades das duas condições.

Já que as duas doenças podem aparecer juntas, mas em momentos diferentes, seria bom que se acostumassem a ter uma dieta equilibrada. No caso de sofrer de diabetes e hipertensão, deverá ter mais cuidado com os alimentos e bebidas que consome, e, sobretudo, com as quantidades. O regime deve ser caracterizado por ser baixo em sódio, gorduras e carboidratos. Essa seria a regra geral. Quanto aos alimentos que não deveria esquecer, encontramos:

- Alimentos ricos em fibras solúveis: eles mantêm os níveis de gordura estáveis e muitos deles podem ser usados como substitutos do sal. Ao mesmo tempo, a fibra permite evitar a prisão de ventre e equilibrar a pressão arterial. Entre eles temos: cereais, feijão, ervilha, maçã, cenoura, nozes, salmão, tofu, óleo de linhaça.

- Vegetais: uma boa dieta sempre deve conter verduras, sobretudo se a pessoa tiver diabetes e hipertensão. Devem ser cozidas sem sal (ou com muito pouco). Também evite fritá-las. Melhor consumi-las cruas, ao vapor ou ao forno, e temperadas com ervas. Não

deixe de consumir: alho, cebola, alface, couve, brócolis, rabanete, acelga, espinafre, berinjela.

- Frutas: existe a idéia equivocada de que os diabéticos não podem comer frutas porque são doces. No entanto, salvo exceções, como a banana, que deve ser consumida com moderação, todas as demais são permitidas. Recomenda-se que coma laranja, tangerina, morango, maçã, pera, melancia.

- Laticínios desnatados: são uma boa fonte de cálcio e, por não conterem tanta gordura como os produtos integrais, evitam o sobrepeso e controlam o açúcar no sangue. Por isso, não hesite em consumir (sempre desnatado): leite, queijo, manteiga, iogurte.

Tenha muito cuidado com as comidas prontas e congeladas, porque na maioria dos casos elas contêm muito sal. Inclusive também deve-se prestar atenção naqueles alimentos com baixo teor de açúcar, porque, em sua composição, apresentam sódio (como no caso de certos produtos à base de aveia para o café da manhã.).

Preste muita atenção no momento de fazer suas compras e leia bem a tabela nutricional de cada item que escolher. Para começar, vá primeiro à seção de frutas e verduras, antes das demais, e será mais fácil escolher alimentos saudáveis.

Não se esqueça de que, além de ter uma dieta saudável, é essencial fazer exercícios três vezes por semana. Sem a necessidade de realizar exercícios muito árduos ou intensos, deixe o sedentarismo e os maus hábitos de lado se deseja viver bem, ainda que tenha diabetes e hipertensão.

Por último, realize todos os exames recomendados pelo médico (ou profissionais que você consultar regularmente). Faça as perguntas que quiser, inclusive aquelas que considerar óbvias ou sem razão. Leve uma lista do que come para que o médico avalie se os alimentos são os mais adequados. (SAÚDE, 2018)

4 Metodologia

O trabalho será realizado principalmente com pacientes portadores de doenças crônicas, como hipertensão arterial e diabetes mellitus, juntamente com aqueles pacientes que não possuem doença crônica, mas que desejam melhorar sua qualidade de vida.

Iniciaremos com reuniões uma vez por semana, apresentando os benefícios sobre um melhor estilo de vida, seguido da realização de alguns exercícios físicos e por fim realizar algumas receitas saudáveis. O plano é que a cada semana seja feito uma atividade diferente, desse modo alternando entre palestras, exercícios e cozinhar.

Na comunidade possui um salão para festas que é o essencial para essa atividade e quando for o dia de realizar exercícios físicos realizaremos na praça da comunidade que é equipada por alguns aparelhos, que nos auxiliará para tal. Iniciaremos os convites a comunidade na primeira semana de janeiro, para que em fevereiro iniciarmos as atividades com o máximo de pacientes possíveis. Pretende-se ficar o ano de 2019 inteiro com essas atividades.

Não só o médico da comunidade participará das atividades. Teremos um nutricionista para dicas de alimentação e receitas fáceis, educador físico para os exercícios, enfermeira para realizar as palestras junto com o médico.

5 Resultados Esperados

Espera-se que com a ajuda do nutricionista, educador físico e a equipe da Unidade de Saúde possamos atingir o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos pacientes, que eles consigam aderir em sua rotina uma alimentação saudável com a prática de exercícios físicos pelo menos 3 vezes por semana.

Referências

BARRETO, M. da S.; CARREIRA, L.; MARCON, S. S. Envelhecimento populacional e doenças crônicas: Reflexões sobre os desafios para o sistema de saúde pública. *Revista Kairós Gerontologia*, p. 3–4, 2015. Citado na página 15.

FILOMENO, L. *Manual do Homem Moderno*. 2018. Disponível em: <<https://manualdohomemmoderno.com.br/culinaria/10-dicas-simples-para-ter-uma-alimentacao-saudavel-e-perder-peso>>. Acesso em: 30 Nov. 2018. Citado 2 vezes nas páginas 17 e 19.

HOW wiki. *como melhorar seu estilo de vida*. 2018. Disponível em: <<https://pt.wikihow.com/Melhorar-seu-Estilo-de-Vida>>. Acesso em: 15 Nov. 2018. Citado na página 17.

PILATES pure. *benefícios do pilates*. 2018. Disponível em: <<https://www.purepilates.com.br/pilates-beneficios>>. Acesso em: 30 Nov. 2018. Citado na página 16.

SAÚDE melhor com. *diabetes e hipertensão: o que posso comer?* 2018. Disponível em: <<https://melhorcomsaude.com.br/diabetes-hipertensao-que-posso-comer/>>. Acesso em: 30 Nov. 2018. Citado na página 20.

SEMANA, G. da. *benefícios da Zumba*. 2018. Disponível em: <<https://www.guiadasemana.com.br/bem-estar/noticia/os-beneficios-do-zumba-para-o-corpo>>. Acesso em: 30 Nov. 2018. Citado na página 16.