

## HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS DE DOENTES CRÔNICOS: RELATO DE INTERVENÇÃO EDUCATIVA

<sup>1</sup> Marta Maria Cordeiro; <sup>2</sup> Brenda Rodrigues de Sousa; <sup>3</sup> José Rúbem Mota de Sousa; <sup>4</sup> Luana Pâmela Freitas Alencar; <sup>5</sup> Dara Mendes Nogueira; <sup>6</sup> Ana Zaira da Silva.

<sup>1,2,3,4,5</sup> Graduando em Enfermagem pela Universidade Federal – Piauí; <sup>6</sup> Docente do curso de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí;

**Área temática:** Temas transversais

**Modalidade:** Pôster simples

**E-mail do autor:** martacordeiro46@gmail.com

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** As Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) constituem o problema de saúde pública de maior magnitude no Brasil. Sendo integrantes desse grupo de doenças a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e o Diabetes Mellitus (DM) que atingem elevado número da população adulta brasileira. Nesta perspectiva, o desenvolvimento de ações educativas voltadas para pessoas que convivem com estas doenças deve ser dinâmico, capaz de proporcionar conhecimento e empoderamento relativos ao tratamento adequado e manutenção de hábitos de vida saudáveis.

**OBJETIVO:** Objetivou-se relatar a experiência vivenciada durante o desenvolvimento de atividade educativa lúdica enquanto ferramenta útil para estimular a promoção da alimentação saudável.

**MÉTODOS:** Participaram da intervenção 12 pacientes com idade média de 55 anos, que faziam parte do grupo destinado a usuários com HAS e DM (HIPERDIA). A atividade foi desenvolvida em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) do município de Picos- PI. Os dados foram coletados durante a realização da experiência, destinada à montagem de pratos saudáveis com os recortes de imagens, que foram apresentados aos pacientes. **RESULTADOS:** Verificou-se dificuldade de adesão à prática da alimentação saudável devido a influência cultural dos participantes em fazer suas refeições com alimentos ricos em carboidratos, calorias e açúcares, entretanto, os mesmos foram orientados, esclareceram suas dúvidas, relataram suas dificuldades e foram instigados a buscar constantemente prazer pela manutenção de sua qualidade de vida e bem-estar. Outro ponto de destaque é a importância de aprender a adequar os conhecimentos repassados com a realidade da população, buscando fornecer informações e orientações que sejam possíveis de serem implementadas e cumpridas. **CONCLUSÃO:** Ao final da atividade educativa, percebeu-se a importância da realização de atividades desse tipo, tendo em vista que podem proporcionar ao público um momento de interação, distração, bem-estar, expressividade, bem como, diversificar o conhecimento e as práticas de hábitos saudáveis.

**Palavras-chave:** Doenças crônica, Educação em saúde, Atenção primária à saúde.

## 1 INTRODUÇÃO

As Doenças Crônicas não Transmissíveis (DCNT) constituem o problema de saúde de maior magnitude no Brasil e correspondem a 72% das causas de mortes, atingindo principalmente camadas pobres da população e grupos vulneráveis (SCHMIDT et al, 2011); sendo integrantes desse grupo de doenças a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e o Diabetes Mellitus (DM) que atingem elevado número da população adulta brasileira. Além disso, um dos fatores prevalentes associados e que agravam o quadro de degeneração física, é o sedentarismo, classificado como um comportamento não saudável (FRANÇA; CARVALHO, 2017).

A HAS é classificada como uma condição clínica multifatorial, identificada por altos níveis de Pressão Arterial (PA), que pode resultar em consequências devastadoras, com alterações estruturais e/ou funcionais de órgão alvos e a alterações metabólicas, frequentemente permanecendo assintomática até uma fase tardia de sua evolução. Já o Diabetes Mellitus pode resultar de uma variedade de condições que resultam em hiperglicemia, a qual pode ser proveniente de transtornos heterogêneos tanto genéticos quanto clínicos (Malfatti et al, 2011).

Segundo Carvalho et al. (2019), esses agravos à saúde são considerados um importante desafio à saúde pública. Em decorrência da carência de estratégias voltadas a essas doenças, surgiu o programa Hiperdia, um sistema informatizado que permite cadastrar e acompanhar os pacientes com essas patologias, captados e vinculados às unidades de saúde, ou equipes da atenção básica do Sistema Único de Saúde (SUS), produzindo informações para os profissionais e para os gestores (CARMO et al., 2016).

Nessa perspectiva, a atuação do profissional na educação em saúde proporciona que o paciente tenha visão ampliada do seu tratamento e consiga refletir quanto aos seus hábitos e estilo de vida, além de contribuir para a redução das consequências a longo prazo. Assim, a ação educativa em saúde deve ser um processo dinâmico, elaborado de forma humanizada, organizada e individualizada. Além das ações em grupo, também devem ser promovidas a valorização do paciente, fortalecendo o vínculo entre a equipe de saúde e a comunidade, por meio de atividades mais diretas e de forma lúdica, envolvendo ativamente os participantes nesse processo (GOMES; BEZERRA, 2018).

Dada a devida importância da conscientização para melhoria de vida dos usuários que convivem com HAS/DM, o estudo teve como intuito relatar a experiência da educação em saúde e atividade lúdica, concernente a relevância da manutenção de hábitos de vida saudáveis, com foco em

uma alimentação saudável em pacientes do HIPERDIA, buscando promover para este público a melhoria da qualidade de vida.

## 2 MÉTODO

Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência. Utilizou-se a metodologia participativa e tecnologias em grupo, como ferramentas para promoção de saúde com intuito de promover integração e mudanças de hábitos de vida dos usuários que convivem com Diabete Mellitus e/ou Hipertensão Arterial da Unidade Básica de Saúde (UBS), no município de Picos- PI. Esse momento ocorreu no dia 17 de agosto de 2022, no período matutino, com duração de aproximadamente 1 hora. A atividade foi realizada por acadêmicos do 6º período de Enfermagem da Universidade Federal do Piauí (UFPI). Participaram 12 pacientes com idade média de 55 anos, que compreendem o grupo de Hiperdia.

Em seu primeiro momento a atividade grupal foi destinada à realização do teste de glicemia capilar e aferição da Pressão Arterial (PA) de todos os participantes. Esse momento foi utilizado também, a fim de identificar qualquer problema físico, mental ou social que pudesse interferir no processo educativo-terapêutico.

Posteriormente a esta coleta, iniciou-se a segunda etapa, onde procedeu-se a apresentação da temática, objetivo, método utilizado no presente momento, e posteriormente a distribuição de plaquinhas com as palavras “SIM” e “NÃO”.

A terceira etapa foi destinada à montagem de pratos saudáveis com os recortes de imagens, que foram apresentados aos pacientes. Foi pedido que os participantes utilizassem as plaquinhas para julgar se aquele alimento se classificava como saudável ou não, permitindo a reflexão e compartilhamento de conhecimento acerca da alimentação saudável, bem como a avaliação, correção e orientações. Os pacientes foram influenciados a induzir práticas de atividade física, bem como, desencorajados quanto ao uso de bebidas alcoólicas e cigarro. Na quarta etapa se deu o encerramento da atividade grupal, onde foi oferecido um lanche com frutas.

Os materiais didáticos utilizados foram: cartolina, recortes de imagens ilustrativas de diversos tipos de alimentos saudáveis e não saudáveis, dentre eles frutas, verduras, sucos, pães, biscoitos, sanduíches, leite, café, suco de caixa, feijão, arroz, macarrão, peixe, carne vermelha, frango e ovos; plaquinhas contendo “sim” e “não”, além de um banner com informações sobre DM e HAS.

### 3 RESULTADOS

Observou-se a dificuldade de adesão à prática da alimentação saudável devido a influência cultural dos participantes em fazer suas refeições com alimentos ricos em carboidratos, calorias e açúcares. A partir dos alimentos escolhidos, os participantes foram orientados, esclareceram suas dúvidas, relataram suas dificuldades e foram instigados a buscar constantemente prazer pela manutenção de sua qualidade de vida e bem-estar.

Esse tipo de atividade traz um retorno muito positivo, porque incentiva a interação dos participantes e ajuda a avaliar o que se tem de conhecimento naquele público para, a partir daí, se desenvolver um trabalho mais focado nas dificuldades e dúvidas.

Realizar atividades como esta, enquanto acadêmicos, também é muito valioso, pois nos prepara para lidar com o público e nos proporciona uma experiência que será necessária futuramente no desenvolvimento da prática profissional. Outro ponto de destaque é a importância de aprender a adequar os conhecimentos repassados com a realidade da população, buscando fornecer informações e orientações que sejam possíveis de serem implementadas e cumpridas, que não sejam alheias àqueles indivíduos.

### 4 DISCUSSÃO

A urbanização crescente, envelhecimento da população, além do sedentarismo, dietas inadequadas, obesidade e a adoção de hábitos de vida não saudáveis pela população brasileira são os grandes responsáveis pelo aumento da incidência e prevalência de doenças crônicas (Hipertensão e Diabetes) no Brasil. (FERREIRA; SILVA; GENESTRA, 2009).

Partindo desse contexto, a mudança na alimentação, com foco no plano alimentar saudável, desempenha um papel importante na prevenção e no tratamento dessas doenças, e devem ser indicados para todos os indivíduos a fim de garantir uma vida mais saudável e longeva (SCHUSTER; OLIVEIRA; BOSCO, 2015).

Manter uma dieta balanceada e realizar atividade física regularmente são essenciais, não somente para o controle de doenças, como também para a manutenção do bem-estar físico e mental. Entende-se, a partir daí, a importância de realizar atividades voltadas para que a população entenda o quanto o autocuidado é essencial, tornando-a assim, coparticipante no processo saúde-doença (FERREIRA; SILVA; GENESTRA, 2009).

Em um estudo que utilizou a tecnologia grupal, como ferramenta para o desenvolvimento de ação de promoção em saúde sobre alimentação saudável, observou-se que esse tipo de atividade ajuda os pacientes a expor suas dificuldades e esclarecer suas dúvidas, promovendo uma melhor interação enfermeiro-paciente, resultando na oferta de um cuidado mais humanizado (COSTA et al., 2016).

Compreender a importância de uma alimentação saudável, que contenha todos os nutrientes necessários e em equilíbrio, é fundamental. Entretanto, ressalta-se, que ao trabalhar a temática alimentação saudável, deve-se ter em mente as dificuldades que aquele público pode encontrar para aderir a dieta sugerida, buscando sempre que possível adequar as orientações à realidade vivida pelos participantes da atividade.

## 5 CONCLUSÃO

A atividade educativa lúdica realizada pela equipe, bem como a aferição da pressão arterial e monitoramento da glicemia capilar desenvolvida proporcionaram um momento de interação, distração, bem-estar, expressividade, compartilhamento de saberes e experiências. Além disso, os participantes foram orientados, esclareceram suas dúvidas, relataram suas dificuldades e foram instigados a buscar constantemente prazer pela manutenção de sua qualidade de vida e bem-estar.

Portanto, no decorrer das atividades desenvolvidas, percebeu-se a importância da realização de atividades lúdicas de educação em saúde, tendo em vista que podem proporcionar ao público, diversificar o conhecimento e as práticas de hábitos saudáveis, em especial naqueles com comorbidades como HAS e DM. Além disso, destaca-se a potencialidade nas ações de promoção de saúde desenvolvidas entre profissionais da equipe de saúde e acadêmicos de enfermagem, visto que essa experiência foi fruto do trabalho conjunto de graduandos de enfermagem e da equipe de Saúde da Família da referida UBS.

## REFERÊNCIAS

- CARMO, F. M. R. et al. **O papel do grupo Hiperdia frente à dificuldade de adesão terapêutica.** *Revista APS*, v. 16, n. 8, p. 346–347, 2016.
- CARVALHO, R. S. et al. **Perfil epidemiológico de pacientes cadastrados com Hipertensão arterial e Diabetes mellitus: revisão de literatura.** *Temas em saúde*, v. 19, n. 3, p. 446–459, 2019.

COSTA, J. R. G. et al. **Educação em saúde sobre atenção alimentar: uma estratégia de intervenção em enfermagem aos portadores de diabetes mellitus.** In: Mostra Interdisciplinar do curso de Enfermagem, 2016, v. 2, n. 1, Quixadá. Anais...Quixadá: Unicatólica, 2016.

FRANÇA, C.J.; CARVALHO, V. C. H. S. **Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde: uma revisão de literatura.** *Saúde Debate*, v. 41, n. 114, p. 932–948, 2017.

FERREIRA, N.; SILVA, M. N.; GENESTRA, M. **Promoção da Saúde com Ênfase na Atividade Física e Alimentação Saudável.** Cadernos UniFOA. Volta Redonda, v. 4, n. 11 (esp.), p. 91-96, 2009.

GOMES, E. T.; BEZERRA, S. M. M. S. **Níveis pressóricos de pacientes em acompanhamento pelo Programa Hiperdia.** ABCS Health Sciences, v. 43, n. 2, p. 91–96, 2018.

MALFATTI, Carlos Ricardo Maneck; ASSUNÇÃO, Ari Nunes. **Hipertensão arterial e diabetes na Estratégia de Saúde da Família: uma análise da frequência de acompanhamento pelas equipes de Saúde da Família.** Ciência & Saúde Coletiva, v. 16, p. 1383-1388, 2011.

MIRANZI, Sybelle de Souza Castro et al. **Qualidade de vida de indivíduos com diabetes mellitus e hipertensão acompanhados por uma equipe de saúde da família.** Texto & Contexto-Enfermagem, v. 17, p. 672-679, 2008.

SCHMIDT, Maria Inês et al. **Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: carga e desafios atuais.** *A lanceta*, v. 377, n. 9781, pág. 1949-1961, 2011.

SCHUSTER, J.; Oliveira, A. M.; Bosco, S. M. D. **O papel da nutrição na prevenção e no tratamento de doenças cardiovasculares e metabólicas.** SOCERGS. Porto Alegre, v. 28, 2015.