

INTERVENÇÕES EM HIPERTENSÃO E DIABETES EM COMUNIDADES DE VÁRZEA GRANDE, COM ÊNFASE NOS HÁBITOS ALIMENTARES

Eduardo Garcia Rocha Loureiro¹
Julia Catafesta Ferri Candéa¹
Lara Pereira da Costa Teixeira¹
Raissa Alana Demarco¹
Ricardo Daltro Dorilêo¹
Thiago Penachione Pinheiro¹
Gislaine Rodrigues de Campos²

De acordo com o Ministério da Saúde, a atenção básica abrange cuidados de saúde que vão desde a prevenção até o tratamento e reabilitação, tanto para indivíduos quanto para comunidades. As Unidades Básicas de Saúde (UBS) são essenciais para implementar esses cuidados nos municípios e no Distrito Federal, oferecendo atendimento a famílias e indivíduos. Esses serviços são prestados por equipes de profissionais de diversas áreas, que se concentram em necessidades específicas e se adaptam às demandas locais.¹

Deste modo, observa-se que na população a hipertensão arterial, caracterizada pela pressão alta nas artérias, é o principal fator de risco para doenças cardiovasculares. Da mesma forma, a Diabetes Mellitus, resultante da deficiência de insulina, aumenta os níveis de glicose no sangue e pode causar riscos ou danos futuros, incluindo doenças cardiovasculares.^{2,3}

Um dos principais fatores causais para o desenvolvimento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como a hipertensão e diabetes, são os hábitos alimentares inadequados. Portanto, a adoção de uma dieta balanceada é uma importante medida preventiva para o controle dessas condições clínicas. Além disso, a criação de estratégias nutricionais é imprescindível para a formação de um projeto que vise, além da intervenção, a melhoria da qualidade de vida da comunidade.⁴

Compreende-se que a alimentação saudável ocupa uma posição crucial na prevenção de doenças crônicas. Dessa forma, a adoção de uma dieta rica em frutas, verduras, grãos integrais, proteínas e gorduras saudáveis fornece a energia necessária

¹ Discente do Centro Universitário de Várzea Grande - UNIVAG

² Docente do Centro Universitário de Várzea Grande – UNIVAG

para o funcionamento adequado do corpo. O consumo balanceado desses alimentos auxilia no controle do peso corporal e nos níveis de açúcar no sangue, na redução do colesterol, no fortalecimento do sistema imunológico, além de promover uma melhor qualidade de vida e longevidade.⁵

Além disso, é necessário priorizar a compra de alimentos em locais que vendem variedades de alimentos frescos ou minimamente processados, como legumes, verduras e frutas vindos diretamente dos produtores. Ademais, desenvolver habilidades culinárias e compartilhá-las, sem distinção de gênero, é essencial, especialmente com crianças e jovens. Planejar as compras, organizar a despensa e definir o cardápio semanal são cruciais para uma alimentação saudável, promovendo a colaboração familiar.⁶

A experiência dos acadêmicos de medicina deste estudo ocorreu durante o segundo semestre do ano letivo de 2024, período em que realizavam práticas em uma Unidade de Saúde da Família (USF) em Várzea Grande, como parte do Programa Extensionista Integrador (PEI) do curso de medicina do Centro Universitário (UNIVAG), utilizando a metodologia da problematização.

O processo começou realizando a metodologia da problematização através do diagnóstico e observação local, utilizando o método de territorialização que envolveu visitas domiciliares e acompanhamentos. Foram selecionadas pessoas hipertensas e diabéticas para realizar um levantamento inicial de seus hábitos alimentares e necessidades específicas.

Durante o projeto de extensão, os acadêmicos de medicina tiveram a oportunidade de aprimorar suas habilidades práticas, inicialmente desenvolvidas em laboratório. Isso incluiu a realização de avaliações de peso, altura, índice de massa corporal (IMC) e pressão arterial durante as visitas domiciliares em uma unidade de saúde na cidade de Várzea Grande MT. Também aplicaram questionários estruturados para avaliar os hábitos alimentares e o conhecimento nutricional dos participantes.

Com base nessas informações, desenvolveram oficinas mensais programadas ao longo de seis meses, cada uma com duração de duas horas. Nas oficinas, abordaram aspectos relacionados à hipertensão e diabetes, além dos princípios de uma alimentação saudável específica para pessoas com essas condições. Também destacaram os benefícios de alimentos alternativos. Durante as oficinas, realizaram aferição de pressão

arterial, verificação de glicemia capilar e cálculo do IMC através da medição de peso e altura, e demonstraram receitas utilizando esses alimentos saudáveis e alternativos.

Na área de abrangência de uma estratégia de saúde da família em Várzea Grande, a maioria dos indivíduos visitados eram idosos com hipertensão e diabetes, além de apresentarem hábitos alimentares inadequados. Entre os 50 avaliados, vinte tinham hipertensão e outros vinte diabetes mellitus. Ficou evidente que a maioria não praticava atividade física e seguia uma dieta não saudável.

A análise desse perfil na comunidade foi crucial para entender o papel do médico na atenção primária e ressaltar a importância da discussão de casos pela equipe.

Com base na identificação desses problemas, foi viável instruir alternativas de receitas saudáveis simples e acessíveis à população, envolvendo-os diretamente na preparação dos pratos. Isso incentivou a autonomia e a adoção das novas receitas no dia a dia.

Na aplicação da realidade, os estudantes de medicina organizaram um evento de preparo de alimentos alternativos, incluindo uma degustação e discussão sobre as percepções desses pratos. Além disso, eles criaram uma cartilha contendo receitas que destacam os benefícios de alimentos menos comuns, como o ora-pro-nobis, que foi distribuída na unidade juntamente com panfletos educativos contendo receitas saudáveis e adaptadas às necessidades de pessoas com hipertensão e diabetes em Várzea Grande.

A experiência vivenciada pelos alunos foi crucial para o crescimento acadêmico. Durante as visitas domiciliares, foi possível compreender a realidade de cada família e os determinantes sociais e ambientais que influenciam doenças e agravos à saúde. Além disso, a verificação dos hábitos alimentares, a aferição da pressão arterial e glicemia capilar, juntamente com os relatos das pessoas, foi essencial para compreender como os hábitos alimentares impactam na prevalência da hipertensão e diabetes como problemas recorrentes na área, que necessitam de intervenções voltadas à promoção e prevenção.

A equipe de saúde da família e a população demonstraram grande satisfação com os resultados do projeto, especialmente com o conteúdo educativo da cartilha. Os alimentos recomendados, muitos encontrados nos quintais das famílias, foram destacados como benéficos para pessoas com hipertensão e diabetes. O objetivo da equipe era impactar positivamente na saúde da comunidade, e a participação dos acadêmicos foi fundamental para preparar a equipe na realização de monitoramentos

regulares e na condução de oficinas mensais, assegurando o suporte necessário para promover uma alimentação saudável.

Além disso, os alunos puderam aplicar na prática os conhecimentos adquiridos nas aulas teóricas do Programa Extensionista Integrador (PEI), enfatizando a relevância dessa disciplina para o curso. Portanto, para os discentes a bagagem adquirida através do PEI, será aproveitada em todas as etapas da carreira médica e contribuirá para a moldagem de um profissional qualificado e humano, priorizando o indivíduo em sua totalidade e não só suas patologias.

Sugere-se, que outras atividades de educação em saúde sejam realizadas na área de abrangência da atenção primária, associando a prática da atividade física aliada com alimentação saudável e ampliando os espaços de informação.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ministério da Saúde (BR), Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, Política nacional de atenção básica. Departamento de Atenção à Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. Acesso em: 03/05/2024. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_atencao_basica_2006.
2. Ministério da Saúde (BR). Hipertensão Arterial: Saúde alerta para a importância da prevenção e tratamento. Brasília, 2024. Acesso em: 03/05/2024. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2024/abril/hipertensao-arterial-saude-alerta-para-a-importancia-da-prevencao-e-tratamento>.
3. Ministério da Saúde (BR). Sociedade Brasileira de Diabetes. Brasília: Ministério da Saúde, 2023. Acesso em: 03/05/2024. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/14-11-dia-mundial-do-diabetes/>
4. Universidade Federal de Viçosa. Hábitos e práticas alimentares de hipertensos e diabéticos: repensando o cuidado a partir da atenção primária. Departamento de Nutrição e Saúde. Viçosa (MG), 2009. Acesso em: 03/05/2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/QSZSDBffFV3Z9sqyDpGky7j/>
5. Ministério da Saúde (BR). Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. Acesso em: 07/06/2024. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf
6. Ministério da Saúde (BR). Publicações Guia Alimentar População Brasileira. Secretaria de Atenção Básica à Saúde, Departamento de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Acesso em: 07/06/2024. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf