



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

Promoção em Saúde e Práticas Integrativas

RECEITAS SAUDÁVEIS PARA OS GRUPOS HAS/DIA DAS UNIDADES BÁSICAS DE SAÚDE DO MUNICÍPIO DE DESCALVADO/SP.

Silmara Voltarelli Paulo, Marília Gabriela Tassim Ghelero, Marianita Motta Salomão Barbosa Adorno

1 Prefeitura Municipal De Descalvado - Prefeitura Municipal De Descalvado
Descalvado

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A ingestão de uma alimentação adequada é de fundamental importância para o controle da glicemia e da pressão arterial. Mudanças dos hábitos alimentares são necessárias, favorecendo um melhor controle metabólico e do peso corporal. Visto que esses hábitos são difíceis de serem modificados, sendo necessário a intervenção de um profissional específico da área, levando sempre em consideração os aspectos psicológicos, socioculturais, educacionais e econômicos da população, por isso estratégias que envolvem a alimentação e nutrição, como formas de intervenção, tornam-se ações importantes a qualquer programa que vise elevar a qualidade de vida da população a partir do princípio da integralidade. Com o número crescente de hipertensos e diabéticos, mostra-se a necessidade de implantar políticas de saúde que diminuam o sofrimento dessas pessoas e familiares, melhorando assim sua qualidade de vida. Segundo ANDRADE GOULART (2011), a situação das doenças não transmissíveis (DCNT) é considerada hoje uma verdadeira epidemia agravada pela transição demográfica acelerada que se associa com uma transição de natureza epidemiológica superando as doenças transmissíveis nas estatísticas. Hoje as crônicas não transmissíveis, representam maior causa de morte no mundo, além das mortes destacam-se as incapacidades deixadas por elas ocasionando sofrimento e alto número de anos de vida perdidos. A falta de informação em relação as doenças crônicas não transmissíveis, o estresse, o tabagismo, sedentarismo, aumento no consumo de álcool, e os maus hábitos alimentares são fatores importantes a serem levados em consideração.

OBJETIVOS

Promover a melhoria da qualidade de vida dos pacientes e identificar hábitos e práticas alimentares inadequados dos usuários da Estratégia de Saúde da Família.

METODOLOGIA

Foram realizados quatro encontros nas USFs Raphael Chiarello e Benedicto Arruda de Oliveira, sendo esses encontros na última sexta e penúltima sexta do mês respectivamente. Nos encontros as agentes comunitárias de saúde convidavam os pacientes para fazer parte do Hiperdia e para orientações com a nutricionista da equipe Nasf e outros profissionais desta equipe. Neste dia a enfermeira responsável pela unidade e técnicas de enfermagem aferiam a pressão e glicemia e no final entregavam a medicação. Foram realizadas orientações sobre Alimentação Saudável, importância da atividade física, acompanhamento psicológico para esses pacientes e família, uso correto da medicação e associação com outros medicamentos, que para



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

“30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!”

esses temas contamos com a ajuda da farmacêutica do centro de Saúde Nadia e do médico da família Dr. Jose Felipe Otaviano, além do apoio da Equipe do Nasf (Núcleo de Apoio a Saúde da Família) em todos os encontros. Nos encontros sempre retirávamos dúvidas referente ao assunto do dia, fazíamos rodas de conversa para descontração dos mesmos, e no final preparávamos uma receita saudável junto com eles, para conhecimento de que não é tão difícil preparar uma alimentação com alimentos do nosso dia-a-dia e todos degustavam e nos davam retorno se era gostoso ou não.

RESULTADOS

O trabalho educativo na atenção primária é de fundamental importância, assim como se evidencia cada vez mais a necessidade da abordagem coletiva com a criação de grupos operativos com a inclusão da família e da sociedade, obtendo-se resultados mais consistentes e duradouros. Durante o desenvolvimento dos grupos pode-se notar que a cultura dos pacientes exerce uma relação nos hábitos, costumes, crenças, valores e práticas de cuidado, interferindo assim na qualidade de vida de muitos deles. Por mais que todos conhecessem a maioria dos alimentos apresentados nos encontros tinham dificuldades de mudanças em casa. O trabalho constante com esta população é de fundamental importância na qualidade de vida buscando mudar ideias, conceitos, comportamentos e atitudes, melhorando assim a auto estima e a vontade de aprender para controlar e viver bem com a doença. Outro ponto observado durante o desenvolvimento do grupo é que mesmo sabendo que muitos já conheciam o que estava se falando ignoravam a questão alimentar e faziam uso de açúcares, gorduras, sal em excesso, alimentos embutidos, massas em geral, refrigerantes, entre outros alimentos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Com a realização dos grupos pode-se notar as práticas alimentares inadequadas, o alto consumo de açúcar, a falta de fracionamento das refeições, alto consumo de frituras entre outros alimentos, verificando-se a importância do desenvolvimento de estratégias de educação e promoção de saúde, visando sempre incentivar a mudanças de hábitos alimentares e proporcionar a inclusão desses pacientes em atividades físicas desenvolvidas no próprio território. Com a realização destes grupos espera-se que os pacientes que participaram tenham levado algum conhecimento que gere uma mudança no seu estilo de vida, pois todo conhecimento foi aplicado para melhorar a qualidade de vida da população e também melhorar o olhar das equipes de saúde, visando uma educação permanente no processo de trabalho destas equipes, objetivando a prevenção e complicações relacionadas a estas morbidades.