

AÇÕES INTERDISCIPLINARES EM SAÚDE: ORIENTAÇÕES DE NUTRIÇÃO E ATIVIDADE FÍSICA AOS PACIENTES DIABÉTICOS E HIPERTENSOS EM UMA UBS NA CIDADE DE BAGÉ

FERNANDES, J.N.A¹, PAZ, E.S², SOUZA, L.V³, PADILHA, J⁴, BORTOLINI, V⁵.

¹Acadêmica de Nutrição-Universidade da Região da Campanha-(URCAMP)–Bagé –RS-Brasil,
e-mail:jaluzafernandes@gmail.com,

²Acadêmica de Nutrição-Universidade da Região da Campanha-(URCAMP)–Bagé –RS-Brasil,
e-mail: elisandrasilvaribeiro@hotmail.com,

³Acadêmica de Nutrição-Universidade da Região da Campanha-(URCAMP)–Bagé –RS-Brasil,
e-mail:, letycia_sousa@hotmail.com

⁴Acadêmico de Fisioterapia-Universidade da Região da Campanha-(URCAMP)–Bagé –RS-Brasil,
e-mail: rodriguespadilh@gmail.com,

⁵ Prof^a. Dr^a Centro de Ciências da Saúde / URCAMP – Bagé – RS – Brasil.
e-mail: vmsbortolini@gmail.com

RESUMO

A saúde pública é definida como a ciência e a área de prevenção da doença, prolongamento da vida e promoção da saúde e eficiência, por meio do esforço organizado da comunidade, organizando assim estes benefícios, de modo a permitir a cada cidadão ter consciência de seu direito de nascimento à saúde e longevidade Este estudo objetivou orientar os hábitos alimentares e de saúde de um grupo de adultos e idosos para uma melhor qualidade de vida. No período de agosto a novembro de 2016, foram realizadas ações interdisciplinares de orientação e educação aos pacientes diabéticos e hipertensos (n= 40) do grupo denominado HiperDia, em uma Unidade Básica de Saúde, pelos acadêmicos da Nutrição e Fisioterapia da URCAMP. Os pacientes foram orientados sobre a alimentação saudável através da Pirâmide Alimentar, com os grupos dos alimentos em quantidades adequadas para manutenção do peso corporal, controle de glicemia e pressão arterial, assim como, substituições de alimentos calóricos por alimentos de baixo índice glicêmico. Em relação ao sedentarismo os participantes do grupo foram estimulados á pratica da atividade física, para a prevenção de patologias como a obesidade, diabetes, hipertensão de doenças cardiovasculares. Conclui-se que as expectativas da comunidade foram atendidas, pois a maioria dos participantes relataram a mudança de alguns hábitos de vida, fato este que trará benefícios para a saúde.

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Grupo HiperDia, Atividade Física.

1 INTRODUÇÃO

Segundo Vasconcelos (2001) a interdisciplinaridade passa a ser cobrada pela população e não apenas pelos profissionais. Neste percurso, percebemos uma ação mais efetiva nas UBS (Unidades Básicas de Saúde), articulando ações educativas, preventivas e curativas aos pacientes. As orientações de nutrição e atividade física adequada para cada paciente são importantes na busca de uma melhor qualidade de vida. É importante considerar, no planejamento alimentar que as dietas devem suprir as necessidades diárias e levar em consideração a atividade física praticada,

frequência e intensidade, sendo assim um estilo de vida saudável ajuda a prevenir e a combater doenças, quanto mais natural a alimentação, melhor, esta é a conclusão de milhares de cientistas, nutricionistas e médicos, que não deixam de apontar a alimentação, inadequada, como causa de várias doenças que assolam a humanidade, como a obesidade, diabetes e hipertensão (ROS, 2016).

O estado nutricional de uma comunidade é referido como saúde pública. E a saúde pública é definida como a ciência e a área de prevenção da doença, prolongamento da vida e promoção da saúde e eficiência, por meio do esforço organizado da comunidade, organizando assim estes benefícios, de modo a permitir a cada cidadão ter consciência de seu direito de nascimento à saúde e longevidade (PNAN, 2017). Este estudo objetivou orientar os hábitos alimentares e de saúde de um grupo de adultos e idosos para uma melhor qualidade de vida e promover a interdisciplinaridade entre os acadêmicos de nutrição e fisioterapia.

2 METODOLOGIA

A pesquisa apresentou um caráter descritivo, foi desenvolvida com 40 pacientes de um grupo de hipertensos e diabéticos de ambos os sexos da UBS Centro Social Urbano no Município de Bagé, RS. Todos os participantes eram hipertensos e 10 também eram diabéticos. Em linguagem de fácil entendimento para a comunidade as orientações eram realizadas em forma de palestras, oficinas de preparo de alimentos, dinâmicas relacionadas à alimentação saudável e a prática de atividade física regular. Os técnicos de enfermagem da UBS aferiam a pressão arterial com Esfigmomanômetro e Estetoscópio e verificavam o índice glicêmico dos participantes antes da realização das atividades propostas pelos acadêmicos de Nutrição e Fisioterapia da Universidade da Região da Campanha- URCAMP.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram realizados 10 encontros totalizando 400 participações (Figuras 1,2,3,e 4). O trabalho em grupo possibilita a quebra da tradicional relação vertical que existe entre o profissional, e a pessoa da qual é atendida, sendo uma estratégia facilitadora de uma expressão individual e coletiva das necessidades, expectativas, e circunstância da vida que influenciam a saúde (SOUSA, et al., 2005).

Nos últimos anos a Atenção Básica, no Brasil, tem alcançado intensa transformação a partir da Estratégia Saúde da Família na reestruturação de suas práticas buscando uma efetiva mudança no modelo. O acelerado crescimento da Estratégia Saúde da Família e os investimentos na sua expansão trazem a necessidade de reflexão sobre sua concepção, operacionalização e sustentabilidade (OLIVEIRA, 2011).

Seguindo esse contexto, os pacientes foram orientados a realizar uma alimentação saudável com todos os grupos alimentares em quantidades adequadas baseados na Pirâmide Alimentar, para manutenção do peso corporal, controle de glicemia e pressão arterial, assim como, substituições de alimentos calóricos por alimentos de baixo índice glicêmico. A educação e orientação nutricional é o processo pelo qual as pessoas são auxiliadas a selecionar e implementar comportamentos desejáveis de nutrição e estilo de vida, tendo como resultado desse processo a mudança de comportamento específica às suas necessidades conforme a situação de cada indivíduo (CUPPARI, 2009).

Independentemente dos fatores sociais e culturais inerentes a cada população o processo de envelhecimento, está relacionado à acentuada probabilidade de acometimento por doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). Geralmente este processo envolve alterações a nível molecular, morfofisiológico e funcional, as mesmas estão associadas à própria idade e se originam do acúmulo de danos, ao longo da vida, acarretado pela interação dos fatores genéticos e hábitos como uma dieta desbalanceada, tabagismo, etilismo e sedentarismo (GOTTLIEB; et al.2010).

Também foram orientados quanto a importância da atividade física. Atividade física pode ser compreendida através da realização de diferentes movimentos corporais produzidos por contrações dos músculos esqueléticos, assim proporcionando gasto energético, porém com variações significativas na intensidade e duração (HOWLEY, 2001).

Segundo PAPALÉO NETTO (2002), exercícios físicos fornecem uma série de benefícios não só físico como também social e psicológico, a prática regular de atividade física ajuda a manter músculos mais fortes, articulações flexíveis e manter o equilíbrio e a coordenação, evitando assim que haja quedas o que é bem frequente em idosos.



Figura 1. Acadêmicos e Equipe da UBS Figura 2. Acadêmicos de Nutrição e Fisioterapia



Figura 3. Grupo HiperDia

Figura 4. Grupo HiperDia

4 CONCLUSÃO

Para uma melhor qualidade de vida os participantes do grupo necessitam de continuidade nas orientações específicas, atividades físicas regulares, e uma alimentação regrada e saudável. Conclui-se que a expectativa da comunidade foi atendida, pois a maioria dos participantes relatou mudanças de hábitos, como por exemplo, a troca da farinha branca por integral nas preparações culinárias, uso de frutas como sobremesa substituindo doces, redução do consumo do sal usando ervas aromáticas no lugar de temperos industrializados e redução do consumo de gorduras; quanto à atividade física muitos informaram que o dia em que não realizam a atividade sentem falta; afirmaram também que irão continuar praticando as orientações pois, sentiram-se mais dispostos para atividades do dia a dia. A troca de conhecimento entre a nutrição e a fisioterapia fortalece a interdisciplinaridade, melhorando assim as ações acadêmicas e profissionais. O grupo estará ativo com a ajuda dos agentes de saúde e funcionários da UBS no período de férias da Universidade e continuará com os estagiários do próximo semestre.

5 REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Avaliação Para Melhoria da Qualidade da Estratégia Saúde da Família. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.
- CUPPARI, L; Ed. Manoele; 2ª edição 2009.
- GOTTLIEB, M.GV; et.al; Envelhecimento e Longevidade no Rio Grande do Sul: um perfil histórico, étnico e de morbi-mortalidade dos idosos. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio De Janeiro, 2011; 14(2):365-380.
- HOFFMAN, C.I., Fernandez, P.M; Universidade de Brasília - Campus Universitário Darcy Ribeiro - Faculdade de Ciências da Saúde Departamento de Nutrição Brasília, 2001.
- HOWLLEY, E. typr of activity: resistance, aerobic and leisure versus occupational phisical activity. Med. Sci. Sports exerc.,33,p.S364-S369, 2001.
- OLIVEIRA, G.M.C. Avaliação para Melhoria da Qualidade da Estratatégia Saúde da Família: Experiência do Estado do Ceará, 2010. Revista Brasileira de Saúde da Família, Brasília, v. 58, p. 103-106, dez. 2000.
- PAPALÉO NETTO, Matheus. Gerontologia: A velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo: Atheneu, 2002.
- PNAN, Prioridades de Pesquisa para Gestão da Pesquisa Nacional de Alimentação e Nutrição, Brasília, 2017.
- ROSS, A. Catharine, et.al, 11ª Edição, Ed. MANOLE, 2016.

SOUSA, A.C; Colomé L.C.S; Costa, L.E.D; Oliveira, D.L.L.C; A Educação em saúde com grupos nas comunidades uma estratégia facilitadora da promoção da saúde: revista gaúcha de enfermagem, Porto Alegre (RS), 2005.

VASCONCELOS, E; A Saúde Nas Palavras e nos Gestos: Reflexões da Rede de Educação Popular e Saúde. São Paulo: Editora Hucitec, 2001. 281 p.