

PRÁTICA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E ESTILO DE VIDA EM UM GRUPO DE HIPERTENSÃO NO CENTRO DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DA FAMÍLIA NA REGIÃO NORTE CEARENSE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

PRACTICAL NUTRITIONAL EDUCATION AND LIFESTYLE IN A HYPERTENSION AND DIABETES GROUP AT THE FAMILY HEALTH REFERENCE CENTER IN THE NORTHERN REGION OF CEARÁ: AN EXPERIENCE REPORT

EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y PRÁCTICAS DE ESTILO DE VIDA EN UN GRUPO DE HIPERTENSIÓN Y DIABETES EN EL CENTRO DE REFERENCIA DE SALUD FAMILIAR DE LA REGIÓN NORTE DE CEARÁ: INFORME DE EXPERIENCIA

Samily Martins da Costa¹
Samira Martins da Costa²

RESUMO: O presente artigo tem como objetivo relatar a experiência da prática de Educação Nutricional em um grupo de Hipertensão, no Centro de Referência em Saúde da Família na região Norte Cearense. A Educação Alimentar e Nutricional compreende um processo permanente, com intuito de promover a autonomia, estilo de vida e a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis, utilizando-se recursos educacionais e didáticas ativas baseadas nos problemas do público atendido. Foi realizada palestra utilizando conceitos, explicações sobre o que são doenças crônicas com foco na Diabetes Mellitus e a Hipertensão, principais sintomas, como prevenir e/ou minimizar danos, rodas de conversas e atividades lúdicas com orientações dietéticas coletivas. Possibilitando assim, a compreensão eficiente dos usuários sobre nutrição através de didáticas ativas, interação com outros usuários e profissionais, promovendo a desmitificação de crenças alimentares, maior conhecimento e segurança nas escolhas alimentares assertivas no cuidado da HAS e DM, propiciando o autocuidado. Conclui-se é perceptível a importância de ações contendo educação alimentar e nutricional na promoção da saúde, uma vez que é considerada uma estratégia indispensável para a prevenção e o controle de problemas nutricionais.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional. Diabetes Mellitus. Hipertensão.

¹ Pós-graduada em Nutrição Clínica - Faculdade Vendas Novas do Imigrante - FAVENI.

² Graduada em Odontologia pela Faculdade Luciano Feijão - FLF.

ABSTRACT: This article aims to report on the experience of implementing Nutritional Education in a group of people with hypertension and diabetes (Hiperdia) at the Family Health Reference Center in the northern region of Ceará. Food and Nutritional Education is an ongoing process aimed at promoting autonomy, lifestyle, and awareness of healthy eating habits, using educational resources and active teaching methods based on the problems of the target audience. A lecture was conducted using concepts and explanations about chronic diseases, focusing on Diabetes Mellitus and Hypertension, their main symptoms, how to prevent and/or minimize harm, discussion groups, and playful activities with collective dietary guidance. This enabled users to efficiently understand nutrition through active teaching methods, interaction with other users and professionals, promoting the demystification of food beliefs, greater knowledge and confidence in making assertive food choices in the care of hypertension and diabetes, thus promoting self-care. In conclusion, it is clear that actions including food and nutrition education are important for promoting health, as they are considered an indispensable strategy for the prevention and control of nutritional problems.

Keywords: Food and Nutrition Education. Diabetes Mellitus. Hypertension.

RESUMEN: Este artículo tiene como objetivo informar sobre la experiencia de implementar Educación Nutricional en un grupo de personas con hipertensión y diabetes (Hiperdia) en el Centro de Referencia de Salud Familiar en la región norte de Ceará. La Educación Alimentaria y Nutricional es un proceso continuo que busca promover la autonomía, el estilo de vida y la conciencia sobre hábitos alimentarios saludables, utilizando recursos educativos y métodos de enseñanza activos basados en los problemas del público objetivo. Se realizó una charla utilizando conceptos y explicaciones sobre enfermedades crónicas, con énfasis en la Diabetes Mellitus y la Hipertensión, sus principales síntomas, cómo prevenir y/o minimizar los daños, grupos de discusión y actividades lúdicas con orientación alimentaria colectiva. Esto permitió a los usuarios comprender eficazmente la nutrición a través de métodos de enseñanza activos, la interacción con otros usuarios y profesionales, promoviendo la desmitificación de creencias sobre la alimentación, un mayor conocimiento y confianza para tomar decisiones alimentarias asertivas en el cuidado de la hipertensión y la diabetes, promoviendo así el autocuidado. En conclusión, es evidente que las acciones que incluyen la educación alimentaria y nutricional son importantes para promover la salud, ya que se consideran una estrategia indispensable para la prevención y el control de los problemas nutricionales.

Palabras clave: Educación sobre alimentación y nutrición. Diabetes mellitus. Hipertensión.

INTRODUÇÃO

A Atenção Primária à Saúde (APS) é um sistema de organização da atenção à saúde, direcionada para responder de forma regionalizada, contínua e sistematizada à maior parte das carências de uma população, integrando ações promoção, prevenção e recuperação, de forma individualizada e/ou comunitária. O acesso aos serviços de APS dá-se pela à Estratégia Saúde da Família (ESF), que é uma estratégia estruturante do modelo de atenção. Detendo como foco o cuidado integral e longitudinal, priorizando o trabalho em equipe multiprofissional, Equipe de Referência em Saúde da Família e a promoção da saúde, desfazendo o tradicional modelo de

assistência que tinha como foco individual e curativo (COSTA et al., 2010).

Na Estratégia Saúde da Família (ESF) um dos grandes obstáculos está em conter as doenças crônicas, fomentado de enormes custos socioeconômicos. Entre esses agravos, ressaltam-se a prevalência da Diabetes Mellitus (DM) e Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), e o desenvolvimento das complicações agudas e crônicas dessas comorbidades. Deste modo, uma das práticas primordial da ESF está no controle dessas patologias e o auxílio dos usuários no gerenciamento do adoecimento crônico, por intermédio da educação em saúde, laborando um ambiente fundamental para incentivar mudanças de comportamentos aos indivíduos em risco. As práticas de educação em saúde na ESF, proporciona grandes transformações em pacientes e/ou grupos (grupos de hipertensão, diabetes e obesidade) de pacientes, que geralmente são compostos nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) e são beneficiados com ações educativas, abrangendo alimentação e nutrição (BEZERRA, 2020).

Desta maneira, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) consiste em um processo permanente, com intuito de promover a autonomia, estilo de vida e a conscientização sobre hábitos alimentares saudáveis, utilizando-se recursos educacionais e didáticas ativas baseadas nos problemas do público atendido. Possibilitando assim, o diálogo entre os pacientes participantes e os profissionais da saúde, partilhando vivências, conhecimento técnico e científico, proporcionando ao paciente maior compreensão sobre suas comorbidades/patologias e cuidados necessários à saúde (LUCCHESI et al., 2013).

Visando a problemática que há uma maior prevalência de paciente portadores das doenças crônicas não transmissíveis Diabetes Mellitus (DM) e Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) na ESF e a falta de conhecimento dos pacientes sobre diagnósticos, sintomas, cuidados com alimentação, estilo de vida, aderência ao tratamento e controle de agravos, e os benefícios em que educação em saúde proporcionada para os pacientes portadores dessas patologias, logo foi realizado este estudo sobre PRÁTICA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E ESTILO DE VIDA EM UM GRUPO DE HIPERTENSÃO NO CENTRO DE REFERÊNCIA EM SAÚDE DA FAMÍLIA NA REGIÃO NORTE CEARENSE: RELATO DE EXPERIÊNCIA.

Na perspectiva que a Educação Nutricional é um importante instrumento para a promoção da saúde e prevenção de doenças. Essa prática envolve ações voltadas para a disseminação de informações e orientações que contribuam para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a melhoria da qualidade de vida. Dessa forma, o presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência da prática de Educação Nutricional em um grupo de Hipertensão, no

Centro de Referência em Saúde da Família na região Norte Cearense.

Levando em consideração que esse modelo de abordagem pode ser capaz de proporcionar uma modificação no hábito alimentar e estilo de vida dos usuários, oportunizando um aprendizado para um autocuidado e corresponsabilização ao tratamento. Desta forma, torna-se relevante essas ações como ferramenta fundamental de trabalho para profissionais atuantes na atenção básica à saúde, visando empoderar mais ações deste modelo que contribua para estudos e a comunidade científica.

MÉTODOS

A presente pesquisa realizada foi do tipo relato de experiência que segundo De Carvalho et al. (2018), o relato de experiência é uma pesquisa que tem como finalidade apresentar um registro detalhado e sistemático de uma experiência vivida pelo pesquisador. Nessa pesquisa, o investigador apresenta as atividades desenvolvidas, as metodologias utilizadas e os resultados alcançados em uma experiência vivida.

A população alvo do estudo foi um grupo de pacientes com HAS e/ou DM que participaram do Grupo de Hiperdia no Centro de Referência em Saúde da Família na região Norte Cearense. Na atividade desenvolvida foram utilizados materiais como cartazes, folders e materiais educativos impressos para a realização da prática de educação nutricional e estilo de vida. A análise dos dados foi realizada por meio da observação direta do autor durante as atividades apresentando registro detalhado e sistemático da experiência vivenciada e após comparada com artigos científicos. Foram utilizadas as seguintes bases de dados: Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), Literatura Latino-Americano e do Caribe em Ciências da Saúde (Lilacs), Scientific Electronic Library Online (SciELO), através de publicações que permitiram identificar instrumentos de coletas de dados e respectivas informações sobre relatos de experiências da prática de Educação Nutricional e estilo de vida em grupos de diabéticos e hipertensos.

Os materiais utilizados para ação foram folder explicativo sobre DM e HAS e um mural para colagem de figuras representando hábitos que devem ser evitados e preferidos por portadores das comorbidades em questão. No folder continha explicações sobre o que são essas doenças crônicas? Definição popular da DM e HAS; principais sintomas e como prevenir e/ou minimizar danos. A qual o mesmo foi entregue aos participantes e discutido de forma oral pela nutricionista cuidadora da ação. Após esse momento discussão e troca de experiência/vivência

foi utilizado o mural como didática ativa com os participantes, na qual os participantes colavam as figuras conforme sua percepção de entendimento do que havia sido discutido anteriormente. No mural continha colunas do que se deve preferir e evitar, então cada participante escolheu uma figura explicou para todo se devia preferir ou evitar os hábitos ilustrado pela figura escolhida e o “porquê?” conforme sua percepção de entendimento.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Implementação das práticas educativas de nutrição e estilo de vida saudável em grupo portadores de DM e HAS

De acordo com a Federação Internacional de Diabetes (IDF, 2019), o diabetes é um problema de saúde global, afetando mais de 463 milhões de pessoas em todo o mundo em 2019, sendo que a prevalência do diabetes tipo 2 tem aumentado rapidamente em países de baixa e média renda. Além disso, a hipertensão arterial é um importante fator de risco para doenças cardiovasculares, que são a principal causa de morte em todo o mundo. Diante disso, a implementação de práticas educativas de nutrição e estilo de vida saudável em grupo para portadores de diabetes e hipertensão é uma estratégia importante para prevenir e controlar essas condições.

Além disso, a promoção de mudanças no estilo de vida é uma das principais estratégias para o controle do diabetes e hipertensão. Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), a prática regular de atividade física, alimentação saudável e controle do peso são medidas fundamentais para o controle dessas condições (NUNES, 2023). Nesse sentido, um estudo realizado por Bautista-Castaño et al. (2019) avaliou o impacto de um programa de intervenção em grupo com base em uma dieta mediterrânea e atividade física em pacientes com diabetes tipo 2 na Espanha. Os resultados mostraram melhorias significativas na glicemia, pressão arterial, perfil lipídico e índice de massa corporal após a intervenção.

Por fim, é importante destacar que a implementação de práticas educativas de nutrição e estilo de vida saudável em grupo para portadores de diabetes e hipertensão deve ser realizada por profissionais capacitados, como nutricionistas, educadores físicos e enfermeiros. Esses profissionais podem adaptar as estratégias educacionais às necessidades e características dos pacientes, bem como monitorar e avaliar o progresso dos participantes ao longo do tempo. Dessa forma, é possível promover a adesão às mudanças no estilo de vida e, conseqüentemente, melhorar a qualidade de vida dos portadores de diabetes e hipertensão (ASSUNÇÃO et al., 2021).

Avaliação dos resultados da prática de educação nutricional e estilo de vida no grupo de “Hiperdia”

O estudo foi desenvolvido em grupo “Hiperdia” em um centro de referência de saúde da família localizado no município de Sobral-Ce. O público do estudo foram os participantes do grupo de Hiperdia da unidade, sendo formado por 20 indivíduos, todos no dia da ação eram do sexo feminino (100%), com variação de idade entre 58 e 65 anos. Todas as usuárias do grupo eram hipertensas e diabéticas.

Com a ação realizada foi observado relatos positivos dos participantes na percepção de suas escolhas alimentares e como elas podem potencializar ou prejudicar suas condições clínicas. Conforme Silva et al., (2009), evidenciam que ações de Educação Alimentar e Nutricional se fundamentam em uma estratégia primordial na promoção e prevenção da saúde, posto que proporcionam a ampliação do conhecimento e debates de forma grupal sobre contextos do cotidiano alimentar e hábitos de vida saudáveis, colaborando para escolhas alimentares capazes de resultar em mudanças duradouras no comportamento alimentar, com objetivo de melhorar no estado de saúde.

Um dos fatores importantes para o processo da reeducação alimentar é a autonomia do paciente. Em vista disso, o conhecimento torna-se um forte aliado aos usuários, uma vez que contribui para tomada de escolhas assertivas, possibilitando assim, uma maior segurança sobre os produtos alimentícios que está sendo comprados e consumidos. Teixeira et al.,(2013), defendem que as ações de educação alimentar têm papel fundamental no processo de mudança e na promoção de hábitos alimentares saudáveis, permitindo uma maior autonomia à população, adesão as condutas e práticas adequadas do cotidiano.

Com essa perspectiva, foi realizada palestra utilizando conceitos, explicações sobre o que são doenças crônicas com foco na Diabetes Mellitus e a Hipertensão, principais sintomas, como prevenir e/ou minimizar danos, rodas de conversas e atividades lúdicas com orientações dietéticas coletivas. Possibilitando assim, a compreensão eficiente dos usuários sobre nutrição através de didáticas ativas, interação com outros usuários e profissionais, promovendo a desmitificação de crenças alimentares, maior conhecimento e segurança nas escolhas alimentares assertivas no cuidado da HAS e DM, propiciando o autocuidado.

Todavia, mesmo com os relatos positivos dos participantes na percepção de suas escolhas alimentares foi possível observar que os participantes possuíam pensamentos equivocadas sobre alguns assuntos abordados, por praticarem hábitos que promovem riscos para

as condições de saúde, tais hábitos como: consumo de alimentos ricos em açúcares, sedentarismo, consumo de ultraprocessados, não fracionamento das refeições, prolongados tempo de jejum, não ingestão de frutas e legumes. Com a ação de EAN os participantes do grupo de Hiperdia aos poucos foram se permitindo reconhecer que é necessário a modificação dos hábitos para melhora nas suas condições de saúde.

CONCLUSÃO

Conclui-se é perceptível a importância de ações contendo educação alimentar e nutricional na promoção da saúde, uma vez que é considerada uma estratégia indispensável para a prevenção e o controle de problemas nutricionais. Todavia, percebe-se o frequente desafio socioeconômicos, culturais e individuais que transpassam e dificultam o alcance de resultados pertencentes às mudanças de hábitos alimentares e qualidade de vida dos pacientes.

Nessa perspectiva, conclui-se que o atual estudo contribuiu para mudanças no estilo de vida e aprimoramento na resposta ao tratamento dos usuários/participantes com as doenças crônicas, assim como uma maior segurança e autonomia nas escolhas alimentares e uma melhor relação com a alimentação. Porém, destaca-se uma deficiência no cenário contemporâneo das políticas públicas que assegurem as práticas de educação alimentar e nutricional no contexto da Atenção Primária à Saúde no Brasil, necessitando assim, de maiores investimentos nesse setor e em pesquisas científicas seguindo a linha teórica e prática.

7

REFERÊNCIAS

BEZERRA, Raíra Kirilly Cavalcante. Educação Alimentar e Nutricional no âmbito da Estratégia Saúde da Família: uma revisão integrativa. **Revista Sítio Novo**, v. 4, n. 3, p. 256-264, 2020.

DE CARVALHO, Anna Maria Pessoa. Fundamentos teóricos e metodológicos do ensino por investigação. **Revista Brasileira de Pesquisa em Educação em Ciências**, p. 765-794, 2018.

FEDERAÇÃO INTERNACIONAL DE DIABETES.IDF Diabetes Atlas, 9ª Ed. Bruxelas, Bélgica: 2019.

SILVA CP, Dias MAS, Rodrigues AB. Práxis educativa em saúde dos enfermeiros da Estratégia Saúde da Família. *Ciência & Saúde Coletiva*. 2009; 14(supl. 1): 1453-1462.

COSTA, Rafaela Cristina; RODRIGUES, Carla Roberta Ferraz. Percepção dos usuários acerca das práticas de promoção da saúde, vivenciadas em grupos, em uma unidade básica de saúde da família. **Revista de APS**, v. 13, n. 4, 2010.

ASSUNÇÃO, Munyra Rocha Silva et al. Avaliação da implantação da assistência às pessoas com Diabetes mellitus na atenção básica. 2021.

BAUTISTA-CASTAÑO, I. et al. Uma intervenção de dieta mediterrânea a longo prazo melhora o controle glicêmico em pacientes com diabetes tipo 2. Um ensaio clínico randomizado e controlado. *Diabet. Med.*, v. 36, n. 8, p. 1002-1010, 2019.

LUCCHESI, Roselma et al. Tecnologia de grupo operativo aplicada ao programa de controle do tabagismo. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 22, p. 918-926, 2013.

NUNES, Laura Barbosa et al. Avaliação do programa comportamental em diabetes mellitus tipo 2: ensaio clínico randomizado. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 28, p. 851-862, 2023.

TEIXEIRA, P.D.; REIS, B.Z.; VIEIRA, D.A.; COSTA, J. O. et al., Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. **Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física**, 2013. DOI <https://doi.org/10.1590/S1413-81232013000200006>.