

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COMO CONSCIENTIZAÇÃO E PREVENÇÃO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES PARA A POPULAÇÃO USUÁRIA DO SUS

Brendon Roberth Guimarães Gomes¹; Joelma Coutinho Pinheiro Queiroz²; Shidney Salatiel Batista de Lima³; Paula Fernanda Medeiros Bezerra⁴; Mayra Abrahão Negrão⁵

¹Graduando, Universidade Federal do Pará (UFPA);

²Mestrado, UFPA;

³Graduando, UFPA;

⁴Graduando, UFPA;

⁵Graduando, UFPA

brendon.roberth@gmail.com

Introdução: Vivencia-se no Brasil um momento de transição nutricional caracterizado por apresentar um panorama epidemiológico com dupla carga de doenças: de um lado o crescimento do aumento de peso e doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes, câncer, obesidade, problemas cardiorrespiratórios, cardíacas, entre outros. No Brasil, as doenças crônicas não transmissíveis correspondem atualmente a 74,2% das causas de mortes, e em sua maioria são previsíveis com a alimentação saudável e prática de atividade física regular (BRASIL, 2011). A Educação em saúde é uma das principais ferramentas de troca, vivência e conhecimento no âmbito da saúde, tanto na baixa, média e alta complexidade. Realizar ações educativas entre alunos e pacientes orientados por profissionais é uma forma de mostrar as duas faces do serviço público de saúde, procurando sempre a melhora no atendimento ambulatorial e hospitalar. O colesterol é uma substância complexa que apresenta inúmeras funções no organismo e que pode acarretar problemas no metabolismo com aumento de sua concentração no sangue e, conseqüentemente, evoluir para doenças coronarianas como aterosclerose, além de poder causar hipertensão arterial, diabetes mellitus e formação de cálculos biliares. O problema maior está relacionado ao tipo de gordura (monoinsaturada, poli-insaturada ou saturada) que está presente na dieta. O colesterol é importante para manter a saúde e diversas funções no organismo. Assim, suas principais funções são: componente da célula que desempenha importante função estrutural e funcional na membrana plasmática, assim como nas membranas das organelas internas da célula; síntese de ácidos biliares que participam da emulsificação, digestão e absorção de lipídios e vitaminas lipossolúveis. Indivíduos, com nível de colesterol plasmático acima de 200mg/dl, mesmo sem doença cardíaca coronariana definida, devem se preocupar com a ingestão alimentar contendo principalmente ácidos graxos ricos em ômega 3 e 6. Diversos estudos epidemiológicos têm fornecido uma visão sobre os fatores de risco envolvidos na etiologia da doença cardiovascular aterosclerótica, assim, entre estes fatores de maior importância podemos destacar a hipertensão arterial, as dislipidemias, alguns hábitos relacionados ao estilo de vida, como dieta rica em calorias, gorduras saturadas, colesterol e sal (CERVATO, 1997). **Objetivos:** Relatar a experiência de conscientização e prevenção de doenças cardiovasculares para a população usuária de uma Unidade municipal de saúde no município de Belém-PA. **Descrição da Experiência:** No dia 10 de agosto foi realizada uma sala de espera em alusão ao dia Nacional do combate ao colesterol que é comemorado dia 08 de agosto. A ação foi realizada com a confecção de folder e cartaz como metodologia explicativa, sobre o conceito de colesterol, a classificação, diagnóstico, agravos e fatores de risco como as doenças cardiovasculares e alimentos que auxiliam no controle do colesterol “bom” e os ricos do colesterol “ruim” para a saúde. Iniciou-se com a apresentação dos três estagiários de nutrição, expondo a relevância do tema e distribuição de folders. A

atividade foi realizada na sala de espera do consultório médico, contando com um público de 20 usuários da unidade, todos do sexo feminino. Consistiu a princípio com a apresentação do tema e conceitos de colesterol abordado por um dos estagiários, que conceituou HDL, LDL, com uso de linguagem elucidativa. O segundo estagiário abordou como são feitos o diagnóstico e a interpretação dos resultados nos exames bioquímicos, também elucidou sobre os riscos do colesterol elevado, dando como exemplo a Aterosclerose. O terceiro estagiário explanou sobre a importância da alimentação e do controle do colesterol, principalmente do colesterol ruim, com base na ingestão de alimentos ricos em gorduras consideradas “boas”, constituídos por ômega 3 e 6. Assim, foi explicitado uma lista de alimentos que contribuem para o aumento do colesterol e aqueles que ajudam a diminuir. Ao curso da atividade, o público se mostrou muito participativo e proativo realizando questionamentos importantes sobre a relevância de saber interpretar os resultados de exames laboratoriais, a diferença entre HDL e LDL, as consequências do colesterol elevado, os alimentos que deveriam ser considerados importantes na dieta, a frequência da ingestão destes e entre outros questionamentos que contribuíram para o debate sobre o assunto. **Resultados:** Observou-se que a sala de espera configura-se como um espaço importante para o desenvolvimento de educação em saúde, proporcionando a otimização dos espaços e visando à garantia de mudanças de comportamento e a promoção da saúde; uma vez que correspondeu ao caráter participativo do público, despertando significativo interesse aos usuários pela temática sobre colesterol, o que levou muitos a esclarecer dúvidas a respeito do tema, pois faziam referências ao que sabiam e ao conhecimento comum dentro de seu ambiente familiar. Dessa forma, a ação educativa realizada em sala de espera, permitiu através de uma linguagem acessível a transmissão e uma maior compreensão de informações importantes, até então desconhecidas por muitos como a classificação de colesterol e a importância deles; assim como foram sensibilizados, diante da demonstração de atenção, acerca da prevenção e dos autocuidados em relação aos riscos do colesterol elevado, e entendimento da leitura dos resultados laboratoriais. Nos trabalhos de SANTOS, 2014 e ROSA, 2012 os resultados também se mostraram satisfatórios e percebeu-se o interesse dos usuários em participarem ativamente das discussões, e a motivação do grupo em tornarem-se agentes ativos da promoção da saúde na promoção de educação em saúde para os riscos de doenças cardiovasculares realizados em sala de espera. **Conclusão ou Considerações Finais:** A partir da experiência relatada, notou-se que a utilização da sala de espera é uma importante estratégia para a prevenção de doenças crônicas e cardiovasculares, pois esta se configura de forma positiva dentro da atenção primária à saúde, sendo utilizada com linguagem simples e acessível ao usuário. Mostrando-se um espaço propício de troca de saberes e criação de vínculos, entre usuário e equipe e entre os próprios usuários. Assim, percebeu-se notoriamente a necessidade da abordagem do tema em virtude da participação proativa do público em sanar dúvidas e esclarecimentos, dessa forma, por fim, a atividade se mostrou benéfica e promissora para o público e proporcionou a experiência aos estagiários da interação profissional-usuário, principalmente nesse contexto da atenção primária na qual se faz essencial o advento da educação nutricional que foi desenvolvida na sala de espera para prevenir doenças crônicas, enfaticamente às relacionadas ao colesterol elevado e as cardiovasculares, e prover impacto positivo na promoção da saúde à comunidade que frequenta a atenção primária.

Descritores: Colesterol, Educação nutricional, Saúde pública.

Referências:

1. Brasil. Ministério da Saúde. Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) no Brasil, 2011-2022. Série B. Textos Básicos de Saúde. Brasília, 2011.
2. Cervato AM, Mazzilli RN, Martins IS, Marucci MFN. Dieta habitual e fatores de risco para doenças cardiovasculares. Rev. Saúde Pública, 31 (3): 227-35, 1997.
3. Hopkins PN. Effects of dietary cholesterol on serum cholesterol: a meta-analysis and review. American Journal Clinical Nutrition, v. 55, p. 1060-1070, 1992
4. SANTOS LFCS, Filho JJMS, Cardoso KV, Dias GAR, Fernandes DS Hipertensão arterial prevenção e controle: experiência de uma ação educativa. Belém, 2014.
5. ROSA, R.S, Novais GS, Ferreira RBS, Fagundes MD, Macedo DA. Educação em saúde na prevenção de riscos de doenças cardiovasculares. Salvador, 2012.