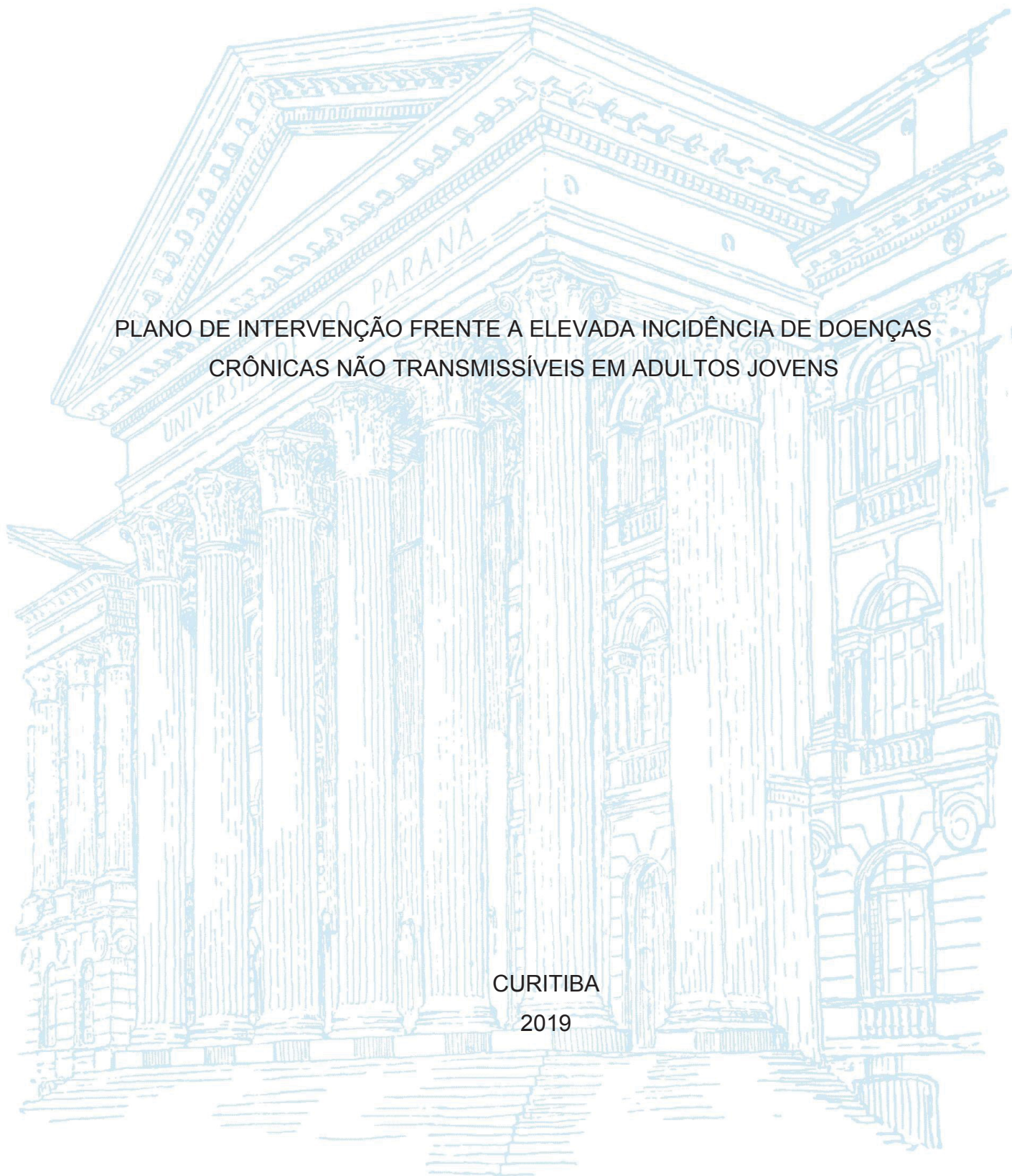


UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ

KAMILA VARGAS PLEUTIM

PLANO DE INTERVENÇÃO FRENTE A ELEVADA INCIDÊNCIA DE DOENÇAS  
CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM ADULTOS JOVENS

CURITIBA  
2019



KAMILA VARGAS PLEUTIM

PLANO DE INTERVENÇÃO FRENTE A ELEVADA INCIDÊNCIA DE DOENÇAS  
CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS EM ADULTOS JOVENS

Trabalho de conclusão de curso apresentada como requisito parcial à obtenção do título de Especialista, Curso de Especialização em Atenção Básica, Setor de Ciências da Saúde, Universidade Federal do Paraná.

Orientador: Profa. Dra. Michele Durant

Coorientadora: Profa. Dra. Rafaela Gessner Lourenço

CURITIBA

2019

A toda equipe da Unidade Básica de Saúde Maria C. Rac que contribuíram para a realização desse trabalho.

## **AGRADECIMENTO**

A toda minha equipe da ESF, enfermeira, técnicas de enfermagem, ACs, meu muito obrigado pela ajuda, companheirismo, e pelo trabalho em equipe. Vocês aperfeiçoaram minha visão da Saúde Básica e do mundo.

A minha coorientadora Profa. Dra. Rafaela e orientadora Profa. Michele, pela paciência e orientação competente em compreender imensamente os meus problemas, e continuar sempre dando força e estímulo para seguir em frente, e chegar na realização da etapa final deste projeto.

*Onde quer que a arte da medicina seja amada, também há amor à  
humanidade.*

**Hipócrates**

## RESUMO

O plano de Intervenção que trata de uma intervenção frente a elevada incidência de doenças crônicas não transmissíveis em adultos jovens é um resultado do Curso de Especialização em Atenção Básica da UFPR, financiado pelo UNA-SUS. O propósito da intervenção foi orientação a comunidade sobre mudança no estilo de vida e hábito saudáveis, desenvolver projetos acessíveis e que tem utilidade para com a população. O objetivo foi promover estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas e suas complicações, entre eles com encontros mensais abordando temas que geram dúvidas e com o intuito de esclarecer diversas formas de desenvolver mudanças no estilo de vida. O método utilizado neste plano foi encontros com palestras e roda de conversa com a população alvo, foram realizadas dois dias, com a presença da médica e enfermeira da unidade básica de saúde. A intervenção foi realizada em dois dias distintos, com um período de duração de uma hora, os participantes envolvidos foi a população interessada e duas palestrantes. Os resultados obtidos foi o interesse da comunidade que mesmo sendo pouco, nos motivou a continuar com o projeto e atingir um maior número de pessoas.

Palavras –chave: Saúde, Intervenção, Saudável, Exercício, Doença

## ABSTRAT

The Intervention plan that addresses an intervention in view of the high incidence of noncommunicable conic diseases in young adults is a result of the UFPR Specialization Course in Primary Care, funded by UNA-SUS. The purpose of the intervention was to advise the community on changing healthy lifestyles and habits, developing affordable and useful projects for the population. The objective was to promote health promotion strategies and prevention of chronic diseases and their complications, including monthly meetings addressing issues that generate doubts and in order to clarify various ways to develop lifestyle changes. The method used in this plan was meetings with lectures and conversation with the target population, were held two days, with the presence of the doctor and nurse of the basic health unit. The intervention was carried out on two separate days, with a duration of one hour, the participants involved was the population concerned and two speakers. The results obtained were the interest of the community that even though it was little, motivated us to continue with the project and reach a larger number of people.

Keywords: Health, Healthy, Intervention, Exercise, Disease

## SUMÁRIO

1.	INTRODUÇÃO.....	12
2.	EPIDEMIOLOGIA .....	15
3.	OBJETIVOS.....	16
3.1	Objetivo geral .....	16
3.2	Objetivos específicos.....	16
4.	JUSTIFICATIVA.....	16
5.	MÉTODOLOGIA .....	18
6.	REVISÃO BIBLIOGRAFICA .....	21
7.	MATERIAIS E MÉTODOS, RESULTADOS ESPERADOS.....	24
8.	CONSIDERAÇÃO FINAL.....	26
9.	REFERENCIAS .....	28
10.	APENDICE .....	30

## **SIGLAS E NOMENCLATURAS**

ACS	Agente Comunitário de Saúde
ESF	Estratégia Saúde da Família
IBGE	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
MS	Ministério da Saúde
PI	Projeto de Intervenção
UBS	Unidade Básica de Saúde
VD	Visita Domiciliar
HAS	Hipertensão Arterial Sistêmica
MEV	Mudança de Estilo de Vida
UFPR	Universidade Federal do Paraná
DCNT	Doenças Crônicas não transmissíveis

## 1. INTRODUÇÃO

O município de Altamira do Paraná e tem uma área de abrangência de aproximadamente 380 km<sup>2</sup>. Faz limites com Campina da Lagoa, Nova Cantu, Laranjal, Guaraniaçu. uma cidade pequena, onde a maior parte da população é constituída por idosos, a cidade com 36 anos, com uma área geométrica bem restrita. A gestão do município trabalha de forma eficaz nas atividades da área da saúde, levando a informação a toda a população.

O município de Altamira, apesar de pequeno e com uma baixa de habitantes a cada ano, por falta de emprego, é uma cidade bem agradável, estrutura política coerente. Tem uma escola com ensino fundamental e médio. A saúde trabalha em parceria com a escola, levando informação aos alunos assim como participamos de reuniões para orientar os pais a respeito de doenças sazonais e informações básicas de saúde.

A comunidade altamirense tem uma grande qualidade, estão sempre trabalhando junto com a secretaria de saúde para desenvolver uma saúde de qualidade, em reuniões ou encontros informativos onde a população está sempre presente. Acredito que a maior vulnerabilidade é que grande parte da população são idosos carentes e que ainda encontramos uma resistência aos cuidados tanto do paciente como dos familiares.

Os resultados das taxas de mortalidade no município se encontram baixas devido ao árduo trabalho na prevenção de doenças, no rápido diagnóstico e melhor tratamento para toda a população. A frequência de algumas doenças na comunidade se encontra reduzidos, como o número absoluto de casos de sífilis congênita está em zero no último ano. A prevalência de Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) no mês de novembro de 2017 é de 78,41. No último ano não tivemos nenhum caso confirmado de tuberculose. Casos de Dengue não foram confirmados nem registrados nenhum caso.

A Unidade Básica de Saúde fica localizada no centro da cidade, onde tem fácil acesso para todos, chamada de Maria C RAC, constituída por duas equipes, sendo uma urbana e a outra rural, conta também com o hospital municipal que é a porta de entrada que refere pacientes para a nossa regional que é localizada no município de Campo Mourão.

Temos diversos encontros mensais de gestante, tabagismo, idosos e o grupo com pacientes de Hiperdia (hipertensão e diabetes), com o único objeto em comum, orientar e acompanhar os pacientes do território e ajudar na melhora da qualidade de vida.

Nas consultas de HIPERDIA, na primeira consulta para a estratificação, os Agentes Comunitários de Saúde (ACs) entram no consultório junto com o médico, onde é confirmado um bom relacionamento entre a equipe.

A equipe atende a população urbana da cidade, sendo composta por uma médica, uma enfermeira, uma técnica de enfermagem e cinco ACs, que correspondem a área.

Faz parte também da rede de atenção à saúde o Núcleo Ampliado de Saúde da Família (NASF) que tem oferecido atenção e cuidados de profissionais como fisioterapeutas, psicólogas e nutricionistas.

Um grande exemplo da efetividade da Unidade Básica de Saúde é a cobertura vacinal de rotina de crianças menores de 1 ano que estão em 92,73% da população, e pouco mais de 7% estão em busca ativa para completar a cobertura vacinal. Para a vacina contra febre amarela está em 100% no ano de 2017.

No ano de 2017 de 72 gestantes entre a Estratégia de Saúde da Família urbano e rural, 60 gestantes tiveram sete ou mais consultas de pré-natal, onde conseguimos obter com êxito a diminuição da taxa de mortalidade materna e infantil

Entre as queixas mais comuns que levaram a população a procurar a UBS no último mês estão doenças referentes a estação do ano como o resfriado comum, doenças crônicas que precisam de controle e cuidado a cada 6 meses como a hipertensão arterial e Diabetes mellitus. Entre as queixas mais comuns do último mês acrescento conjuntivite viral e Diarreia aguda. O número de pessoas com doenças crônicas que recebem acompanhamento na Unidade de Saúde é aproximadamente 700 pacientes.

Além das doenças e agravos descritos acima, do ponto de vista epidemiológico no mês de abril e maio de 2018 tivemos uma epidemia de conjuntivite.

Conforme os dados coletados com a ajuda da enfermeira da epidemiologia concluímos que a população idosa e pacientes portadores de

doenças crônicas como hipertensão e diabetes. A equipe, com supervisão e incentivo da secretária de saúde, promove um projeto para encontros mensais de pacientes de hiperdia, pois atendemos muitos idosos portadores de doença crônica e que precisam de maior controle da doença. O programa auxilia no compartilhamento de informações aos pacientes, permitindo um maior esclarecimento das dúvidas, o que ajuda no tratamento e prognóstico dos pacientes.

Em reunião com a equipe ESF, um dos principais problemas encontrados foi a alta incidência de adultos jovens adquirir doenças crônicas, hipertensão, obesidade e dislipidemias.

Esse problema atinge a população adulto/jovem diminuindo o prognóstico de uma vida saudável, com hábitos de vida que preocupam a saúde hoje em dia, com alimentos cada vez mais industrializados e uma vida mais sedentária, levando de forma gradativa a população ao grupo de pacientes crônicos com alto risco de desenvolver doenças isquêmicas no futuro.

O problema listado tem como origem epidemiológica e social, que juntas levam a comunidade no geral ao baixo desenvolvimento e criando problemas no futuro. Esse problema foi escolhido por ter uma solução prática, aumentando a prevenção de saúde, com informação, busca ativa de pacientes e orientações fáceis e simples de serem aplicadas. Com isso acredito que teremos resultados positivos nos dias de hoje e irão aumentar a longo prazo.

Durante a adolescência e juventude, devido diversas mudanças biopsicossociais e comportamentais específicas dessa fase (MS,2006), há uma maior vulnerabilidade para a inserção desses comportamentos de risco de forma precoce, correm intensas transformações cognitivas, emocionais, sociais, físicas e hormonais. Nessa época da vida, crescem a autonomia e independência em relação à família e a experimentação de novos comportamentos e vivências, com o avançar da idade tendem a ter uma maior predisposição às DCNT. (SILVA, 2009)

Os adultos jovens devido um estilo de vida ruim se torna propenso a desenvolver doenças crônicas ao longo da vida, causando um alto custo financeiro para a gestão.

A caracterização deste problema vem de uma forma muito negativa, pois os adultos jovens que são o futuro profissional de um país estão a cada dia mais

doentes, por tecnologia, alimentação rápida e sem nutrientes, com uma alimentação a base de gordura somado ao sedentarismo, resultando em um futuro de pacientes crônicos com morbidades e com um alto custo financeiro para a saúde.

## 2. EPIDEMIOLOGIA

Em 2017, o salário médio mensal era de 2.5 salários mínimos. A proporção de pessoas ocupadas em relação à população total era de 17.1%. Na comparação com os outros municípios do estado. Considerando domicílios com rendimentos mensais de até meio salário mínimo por pessoa. (IBGE, 2019).

De acordo com o site do DATASUS, o perfil demográfico do município é constituído por 1.699 homens e 1.642 mulheres, um total de 3.341 habitantes (DATASUS, 2013). Devido a falta de empregos e oportunidades para os jovens moradores esse valor total de habitantes no ano de 2017 encontra-se diminuído. Conforme informações coletadas do RIPSA(2013), a população é distribuída segundo a faixa etária da seguinte forma: crianças: 570 habitantes; adolescentes: 465 habitantes; adultos: 1.718 habitantes; idosos: 584 habitantes.

De acordo com o IBGE (2010), a população urbana é de 1.849 habitantes e a população rural é de 1.815. Altamira do Paraná por ser uma cidade pequena e humilde, a metade da população se encontra na área rural, onde pode produzir seus próprios alimentos, levando dessa forma uma vida simples.

Os indicadores de mortalidade se encontram baixos por diversos motivos, realizamos como primeira medida de saúde para a comunidade a prevenção de doenças e levando a informação para toda a população. Mortalidade geral: 21,55 óbitos por mil habitantes.

### 3. OBJETIVOS

#### 3.1 Objetivo geral

Promover estratégias de promoção a saúde e prevenção de doenças crônicas, assim como diminuir consequências e sequelas das mesmas, por meio de mudanças no estilo de vida, voltadas à população jovem da área.

#### 3.2 Objetivos específicos

- Conhecer e analisar a incidência de doentes crônicos no período de 3 meses nas áreas de atuação da Unidade básica de saúde.
- Oportunizar momentos de educação em saúde para a população com maiores fatores de risco.
- Revisar novos métodos de tratamento e redução de complicações em portadores de doenças crônicas.
- Propor práticas mensais de encontros e atividade em grupo para os pacientes.
- Fomentar atividades de educação em saúde abordando temáticas como alimentação saudável, atividades físicas e técnicas de relaxamento.

### 4. JUSTIFICATIVA

Para descrever a minha intervenção sobre o problema, quero deixar claro que o problema que afeta a UBS de Altamira do Paraná, afeta muitas outras unidades no país todo, esse problema é um problema real, que gera um alto custo para a saúde e que pode e deve ser minimizado, quero ressaltar que o programa de prevenção de saúde é o mais importante e com ele podemos mudar todas as estatísticas do nosso país. A enorme importância que esse tema tem para toda a população é indescritível, todos sabemos que o melhor tratamento é a prevenção, mas poucas pessoas usam isso como incentivo, sabendo que para

prevenir uma doença amanhã, você gera um gasto hoje que a saúde não quer pagar.

Eu particularmente abracei esse tema para desenvolver atitudes que possam fazer uma diferença para um município com poucos mais de 3 mil habitantes e dessa forma geral um conforto para a população mais idosa e carente.

O plano de intervenção inicial abrange aumentar o vínculo dos profissionais com a população, desenvolvendo um trabalho multidisciplinar com visitas semanais as famílias mais carentes e com maior risco de desenvolver doenças crônicas no futuro, criando encontros trimestrais com palestras para a população trabalhadora, realizar palestras educativas sobre alimentação e estilo de vida saudável nas escolas e grandes empresas, distribuir uma cartilha de informações sobre alimentação, dessa forma ensinar a todos formas saudáveis de adquirir hábitos que melhoram seu estilo de vida e assim levando a uma forma saudável de envelhecer.

O plano é oportuno para a minha área por atingir ser uma população pequena, acredito que esse é um fator importante quando você decide investir tempo de uma equipe inteira para melhorar hábitos de uma população. Como a população recebe bem os planos de intervenções da secretaria de saúde acredito que a comunidade irá aceitar de boa-fé as mudanças.

O plano de intervenção envolve outros profissionais como assistência social, psicólogos, nutricionistas entre outros, mesmo sendo aplicado a curto e longo prazo devido os hábitos alimentes da população em geral, a disponibilidade e interesse dos profissionais que estão disposto a ajudar é realmente um grande incentivo. A curto prazo seria notório a diminuição de consultas de pacientes com queixas de estresse e aumento de peso, sendo que a nossa intervenção em orientação para mudança no estilo de vida, atinge de forma direta os pacientes poliqueixosos, lembrando que só a fato uma pessoa praticar exercício físico 3 vezes na semana e um alimentação com pouco carboidrato já gera um bem estar físico e psíquico visível imensurável.

## 5. METODOLOGIA

Os pacientes que serão alvo deste plano de ação, têm características semelhantes a maioria da população brasileira. O desenvolvimento de doenças crônicas atinge cada dia mais pessoas jovens que precisam de cuidado e tratamento medicamentoso ao longo da vida, aumentando a cada ano os gastos com a saúde a longo prazo de pessoas com doenças crônicas que poderia ser evitado ou postergado por anos. Ao analisarmos os hábitos de vida irregulares e não saudáveis os quais acompanham grande parte da população nacional percebemos a importância iminente de pensarmos em estratégias de ação e mudanças no cotidiano da população.

Entre as principais características, encontramos, obesidade, sedentarismo, curto período para as refeições, sono irregular, crises de ansiedade, entre outras que aumentam de forma significativa o risco para doenças crônicas não transmissíveis.

A População alvo é caracterizada por seus indicadores de saúde, o perfil demográfico do Altamira, estado do Paraná, é constituído por 1.699 de homens e 1.642 de mulheres, um total de 3.341 habitantes. (DATASUS, 2013). A taxa de mortalidade se encontra baixas, porém entre as principais causas encontramos doenças do aparelho circulatório e em quarto lugar doenças endócrinas nutricionais e metabólicas, alertando ainda mais a importância do plano de ação.

Entre as queixas mais comum que levaram a população a procurar a UBS estão doenças referente a estação do ano como o resfriado comum e doenças crônicas que precisam de controle e cuidado a cada 6 meses como a Hipertensão Arterial Sistêmica e a Diabetes mellitus. O número de pessoas com doenças crônicas que recebem acompanhamento na unidade de saúde é aproximadamente 700 pacientes. O plano de ação irá auxiliar na orientação da população em geral e diminuir taxas.

Com a aplicação do plano de ação poderemos desenvolver a curto e longo prazo, hábitos mais saudáveis, como alimentação, prática de exercícios físicos, recebendo orientação adequada no trabalho e em encontros da saúde.

Dessa forma iremos obter um resultado positivo no passar dos anos, com a diminuição de doenças crônicas não transmissíveis.

O meio de divulgação do plano de ação será por plataformas digitais de recursos educacionais, como REA-UFPR e UNASUS, que tem livre acesso a todos.

<b>ETAPAS DA PESQUISA – AÇÃO</b>	<b>ORIENTAÇÃO</b>
<b>EXPLORATÓRIA</b>	Diagnóstico Situacional: Os pacientes alvo do plano de ação são jovens que apresentam fatores de risco para desenvolver doenças crônicas no futuro, como fatores familiares, genéticos e externos. Problemas prioritários: Aumento de doenças crônicas na população jovem que podem ser evitadas e controladas com mudanças no estilo de vida.
<b>INTERESSE DO TEMA</b>	Alta incidência de adultos jovens desenvolvendo doenças crônicas.
<b>DEFINIÇÃO DO PROBLEMA</b>	O aumento dos pacientes jovens desenvolvendo doenças crônicas que podem ser evitadas ou postergadas, gera um alto custo financeiro. O objetivo dessa plano de intervenção é diminuir os fatores que levam os pacientes a desenvolver doenças crônicas, melhorando seu estilo de vida e ensinando a desenvolver hábitos saudáveis para ele e sua família.
<b>BASE TEÓRICA</b>	-UNA-SUS, recurso educacional. -Atenção integral à saúde do adulto, principais doenças crônicas não transmissíveis. - <a href="https://www.unasus.gov.br/recursos/recurso/9054">https://www.unasus.gov.br/recursos/recurso/9054</a>
	Visita domiciliar as famílias com fatores de risco;

<b>ELABORAÇÃO DO PROPOSTA</b>	Encontros trimestrais com palestras para a população; Palestras educativas sobre alimentação e estilo de vida saudável nas escolas e grandes empresas; Distribuir uma cartilha de informações sobre alimentação;
<b>IMPLANTAÇÃO</b>	Elaborar cartilhas com informações sobre mudança no estilo de vida; Criar equipes junto ao NASF; Reuniões com as equipes para planejamento de grupos e datas para palestras.
<b>AValiação DO IMPACTO</b>	Diminuir índice de doenças crônicas; Diminuir número de consultas na UBS; Queda no risco de estratificação dos pacientes com diagnóstico de HAS ou DM.

#### PLANO DE INTERVENÇÃO

<b>Data/ horário</b>	<b>Objetivo</b>	<b>Estratégia</b>	<b>Duração/ participantes</b>	<b>Recursos utilizados</b>
<b>08/05/19</b> <b>13:00hrs</b> ----	Promover atividades de educação em saúde	Palestra e reunião	1 hora/ comunidade e profissionais da saúde e NASF	Vídeos
<b>22/05/2018</b>	Promover atividades de educação em saúde	Roda de conversa	1 hora/ comunidade e profissionais da saúde	Flyer (com dicas e metas para os pacientes cumprir até o próximo encontro)

## 6. REVISÃO BIBLIOGRAFICA

O presente trabalho também realizou uma revisão bibliográfica sobre o tema DCNT por meio da busca nas seguintes bases de dados: SCIELO e Google Acadêmico. As buscas foram feitas sem limites de datas e os seguintes descritores foram utilizados: Atenção Primária de Saúde, Hipertensão Arterial Sistêmica, obesidade, tabagismo, doença crônica não transmissível.

O tema abordado nesse trabalho de conclusão de curso é um tema real e merece atenção, lembrando que é passível de intervenção em todo o país. Quando falamos de prevenção de doenças, podemos definir uma melhoria na saúde geral da população. Sabemos que hábitos saudáveis desde a infância desenvolve adultos saudáveis tanto físico como mental, criando a longo prazo uma população menos doente e com baixo gasto financeiro ao governo. O real problema que enfrentamos hoje na área da saúde no país, é uma enorme quantidade de pessoas a cada ano mais jovens que desenvolvem doenças crônicas, como Diabetes mellitus, hipertensão e obesidade, lembrando que são doenças que geram um gasto econômico para o governo por muitos anos além de em certos casos desenvolvem complicações, levando o cidadão a uma incapacidade física e/ou funcional.

Como sabemos o estilo de vida sedentário é um dos responsáveis pela morbidade e alta prevalência de doenças crônicas não transmissíveis. Podemos lembrar dos hábitos que facilitam o sobrepeso e o aumento da circunferência abdominal que está diretamente ligada a uma grande síndrome que afeta a nossa população, a síndrome metabólica. Sem esquecer do consumo de alimentos industrializados. (BRASIL, 2001)

Este estudo foi realizado em um município do interior do estado de Paraná, onde encontramos indicadores de mortalidade como principal causa a morte por doenças do aparelho circulatório. Sabemos que existe uma grande porcentagem da população com diagnóstico de hipertensão ou diabetes, doenças que podem ser postergadas por vários anos ou até mesmo evitadas em pessoas que desenvolvem hábitos de saúde saudáveis desde jovens.

“A Organização Mundial de Saúde (OMS) define como doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) as doenças cerebrovasculares, cardiovasculares, diabetes mellitus, doenças respiratórias obstrutivas, asma e neoplasias, que

compartilham diversos fatores de risco. Também incluem no rol das condições crônicas os transtornos mentais, as doenças neurológicas, bucais, ósseas e articulares, oculares e auditivas, a osteoporose e as desordens genéticas. São doenças que apresentam longos períodos de latência e curso prolongado, o que coloca grande desafio para a saúde pública. (FILHAL, 2013).

Como podemos ver as doenças crônicas abrangem várias doenças com diversos fatores de risco, e muitas delas atingem adultos jovens, sendo o alvo do nosso trabalho de conclusão de curso. Entre elas Hipertensão e diabetes vem apresentando um fator de risco similar, o fator externo do indivíduo adulto, entre eles um que deve destaque são os hábitos de vida, muitas vezes atinge adultos, sedentários, com ingestão de alimentos industrializados e com um alto teor de sódio nos alimentos e o abuso de carboidratos nas principais refeições do dia. (MACHADO, 2012)

Podemos ver que diversos estudos epidemiológicos vêm mostrando uma correlação direta entre a quantidade de sódio ingerida e a prevalência de hipertensão arterial, ainda podemos ver que em algumas determinadas regiões onde o consumo de sal é menor, a prevalência de hipertensão se encontra reduzida. (SANJULIANI, 2002).

Já sabemos que as DCNT são as responsáveis pelas pela maior morbimortalidade do mundo, um relatório da OMS de 2011 sobre DCNT aponta como a principal causa de morte, que afeta principalmente os países de média e baixa renda (FILHAL, 2013).

“Tanto a frequência de novos casos (incidência) como a de casos existentes (prevalência) são informações importantes para o conhecimento da carga que o diabetes representa para os sistemas de saúde. A incidência traduz o risco médio da população em adquirir a doença, além de servir de parâmetro para a avaliação do impacto produzido por medidas de prevenção. A prevalência é um indicador da magnitude da carga atual que a doença representa para os serviços de saúde e para a sociedade, bem como um preditor da futura carga que as complicações crônicas do diabetes representarão.” (SBD,2017-2018)

Podemos descrever alguns passos para uma alimentação saudável para pessoas com diagnóstico de hipertensão arterial sistêmica, entre ela podemos citar a redução da ingestão de sal na alimentação, principalmente sódio industrializado, um grande exemplo são temperos pronto que encontramos de

diversas marcas no mercado. Ler os rótulos dos alimentos e verificar a quantidade de sal, lembrando que a quantidade de sódio diário é: 2.000mg de sódio; preferir utilizar temperos naturais como alho, cebola, limão, orégano entre outros desde que sejam naturais sem conservantes. Alimentos embutidos devem ser evitados, pois são ricos em gordura e sal. Evitar ingestão excessiva de bebidas alcoólicas, priorizar uma ingestão diária de pelo menos três porções de frutas e hortaliças. (NESCON, 2012).

Sabemos os benefícios que uma alimentação saudável faz no nosso corpo e mente. Neste sentido não podemos também esquecer a prática diária do exercício físico, nosso corpo é composto por água em uma grande maioria, ele foi criado em todos os aspectos para se mover, possuímos um conjunto de músculos inimagináveis que servem para realizarmos diversos movimentos, uma simples caminhada realizada diariamente a longo prazo pode prevenir doenças cardiovasculares, assim como Hipertensão e dislipidemia. A prática diária é comprovadamente um método preventivo de doenças crônicas. (READER'S DIGEST, 1988)

O sedentarismo é um fator importante, principalmente quando falamos de HAS e DM. Um estudo realizado em Cuiabá, MT mostrou que a prevalência geral do sedentarismo é de 75,8%, e se observou uma associação significativa entre HAS e idade, sexo masculino, sobrepeso e sedentarismo durante o trabalho e períodos de folga (REV BRAS,2017).

## 7. MATERIAIS E MÉTODOS, RESULTADOS ESPERADOS

O plano de ação desenvolvido no mês de maio de 2019 tem como objetivo diminuir a alta incidência de adultos jovens adquirir doenças crônicas não transmissíveis. Entre elas as principais, hipertensão arterial, diabetes mellitus e obesidade. As ações para solucionar o problema alvo foi orientar a população sobre hábitos de higiene, realizar palestras educativas sobre alimentação e realizar campanhas educativas sobre mudanças no estilo de vida de toda a população, lembrando que o foco do nosso plano de ação é a prevenção de doenças crônicas.—Entre os profissionais responsáveis no projeto estavam médicos, enfermeiros, técnicos em enfermagem e os agentes comunitários de saúde, onde em cada reunião um profissional estava responsável por direcionar o tema abordado com a comunidade. A população envolvida no projeto são os pacientes já diagnósticos com doenças crônicas e adultos jovens com fatores de risco para desenvolve as doenças no futuro.

O plano de ação foi realizado em dois dias distintos, um no dia 08/05/2019 onde teve como objetivo levar orientação a comunidade sobre o tema abordado.

A estratégia utilizada foi uma palestra com os pacientes jovens interessados sobre mudanças nos hábitos de saúde, com o intuito de melhorar a alimentação e aplicar hábitos saudáveis no seu dia-a-dia, a palestra durou em torno de 1 hora e teve como participantes a enfermeira da unidade, a médica e duas ACS. Utilizamos recursos como apresentação com slides e um vídeo educativo sobre a prática de exercício físico.

O plano seguinte realizado no dia 22/05/2019, teve como objetivo orientar a comunidade, nesse dia utilizamos a estratégia de roda de conversa, sendo dirigida por uma ACS e a médica da UBS.

Durante a roda de conversa podemos observar as dificuldades que participantes encontram para aplicar as mudanças no seu dia-a-dia e esclarecemos diversas dúvidas que aparecem durante a conversa, a roda teve uma duração de aproximadamente uma hora e meia, e teve como participantes, uma médica, uma ACS e a comunidade interessada no tema abordado, compareceram nessa reunião um grande número de pacientes de hiperdia com

idades de 20 a 65 anos. (imagem 1). Utilizamos recurso que facilita a aplicação durante o dia dos pacientes, entregamos flyer com informação relevantes sobre alimentação adequada e os principais alimentos que devem estar presentes nas refeições.

A intervenção realizada nos dias descritos, foi realizada com um encontro com os convidados, onde realizamos uma roda de conversa, distribuimos flyer com informações relevantes sobre as mudanças nos hábitos alimentares. Os encontros duraram em média 1 hora. Os principais participantes foram pacientes diabéticos e obesos, que se mostram muito interessados no assunto, seguimos a conversa com discussões, esclarecendo dúvidas, e ouvindo os participantes, suas expectativas, dúvidas e dificuldade de aplicar no dia-a-dia os ensinamentos no grupo. Os resultados foram positivos, mesmo que o grupo tenha recebido poucos participantes, acredito que os envolvidos absorverão toda a informação disponível para eles.

## 8. CONSIDERAÇÃO FINAL

O objetivo do plano de intervenção é promover estratégias de promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas e suas complicações assim como diminuir os casos de doenças crônicas por meio de mudanças no estilo de vida e atividades de educação em saúde voltada a população em geral na Unidade Básica de saúde do município de Altamira do Paraná -PR, com destaque aos que já possuem fatores de risco para desenvolvê-las.

Podemos ver a importância de prevenção dessas doenças que são a principal causa de morte no país, doenças com diversos fatores de risco e que podem e devem ser evitadas na população, a educação alimentar é pouco vista no nosso meio e deveria ter uma grande importância, devido ao malefício que pode causar em toda a população desde as crianças e os idosos.

A alimentação está diretamente relacionada a alguns fatores que afetam de forma positiva e negativa o controle de algumas doenças como a dislipidemia, obesidade, mau controle glicêmico e alimentação com consumo excessivo em gorduras saturadas e baixo consumo de frutas e vegetais. Uma orientação importante que recebemos dos nutricionistas é que a orientação é importante para a prevenção das doenças e suas complicações. (BRASIL, 2001; OMS 2003).

Após realizar a intervenção com a população tivemos uma resposta muito positiva dos envolvidos, no segundo encontro tivemos a oportunidade de esclarecer dúvidas dos pacientes e desenvolvemos uma roda de conversa, onde todos os envolvidos tem a chance de contar seus desafios durante as mudanças e o grupo tentar desenvolver soluções como mudança no estilo de vida, e hábitos alimentares mais saudáveis. Esse foi o principal resultado positivo, ver o interesse da população com o projeto. A intervenção para o sistema de saúde tem uma contribuição positiva, pois promovendo a saúde e o bem-estar da população a longo prazo poderemos diminuir a incidência de doenças crônicas e suas complicações, lembrando que doença cardiovascular e a doença com maior índice de mortalidade.

Conclui-se com a realização deste projeto que a luta contra o aumento de DCNT é contínua, e deve se estender a toda a comunidade, portanto a equipe dará continuidade ao trabalho durante o ano de 2019 e anos seguintes.

## 9. REFERENCIAS

BRASIL, 2001; CANAAN et al., 2006. Caderno de atenção básica Número: 35 – Estratégia para o cuidado da pessoa com doença crônica, 2014

BRASIL. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília: MS; 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde (MS). Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Vigilância em Saúde. 2ª ed. rev. Brasília: MS; 2008. (Normas e Manuais Técnicos - Cadernos de Atenção Básica, n. 21).

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Hipertensão arterial sistêmica para o Sistema Único de Saúde. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 58 p. Cadernos de Atenção Básica, n. 16, Série A. Normas e Manuais Técnicos.

BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coppell et al., 2010. Cadernos de Atenção Básica, n. 35– estratégia para o cuidado da pessoa com doença crônica, 2014.

BRASIL. Normas e Manuais Técnicos. Diabetes Mellitus. Brasília: Ministério da Saúde, 2006. v. 64, p. II, Cadernos de Atenção Básica, n. 16. Série A.

FILHAL. Prevalência de Doenças Crônicas não transmissíveis e associação com autoavaliação de saúde, 2013

IBGE. Censo de 2010. Disponível em: <https://lapa.atende.net> Acesso em: 05 junho 2019

Machado LRC, Car MR. Dialética do modo de vida de portadores de hipertensão arterial: o objetivo e o subjetivo. Rev. esc. enferm. USP 2007; 41(4):573- 580

MACHADO,2012 Concepções dos hipertensos sobre os fatores de risco para a doença Rev. Latino-Am. Enfermagem vol.20 no.2 Ribeirão Preto May/Apr. 2012

READER'S DIGEST. Alimentos saudáveis, alimentos perigosos. Reader's Digest. 1998.

REV BRAS HIPERTENS. 2017; Vol.24(2):98-104

SANJULIANI. fisiopatologia da hipertensão arterial: conceitos teóricos úteis para a prática clínica; 2002

Secretaria Municipal da Saúde. Manual de atenção à saúde do adolescente. São Paulo: Secretaria Municipal da Saúde; 2006.

SILVA JEF, Giorgetti KS, Colosio RC. Obesidade e sedentarismo como fatores de risco para doenças cardiovasculares em crianças e adolescentes de escolas públicas de Maringá, PR. Saúde e Pesquisa 2009; 2(1):41-51.

## 10. APENDICE

IMAGEM 1: RODA DE CONVERSA COM PACIENTES DE HIPERDIA



Fonte: O autor (2019)

IMAGEM 2: RODA DE CONVERSA COM PACIENTES DE HIPERDIA



Fonte: O autor (2019)

IMAGEM 3: FLY ENTREGUE AS PACIENTES DE DCNT - PRATO SAUDÁVEL



Fonte: Escola pública Harvard, 2008

IMAGEM 4: FLY ENTREGUE AS PACIENTES DE DCNT - 10 DICAS PARA UMA ALIMENTAÇÃO MAIS SAUDÁVEL



Fonte: O autor (2019)