

Anais do XIV Seminário de Iniciação Científica da Universidade Estadual de Feira de Santana, UEFS, Feira de Santana, 18 a 22 de outubro de 2010

COMBATE À HIPERTENSÃO ARTERIAL COM UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: EDUCANDO ATRAVÉS DE DINÂMICAS PARTICIPATIVAS

José de Souza Almeida Neto (1); Marcelo Torres Peixoto (2), Luciana de Matos Mota Oliveira (3) e Jamille Nery Fonseca (4).

1. Graduando em Medicina, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: j_netto_2006@hotmail.com;
2. Mestre em Saúde Coletiva, Professor do Curso de Medicina da UEFS, Tutor do Programa de Educação pelo Trabalho em Saúde (PET- Saúde), e-mail: marcelotpeixoto@gmail.com
3. Graduanda em Medicina, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: lu_mmo@yahoo.com.br
4. Graduanda em Medicina, Universidade Estadual de Feira de Santana, e-mail: jamirodelas@hotmail.com

PALAVRAS-CHAVE: hipertensão arterial, alimentação saudável, educação em saúde.

INTRODUÇÃO

O curso de medicina da Universidade Estadual de Feira de Santana (UEFS) divide suas atividades em Habilidades Clínicas e Atitudes, Módulos Tutoriais, Prática de Integração, Ensino, Saúde e Comunidade (PIESC) e Internato. O PIESC acontece nos quatro anos iniciais e, durante esse período, os alunos desenvolvem suas atividades na área de abrangência de uma Unidade de Saúde da Família (USF). Durante o PIESC I os alunos conhecem a comunidade e investigam sobre os seus problemas de saúde, e no PIESC II são realizadas ações de promoção de saúde e prevenção específica a partir dos problemas priorizados. Na área de abrangência da USF do Bairro George Américo IV em Feira de Santana, Bahia, no ano de 2009, a hipertensão arterial foi identificada pela comunidade como principal problema de saúde e objeto de intervenção.

Os mais importantes fatores ambientais modificáveis da hipertensão arterial são os hábitos alimentares inadequados, principalmente ingestão excessiva de sal e baixo consumo de vegetais, sedentarismo, obesidade e consumo exagerado de álcool, podendo-se obter redução da pressão arterial e diminuição do risco cardiovascular controlando esses fatores. Segundo VASCONCELOS et al (2000) deve-se estimular a participação mais ativa do paciente no seu tratamento diário, através do desenvolvimento de atividades de ensino ou práticas educativas de saúde dirigidas ao paciente e família, que os conscientizem da importância de mudar comportamentos e atitudes a fim de conquistar auto-estima, vontade de aprender e controlar a patologia. Com isso, percebe-se a necessidade de ações educativas no sentido de orientar a população de hipertensos e não hipertensos sobre a importância da prática regular de exercícios físicos, consumo de alimentos saudáveis e manutenção do peso em níveis aceitáveis. Esses hábitos não devem ser adotados apenas depois de manifestar hipertensão, obesidade, diabete ou dislipidemia, mas em fase precoce, para evitar as consequências físicas, sociais e econômicas dessa associação mórbida. (LOPES et al, 2003)

O trabalho educativo é uma tarefa complexa, sobretudo na saúde, posto que o processo de educação em saúde não se resume apenas em transmitir informações ao cliente em relação ao cuidado de sua saúde e/ou da saúde de terceiros. Assim como nas demais abordagens referentes à educação, a educação em saúde busca o aperfeiçoamento integral da unidade de cuidado com vistas à saúde e ao bem-estar, e isso se dá por meio de um processo dialógico, centrado no educando (SOUSA et al, 2008). Neste contexto, o problema passa a ser

Anais do XIV Seminário de Iniciação Científica da Universidade Estadual de Feira de Santana, UEFS, Feira de Santana, 18 a 22 de outubro de 2010

trabalhado a partir do pensamento do grupo coletivo, do que se acredita e valoriza sobre determinada doença ou risco de agravo à saúde. .

Este trabalho tem como objetivo relatar a experiência de educar os moradores da área de abrangência da USF George Américo IV quanto à importância de hábitos alimentares saudáveis para a prevenção e controle da hipertensão, utilizando-se para isso de uma oficina realizada com a comunidade.

METODOLOGIA

O cenário de aplicação da experiência foi o bairro George Américo em Feira de Santana, Bahia. A oficina fazia parte da proposta de intervenção na comunidade planejada na Programação e Planejamento Local em Saúde (PPLS), sendo uma das atividades desenvolvidas dentro da disciplina PIESC II. Essa foi idealizada durante reuniões de um grupo de nove alunos com o professor orientador. Foram eleitos dois alunos que ficaram responsáveis por confeccionar e mediar toda a oficina. Durante as três semanas anteriores ocorreu a entrega dos convites aos moradores do bairro cadastrados no HIPERDIA (Sistema de Cadastramento e Acompanhamento de Hipertensos e Diabéticos). Sendo esta realizada durante as visitas domiciliares, feitas pelos alunos nas quintas-feiras à tarde, e pelos agentes comunitários em suas respectivas microáreas.

A dupla de alunos realizou uma pesquisa sobre o tema, e decidiu fazer uma palestra baseando-se na publicação do Ministério da Saúde: “Dez passos para uma alimentação saudável”. Foram confeccionadas também, uma pirâmide alimentar em papel metro e várias figuras de alimentos. A oficina recebeu o nome de: “Combatendo a Hipertensão Arterial com Uma Alimentação Saudável”, tendo ocorrido no dia 20 de Maio de 2010, em uma igreja evangélica. O local foi escolhido por ser amplo e de fácil acesso, situando-se no mesmo bairro dos convidados, o que facilitaria o seu comparecimento. A oficina constituiu-se de três etapas; uma atividade dinâmica, uma palestra, e um compartilhamento de experiências.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O número de participantes foi em média, de 50 pessoas, entre moradores, agentes comunitários e estudantes. Em um primeiro momento foi montada uma pirâmide alimentar, e os alunos explicaram o que ela era e como estava dividida. Foi dito que no ápice, ficariam os alimentos que devem ser consumidos poucas vezes pelos hipertensos, no meio da pirâmide, os alimentos que devem ser consumidos de forma moderada, na base os alimentos de consumo ilimitado, e fora da pirâmide, aqueles que não poderiam ser consumidos por pessoas com pressão alta. Havia uma caixa com vinte e uma figuras de alimentos que faziam parte da rotina alimentar da comunidade, tais como macarrão instantâneo, ovo frito, cerveja, salada de alface e tomate, pão, entre outros. Os participantes eram convidados a retirar uma das figuras e dizer onde se encaixaria aquele alimento na pirâmide alimentar, e o motivo da sua escolha. Também era perguntando aos outros participantes se estavam de acordo com a indicação daquele que retirou o alimento. Os alunos estimulavam uma discussão entre o grupo para que se formasse uma opinião única sobre o consumo do alimento representado e, sendo assim, os alunos colavam a figura no local da pirâmide indicado pelos participantes.

Anais do XIV Seminário de Iniciação Científica da Universidade Estadual de Feira de Santana, UEFS, Feira de Santana, 18 a 22 de outubro de 2010

Após a construção da pirâmide verificou-se que os participantes possuíam alto grau de conscientização quanto à importância do consumo de frutas, verduras, sucos e carnes magras (peixe) pelos hipertensos, já que as figuras representativas desses alimentos foram colocadas na base da pirâmide. No meio da pirâmide, foram colocados o “frango assado” e a “azeitona em conserva”. Esta em particular foi um alimento que levantou grande divergência no grupo. Alguns consideraram a azeitona como verdura, podendo ser consumida moderadamente, já outros atentaram para o fato da conserva ter um alto teor de sal, e assim não deveria ser consumida por pessoas com pressão alta. Certos alimentos foram identificados como proibidos para o consumo pelos hipertensos, como “acarajé”, “cerveja”, “feijoada”, “macarrão instantâneo” e “cachorro quente”. Observou-se certo desconhecimento dos participantes sobre alguns alimentos colocados no ápice da pirâmide, como “coca-cola” e “ovo frito”, já que sabidamente deveriam estar fora da dieta de hipertensos. Para concluir esta etapa da oficina, foi discutido o emprego do sal, no preparo ou durante o consumo dos alimentos. O grupo concordou que o sal poderia ser utilizado em quantidade moderada como condimento, mas depois do alimento preparado, não se deveria acrescentar mais sal. Assim, a figura do saleiro ficou fora da pirâmide.

Em um segundo momento, foi realizada uma palestra, ministrada pelos estudantes, com o tema: “Dez passos para uma alimentação saudável”. O objetivo dessa palestra foi promover a conscientização da comunidade de que alimentar-se de uma forma saudável não requer altos custos, e que envolve uma mudança de hábitos, a fim de conseguir as quantidades de nutrientes adequadas com os alimentos que se dispõe. Com isso, buscou-se tornar os participantes verdadeiros sujeitos na mudança de seu padrão alimentar, estimulando estratégias individuais e a utilização inteligente dos alimentos. Nesse contexto, foram mostradas três receitas, “suco de capim-santo com limão”, “bolo de casca de banana” e “suco de abacaxi com hortelã”, que além de baratas e saudáveis, auxiliam no controle da pressão arterial.

No terceiro momento, os participantes eram convidados a “reconstruir” a pirâmide alimentar confeccionada anteriormente, a partir dos conhecimentos transmitidos pela palestra. O lugar de cada alimento na pirâmide era rediscutido pelo grupo, e depois de formada uma opinião única, este permanecia ou trocava de lugar na pirâmide. Com isso, os participantes puderam solidificar as informações passadas e aplicá-las ao seu cotidiano, na medida em que eram estimulados a utilizar as informações da palestra para readequar o consumo de alimentos que utilizam rotineiramente. Enquanto alimentos como “maçã”, “banana” e “peixe” permaneceram na base da pirâmide, “ovo frito”, “azeitona”, “bolo” e “coca-cola” foram retirados dela. Por fim, foi servido um lanche com as receitas mostradas durante a palestra. Seguiu-se um momento de confraternização entre os presentes da oficina, onde as pessoas puderam tirar suas dúvidas individualmente com os alunos e recebiam as receitas impressas, sendo estimulados a fazê-las em suas casas.



Figura 1: Pirâmide alimentar reconstruída pela comunidade após a palestra

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As atividades do PIESC II junto a USF do George Américo IV foram baseadas no monitoramento da adesão terapêutica dos pacientes cadastrados no HIPERDIA a partir de visitas domiciliares e, na realização de oficinas educativas com os hipertensos.

Na oficina “Combatendo a Hipertensão Arterial com Uma Alimentação Saudável” foi possível trabalhar questões ligadas a dieta de uma maneira lúdica onde os participantes foram sujeitos ativos na construção do conhecimento. Dessa forma contribuiu-se para a melhoria da qualidade de vida dos hipertensos cadastrados na USF, através de uma atividade que contou com a participação ativa da universidade, do serviço de saúde e da comunidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

VASCONCELOS, L.B.; ADORNO, J.; BARBOSA, M.A.; SOUSA, J. T. 2000; Consulta de enfermagem como oportunidade de conscientização em diabetes. Revista. Eletrônica de Enfermagem, v.2, n.2.

LOPES, H.F.; BARRETO-FILHO; J.A.S.; RICCIO, G.M.G. Janeiro/Fevereiro de 2003. Tratamento Não-Medicamentoso da Hipertensão Arterial. Rev Soc Cardiol Estado de São Paulo, v.13, n.1.

SOUSA, L.B.; AQUINO, P.S.; FERNANDES, J.F.P.; VIEIRA, N.F.C.; BARROSO, M.G.T. Janeiro/Março de 2008. Educação, cultura e participação popular: abordagem no contexto da educação em saúde. *Rev. enferm. UERJ*, Rio de Janeiro; 16(1): 107-112,