

# Promoção da saúde por meio de orientação nutricional e atividades físicas com enfoque na hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus no bairro José e Maria

Alesson Rodrigo Santos e Santos<sup>1</sup>  
Thiago Alves de Castro<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Graduando do Curso de Medicina da Fundação Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF. [alessonrodrigo@live.com](mailto:alessonrodrigo@live.com).

<sup>2</sup> Graduando do Curso de Medicina da Fundação Universidade Federal do Vale do São Francisco – UNIVASF. [thiagoacastr@hotmail.com](mailto:thiagoacastr@hotmail.com).

## RESUMO

Este relato de experiência refere-se a um projeto de intervenção da disciplina Saúde e Comunidade do curso de Medicina da Universidade Federal do Vale do São Francisco desenvolvido junto à comunidade do bairro José e Maria, em Petrolina-Pe. O foco das ações foi direcionado para o controle e prevenção de agravos no que tange a Hipertensão Arterial Sistêmica e a Diabetes Mellitus, valendo-se da intervenção nos fatores de risco modificáveis através da alimentação e da prática de exercícios físicos. A concepção deste projeto traz em sua essência não necessariamente o cumprimento de uma tarefa disciplinar, mas um enfoque na importância do contato com a comunidade no processo de formação do profissional médico.

**Palavras-chave:** Saúde; Comunidade; Prevenção; Hipertensão; Diabetes.

**Health Promotion through nutritional counseling and physical activity focusing on Hypertension and Diabetes Mellitus in the neighborhood José and Maria: Experience report**

## ABSTRACT

This experience report refers to an intervention project in the discipline of the Kurdish Community Health and Medicine, Federal University of São Francisco Valley developed by the José and Maria of the neighborhood community in Petrolina-Pe. The focus of action was directed to the control and prevention of diseases in relation to Hypertension and Diabetes Mellitus, taking advantage of the intervention on modifiable risk factors through diet and physical exercise. The design of this project brings in its essence does not necessarily comply with a disciplinary task, but a focus on the importance of contact with the community in the process of training the medical professional.

**Key-words:** Health; Community; Prevention; Hypertension; Diabetes.

## INTRODUÇÃO

A disciplina Saúde e comunidade, presente na grade curricular do curso de Medicina da Universidade Federal do Vale do São Francisco (UNIVASF), proporciona aos estudantes um contato intenso com as comunidades de Petrolina-Pe e Juazeiro-Ba ainda no primeiro semestre do curso. Nas atividades práticas propostas pela cadeira é possível vivenciar, junto às comunidades, os conceitos de saúde e doença, bem como os seus determinantes sociais e as formas de interação entre os serviços de saúde e os seus

usuários. O presente relato de experiência teve como espaço o Bairro José e Maria, no município de Petrolina-Pe.

Ao longo do semestre, além de conviver e conhecer de que forma a comunidade se organiza social e culturalmente, foi proposto como tarefa a elaboração e execução de um projeto de intervenção que pudesse contribuir de alguma forma com a melhoria da qualidade de vida das pessoas que habitam aquele espaço, levando em consideração, sistematicamente, a realidade social, econômica, cultural e os indicadores de saúde identificados durante o período de vivência no bairro.

Quando os estudantes chegaram ao José e Maria, ainda pela primeira vez, procuraram saber dos indivíduos da comunidade coberta pela Unidade de saúde o que os mesmos entendiam por saúde e doença e de que forma eles buscavam a manutenção da saúde e a prevenção de doenças, sendo obtida, dessa forma, as mais variadas conceituações. De um modo geral, predominou o conceito clássico de que saúde é apenas ausência de doença e que doença é apenas um estado de desequilíbrio biológico, marcada pelo ambiente nosocomial e associado à utilização regular de medicamentos previamente prescritos pelo médico.

Existem diversas maneiras de conceituar saúde e doença, ambas recebendo denominações bastante subjetivas que, do ponto de vista prático podem ser questionadas. Uma maneira muito comum de conceituar saúde, por exemplo, é aquela atribuída a Organização Mundial da Saúde (OMS) que, em 1948, preconiza: “saúde é um completo estado de bem-estar físico, social e mental e não apenas ausência de doenças”. O fato é que, entre os diversos princípios de compreensão do processo saúde-doença, o predomínio é o entendimento do homem como ser biológico e naturalmente social.

Partindo para o cuidado com a saúde, é perceptível que há um maior acesso à informação quando o assunto são medidas preventivas e de cuidados com a mesma. As pessoas reconhecem a importância de se cuidar através de hábitos saudáveis de vida, como a prática regular de atividade física, no entanto, o destaque para esta seção ficou com a dieta, ou seja, uma alimentação rica do ponto de vista nutricional é unanimidade quando as pessoas se referem a cuidados com a saúde. A procura regular pelos serviços de saúde, como consultas médicas e atividade de vacinação também foram citadas como meios de cuidados.

Quando encaminhados para outra atividade prática na comunidade, dessa vez buscando identificar as doenças prevalentes no perímetro de cobertura da unidade de saúde, os estudantes levantaram alguns dados que possibilitaram a identificação da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e da Diabetes Mellitus (DM) como duas doenças crônicas de alta prevalência no território.

As chamadas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), onde estão listadas a HAS e a DM, representam um grande desafio para a saúde pública brasileira, sendo também consideradas grandes desafios de saúde no que tange ao desenvolvimento global nas próximas décadas, visto que o agravamento das mesmas representam enormes gastos tanto para o portador, quanto para a sociedade em geral (BRASIL, 2011).

Todavia, vale salientar que muitos fatores de risco comuns a HAS e DM são potencialmente modificáveis através da adoção de hábitos de vida saudáveis como

prática regular de atividade física em substituição ao sedentarismo e modificações de hábitos alimentares.

Dessa forma, valendo-se da necessidade de sensibilização da comunidade para a importância da prevenção de agravos das patologias supracitadas, aliada ao reconhecimento pela mesma da importância de certos hábitos, o grupo de atuação resolveu elaborar um projeto que privilegiasse a educação física aliada à educação nutricional, através de ações simples, como exercícios para dia-a-dia e o aproveitamento integral de alimentos. Para tanto, foram trazidos como foco principal das atividades os portadores de HAS e DM, pondo em prática um dos mais diversos objetivos do projeto que foi o de colaborar com as ações já desenvolvidas pela atenção primária à saúde.

Sabe-se que a abrangência do Sistema Único de Saúde deve estar planejada desde a prevenção terciária, onde se procura reduzir as complicações e mortalidade de determinada doença, até o âmbito da educação popular em saúde (MINAS GERAIS, 2006). “A educação em saúde é o campo de prática e conhecimento do setor saúde que se tem ocupado mais diretamente com a criação de vínculos entre a ação médica e o pensar e fazer cotidiano da população” (VASCONCELOS, 2005). Trabalhou-se desta forma, a educação popular em saúde como uma das formas de promoção da mesma.

Para a promoção da saúde, Buss (2000), fala que devem ser considerados os determinantes da saúde como os físicos, econômicos e sociais, estilo de vida e comportamento, sendo uma estratégia chave para a melhora da qualidade de vida de determinada população. Tendo os integrantes desta promoção à saúde direto ou indiretamente procurar estabelecer práticas que mudem o estilo de vida e o comportamento individual ou coletivo de forma a melhorar a qualidade de vida do público alvo.

Junto a este público alvo, trabalhou-se também com crianças, adolescentes e adultos sem manifestações destas doenças, caracterizando-se assim um grupo heterogêneo que recebeu as orientações, colaborou com as atividades propostas e se fez participativo em todo o processo.

## **DESENVOLVIMENTO**

### **O protagonismo da comunidade**

Além de vivenciar na prática os temas discutidos em sala de aula, a disciplina de Saúde e Comunidade nos possibilita um processo de sensibilização das necessidades de saúde da comunidade a qual estamos inseridos, emergindo dessa forma alguns ideais de intervenção para melhoria da qualidade de vida na região, que possa ser usufruída em longo prazo.

A OMS e a Associação Mundial dos Médicos Gerais e de Família (WONCA) entendem que os fundamentos conceituais e éticos, as técnicas e práticas da Medicina de Família e Comunidade constituem elementos importantes na formação médica geral, independentemente da especialidade que o futuro médico irá exercer, envolvendo os estudantes em uma perspectiva ampliada do cuidado em saúde (ALLEN, 2002).

Diante do reconhecimento da importância da alimentação na manutenção da saúde e da dificuldade também compartilhada pelos estudantes em conceituar alimen-

tação saudável pela própria subjetividade da questão, suscitou a necessidade de trabalhar um projeto de intervenção para o local, baseada em conceitos de alimentação saudável, levando em consideração o desejo também mencionado pelas pessoas em ter acesso a hábitos alimentares saudáveis, sem grandes investimentos financeiros.

Deve-se pensar também que toda ação educativa em saúde deve estar ligada a lideranças comunitárias, trabalhando conjuntamente (MINAS GERAIS, 2006) e estabelecendo a interdisciplinaridade, sendo que isto tem de ser feito de forma a adquirir uma confiança necessária ao processo de educação. Quando se trata de um processo de sensibilização relacionado a doenças crônicas, o trabalho de conquista da confiabilidade merece mais empenho e a integração com a comunidade em que se atua se torna componente de essencial importância.

Inicialmente os estudantes envolvidos buscaram a opinião dos atores sociais existentes naquela comunidade com o intuito de que a ação pudesse ser feita não para a comunidade, mas com a comunidade, trazendo, esta, para o centro da proposta, de forma que a linguagem e os anseios da mesma estivessem presentes em todo processo de elaboração e desenvolvimento. Para a divulgação, líderes e agentes comunitários foram convidados a colaborar com a turma, rádios comunitárias foram utilizadas na difusão das ideias e organizações da sociedade civil fomentaram a importância da participação de todos para que o projeto pudesse alcançar os seus objetivos.

O destaque fica com a Associação das Mulheres Rendeiras do José e Maria que esteve ao lado dos estudantes na execução da proposta, participando ativamente do processo através da divulgação e da doação do espaço físico para realização das atividades planejadas.

### **Métodos: bases para o processo**

A hipertensão arterial sistêmica (HAS) e a diabetes são umas das maiores causas de consultas em serviços da atenção primária a saúde tendo a mudança de estilo de vida como parte fundamental na prevenção e no tratamento destas doenças (GUSO, et al. 2012). Como forma de colaborar com as mudanças necessárias à população, promoveu-se uma série de atividades de incentivo a alimentação saudável e a prática regular de atividades físicas, através de dinâmicas, experiências práticas e rodas de conversa, contando também com a confecção e distribuição um livro de receitas baseadas no conceito de aproveitamento integral dos alimentos.

Para uma melhor estruturação do ponto de vista técnico, os envolvidos com o projeto buscaram apoio de profissionais da área de nutrição e educação física e com isso obtiveram a colaboração de algumas instituições que foram cruciais no desenvolvimento das atividades, podendo ser mencionada a parceria firmada com o Colegiado de Nutrição da Universidade de Pernambuco-Campus Petrolina que, além de atuar diretamente nas rodas de conversas sobre alimentação, participaram da revisão científica do caderno de receitas.

O projeto trouxe como objetivo geral a necessidade de despertar nas pessoas a importância de praticar hábitos alimentares saudáveis que podem ser obtidos através do reaproveitamento de alimentos descartados no dia-a-dia e sem grandes gastos financeiros, além de evidenciar a atividade física como algo simples que pode ser inclu-

ída no dia-a-dia das pessoas. No mais, os estudantes objetivaram a colaborar, através de dicas de alimentação, com o tratamento de públicos específicos, a citar os diabéticos e hipertensos.

### **Explicitação da experiência**

O dia começou com grande esforço por parte dos estudantes envolvidos que desde as primeiras horas correram contra o tempo no intuito de organizar o espaço para receber a população convidada. O trabalho correspondeu a todo processo de logística do material para realização do café da manhã, obtido através de doações, e posterior preparo da alimentação a ser distribuída.

Próximo ao início das atividades, a baixa adesão do público a participar do projeto levou alguns estudantes a percorrerem as ruas do bairro com o intuito de convidar às pessoas que estivessem disponíveis a participar das ações naquele instante. Após alguns minutos, o público já era quantitativamente significativo e finalmente as atividades puderam ser iniciadas.

Uma conversa sobre atividades físicas seguida de alongamento e leves exercícios marcaram o começo das ações propriamente ditas. Os presentes mostraram-se empolgados com a proposta e aguardavam ansiosos pela atividade seguinte, correspondente ao café da manhã.

O momento do café da manhã foi marcado pela interação entre os participantes e também por uma grande oportunidade de troca de experiências entre estudantes, profissionais e público-alvo. As conversas paralelas evidenciavam as dúvidas do público que a todo o momento questionavam sobre mudanças em hábitos de vida que pudessem melhorar a sua saúde e a de toda a família.

Grande parte dos questionamentos lançados durante o café da manhã foram respondidos em outro momento, correspondente à roda de conversa com nutricionistas que trouxeram à comunidade todos os seus conhecimentos a respeito de aproveitamento integral dos alimentos voltado para o controle e prevenção de agravos associados à hipertensão e a diabetes. Dicas de preparações e de formas de como se alimentar saudavelmente sem deixar de lado certos hábitos culturais foram também privilegiadas durante a conversa que marcou a finalização da etapa de orientações.

A manhã foi encerrada com discussões e depoimentos dos participantes que, de forma espontânea, falaram sobre suas expectativas em relação ao projeto, citando a sua superação e reconhecendo a importância de eventos como o ocorrido para que o acesso a informações desse tipo seja democratizado e chegue até às comunidades onde as pessoas realmente necessitam de tais orientações.

Os estudantes concluíram a atividade do dia com a sensação de dever cumprido diante das palavras de agradecimento do público participante. Apesar de não ter existido uma ficha de avaliação, as manifestações positivas emergiram espontaneamente das pessoas através de gestos que confirmavam a satisfação em ter feito parte de todo o processo de elaboração e execução da proposta que recebeu a denominação de “José e Marias saudáveis” em alusão ao nome do bairro.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração e desenvolvimento do projeto de intervenção no Bairro José e Maria pôs em evidência a necessidade de se atribuir maior importância às disciplinas do currículo do curso de medicina que proporcionam um maior contato do discente, desde o início da graduação, com a comunidade e seus respectivos agentes sociais.

Ao introduzir uma proposta de atividade, da qual a sua execução exige o envolvimento de diversas pessoas e organizações, é proporcionado ao estudante de medicina o desenvolvimento de práticas e habilidades em grupo que são essenciais para o seu futuro profissional. A coisa torna-se ainda mais interessante quando esses estudantes tem a oportunidade de reconhecer em campo os diversos determinantes de saúde que estão inseridos na comunidade e que muitas vezes são negligenciados durante a prática clínica.

A comunidade permite que o estudante enxergue o homem de forma holística, nas suas associações biológicas, ambientais e sociais, possibilitando assim que durante o desenvolvimento de suas atividades profissionais o médico seja comprometido com o doente e não com a doença.

Além do convívio diário que representa uma ferramenta bastante enriquecedora, quando se deseja promover saúde em âmbito coletivo, atividades comunitárias são capazes de transformar simples tarefas acadêmicas em fortes laços sociais que contribuem efetivamente com a formação do indivíduo enquanto cidadão responsável por intervir nas melhorias e transformações da sociedade a qual está inserido.

O foco norteador deste relato de experiência surge da necessidade e preocupação atual de se formar profissionais comprometidos com a boa relação médico-paciente, ou seja, profissionais que, além do conhecimento técnico e científico e das especializações associadas, sejam especialistas principalmente em gente. Dessa forma, reitera-se o quão é importante este contato direto do médico em formação com as ações de promoção à saúde na comunidade.

## REFERÊNCIAS

ALLEN J. et al. **Definição europeia de clínica geral e medicina familiar**. Wonca – Europa, 2002. Disponível em: <<http://www.woncaeurope.org/sites/default/files/documents/European%20Definition%20in%20Portuguese.pdf>>. Acesso em: 24 mar. 2014

BRASIL. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022**. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

BUSS, P. M. **Promoção da saúde e qualidade de vida**. Ciência & Saúde Coletiva, 5(1):163-177, 2000.

GUSSO, G.; LOPES, J. M. C. Et al. **Tratado de medicina de família e comunidade: princípios, formação e prática**. Vol. I e II. Porto Alegre: Artmed, 2012.

MINAS GERAIS. Secretaria de Estado de Saúde. **Atenção à saúde do adulto: hipertensão e diabetes**. Belo Horizonte: SAS/MG, 2006.

OMS. **Constituição da Organização Mundial da Saúde (OMS/WHO)**. Nova York, 1946. Disponível em: <<http://www.direitoshumanos.usp.br/index.php/OMS-Organiza%C3%A7%C3%A3o-Mundial-da-Sa%C3%BAde/constituicao-da-organizacao-mundial-da-saude-omswho.html>>. Acesso em: 23 mar. 2014

VASCONCELOS, E. M. **Educação popular e a atenção à saúde da família**. 3 ed. São Paulo: Hucitec, 2006.

#### COMO CITAR ESTE RELATO:

SANTOS, Alesson Rodrigo Santos e; CASTRO, Thiago Alves de. Promoção da saúde por meio de orientação nutricional e atividades físicas com enfoque na hipertensão arterial sistêmica e diabetes mellitus no bairro José e Maria. **Extramuros**, Petrolina-PE, v. 2, n. 2, p. 11-17, jul./dez. 2014. Disponível em: <informar endereço da página eletrônica consultada>. Acesso em: informar a data do acesso.

Recebido em: 1 abr. 2014.

Aceito em: 27 ago. 2014.