


Material ilustrado e audiovisual para atendimento nutricional ambulatorial na atenção básica como estratégia de educação em saúde

Illustrated and audiovisual material for nutritional outpatient care in primary care as a strategy for health education

 <https://doi.org/10.56238/cienciasaudeestuepesv1-075>

Maria Luiza Santos Goes Cavalcanti

Victória Passos Benevides

Cristhiane Maria Bazílio de Omena Messias

Kéllen Wanessa Coutinho Viana

Matheus Sobral Silveira

Diego Felipe dos Santos Silva

Michele Vantini Checchio Skrapec

RESUMO

A mudança nos hábitos alimentares que vem ocorrendo no contexto social, de forma global, tem trazido consigo impactos negativos à saúde dos indivíduos. A dinâmica das transições (demográfica, epidemiológica e nutricional) e seus impactos no consumo alimentar populacional, caracterizado pela diminuição do consumo de alimentos *in natura* com consequente aumento do consumo de alimentos ultraprocessados, aliada ao aumento das prevalências das doenças crônicas não transmissíveis, descrevem claramente o contexto no qual o Brasil está inserido. Um dos mecanismos mais acessíveis ao cidadão brasileiro a uma orientação sobre alimentação é o atendimento nutricional na atenção básica, onde o profissional através de estratégias de educação alimentar e nutricional promove a prevenção e tratamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), com vistas ao estímulo da autonomia e do autocuidado do indivíduo. O presente trabalho teve como objetivo propor a construção de material ilustrativo e audiovisual para aconselhamento dietético em atendimento ambulatorial em nutrição na atenção básica. O material foi composto de uma cartilha informativa com explicações sobre algumas das DCNT, contando também com orientações nutricionais básicas e um cardápio qualitativo, sendo

esta ilustrada, afim de facilitar o entendimento por parte do usuário. Além desta, temos também um material audiovisual, com o conteúdo da cartilha para ser utilizado em consultas de tele atendimento ou com pacientes que não são alfabetizados. No contexto atual, os dois materiais seriam de grande auxílio no atendimento ambulatorial, visto que pode ser utilizado de forma física ou virtual, sendo assim mais uma ferramenta para o nutricionista da Atenção Básica utilizar e conseguir resultados satisfatórios com o elo nutricionista-paciente.

Palavras-chave: Atenção Básica, Doenças Crônicas não Transmissíveis, Alimentação Saudável.

ABSTRACT

The change in eating habits that has been occurring in the social context, globally, has brought negative impacts on the health of individuals. The dynamics of transitions (demographic, epidemiological, and nutritional) and their impact on population food consumption, characterized by a decrease in the consumption of natural foods with a consequent increase in the consumption of ultra-processed foods, allied to the increase in the prevalence of non-communicable chronic diseases, they clearly describe the context in which Brazil is inserted. One of the most accessible mechanisms to the Brazilian citizen to an orientation about food is the nutritional assistance in primary care, where this professional through food and nutritional education strategies promotes the prevention and treatment of NCDs, in order to stimulate the autonomy and self-care of the individual. This study aimed to propose the construction of illustrative and audiovisual material for dietary counseling in nutrition outpatient care in primary care. The material was composed of an informative booklet with explanations about some of the NCDs, as well as basic nutritional guidelines and a qualitative menu, which is illustrated, in order to facilitate the user's understanding. In addition to this, we also have an

audiovisual material, with the content of the booklet to be used in remote consultations or with patients who are not literate. In the current context, both materials would be of great help in outpatient care, since they can be used in physical or virtual form, so it is one more tool for the primary care nutritionist to use and achieve satisfactory results with the patient-nutritionist link.

Keywords: Primary Health Care, Chronic Noncommunicable Diseases, Healthy Eating.

1 INTRODUÇÃO

A transição demográfica, epidemiológica e nutricional, vem modificando significativamente a estrutura etária, os padrões de morbimortalidade e os hábitos alimentares da população brasileira desde a segunda metade do século XX (Oliveira, 2015). Como resultados dessas alterações destacam-se: o aumento da expectativa de vida com consequente envelhecimento populacional, bem como o aumento da incidência e da prevalência de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), sendo, este último fator, intimamente relacionado às mudanças no padrão de consumo alimentar (Batista Filho, M.; Rissin, A., 2003; Jaime, 2018).

Os impactos negativos das alterações do padrão de consumo alimentar populacional têm forte influência, dentre outros fatores, do processo de industrialização, o qual é responsável por grandes mudanças nos hábitos alimentares (IBGE, 2020). Diante desse cenário, é possível observar um aumento gradativo nas medidas de morbimortalidade das DCNT, visto que são responsáveis por cerca de 63% das mortes em todo o mundo e, 74% no Brasil, constituindo assim um problema de saúde de maior magnitude que atingem as camadas mais pobres da população e grupos vulneráveis (Schmidt e colaboradores, 2012; Brasil, 2011).

Nesse contexto, medidas de intervenções devem ser consideradas, fundamentando-se nas ações de vigilância, de cuidado integral e de promoção à saúde. As ações de promoção da saúde, voltadas para a prevenção das DCNT estendem-se por todo ciclo da vida considerando a exposição aos fatores de risco (álcool e tabaco, por exemplo) e o estímulo aos fatores de proteção (alimentação saudável e atividade física, por exemplo) (Brasil, 2017).

Nesse cenário, o Guia Alimentar para a População Brasileira é uma ferramenta bastante útil, pois aborda as principais recomendações para uma alimentação saudável e desestimula o consumo de alimentos ultraprocessados. Apesar deste material ser amplamente utilizado por nutricionistas que atuam na atenção básica, com o intuito de garantir a segurança alimentar e nutricional da população, a elaboração de outros materiais educativos que possa apoiar as ações de educação alimentar e nutricional propostas pelo Guia, no sentido de oportunizarem a promoção, manutenção, recuperação da saúde e, também, a prevenção das DCNT, deve ser encorajada (Brasil, 2014; Assoni, 2015).

Dentre as ações de promoção à saúde, destacam-se àquelas voltadas para a educação. Segundo Santos e colaboradores (2005), a educação alimentar e nutricional (EAN) tem uma crescente importância no contexto da promoção da saúde e da alimentação saudável e, é vista como uma estratégia fundamental para enfrentar os novos desafios nos campos da saúde, alimentação e nutrição, uma vez que estimula a autonomia dos indivíduos para a adoção de hábitos alimentares saudáveis (Boog e colaboradores, 2003).

Como um importante espaço para o desenvolvimento das ações de EAN está a Atenção Primária à Saúde (APS), sendo a Estratégia Saúde da Família (ESF) considerada uma ferramenta de grande auxílio na expansão, qualificação e consolidação da atenção básica, cuja prioridade é a realização da promoção, prevenção e recuperação da saúde dos usuários de forma interdisciplinar (Brasil, 2012).

Como profissional apto para desenvolver atividades educativas, no contexto da alimentação e nutrição, que possam intervir no processo saúde-doença da população destaca-se o nutricionista, o qual, desempenha suas funções a partir do Núcleo Ampliado de Saúde Família (NASF), contribuindo, desta forma, para a resolubilidade das ações na atenção básica aproximando o trabalho educativo da comunidade (Jaime e colaboradores, 2011; Alencar, 2016; Ferreira e colaboradores, 2020).

Diante do exposto, o presente trabalho teve como objetivo, a construção de material ilustrativo e audiovisual para aconselhamento dietético em atendimento ambulatorial em nutrição na atenção básica. No intuito de reforçar cada vez mais o acervo de materiais educativos na nutrição, que possam contribuir para uma melhora dos hábitos alimentares da população. Além disso, esses materiais poderão ser usados de forma virtual, por meio de teleconsultas, viabilizando ainda mais a Resolução 684/2021 do CFN, que permite atendimento nutricional de forma virtual através de plataformas digitais, enquanto durar o período de Pandemia da Covid-19.

2 METODOLOGIA

Este trabalho consistiu na elaboração de uma cartilha e um material audiovisual, para aconselhamento dietético em atendimento nutricional a nível ambulatorial, voltado para alimentação saudável e prevenção de doenças crônicas, a cartilha poderá ser utilizada no formato impresso e, também virtual.

O material, em sua versão de cartilha, mediante o uso da plataforma de design gráfico Canva, foi concebido como um método de fácil acesso, transporte e disponibilidade, para que os profissionais da nutrição, principalmente àqueles no âmbito da atenção básica, possam ofertar orientações e até mesmo explicações acerca das principais patologias que acometem o paciente, de forma clara, simples e objetiva. Esse material, quando impresso, é feito uma dobradura em formato sanfona, que dá o design de uma cartilha, e também pode ser utilizado de modo virtual.

Já o formato audiovisual, através da plataforma multifuncional de branding Renderforest foi elaborado visando servir como material de apoio para os teleatendimentos em nutrição, nova modalidade de atendimento para os nutricionistas durante o atual cenário de pandemia, possibilitando maior praticidade

nos atendimentos e melhor entendimento das orientações após a teleconsulta, tendo em vista que o material educativo pode ser enviado via aplicativos de dispositivos móveis e ser visto pelos usuários a qualquer momento e quantas vezes desejar.

Os materiais educativos foram levados em consideração, devido a necessidade observada, durante a participação de projetos de ensino e de extensão vinculados à disciplinas do ciclo profissionalizante e estágio curricular obrigatório realizados na área de nutrição em saúde pública, de se obter um material educativo e autoexplicativo e, que contemple informações básicas acerca da fisiopatologia das enfermidades mais recorrentes na atenção básica, juntamente com orientações nutricionais e, ainda um cardápio qualitativo, com alguns nutrientes básicos e de fácil acesso que contribuam para o manejo dessas patologias.

As patologias que foram incluídas nos materiais foram as que apareceram com maior frequência durante as atividades de ensino e extensão realizadas na atenção básica, a saber: hipertensão arterial, obesidade, diabetes mellitus e dislipidemia. O material de embasamento utilizado na construção da cartilha foram a Diretriz Brasileira de Hipertensão Arterial da Sociedade Brasileira de Cardiologia (2020), a Diretriz Brasileira de Dislipidemia da Sociedade Brasileira de Cardiologia (2017), a Diretriz Brasileira de Obesidade da Abeso (2016) e a Diretriz Brasileira de Diabetes da Sociedade Brasileira de Diabetes (2020).

Todo conteúdo explicativo presente nos materiais foi abordado de forma que qualquer pessoa que não tenha conhecimentos prévios da área da saúde entenda, ou seja, uma linguagem clara e acessível. Além disso, também contém imagens em toda cartilha impressa e animações, no formato audiovisual, para que aqueles pacientes que não saibam ler possam ter acesso às informações.

Este estudo foi submetido à análise e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa em Seres Humanos do Centro Integrado de Saúde Amaury de Medeiros (CEP-CISAM) da Universidade de Pernambuco (UPE), sob o registro CAAE de nº 25495219.8.0000.5191.

3 RESULTADOS

A criação da cartilha ilustrada teve por objetivo auxiliar e facilitar o atendimento nutricional na atenção básica, visto que contempla informações relevantes para a prevenção das doenças crônicas e para o incentivo de hábitos alimentares mais saudáveis, além de utilizar linguagem simples, a fim de que os usuários consigam absorver o conteúdo mais facilmente.

O material educativo também incluiu ilustrações, tanto dos aspectos clínicos das doenças, como de um cardápio qualitativo com substituições de alimentos, com intuito de atender àquela parcela da população que não é alfabetizada, tornando o atendimento nutricional inclusivo, indo de encontro, portanto, aos princípios doutrinários do Sistema Único de Saúde: universalidade, equidade e integralidade (Brasil, 2000).

O material educativo conta com uma breve explicação sobre a fisiopatologia da doença, algumas orientações nutricionais básicas, que atendem, de uma forma geral, a todas as patologias citadas e um

modelo de cardápio qualitativo, facilitando a compreensão por parte do paciente/usuário e tornando possível o início ou continuidade do tratamento dietoterápico, não somente a curto prazo, mas também a longo prazo.

A versão do material em formato audiovisual, desenvolvida pelo programa “Renderforest”, teve por objetivo fixar ainda mais as informações transmitidas, visto que se trata de um modo interativo por contar com uma animação sobre os assuntos abordados, além de se apresentar como uma importante estratégia de educação em saúde voltada para os atendimentos nutricionais de forma permanente, já que o material pode ser enviado ao paciente, via dispositivos móveis, e ser visto quantas vezes o usuário achar necessário, aumentando a probabilidade de seguimento da conduta dietoterápica, usufruindo assim melhor da assistência primária à saúde.

Além do mais, as orientações, em seu formato audiovisual, podem contribuir para a assistência nutricional por meio não presencial, via plataformas digitais, uma realidade já vivenciada pelos serviços de saúde da atenção básica, autorizada pelo Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), através da Resolução nº684/2021, que vigorará até que a Organização Mundial da Saúde declare o fim da pandemia da COVID-19 (CFN, 2021).

4 DISCUSSÃO

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) constituem um problema de saúde de importante magnitude, tendo em vista as suas implicações nos padrões de morbimortalidade e prejuízos para a qualidade de vida dos indivíduos, além da sobrecarga para o sistema de saúde (WHO, 2020; Malta e colaboradores, 2017).

Nesse sentido, o Ministério da Saúde elaborou um Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis no período de 2011-2022, com o objetivo de promover o desenvolvimento e a implementação de políticas públicas efetivas, integradas, sustentáveis e baseadas em evidências para a prevenção e o controle das DCNT e seus fatores de risco, além de fortalecer os serviços de saúde voltados para a atenção aos portadores de doenças crônicas. O Plano tem fundamentação no delineamento de diretrizes e ações em vigilância, informação, avaliação e monitoramento; promoção de saúde e o cuidado integral (Brasil, 2020; Brasil, 2017).

A alimentação considerada não saudável, rica em alimentos ultraprocessados e deficiente em alimentos in natura e minimamente processados, aliada inatividade física contribuem para o atual cenário das altas prevalências das DCNT e suas complicações. Diante deste cenário, é de extrema importância que as atividades na atenção básica orientem para uma promoção a alimentação saudável e para a redução dos fatores de risco para DCNT, incentivando a população ao autocuidado (Medina e colaboradores, 2014).

A proposta do presente trabalho, ao construir um material ilustrativo e audiovisual para o aconselhamento dietético em atendimento ambulatorial em nutrição na atenção básica vai de encontro às diretrizes do Guia Alimentar para a População Brasileira e também valoriza o papel do nutricionista na atenção básica, o qual, segundo o Conselho Federal de Nutricionistas (2015), dentre as ações propostas

pelo profissional na APS está a de orientar a população para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, fornecendo adequada orientação alimentar, realizando o acompanhamento do estado nutricional com diagnóstico precoce de patologias, proporcionando um cuidado nutricional integral e de qualidade.

Para que haja o manejo adequado das DCNT e a prevenção de fatores de risco associados a elas, é importante a realização de ações em saúde que sejam voltadas para a mudança no estilo de vida do indivíduo como um todo, desde a alimentação à realização de atividades físicas regulares. A American Dietetic Association (ADA) recomenda a redução de peso em caso de sobrepeso, a diminuição da ingestão de bebidas alcólicas, a adoção de um padrão de dietas que enfatizem a ingestão de frutas e legumes, a diminuição da ingestão dos alimentos com alto teor de gordura, além de um aumento na atividade física (Mahan, L. K.; Escott-stump, S.; Raymond, J. L., 2018).

Como uma importante ação em saúde, destacam-se estratégias que sejam voltadas para o campo da educação alimentar e nutricional, as quais apresentam caráter multiprofissional, intersetorial e transdisciplinar, em que o conhecimento contínuo e permanente desenvolve a autonomia de hábitos alimentares saudáveis, utilizando-se de recursos como imagens interativas, vídeos, cartilhas, além de abordagens educacionais ativas e problematizadoras (Brasil, 2012; Santos, 2012).

Diante deste contexto, a estratégia de educação alimentar e nutricional desenvolvida pelo estudo, que consta na versão impressa e audiovisual, com vistas à promoção da alimentação saudável e ao esclarecimento e prevenção das DCNT aborda os principais pontos para uma orientação nutricional bem sucedida e, também, para o suporte a outros profissionais de saúde na organização da atenção nutricional.

Com o passar do tempo, mais especificamente nas décadas de 40 a 70, as estratégias de educação nutricional vêm sofrendo importantes modificações e ganhando, timidamente, seu espaço no contexto dos programas e políticas voltadas para a saúde pública (Boog, 1997; Greenwood; Fonseca, 2016). Somente a partir de 1990, com a alteração do cenário epidemiológico, tendo a obesidade como um grande problema de saúde pública e, os hábitos alimentares inadequados como fatores de risco para o aumento das DCNT, é que a EAN foi apontada como uma medida imprescindível para a construção de hábitos saudáveis no enfrentamento dos problemas alimentares e nutricionais do contexto brasileiro (Brasil, 2012A).

A iniciativa do presente projeto pode ser considerada uma importante contribuição para o fortalecimento das ações de EAN no contexto da atenção primária à saúde (APS) de forma permanente, já que a APS é reconhecida como uma estratégia essencial no combate à discrepância da assistência à saúde no Brasil, representando assim o contato prioritário dos usuários com os sistemas de saúde. As ações na APS são em sua grande maioria desenvolvidas a partir de técnicas educativas que possam intervir no processo de saúde-doença da população, sendo a alimentação e a nutrição parte das condições básicas para a promoção e proteção à saúde, e as estratégias de EAN uma ferramenta fundamental no contexto da atenção básica e, em especial, na Estratégia Saúde da Família (ESF), que tem o intuito de reorganizar a rede de atenção básica, aproximando o trabalho educativo na comunidade e ampliando o seu campo de intervenções (Alencar, 2016; Brasil, 2012A; Jaime, 2011; Oliveira; Pereira, 2013).

Juntamente ao diagnóstico precoce das doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e ao reconhecimento da influência da alimentação sobre as mesmas, a procura por orientação alimentar, tem crescido muito nos últimos anos (Saccon e colaboradores, 2015). Destacando-se a importância dos atendimentos realizados nos ambulatórios, seja de forma presencial ou online, uma vez que conhecendo o perfil da população assistida, é possível direcionar as futuras ações de promoção e prevenção no âmbito da saúde (Silva e colaboradores, 2018).

O nutricionista tem uma grande importância no âmbito da Atenção Básica, principalmente na prevenção e controle das doenças crônicas não transmissíveis. Com o passar dos anos as condutas nutricionais e os métodos de intervenção vão se atualizando, com o intuito de corresponder às demandas do cenário epidemiológico atual, o que impulsiona os nutricionistas e os demais profissionais de saúde a buscarem por novas abordagens de cuidado ao usuário e, as tecnologias contribuem de forma bastante eficaz neste sentido (Mattos; Neves, 2009).

Neste sentido, a metodologia de trabalho empregada neste estudo, ao propor o material educativo em formato audiovisual buscou atender, também, aqueles usuários portadores de doenças crônicas que, devido ao isolamento social exigido como medida preventiva a Covid19, estão impossibilitados de frequentarem as unidades de saúde para atendimento nutricional. Com a demanda crescente por serviços de teleatendimento em nutrição, os quais foram prorrogados pelo CFN (2021) por meio da Resolução nº684/2021, o material proposto pretende contribuir como importante ferramenta para compor a assistência nutricional prestada de forma online.

Ressalta-se ainda, a inclusão de ilustrações no material educativo cartilha, retratando os aspectos clínicos de todas as doenças abordadas, como fisiopatologia e alguns parâmetros utilizados em exames, conta com orientações nutricionais básicas que são úteis não somente para o tratamento das patologias citadas, como também para a prevenção, e ainda o detalhamento de um cardápio qualitativo com substituições de alimentos, inclusive regionais, pensando em um atendimento nutricional inclusivo, no qual usuários que não são alfabetizados, tenham condições de entender e de aderir às orientações dietéticas. A proposta da EAN, neste contexto, pretende estimular a autonomia dos usuários para os hábitos alimentares saudáveis, além de respeitar suas especificidades culturais e regionais, indo de encontro com as responsabilidades do profissional nutricionista para o alcance da segurança alimentar e nutricional dos indivíduos (Recine; Carvalho; Leão, 2015).

Grandes foram os avanços da atuação do nutricionista na atenção básica, às custas de um árduo caminho de muita luta por parte dos profissionais desta classe culminando na criação dos Núcleos de Apoio à Saúde da Família (NASF), em 2008, ampliando seu escopo de atuação na APS como integrantes da equipe multiprofissional desses núcleos.

Entretanto, com a Portaria nº 2979/19 do Ministério da Saúde (2019), que instituiu o Programa Previne Brasil, as equipes multidisciplinares deixam de ser obrigatoriamente vinculadas ao Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (NASF-AB), ou seja, todos os profissionais que

integravam o NASF-AB, incluindo o nutricionista, deixam de ofertar seus serviços à população, ficando à cargo da gestão dos municípios comporem às equipes multiprofissionais.

A assistência nutricional na AB, através do auxílio de ações de educação alimentar e nutricional, tem potencial de aprimorar a atenção à saúde, visto que pode gerar impacto positivo sobre os determinantes dos agravos à saúde e também sobre os distúrbios alimentares e nutricionais que acometem a população (Mender e colaboradores, 2011).

Desta forma, é de extrema importância a permanência do profissional nutricionista nas equipes multidisciplinares da AB como forma de garantia que as ações de nutrição sejam efetivadas no âmbito da saúde, bem como, a atualização do atendimento nutricional ambulatorial, no sentido de que, com o contexto atual são necessários materiais que possam ser utilizados de forma física ou virtual, sendo assim uma ferramenta a mais para completar o atendimento nutricional na atenção básica e reiterar a sua importância como profissional da saúde pública.

5 CONCLUSÃO

Diante do exposto, os materiais propostos no presente trabalho poderão ser utilizados justamente para dar orientações, direções e principalmente informações ao paciente, de forma que ele tenha autonomia para conhecer o que está acontecendo com ele naquele exato momento e o que ele pode fazer para controlar a patologia que apresenta. Além disso, a versão digital do material pode garantir a continuidade e a ampliação da assistência nutricional para usuários portadores ou não de comorbidades, em um cenário onde os teleatendimentos são uma realidade cada vez mais crescente e, também para usuários que não são alfabetizados, tornando o cuidado nutricional mais inclusivo.

Assim, é importante reforçar o papel essencial do nutricionista como profissional da atenção básica, tendo em vista que toda mudança de hábitos de vida se inicia com a alimentação e esta é direcionada e orientada por profissionais qualificados da nutrição.

REFERÊNCIAS

Alencar, A. P. A.; Xavier, S. P. L.; Laurentino, P. A. S.; Lira, P. F.; Nascimento, V. B.; Carneiro, N.; Fonseca, A.; Fonseca, F. L. A. Impacto do programa mais médicos na atenção básica de um município do sertão central nordestino. *Rev. Eletrônica Gestão & Sociedade*. Belo Horizonte – MG. Vol. 10. Num. 26. 2016. p. 1290-1301.

Abeso - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade – 4.ed. São Paulo, 2016.

Assoni, M. P. A formação do nutricionista para atuação no Sistema Único de Saúde. Universidade Federal de São Carlos. Centro de Ciências Biológicas e da Saúde – CCBS. São Carlos - SP, 2015.

Barroso, W. K. S.; Rodrigues, C. I. S.; Bortolotto, L. A.; Mota-Gomes, M. A.; Brandão, A. A.; Feitosa, A. D. M. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial – 2020. *Arq Bras Cardiol*. 2020.

Batista Filho, M.; Rissin, A. A transição nutricional no Brasil: tendências regionais e temporais. *Caderneta de Saúde Pública*. Rio de Janeiro. Vol. 19. Num. 1. 2003. p 181-191.

Boog, M. C. F. Educação nutricional: passado, presente, futuro. *Rev. Nutrição*. Pontifícia Universidade Católica de Campinas – PUC CAMPINAS, Campinas - SP. Vol. 10. Num. 1. 1997. p. 5-19.

Boog, M. C. F.; Vieira, C. M.; Oliveira, N. L.; Fonseca, O.; L'abbate, S. Utilização de vídeo como estratégia de educação nutricional para adolescentes: “comer... O fruto ou o produto?”. *Rev. Nutrição*. Campinas – SP. Vol. 16. Num. 6. 2003. p. 281-293.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria Executiva. Sistema Único de Saúde (SUS): princípios e conquistas. Brasília: Ministério da Saúde, 2000. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/sus_principios.pdf.

Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas. Brasília. 2012A. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wpcontent/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf.

Brasil. Institui o Programa Previne Brasil, que estabelece novo modelo de financiamento de custeio da Atenção Primária à Saúde no âmbito do Sistema Único de Saúde, por meio da alteração da Portaria de Consolidação nº 6/GM/MS, de 28 de setembro de 2017. Portaria Nº 2.979, de 12 de novembro de 2019. Diário Oficial da União: Brasília - DF, 2019. Disponível em: <https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-n-2.979-de-12-de-novembro-de-2019-227652180>.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília. 2012. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/biblioteca/visualizar/MTE4OA==>.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Guia alimentar para a população brasileira 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. 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. 2011. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/plano_acoes_enfrent_dcnt_2011.pdf.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas e agravos não transmissíveis no Brasil 2021-2030. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: <https://antigo.saude.gov.br/images/pdf/2020/October/01/Plano-DANT-vers--o-Consulta-p--blica.pdf>.

Brasil. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2016: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2016. Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. Brasília. 2017. Disponível em: <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2018/marco/02/vigitel-brasil-2016.pdf>.

Cfn - Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução nº684 de 11 de fevereiro de 2021. O Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) resolve, em caráter excepcional, suspender o disposto no artigo 36 da Resolução CFN nº 599, de 25 de fevereiro de 2018, que aprova o Código de Ética e de Conduta dos Nutricionistas. Diário Oficial da União: Brasília, DF, p.202, 02 mar. 2021.

Faludi, A. A.; Izar, M. C. O.; Saraiva, J. F. K.; Chacra, A. P. M.; Bianco, H. T.; Afiune, N. A.; et al. Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose – 2017. Arq Bras Cardiol 2017; 109(2Supl.1):1-76.

Greenwood, S. A.; Fonseca, A. B. Espaços e caminhos da educação alimentar e nutricional no livro didático. Rev. Ciência e Educação. Bauru – SP. Vol. 22. Num. 1. 2016. p. 201-218.

Geus, L. M. M.; Maciel, C. S.; Burda, I. C. A.; Daros, S. J.; Batistel, S.; Martins, T. C. A.; Ferreira, V. A.; Ditterich, R. G. A importância na inserção do nutricionista na Estratégia Saúde da Família. Rev. Ciência e Saúde Coletiva. Vol. 16. Num. 1. 2011. p. 797-804.

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil /IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. Rio de Janeiro. IBGE, 2020.

Jaime, P. C.; Silva, A. C. F.; Lima, A. N. C.; Bortolini, G. A. Ações de alimentação e nutrição na atenção básica: a experiência de organização no Governo Brasileiro. Rev. Nutrição. Campinas - SP. Vol. 24. Num. 6. 2011. p. 809-824.

Jaime, P. C.; Delmuè, D. C. C.; Campello, T.; Silva, D. O.; Santos, L. M. P. Um olhar sobre a agenda de alimentação e nutrição nos trinta anos do Sistema Único de Saúde. Rev. Ciência e Saúde Coletiva. Rio de Janeiro. Vol. 23. Num. 6. 2018. p. 1829-1836.

Linhares, A. M. R. L. C.; Albuquerque, R. A. S. A.; Ferreira, F. V. Atuação do nutricionista na estratégia saúde da família: uma revisão integrativa. Rev. Desafios. Sobral - CE. Vol. 7. Num. 3. 2020.
Mahan, L. K.; Escott-stump, S.; Raymond, J. L. Krause: Alimentos, nutrição e dietoterapia. 14 ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2018.

Malta, D. C.; Bernal, R. T. I.; Lima, M. G.; Araújo, S. S. C.; Silva, M. M. A.; Freitas, M. I. F.; Barros, M. B. A. Doenças crônicas não transmissíveis e a utilização de serviços de saúde: análise da pesquisa nacional de saúde no Brasil. Rev. Saúde Pública. Vol. 51. Num. 1. 2017.

Mattos, P. F.; Neves, A. S. A importância da atuação do nutricionista na Atenção Básica à Saúde. Rev. Práxis. Vol. 1. Num. 2. 2009.

Medina, M. G.; Aquino, R.; Vilasbôas, A. L. Q.; Mota, E.; Júnior, E. P. P.; Luz, L. A.; Anjos, D. S. O.; Pinto, I. C. M. Promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas: o que fazem as equipes de Saúde da Família?. *Rev. Saúde Debate*. Rio de Janeiro. Vol. 38. Num. Esp. 2014. p. 69-82.

Oliveira, A. S. Envelhecimento Populacional e o surgimento de novas demandas de políticas públicas em Viana - ES. Universidade Federal do Espírito Santos. Centro de Ciências Humanas e Naturais (CCHN). Vitória – ES, 2015.

Oliveira, M. A. C.; Pereira, I. C. Atributos essenciais da Atenção Primária e a Estratégia Saúde da Família. *Rev. Brasileira de Enfermagem*. Brasília - DF. Vol. 66. Num. esp. 2013. p. 158-164.

Recine, E.; Carvalho, M. F.; Leão, M. O papel do nutricionista na atenção primária à saúde. Organização Conselho Federal de Nutricionistas. 3.ed. Brasília. Conselho Federal de Nutricionistas. 2015.

Sacson, T. D.; Pretto A. D. B.; César, J. G.; Demoliner, F.; Bampi, S. R.; Conter, L. F.; Andersson, G. B.; Moreira, A. N. Perfil e evolução do estado nutricional de pacientes que frequentam um ambulatório de nutrição do Sul do Brasil. *Rev. Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*. Pelotas - RS. Vol. 35. Num. 3. 2015. p. 74-82.

Santos, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. *Rev. Nutrição*. Campinas – SP. Vol. 18. Num. 5. 2005. p. 681-692.

Santos, L. A. S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. *Rev. Ciência e Saúde Coletiva*. Rio de Janeiro. Vol. 17. Num. 2. 2012. p. 453-462.

Schmidt, M. I.; Duncan, B. B.; Vigo, A.; Chor, D.; Aquino, E. M. L.; Bensenor, I. M.; Lotufo, P. A.; Mill, J. G.; Barreto, S. M. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação. *Rev. Saúde Pública*. São Paulo. Vol. 46. 2012. p. 126-34.

Silva, M. B. G. Perfil clínico e nutricional dos indivíduos atendidos em um ambulatório de nutrição do hospital universitário (HUPAA/UFAL). *Rev. Gep News*. Maceió. Vol. 1. Num. 1. 2018. p. 139-144.


Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes: 2019-2020. São Paulo: Clannad; 2019.

World Health Organization (WHO). Noncommunicable diseases progress monitor 2020. Geneva: WHO; 2020. Disponível em: <https://www.who.int/publications-detail/ncd-progress-monitor-2020>.

APÊNDICE 1 – Cartilha Ilustrada

CARTILHA INFORMATIVA DE NUTRIÇÃO


Nesta cartilha contém informações básicas, essenciais para uma alimentação saudável e para o manejo de algumas doenças crônicas.



O QUE É A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

É uma doença crônica não transmissível, definida por níveis de pressão do sangue. Quando esses níveis de pressão estão aumentados, caracterizam um quadro denominado de Hipertensão arterial.


Classificação	Pressão Arterial Sistólica	Pressão Arterial Diastólica
PA ótima	< 120	<80
PA normal	120-129	80-84
Pré-hipertensão	130-139	85-89
HA estágio I	140-159	90-99



O QUE É A DIABETES?

A diabetes é uma doença crônica que pode ser de origem genética ou devido a alimentação inadequada, tendo por consequência níveis aumentados de açúcar no sangue.

Glicemia > 126 mg/dL
HbA1c > 6,5%
TOTG > 200 mg/dL




Sangue normal Sangue c/ Glicose alterada Sangue c/ DIABETES

O QUE É OBESIDADE?

Obesidade é o excesso de gordura corporal, sendo considerada também uma doença crônica que pode ocorrer em qualquer idade. Sua causa, entre outros fatores, é decorrente dos maus hábitos de vida.

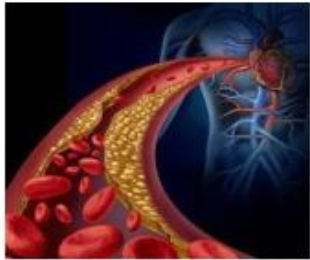
Índice de Massa Corporal:
25-29,9 kg/m² = Sobrepeso
>30kg/m² = Obesidade



O QUE É DISLIPIDEMIA?

A dislipidemia é uma doença crônica caracterizada por anormalidades nos níveis de gordura no sangue. Essas gorduras são: colesterol, LDL (mal), HDL (bom) e triglicérides.

Lípídeos	Ideal
Colesterol total	>190
HDL-c	>40
Triglicérides	<150
LDL	<100




CONCLUSÃO

Todas estas doenças crônicas podem estar interligadas, e gerar uma cascata de doenças, em que uma leva a outra que leva a outra, podendo causar sérios danos à saúde. É importante a prevenção, controle e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis para garantirmos uma melhor qualidade de vida.

CARTILHA INFORMATIVA DE NUTRIÇÃO

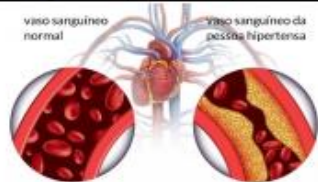
Nesta cartilha contém informações básicas, essenciais para uma alimentação saudável e para o manejo de algumas doenças crônicas.



O QUE É A HIPERTENSÃO ARTERIAL?

É uma doença crônica não transmissível, definida por níveis de pressão do sangue. Quando esses níveis de pressão estão aumentados, caracterizam um quadro denominado de Hipertensão arterial.


Classificação	Pressão Arterial Sistólica	Pressão Arterial Diastólica
PA ótima	< 120	<80
PA normal	120-129	80-84
Pré-hipertensão	130-139	85-89
HA estágio I	140-159	90-99



O QUE É A DIABETES?

A diabetes é uma doença crônica que pode ser de origem genética ou devido a alimentação inadequada, tendo por consequência níveis aumentados de açúcar no sangue.

Glicemia > 126 mg/dL
HbA1c > 6,5%
TOTG > 200 mg/dL




Sangue normal Sangue c/ Glicose alterada Sangue c/ DIABETES

O QUE É OBESIDADE?

Obesidade é o excesso de gordura corporal, sendo considerada também uma doença crônica que pode ocorrer em qualquer idade. Sua causa, entre outros fatores, é decorrente dos maus hábitos de vida.

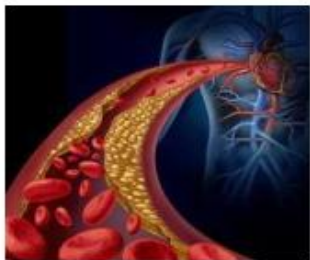
Índice de Massa Corporal:
25-29,9 kg/m² = Sobrepeso
>30kg/m² = Obesidade



O QUE É DISLIPIDEMIA?

A dislipidemia é uma doença crônica caracterizada por anormalidades nos níveis de gordura no sangue. Essas gorduras são: colesterol, LDL (mal), HDL (bom) e triglicérides.

Lípídeos	Ideal
Colesterol total	>190
HDL-c	>40
Triglicérides	<150
LDL	<100



CONCLUSÃO

Todas estas doenças crônicas podem estar interligadas, e gerar uma cascata de doenças, em que uma leva a outra que leva a outra, podendo causar sérios danos à saúde. É importante a prevenção, controle e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis para garantirmos uma melhor qualidade de vida.

SUGESTÃO DE CARDÁPIO QUALITATIVO

Café da manhã: - Fruta (mamão, banana, maçã);
+ Pão integral OU cuscuz OU tapioca com aveia OU macaxeira OU batata doce cozida;
+ Ovo cozido OU frango cozido OU queijo branco;
+ Café c/ leite OU suco da fruta;



Lanche da manhã: - Fruta OU iogurte natural c/ aveia ou linhaça OU vitamina de fruta (banana ou abacate)



OU



Almoço: - Salada crua (alface, tomate, cebola, cenoura, beterraba);
+ Carne vermelha magra OU frango OU peixe, cozidos ou assados;
+ Feijão;
+ Arroz OU macarrão;
Sobremesa: laranja OU suco da fruta.



Lanche da tarde: - Fruta OU biscoito integral c/ suco da fruta OU iogurte natural.



+



Jantar: - Cuscuz c/ aveia OU macaxeira OU batata doce;
+ Ovo cozido OU frango ou carne cozida OU queijo branco
OU sopa de legumes (sem macarrão);



OU



Ceia: - Mingau de aveia OU chá c/ biscoito OU Fruta.



OU



UNIVERSIDADE DE PERNAMBUCO
CURSO DE NUTRIÇÃO

Autoras:

- Maria Luiza Santos Goes Cavalcanti
- Michele Vantini Checchio Skrapeç
- Victória Passos Benevides

Referências:

- Barroso WKS, Rodrigues CIS, Bortolotto LA, Mota-Gomes MA, Brandão AA, Feitosa ADM, et al. Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial - 2020. Arq Bras Cardiol. 2020; [online];
- Faludi AA, Izar MCO, Saraiva JFK, Chacra APM, Bianco HT, Afíune Neto A et al. Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose - 2017. Arq Bras Cardiol 2017; 109(2Supl.1):1-76;
- Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica.

Diretrizes brasileiras de obesidade 2016.

ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. - 4.ed. - São Paulo, SP;

- Sociedade Brasileira de Diabetes. Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes: 2019-2020. São Paulo: Clannad; 2019.

Imagens:

- Quero Bolsa. 7 pós-graduações mais procuradas na área de nutrição. Disponível em: <https://querobolsa.com.br/revista/7-pos-graduacoes-mais-procuradas-na-area-de-nutricao>. Acesso em: 24 de fevereiro de 2021.
- Vida Natural. Hipertensão arterial: os 7 erros que você não pode cometer. Disponível em: <https://www.vidanatural.org.br/hipertensao-arterial-7-erros/>. Acesso em: 24 de fevereiro de 2021.
- Simplemed. Triglicerídeos. Disponível em: <https://simplemed.med.br/triglicerideos/>. Acesso em: 24 de fevereiro de 2021.
- Pão de açúcar. Conheça as frutas, legumes e verduras do mês de janeiro. Disponível em: <https://content.paodeacucar.com/saudabi>

lidade/legumes-frutas-e-verduras-de-janeiro. Acesso em: 24 de fevereiro de 2021.

- MD Saude. Por que comer sal em excesso é perigoso?. Disponível em: <https://www.mdsaude.com/hipertensao/sal/>. Acesso em: 24 de fevereiro de 2021.
- Super Gentil. Açúcar: quanto mais escuro, melhor. Mito ou verdade? : Disponível em: <http://supergentil.com.br/blog/2018/05/acucar-quanto-mais-escuro-melhor-mito-ou-verdade/>. Acesso em: 24 de fevereiro de 2021.
- Plugados. Comissão de Educação da AL aprova projeto que proíbe embutidos na merenda de escolas públicas na PB. Disponível em: <http://www.plugadosnanoticia.com/2019/03/comissao-de-educacao-da-al-aprova.html>. Acesso em: 24 de fevereiro de 2021.