



A IMPORTÂNCIA DA ORIENTAÇÃO DIETÉTICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA

DIANA MARIA SILVA; JULIA GRECCO COLLODETTI; DIANA CARVALHO
WANDEKOCKEN; DANIELA CHAMBELLAND ZARDINI; BRUNELLA COMINELI

INTRODUÇÃO: O sistema único de saúde é organizado de modo a incentivar a prevenção de patologias, tratamento correto e melhora da qualidade de vida do paciente. No entanto, para que isso seja efetivo, é necessário planejamento de acordo com dados epidemiológicos e estes demonstram uma alta prevalência, entre os usuários do SUS, de doenças como hipertensão e diabetes. É fundamental para esses pacientes seguir o tratamento medicamentoso orientado pelo médico, mas estudos demonstram que a dieta pode não só prevenir essas doenças, mas também melhorar a qualidade de vida dos portadores dessas patologias. **OBJETIVOS:** Refletir acerca da importância da orientação alimentar nos atendimentos da atenção primária e a capacitação dos profissionais para fazê-la de modo inclusivo e adaptado a diferentes realidades sociais. **METODOLOGIA:** Análise de artigos, dados epidemiológicos e documentos do ministério da saúde e da OMS, traçando uma lógica de atendimento para promover a melhora dos hábitos de vida. **RESULTADOS:** Segundo a sociedade Brasileira de Cardiologia, 30% dos brasileiros são hipertensos, além disso, o Brasil é quinto país em incidência de diabetes no mundo, esses dados são alarmantes e os hábitos alimentares tem muita importância nesse cenário. Em toda consulta realizada na atenção primária, principalmente quando o paciente é portador de doença crônica ou se encontra no grupo de risco de diabetes e hipertensão, é necessária a orientação dietética. É importante lembrar que a dieta deve ser acessível para a realidade do paciente, a recomendação é de indicar pequenas mudanças, como a diminuição dos açúcares por exemplo, para que a adesão seja satisfatória. **CONCLUSÃO:** Algumas orientações dietéticas fundamentais e acessíveis para maior parte dos pacientes são: A diminuição de sal e óleo ao cozinhar no dia a dia, tentar comer ao menos 2 frutas por dia, evitar pular refeições, em especial para diabéticos e evitar alimentos ultraprocessados. Pequenas mudanças podem trazer grandes benefícios para a qualidade de vida desses pacientes, até mesmo prevenindo o aparecimento ou agravamento de patologias. Profissionais da atenção primária devem ser capacitados para realizar a orientação dietética básica, uma vez que é algo diretamente ligado com a manutenção da saúde e vitalidade.

Palavras-chave: Dieta, Diabetes, Hipertensão, Atenção primaria, Prevenção.