



ABORDAGENS INTEGRADAS PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE E AUTOCUIDADO NA COMUNIDADE DE ARAGUAÍNA-TO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

BEATRIZ PEREIRA OLIVEIRA; LUIZ FERNANDO COSTA SILVA; MARIA EDUARDA SOARES BARBOSA; MARIA ELIZA COSTA DE CARVALHO ARAÚJO; FABIANA DE ANDRADE BRINGEL

RESUMO

Introdução: Os casos de doenças crônicas não transmissíveis aumentaram em torno de 12 milhões do século XX para o século XIX no Brasil. Ademais, sabe-se que as doenças de base como o Diabetes *mellitus* e a Hipertensão Arterial Sistêmica ocasionam distúrbios metabólicos que podem levar a impasses cotidianos e, conseqüentemente, à necessidade das mudanças de hábitos. Assim, é necessário ressaltar a relevância do autocuidado no cotidiano, pois, em vista da celeridade da vida moderna, os hábitos saudáveis têm sido, em muito, negligenciados. Assim, é imprescindível que a população tenha acesso ao conhecimento adequado quanto às formas de mudar o estilo de vida para alcançar uma maior longevidade e bem-estar. **Objetivos:** O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência de acadêmicos de Medicina em uma ação sobre o autocuidado necessário para o pleno bem estar para a comunidade do setor Cimba da cidade de Araguaína-TO. **Relato de Experiência:** Foi realizada uma demonstração teórico-prática sobre a quantidade de carboidratos e gorduras presentes nos alimentos e como podem influenciar na saúde mental e corporal. **Discussão:** O ato teórico-prático realizado foi essencial à população no que diz respeito ao entendimento de que são necessárias intervenções nos hábitos cotidianos para manter-se uma vida saudável. Por meio deste foi possível observar que houve assimilação dos conteúdos de forma exitosa pela comunidade e espera-se que sejam postos em prática. **Conclusão:** A experiência permitiu a disseminação de conhecimentos sobre educação em saúde e autocuidado à população de uma comunidade do município de Araguaína e o aprofundamento dos conhecimentos dos estudantes de Medicina.

Palavras-chave: Ação comunitária para a saúde; Bem-estar social; Promoção em saúde.

1 INTRODUÇÃO

O autocuidado, hodiernamente, tem sido uma prática negligenciada, em virtude da celeridade da vida moderna. A falta do autocuidado pode ser relacionada como uma das causas para o crescente número de pacientes com doenças crônicas não transmissíveis

(DCNT) nos últimos anos, a exemplo da hipertensão arterial sistêmica (HAS), os acidentes cerebrovasculares (AVC), as doenças respiratórias crônicas e diabetes *mellitus* (DM) tipo I e II (Miranda, 2023). De acordo com o Ministério da Saúde (BRASIL, 2020), houve um aumento de 42% das DCNT, entre os anos de 1990 e 2013, passando de 27 milhões para 38,3 milhões de pessoas acometidas.

A HAS e o DM constituem os principais fatores de risco populacional para as DCNT, como as doenças cardiovasculares, motivo pelo qual constituem agravos de saúde pública que, na maioria dos casos, o tratamento pode ser realizado por meio da atenção primária à saúde, na rede básica (Camargo, 2006). O agravamento dessas patologias pode resultar em lesões incapacitantes ao paciente, além de altos custos aos cofres públicos. Para ambas, o controle adequado, com medidas farmacológicas e não farmacológicas podem ser capazes de prevenir ou retardar o surgimento e complicações crônicas. Sendo que mudanças no comportamento de autocuidado, da pessoa nessa condição, são essenciais.

Diante desse cenário, os discentes do 2º período do curso de Medicina da Universidade Federal do Norte do Tocantins, realizaram uma atividade de promoção de saúde no Parque Cimba de Araguaína/TO, denominada de “Dia do Autocuidado”.

O objetivo do presente trabalho foi descrever, por meio de um relato de experiência, a ação realizada pelos discentes e a percepção do público sobre a atividade realizada.

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

Os discentes e docentes do segundo período do curso de Medicina da Universidade Federal do Norte do Tocantins, participaram do Dia do Autocuidado realizado pela Escola de Saúde Pública de Araguaína/TO (ESPA), vinculada à Secretaria da Saúde da Prefeitura Municipal de Araguaína/TO, juntamente com outras instituições públicas e privadas localizadas no mesmo município.

A atividade consistiu em uma campanha para prevenção à hipertensão, diabetes e ao fortalecimento da saúde mental, tendo sido desenvolvida no dia 15 de setembro de 2023, com duração de 4 horas e envolveu a comunidade araguanense com abordagens em saúde, com atividades teóricas e práticas, realizadas simultaneamente, em ambientes integrados.

Na parte teórica houve a exposição e representação da quantidade de açúcar e cloreto de sódio presentes em alimentos comuns à dieta do povo brasileiro, em especial, os industrializados, como: refrigerante, biscoitos recheados e macarrão instantâneo. Além disso, houve o incentivo à adoção de uma dieta rica em alimentos naturais e nutritivos e a distribuição de frutas e sucos naturais.

Na parte prática, os estudantes de Medicina realizaram testes de glicemia e aferição de pressão, com o intuito de observar se os resultados estavam nos parâmetros recomendados pela Sociedade Brasileira de Diabetes (2020) e pela Sociedade Brasileira de Hipertensão (2020) respectivamente. Soma-se ainda, ações de interação social, por meio de diálogos acerca da saúde mental com a comunidade, a fim de identificar e prevenir transtornos mentais, além de fomentar o interesse pela longevidade e pelo bem-estar.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A palestra expositiva ministrada no Parque Ecológico Cimba teve por objetivo levar mais conhecimento acerca dos impactos da alimentação sob a qualidade de vida e apresentar de forma dialética e expositiva as possíveis consequências resultantes da má nutrição, dando margem para correlacionar dieta e doenças cardiovasculares.

Nesse sentido, levando em consideração a influência midiática que fortalece a prerrogativa da praticidade dos alimentos ultraprocessados, observa-se um aumento preocupante no consumo destes na sociedade. Desse modo, empregou-se uma abordagem lúdica sobre os percentuais de açúcares e sódio presente nos alimentos e a associação com patologias para que, dessa forma, a teoria fosse mais facilmente compreendida.

Os estudantes também realizaram a avaliação glicêmica e pressórica dos participantes e promoveram orientações sobre ingestão adequada de alimentos e prática de atividades físicas como forma de promoção de saúde. Algumas possíveis limitações podem surgir nesses tipos de experiência, uma vez que a passagem do conhecimento depende não somente de quem está ensinando, mas sim da construção dialética do conhecimento entre emissores e interlocutores.

Além disso, ressalta-se a importância de ter-se feito a utilização de exemplos do cotidiano não profissional para uma melhor compreensão do ensino, como apontar, além dos produtos dispostos de forma lúdica na parte teórica, as melhores opções de substituição para os alimentos ultraprocessados, dando maior relevância àqueles mais acessíveis e presentes na rotina da comunidade.

A atividade teórico-prática é essencial à população para a elucidação quanto aos problemas que podem ser desencadeados devido a hábitos inapropriados e as formas que pode-se contornar tais imbróglis. Por meio desta foi possível observar que houve assimilação dos conteúdos de forma exitosa por parte da comunidade, uma vez que a passagem do conhecimento foi fluida e didática.

4 CONCLUSÃO

A ação comunitária realizada pelos acadêmicos do segundo período do curso de Medicina foi importante para que a comunidade da cidade de Araguaína tenha o conhecimento adequado sobre as quantidades de açúcar e gordura presente nos alimentos cotidianos e, conseqüentemente, sobre a necessidade de manter hábitos saudáveis diários, visando à melhora da qualidade de vida e o bem-estar.

Além disso, os estudantes, acompanhados e supervisionados pelos docentes universitários, aprofundaram seus conhecimentos sobre a temática.

Percebeu-se que houve um bom alcance de informações passadas quanto à comunidade presente e que há a necessidade de que outras ações sejam planejadas para alcançar diferentes públicos, inclusive de outros setores do município.

REFERÊNCIAS

MIRANDA, Luiz Henrique Diniz; REIS, Janice Sepúlveda; OLIVEIRA, Suelen Rosa de. Construction and validation of an educational tool on insulin therapy for adults with diabetes mellitus. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 28, p. 1513-1524, 2023.

BUB, Maria Bettina Camargo et al. A noção de cuidado de si mesmo e o conceito de autocuidado na enfermagem. *Texto & Contexto-Enfermagem*, v. 15, p. 152-157, 2006.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DIABETES. Diretrizes, 2020. SOCIEDADE BRASILEIRA DE HIPERTENSÃO. Diretrizes, 2020.