

PROPOSTA DE UMA CARTILHA DIGITAL APLICADA À MEDIDAS PROFILÁTICAS DE DOENÇAS NUTRICIONAIS CORRELACIONADAS ÀS DOENÇAS CARDIOVASCULARES COM O PROGRAMA “NUTRI EXPLICA – UNIFIO”

PROPOSAL FOR A DIGITAL BOOKLET APPLIED TO PROPHYLATIC MEASURES IN NUTRITIONAL DISEASES RELATED TO CARDIOVASCULAR DISEASES WITH THE “NUTRI EXPLA – UNIFIO PROGRAM”

¹ DOMINGUES, Kelly Cristina; *CAETANO, Isadora Maria de Araújo; *MARTINS, Larissa Regina Ribeiro, GANZELLA, Maria Eduarda Gosmati; ² SANTOS, Livia Alves Amaral

¹Discente do Curso Nutrição

Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-UNIFIO

²Docente do Curso de Nutrição

Centro Universitário das Faculdades Integradas de Ourinhos-UNIFIO

RESUMO

As doenças cardiovasculares (DCV), segundo a Organização Mundial da Saúde são na atualidade a principal causa de morte no Brasil e no mundo. A diretriz de 2016 da Sociedade Brasileira de Cardiologia, diz que outras medidas devem ser implementadas à dietoterapia como a redução do consumo de bebidas alcoólicas, o abandono ao tabagismo, redução do peso corporal e a prática regular de atividade física, sendo assim uma mudança na alimentação e estilo de vida da população deve ser rapidamente instituída. O objetivo foi criar uma cartilha digital (“Nutri explica – UNIFIO”) que será gravado para divulgação nas redes sociais sobre orientações alimentares para DCV. Tal proposta buscou evidências científicas para criar o programa “Nutri explica – Unifio” que será realizado pelos alunos deste grupo no laboratório de Ciência dos Alimentos do Centro Universitário - UNIFIO. Os artigos observados mostraram que as DCV se dão principalmente pelos fatores de risco como falta de atividade física e o consumo excessivo de alimentos de origem animal. No Brasil, encontram-se em primeiro lugar entre as causas de morte, por essa razão, a melhor estratégia é a prevenção e o programa “Nutri Explica-UNIFIO”, pôde auxiliar de maneira profilática, com orientações nutricionais sobre os riscos das doenças cardiovasculares e na importância da modificação do estilo de vida e não apenas como uma estratégia momentânea. A apresentação teve como finalidade mostrar a importância da alimentação saudável e para a prática de atividade física, trazendo uma explicação breve sobre as DCV e exemplos de receitas da dieta do mediterrâneo.

Palavras-chave: Doenças Cardiovasculares; Hábitos Alimentares; Dieta Do Mediterrâneo.

ABSTRACT

Cardiovascular diseases (CVD), according to the World Health Organization, are currently the leading cause of death in Brazil and worldwide. The 2016 guideline of the Brazilian Society of Cardiology says that other measures should be implemented to diet therapy such as reducing the consumption of alcoholic beverages, quitting smoking, reducing body weight and regular practice of physical activity, thus being a change in the food and lifestyle of the population must be quickly instituted. The objective was to create a digital booklet (“Nutri explains – UNIFIO”) that will be recorded for dissemination on social networks about dietary guidelines for CVD. This proposal sought scientific evidence to create the program “Nutri explica – Unifio” that will be carried out by the students of this group at the Food Science laboratory of the University Center - UNIFIO. The articles observed showed that CVDs are mainly due to risk factors such as lack of physical activity and excessive consumption of foods of animal origin. In Brazil, they are in the first place among the causes of death, for this reason, the best strategy is prevention and the “Nutri Explain-UNIFIO” program could help in a prophylactic way, with nutritional guidelines on the risks of cardiovascular diseases. and in the importance of lifestyle modification and not just as a momentary strategy. The presentation aimed to show the importance of healthy eating and physical activity, providing a brief explanation of CVDs and examples of Mediterranean diet recipes.

Keywords: Cardiovascular Diseases; Eating Habits; Mediterranean Diet.

INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares (DCV), segundo a Organização Mundial da Saúde são na atualidade a principal causa de morte no Brasil e no mundo. Os fatores de risco para as DCV são principalmente hipertensão, dislipidemias, diabetes mellitus, tabagismo, idade, etnia, alimentação, sedentarismo e história familiar da doença cardiovascular. (DOMINGUES, 2019; ROSSI, 2019; CUPPARI, 2019; BENSONOR, 2019). Conseqüentemente, as chances de insuficiência cardíaca, infarto agudo do miocárdio e acidente vascular cerebral estão aumentadas, decorrentes da aterosclerose que é uma inflamação crônica proveniente do acúmulo de gordura nos vasos sanguíneos. (CUPPARI, 2019; BENSONOR, 2019; POETA, 2013; TURKE, 2019).

De acordo com Rossi (2019) inúmeros benefícios relacionados a uma dieta recomendada para a prevenção e tratamento das DCV, são capazes de diminuir a morbimortalidade por meio de modificações permanentes do estilo de vida, de forma não medicamentosa. Já que uma boa qualidade de vida está relacionada com a alimentação saudável, com o consumo adequado de gorduras e prática de exercícios, o que é capaz de reduzir a chance de um processo aterosclerótico (ROSSI, 2019; CUPPARI, 2019).

Segundo diretriz de 2016 da Sociedade Brasileira de Cardiologia, outras medidas devem ser implementadas à dietoterapia como a redução do consumo de bebidas alcoólicas, o abandono ao tabagismo, redução do peso corporal e a prática regular de atividade física (CUPPARI, 2019; BENSONOR, 2019).

Frente a essa perspectiva, constata-se que a tática mais favorável para a diminuição da morbimortalidade proveniente das DCV é a prevenção. Portanto, a terapia nutricional é ação primária a ser empregada. Para atingir esse objetivo, uma mudança na alimentação e estilo de vida da população deve ser rapidamente instituída, orientando sobre a importância da introdução de uma dieta adequada e da prática de atividades físicas (ROSSI, 2019; CUPPARI, 2019).

A supervisão e acompanhamento nutricional na vida de uma paciente com DCV é essencial para adquirir sucesso em relação a terapia nutricional no cotidiano. Portanto, o objetivo deste trabalho é criar um programa (“Nutri explica – UNIFIO”) que será gravado para divulgação nas redes sociais sobre orientações alimentares para DCV. O programa visa divulgar as informações sobre a dietoterapia nessas doenças para população baseada em conhecimento científico e de uma forma amplamente acessível.

MATERIAL E MÉTODOS

Esse estudo buscou evidências científicas para criar o programa “Nutri explica – Unifio” que será realizado pelos alunos deste grupo no laboratório de Ciência dos Alimentos do Centro Universitário - UNIFIO. Buscou-se apresentar de diferentes maneiras informações sobre o tema visando esclarecer e auxiliar a população sobre a dieta para as DCV. Após a gravação pelo setor responsável na instituição, o programa poderá ser divulgado nas redes sociais ampliando ainda mais o acesso à informação.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O programa “Nutri Explica - UNIFIO” obteve resultado positivo com mais de 250 visualizações, por apresentar informações favoráveis à promoção da saúde e prevenção das DCV. Sua divulgação no Youtube e Instagram permitiu uma maior visibilidade e acessibilidade ao conhecimento científico de forma prática e simples.

Uma das estratégias de prevenção e tratamento apresentada no programa foi a dieta do mediterrâneo que constitui maior consumo de frutas, verduras, cereais, legumes, frescos ou minimamente processados, e ainda a presença de azeite de oliva como principal fonte de gordura, a ingestão de queijo, iogurte e pescado, pois são alimentos que contém ácidos graxos essenciais como ômega-3 e ômega-6, alto teor de fibras, antioxidantes, polifenóis e flavonoides, com baixo consumo de alimentos ricos em açúcares refinados e carnes vermelhas. Consiste em uma alimentação ideal para prevenir o aparecimento das DCV, contribuindo para aumentar a expectativa de vida.

No estudo de Muniz *et. al* (2012), foram investigados os fatores de risco mais importantes para o desenvolvimento de DCV, como o uso de tabaco, falta de atividade física e consumo excessivo de gorduras de origem animal (representado pelo consumo de carne vermelha, embutidos e leite integral). Tanto em homens quanto em mulheres, a prevalência de cada comportamento foi elevada. Entre os homens, o consumo habitual de gordura aparente da carne e inatividade física acometeu mais da metade da população, entretanto ambos os sexos não realizavam atividade física nas horas de lazer.

O estudo de Poeta *et. al* (2013) desenvolveu um programa de intervenção com crianças obesas para avaliar os riscos de desenvolvimento de DCV. Os resultados foram positivos na redução do índice de massa corporal (IMC), da lipoproteína de baixa

densidade (LDL), da pressão arterial diastólica e do espessamento médio-intimal carotídeo (um sinal indireto e precoce da aterosclerose).

Já no estudo de Domingues *et. al* (2019), o uso do questionário autoaplicável observou que o sexo feminino foi mais prevalente na prática regular de atividade física, tinha baixa ingestão de bebidas alcoólicas e não eram fumantes e ainda assim a maioria tinha histórico familiar de doenças crônicas. Dentre as DCV, a hipertensão arterial sistêmica (HAS) é uma das mais relatadas, a qual contribui para complicações coronarianas, renais, encefálicas e vasculares periféricas. Em relação aos hábitos alimentares o baixo consumo de frutas e hortaliças foi verificado.

Cuppari (2019), relata que as DCV apresentam 30% das mortes globais, de acordo com os dados da Organização Mundial da Saúde (OMS). No Brasil, as DCV encontram-se em primeiro lugar entre as causas de morte, com 31,2% e a região sudeste tem as maiores taxas de mortalidade pelas doenças cardíacas, a cada 100 mil mortes, 207 são causadas por essas doenças. Por essa razão, a melhor estratégia é a prevenção e o programa “Nutri Explica-UNIFIO”, pode auxiliar com orientações nutricionais sobre as doenças cardiovasculares e na modificação do estilo de vida e não apenas como uma estratégia momentânea.

CONCLUSÕES

A Experiência de Produzir um Programa, voltada á apresentação de uma cartilha Digital, trouxe enorme contribuição, pois o projeto poderá no futuro ser aplicado para divulgação de medidas profiláticas, voltadas para reduzir riscos de doenças coronárias associadas à fatores nutricionais mal conduzidos. Assim, durante o processo de produção, foi possível verificar que os hábitos alimentares saudáveis são cruciais para prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares e de seus fatores de risco.

O programa “Nutri Explica-UNIFIO” teve como finalidade mostrar a importância da alimentação saudável e prática de atividade física e assim, poder contribuir com explicações breves sobre as DCV, assim como também divulgar exemplos de receitas da dieta do mediterrâneo.

Foi uma estratégia desenvolvida para facilitar a divulgação de informações nutricionais elaboradas por alunos de nutrição de forma simples, prática e de fácil acesso por todos.

REFERÊNCIAS

- BENSENOR, I. M.; *et al.* Prevalência dos fatores de risco cardiovascular no mundo e no Brasil. **Revista da Sociedade de Cardiologia** – SP. v.29, n.1. p. 18-24, 2019.
- BONITO, J.; A dieta mediterrânea na prevenção de doenças da contemporaneidade: Uma revisão bibliográfica. **Revista Brasileira de Educação e Saúde** - Pombal, PB. v. 6, n.1, p. 27-35, jan-mar, 2016.
- CUPPARI, L. **Nutrição Clínica no Adulto**. 4. ed. Barueri – SP: Manole, 2019. Cap. 15, pag. 360-392.
- DOMINGUES, G. S. *et al.* Perfil e práticas alimentares de acadêmicos do curso de nutrição. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v.13, n.77, p.46-53, jan./fev, 2019.
- MUNIZ, L. C.; *et al.* Fatores de risco comportamentais acumulados para doenças cardiovasculares no sul do Brasil. **Rev Saúde Pública**. v.46, n.1, p. 534-542, 2012.
- POETA, L. S.; *et al.* Efeitos do exercício físico e da orientação nutricional no perfil de risco cardiovascular de crianças obesas. **REV ASSOC MED BRAS**. Santa Catarina, v.59, n.1, p. 56-63, ago, 2013.
- ROSSI, L; POLTRONIERI, F. **Tratado de nutrição e dietoterapia**. 1. ed. - Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2019. Cap. 59, p. 696-709.
- TURKE, K. C.; *et al.* Fatores de risco cardiovascular: o diagnóstico e prevenção devem iniciar nas crianças e adolescentes. **Revista da Sociedade de Cardiologia** – SP. v.29, n.1. p. 25-27, 2019.