



## I MOSTRA DE EXPERIÊNCIAS BEM-SUCEDIDAS EM NUTRIÇÃO

**Nome da pessoa** TERESA CRISTINA GUIMARÃES MAGALHÃES  
**Título do trabalho** ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E AT. FÍSICA, FERRAMENTAS PARA UMA VIDA SAUDÁVEL P/ HIPERTENSOS E DIABÉTICOS

---

### Descrição

DIABETES E HIPERTENSÃO, DCNT, ESTÃO COMUMENTE ASSOCIADAS A INDIVÍDUOS IDOSOS, APESAR DE ATUALMENTE SUA PREVALÊNCIA SER SIGNIFICATIVA EM OUTROS CICLOS DE VIDA. NA IDADE ADULTA, A NUTRIÇÃO É ENFATIZADA PARA O BEM ESTAR E PREVENÇÃO DE DOENÇAS ESTENDENDO NÃO SÓ À FUNÇÃO DE IMPEDIR DOENÇAS DE DEFICIÊNCIA, MAS COMO UMA DEFESA CONTRA DOENÇA CRÔNICA. NESSE CONTEXTO, A SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE UNA ATRAVÉS DA COORDENAÇÃO MUNICIPAL DE VAN REALIZA REUNIÕES EDUCATIVAS COM PESSOAS INSCRITAS NO HIPERDIA BUSCANDO RESGATAR HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS COMBINADOS A EXERCÍCIOS REGULARES PRESERVANDO A CULTURA E PRODUTOS DA REGIÃO. OBJ. PROMOVER A ADOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS CONJUGADOS À ATIVIDADE FÍSICA REGULAR. RES. TRATA-SE DE UM RELATO DE EXPERIÊNCIA OCORRIDA NO MUNICÍPIO DE UNA. INICIAMOS EM FEV. 2005 EM UM CENTRO DE SAÚDE DA ZONA URBANA CONTANDO COM A PARTICIPAÇÃO DA NUTRICIONISTA, ENFERMEIRA E FISIOTERAPEUTA. FORAM PROMOVIDAS, CAMINHADA E REUNIÃO ONDE AS PESSOAS PORTADORAS DE HAS E DM RELATARAM SEUS HÁBITOS ALIMENTARES. NO MÊS SEGUINTE, INICIAMOS COM O ÁLBUM DO MINISTÉRIO DA SAÚDE INTITULADO VIDA SAUDÁVEL, SEGUIDO DE ORIENTAÇÕES DE EXERCÍCIOS DE ALONGAMENTO. UTILIZAMOS PARA CHAMADA DO PÚBLICO ALVO, CARRO DE SOM, FAIXAS E AVISO VERBAL DURANTE AS CONSULTAS QUE PRECEDERAM O DIA DA REUNIÃO. NOS MESES SUBSEQÜENTES ESTENDEMOS PARA AS UNIDADES DE SAÚDE DA FAMÍLIA E PASSAMOS A TRABALHAR OS 10 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA HIPERTENSOS E DIABÉTICOS UTILIZANDO DINÂMICAS E CARTAZES (BRASIL, 2005). APESAR DE CONTARMOS COM O EMPENHO DO GESTOR MUNICIPAL DA SAÚDE PARA A REALIZAÇÃO DESSA EXPERIÊNCIA, ENFRENTAMOS DIFICULDADES COMO A LIBERAÇÃO DO LANCHE; INFRA-ESTRUTURA DE UMA UNIDADE DE SAÚDE, E CONDIÇÕES DESFAVORÁVEIS DA ESTRADA DE ACESSO A UMA DAS UNIDADES. ENTRETANTO, PODEMOS CONSTATAR O ÊXITO DESSA EXPERIÊNCIA, ATRAVÉS DA PRESENÇA CRESCENTE DAS PESSOAS, MANIFESTAÇÕES VERBAIS DE SATISFAÇÃO E ADOÇÃO DAS ORIENTAÇÕES. DESSA FORMA INFORMAMOS QUE OS RESULTADOS OBTIDOS SÃO AINDA PARCIAIS, MAS SE CONSTITUEM EM ESTÍMULO PARA A CONTINUIDADE DAS AÇÕES. ENCONTRA-SE EM FASE DE CONSTRUÇÃO FOLDER COM OS 10 PASSOS DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA HIPERTENSOS E DIABÉTICOS QUE SERÁ DISTRIBUÍDO ENTRE OS PARTICIPANTES. CONC. É RELEVANTE CONSIDERAR QUE AS REUNIÕES EDUCATIVAS COMBINADAS À ATIVIDADE FÍSICA REGULAR TEM CONTRIBUÍDO PARA READEQUAÇÃO E/OU INTRODUÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS .