

XIV Salão Iniciação Científica da PUCRS

Adesão de Indivíduos com Síndrome Metabólica as Recomendações do Ministério da Saúde para Alimentação Saudável e a Prática de Atividade Física

Bolsista: Fernanda Lourega Chieza

Orientador (a): Profa. Dra. Andréia da Silva Gustavo

Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

Faculdade de Enfermagem, Nutrição e Fisioterapia.

Curso de Graduação de Enfermagem

Grupo de Pesquisa: Modificação do Estilo de Vida e Risco Cardiovascular (MERC)

Palavras-Chave: Estilo de Vida; Recomendação Nutricional; Exercício; Síndrome X Metabólica; Doença Cardiovasculares.

Resumo

Introdução: Atualmente nos Países desenvolvidos e emergentes percebe-se um acentuado aumento de pessoas com sobrepeso/obesidade^{1,2,3}. Evidenciada pelo crescente número de casos das doenças crônicas não transmissíveis, entre essas as doenças cardiovasculares representam 29,4%⁴ das mortes no Brasil. A síndrome metabólica (SM) é um estado clínico que evidência um conjunto de fatores de risco cardiovascular⁵. **Objetivo:** Verificar a adesão de indivíduos com síndrome metabólica às orientações dos Dez Passos para Alimentação Saudável do Ministério da Saúde (MS) e a prática de atividade física. **Método:** este trabalho é um recorte do grupo controle de um ensaio clínico randomizado em indivíduos entre 30 a 59 anos com SM. Esse grupo recebeu orientações dos Dez Passos para Alimentação Saudável e incentivo para prática de atividade física (AF). A amostra deste trabalho é de 17 voluntários que receberam orientações e mantiveram acompanhamento no terceiro (segunda avaliação) e nono mês (terceira avaliação) após intervenção. A coleta ocorreu de 2010 a 2012. Utilizou-se análise descritiva para identificar a adesão dos sujeitos às referidas orientações. O projeto teve aprovação pelo CEP da PUCRS. **Resultados:** A amostra estudada teve 58,8% de homens, média de idade de 52,06 ± 6,74 anos. Em relação à adesão aos Dez Passos para Alimentação, identificou-se que da segunda para a terceira avaliação houve diminuição da prevalência quanto a: inclusão diária de uma porção de cereais em cada refeição; consumo diário de três porções de leite ou derivados (70,6% vs. 58,8%); ingestão de uma porção de carne diariamente; redução de consumo de gordura e embutidos; redução de sal e alimentos industrializados; redução do consumo de alimentos processados (94,1% vs. 88,2%). Obteve-se aumento da prevalência em: realizar, pelo menos, três refeições e dois lanches saudáveis diariamente (47,1% vs. 58,8%); beber pelo menos dois litros de água/dia (52,9% vs. 58,8%). A prevalência de ingestão de três porções de legumes e verduras e três ou mais porções de frutas e inclusão de arroz e feijão pelo menos cinco vezes na semana mantiveram-se sem alteração. Houve diminuição da prevalência de prática de AF (70,6% vs. 47,1%) e da

transformação de sua AF de lazer mais ativa (58,8% vs. 47,1%). No entanto, o percentual em relação a inclusão de momento de AF no cotidiano (82,4%) manteve-se entre a segunda e terceira avaliação, ainda assim, esse item foi o mais prevalente no aspecto de AF. Incentivo contínuo a alimentação saudável e prática de AF faz-se necessário para maior adesão das pessoas às práticas mais saudáveis.

Referências

1. BRASIL, MS. **Diretrizes e Recomendações para o Cuidado Integral de Doenças Crônicas Não-Transmissíveis Promoção da Saúde, Vigilância, Prevenção e Assistência** série B textos básicos de saúde. Brasília- DF 2006. Disponível em: <http://portal.saude.gov.br/portal/arquivos/mp3/diretrizes_recomendacoes_dcnt.pdf> acesso em: 19/agosto/2013
2. BRASIL, MS, **Guia Alimentar para a População Brasileira-** Promovendo a Alimentação Saudável. Brasília – DF 2006.
3. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portal da Saúde. Doenças Crônicas não Transmissíveis. Disponível em:
<http://portal.saude.gov.br/portal/saude/profissional/visualizar_texto.cfm?idtxt=31877>
>Acesso em: 19/agosto/2013
4. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Portal da Saúde. Saúde do homem. Doenças Crônicas não Transmissíveis. Disponível em:
< <http://www.brasil.gov.br/sobre/saude/saude-do-homem/doencas-cardiovasculares> >
Acesso em: 26/agosto/2013
- 5 . SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA, **I Diretriz de Diagnóstico e Tratamento da Síndrome Metabólica**. Arquivos Brasileiros de Cardiologia- Vol 84, suplemento I, Abril 2005