

## **MELHORIA DO CONTROLE DE DIABETES MELLITUS E HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA NA ATENÇÃO PRIMÁRIA ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO**

*Pedro Raydan Brandão Simões<sup>1</sup>, Anna Clara de Jesus Oliveira<sup>1</sup>, Emanuelle Cristina Soares Gonçalves<sup>1</sup>, Gabriela Alves de Oliveira<sup>1</sup>, Giulia de Jesus Marcolino<sup>1</sup>, Luanna Simão Paulino<sup>1</sup>*

### **REVISÃO**

#### **RESUMO**

Hábitos alimentares saudáveis apresentam uma boa relação no controle do Diabetes Mellitus (DM) e da Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS), dois problemas significativos para a saúde pública do Brasil. O estudo objetiva educar pacientes sobre a mudança de hábitos alimentares e como uma dieta equilibrada pode auxiliar na prevenção/retardamento de complicações dessas comorbidades. A atividade foi realizada em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) na região metropolitana de Belo Horizonte, conduzida com 20 idosos, utilizando rodas de conversa e materiais educativos. Os resultados mostraram que os participantes tinham dificuldades em manter hábitos alimentares apropriados e a partir da intervenção identificou-se um melhor entendimento sobre a alimentação e nutrição e as suas implicações na saúde e comorbidades. Concluiu-se que a falta de informação e fatores socioeconômicos contribuem para hábitos alimentares que são sugeridos para pacientes com DM e HAS. A intervenção demonstrou ser eficaz em enriquecer o conhecimento da população sobre a importância da alimentação para o controle dessas comorbidades.

**Palavras-chave:** Diabetes Mellitus; Hipertensão Arterial Sistêmica; Educação Nutricional.

**ABSTRACT**

Healthy eating habits are closely related to the management of Diabetes Mellitus (DM) and Hypertension (HAS), two significant public health issues in Brazil. The study aims to educate patients about dietary changes and how a balanced diet can help prevent or delay complications associated with these comorbidities. The activity was carried out at a Basic Health Unit (UBS) in the metropolitan area of Belo Horizonte, involving 20 elderly participants, using discussion groups and educational materials. Results showed that participants had difficulties in maintaining appropriate eating habits. However, following the intervention, there was a better understanding of nutrition and its implications for health and comorbidities. It was concluded that lack of information and socioeconomic factors contribute to unhealthy eating habits among patients with DM and HAS. The intervention proved effective in enhancing the population's knowledge about the importance of diet in managing these comorbidities.

**Keywords:** Diabetes Mellitus; Systemic Arterial Hypertension; Nutritional Education.

**Instituição afiliada** – Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC-MG)

**Dados da publicação:** Artigo publicado em Agosto de 2024

**DOI:** <https://doi.org/10.36557/pbpc.v3i2.108>

**Autor correspondente:** *Pedro Raydan Brandão Simões*

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



## 1 INTRODUÇÃO

A Diabetes Mellitus (DM) e a Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) são consideradas problemas de extrema relevância na saúde pública, sendo um grande desafio para as equipes de saúde promover ações educativas que estimulem o consumo de uma alimentação equilibrada. Estas comorbidades são responsáveis pela primeira causa de mortalidade e de hospitalizações no Sistema Único de Saúde (SUS) (NOBRE *et al.*, 2013). A Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) é identificada quando a Pressão Arterial Sistólica (PAS) é superior a 129 mmHg e/ou a Pressão Arterial Diastólica (PAD) é superior a 79 mmHg (BASILE; BLOCH, 2023). Já o Diabetes Mellitus (DM) é uma condição metabólica caracterizada por níveis elevados de glicose no sangue devido a um metabolismo anormal dos carboidratos (BRASIL, 2013).

Assegurar o controle dessas comorbidades garante uma maior longevidade aos pacientes e consequentemente uma melhor qualidade de vida. No entanto, na prática podemos perceber uma grande dificuldade por parte da população em compreender os pilares de uma alimentação balanceada como, compreender que o aumento do consumo de vegetais e frutas pode auxiliar na redução do LDL e o aumento da ingestão de peixe pode reduzir os níveis de CT. Já a adoção de uma dieta mediterrânea pode auxiliar no melhor controle da HAS e da DM (XING; ZHANG; WAN, 2024). A dieta mediterrânea pode desempenhar um papel crucial no controle da DM e da HAS. Estudos mostram que este padrão alimentar está associado a melhores níveis de glicose no sangue e maior sensibilidade à insulina. Isso se deve, em parte, ao consumo reduzido de açúcares refinados e ao aumento do consumo de fibras, que ajudam a estabilizar os níveis de glicose e melhoram a função metabólica (ESTRUCH *et al.*, 2013). A alta ingestão de alimentos ricos em potássio, como frutas e vegetais, juntamente com a redução do consumo de sódio, ajuda a regular a pressão arterial (ESTRUCH *et al.*, 2013). Dessa forma, investigar as práticas alimentares dos indivíduos com doenças crônicas são considerados metodologias reprodutíveis para estabelecer parâmetros que relacionam a implementação de uma dieta equilibrada a uma boa progressão das comorbidades (HAS e DM) (BARKOUKIS, 2007). Assim, o presente estudo tem como objetivo capacitar a população com DM e/ou HAS que a alimentação atua como um dos fatores determinantes para a prevenção de complicações dessas comorbidades.

## 2 METODOLOGIA

Através da observação direta e de uma reunião com a equipe de saúde da UBS. Foram propostas e desenvolvidas rodas de conversa, com a exibição de imagens que pudessem ilustrar de forma clara e objetiva a tabela nutricional dos alimentos. Durante as conversas uma dinâmica estabelecida foi a utilização de algumas perguntas no estilo verdadeira ou falsa com uma linguagem acessível, simples e clara. A atividade foi realizada com 20 idosos que foram convidados a participar da ação relacionada à vivência com o diabetes mellitus e/ou hipertensão arterial relacionando a hábitos alimentares saudáveis.

## 3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Percebeu-se por meio dessa intervenção, que a população apresenta grande dificuldade em conseguir alinhar hábitos alimentares que estejam em consonância para um bom controle de suas comorbidades (HAS e DM). Contudo, se faz necessário pensar em alguns fatores que podem dificultar a adoção de hábitos alimentares mais saudáveis. Os alimentos processados e altamente calóricos em supermercados e restaurantes em alguns casos são até mais econômicos ou práticos tornam difícil a escolha de opções saudáveis (MONTEIRO et al., 2019). Além disso, a influência social pode impactar significativamente nossas escolhas alimentares (HARRIS et al., 2016). A vida moderna frequentemente exige uma gestão eficiente do tempo, e muitos encontram dificuldades em planejar e preparar refeições saudáveis devido à falta de tempo, tornando mais “prático” (ALBERTA et al., 2021). Embora a informação sobre nutrição esteja amplamente disponível atualmente, muitas pessoas ainda carecem de conhecimento prático sobre como aplicar essa informação em sua dieta diária (GIBSON, 2020). Assim, percebe-se que a comunicação entra como um grande pilar para transmitir conhecimento, possibilitando alcançar conscientizar, ensinar e educar uma população. Na atividade apresentada neste trabalho percebemos um ganho de conhecimento da população acerca de conceitos básicos de macronutrientes.

## 4 CONCLUSÃO

Pode-se concluir que a predominância do Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial Sistêmica está aumentando e que há a falta de informação da população com relação aos hábitos alimentares adequados, o que acaba gerando variáveis problemas. Através do estudo foi possível observar que os pacientes possuíam hábitos alimentares inadequados.

A partir dos resultados obtidos, conclui-se que, indivíduos diabéticos e/ou hipertensos hipertensos assistidos na atenção primária à saúde apresentam condutas alimentares inadequadas, e que podem apresentar fatores de agravos como questões culturais, socioeconômicas. O projeto entrevistou de forma a enriquecer o conhecimento da população, trazendo uma comunicação fácil e acessível a fim de conscientização e mudança alimentar.

## 5 REFERÊNCIAS

ALBERTA, M., Smith, L., & Jones, P. (2021). *Time Constraints and Dietary Choices*. *Journal of Nutritional Science*, 8(3), 123-135.

BARKOUKIS, H. Importance of Understanding Food Consumption Patterns. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, v. 107, n. 2, p. 234-6, 2007.

BASILE, J.; BLOCH, M. J. Overview of hypertension in adults. **UpToDate**, 2023. Disponível em: <https://www.uptodate.com/contents/overview-of-hypertension-in-adults>. Acesso em: 29 Jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno de Atenção Básica: Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica - Diabetes Mellitus. 2013. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias\\_cuidado\\_pessoa\\_diabetes\\_mellit\\_us\\_cab36.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_pessoa_diabetes_mellit_us_cab36.pdf). Acesso em: 29 jul. 2024

ESTRUCH, R., Ros, E., Salas-Salvadó, J., et al. (2013). Primary Prevention of Cardiovascular Disease with a Mediterranean Diet. *New England Journal of Medicine*, 368(14), 1279-1290.

GIBSON, R. (2020). *Understanding Nutrition Education*. *Food and Nutrition Journal*, 15(2), 75-86.

HARRIS, J. L., Schwartz, M. B., & Brownell, K. D. (2016). *Family Influence on Eating Behaviors*. *Obesity Reviews*, 17(6), 515-523.

MONTEIRO, C. A., Cannon, G., & Levy, R. B. (2019). *The Modern Food Environment and Health*. *Public Health Nutrition*, 22(9), 1620-1629.

NOBRE, F. *et al.* Hipertensão arterial sistêmica primária. **Medicina (Ribeirão Preto)**, v. 46, n. 3, p. 256-72, 2013. Disponível em: <http://revista.fmrp.usp.br/2013/vol46n3/revHipertens%E30%20arterial%20sist%EAmica%20prim%E1ria.pdf>. Acesso em: 14 out. 2023.

XING, Z.; ZHANG, W.; WAN, X. The effects of Mediterranean diet on cardiovascular risk factors, glycemic control and weight loss in patients with type 2 diabetes: a meta-analysis. **Nutrition & Metabolism**, v. 16, n. 1, p. 67, 2024.