

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COMO PRÁTICA DE PREVENÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE NO ENFRENTAMENTO DA DIABETES MELLITUS

MARQUES, Fernanda de Souza¹ (fernandagunsmarques.com); **FIETZ, Vivian Rahmeier**² (Vivian@uems.br);

¹ Discente do curso de Enfermagem da UEMS – Dourados; PIBEX/UEMS.

² Docente do curso de Enfermagem da UEMS – Dourados.

Em função do aumento da expectativa de vida ao nascer, com conseqüente envelhecimento populacional associado com a transição nutricional e hábitos de vida mais sedentários, estima-se que em 2020 dois terços das enfermidades estarão relacionados com as doenças crônicas não transmissíveis. Ressalta-se que a diabetes está dentre as que mais crescem. Essa situação parece estar associada principalmente ao sedentarismo e a dieta inadequada que atuam como fatores de risco e/ou agravantes. O objetivo dessa ação de extensão foi orientar, por meio de uma cartilha, sobre a importância de hábitos alimentares adequados, no intuito de prevenir ou reduzir os efeitos do diabetes tipo 2 na saúde dos clientes. As atividades foram desenvolvidas entre pessoas acima de 40 anos, na Universidade Aberta da Melhor Idade (UNAMI) e na rede Abevê de supermercados. A metodologia utilizada foi por meio de uma pesquisa-ação e, baseado nos dados coletados procedeu-se em orientação a partir de um diálogo, direcionado pela cartilha. Dos 123 participantes atendidos na rede Abevê de Supermercados notou-se que 19 apresentaram alterações glicêmicas, sendo um número expressivo, uma vez que as escolhas foram aleatórias. Observou-se que as pessoas conheciam o que e como realizar as mudanças, porém a prática não condizia com a atitude dos mesmos, revelando um déficit no autocuidado. Ainda, foram 30 indivíduos que participaram da ação na UNAMI, e destes quatro apresentaram o nível glicêmico pós-prandial alterado. Esses resultados expressam ainda que as pessoas estão descuidando de sua saúde. Observou-se também que muitos, depois de ter sido diagnosticado o diabetes iniciaram mudanças radicais como hábitos alimentares, realização de exercícios físicos e tratamento medicamentoso adequado no intuito de controlar e minimizar as alterações causadas pela patologia. As atividades desenvolvidas junto à comunidade ensinam muito e nos mostram a realidade dos pacientes que não podem ser visualizadas dentro de salas de aula. Notou-se claramente que, a prevenção da diabetes se torna necessária à promoção da saúde para empoderamento do indivíduo.

Palavras-chave: Promoção da saúde. Nutrição. Níveis glicêmicos. Qualidade de vida.

Agradecimentos: Ao Programa Institucional de Bolsas de Extensão PIBEX, vinculado à Pró-reitoria de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários - PROEC/UEMS pela concessão de bolsa de extensão; À minha orientadora Prof^a Dr^a Vivian Rahmeier Fietz, pelo tempo destinado à minha orientação que tanto me fez crescer acadêmica e humanamente.