



DESAFIOS DA SAÚDE EM TERRITÓRIOS VULNERÁVEIS: MINDFULNESS EATING COMO ALIADO À QUALIDADE DE VIDA

EIXO TEMÁTICO: Clínicas e Práticas de Cuidado em Saúde Mental

AUTOR: Emerson Pedreira Marques

UNIDADE DE SAÚDE:

Equipe Multiprofissional, UBS Jardim Eledy, São Paulo, SP

INTRODUÇÃO

As Unidades Básicas de Saúde (UBS) no extremo sul de São Paulo contam com equipe multidisciplinar e de saúde mental. Nesse território, enfrenta-se alto crescimento populacional, altos índices de violência, criminalidade e condições precárias de moradia. As UBS oferecem grupos de atendimento à população com sobrepeso e obesidade. O território apresenta desafios relacionados à dificuldade de acesso a alimentos in natura e à crença de que alimentação saudável é mais cara e menos acessível, fatores que influenciam o sobrepeso e obesidade.

OBJETIVO

- Apoiar equipes de saúde e nutricionistas na redução do sobrepeso e obesidade decorrentes do isolamento social e hábitos sedentários.
- Abordar o impacto do consumo de alimentos industrializados e açucarados na comunidade da Unidade Básica de Saúde do Jardim Eledy.
- Melhorar os quadros crônicos apresentados pelos usuários, visando promover uma melhor qualidade de vida e saúde na comunidade.

MÉTODO

Abordar ansiedade, sobrepeso e obesidade através de psicoeducação e Mindfulness. Encontros quinzenais com rodas de conversa, palestras e oficinas colaborativas para criar estratégias de superação. Coleta por marcadores de dados alimentares de 10 adultos com diferentes graus de obesidade.

RESULTADOS

As principais consequências do consumo inadequado identificadas foram a hipertensão (60%), seguida de diabetes tipo 2 (40%) e casos de depressão e/ou ansiedade (30%). O trabalho se faz necessário para abordar a importância de práticas que estimulem a qualidade de vida, reduzindo os fatores de risco e promovendo uma reeducação alimentar adequada para a população do território.

CONCLUSÃO

A Unidade Básica de Saúde enfrenta desafios em um território de vulnerabilidades, que contribuem para hábitos não saudáveis e o desenvolvimento de doenças crônicas. Os marcadores alimentares mostram correlação entre peso e principais DCNTs, além de quadros ansiosos e baixa autoestima. A aplicação de Mindfulness e Mindfulness Eating por profissionais especializados pode estimular o bem-estar e reflexões para hábitos mais saudáveis, sendo uma ferramenta valiosa para melhorar a saúde e qualidade de vida da comunidade.

REFERÊNCIAS

- GRAVE, R. Eating disorders: Progress and challenges. Eur J. Intern Med., v.22, n.1, p.153-160, 2011. Citado na página 15.
- KABAT-ZINN, J. Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. Cambridge (England): Delta Books, 1990. Citado na página 18..