

HÁBITOS ALIMENTARES DE ADULTOS E IDOSOS ATENDIDOS NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE DE UM MUNICÍPIO NO NORTE GAÚCHO¹

João Gustavo Pereira Fernandes², Jéssica Pasquali Kasperavicius³, Ivana Loraine Lindemann⁴, Gustavo Olszanski Acrani⁵, Renata dos Santos Rabello⁶

¹ Grupo de pesquisa: Inovação em Saúde Coletiva: políticas, saberes e práticas de promoção da saúde - UFFS

² Discente do Curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Passo Fundo, RS (Autor principal)

³ Discente do Curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Passo Fundo, RS (Co-autora)

⁴ Doutora, Docente do Curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Passo Fundo, RS (Co-orientadora)

⁵ Doutor, Docente do Curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Passo Fundo, RS (Co-orientador)

⁶ Doutora, Docente do Curso de Medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul - Campus Passo Fundo, RS (Orientadora)

INTRODUÇÃO: Nas últimas décadas, os brasileiros passaram por transformações sociais que levaram a mudanças no padrão alimentar dos indivíduos, com a redução da pobreza, da fome e da desnutrição. Contudo, observou-se no mesmo período um grande aumento do excesso de peso da população em todas as camadas socioeconômicas. Para garantir a manutenção da saúde, é recomendado que se faça pelo menos três refeições diárias (café da manhã, almoço e jantar), intercalados por pequenos lanches. Além disso, é importante que, ao se alimentar, evite o acesso a aparelhos eletrônicos, tais como televisão, celular, notebook, entre outros. **OBJETIVO:** Analisar os hábitos alimentares de adultos e idosos atendidos na Atenção Primária à Saúde do município de Passo Fundo/RS. **MÉTODO:** Realizou-se um estudo transversal em 34 unidades urbanas de Atenção Primária à Saúde (APS) de Passo Fundo/RS. Os dados foram coletados entre os meses de maio e agosto de 2019, por estudantes do Curso de Medicina, previamente treinados, por meio da aplicação de questionário a adultos e idosos que aguardavam atendimento médico nos serviços. Após dupla digitação e validação, realizou-se análise descritiva utilizando o programa PSPP e foi verificada a distribuição do perfil sociodemográfico, de saúde e de comportamento. A análise estatística também incluiu a verificação de relação entre o desfecho, realizar as três principais refeições do dia (café da manhã, almoço e jantar), e as variáveis preditoras, por meio do teste de qui-quadrado, considerando um erro α de 5% e intervalo de confiança de 95%. O protocolo do estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da UFFS sob Parecer nº 3.219.633. **RESULTADOS:** A amostra foi constituída por 1.443 participantes, dos quais 72% eram

adultos, 71% mulheres, 64,8% autorreferiram cor da pele branca, 45,6% eram analfabetos ou apresentavam apenas o ensino fundamental, 72,2% tinham companheiro (a), 71,2% renda inferior ou igual a um salário mínimo e 57,4% não exerciam atividade remunerada. Em relação a condições de saúde e de hábitos de vida, 39,5% autorreferiram diagnóstico de hipertensão arterial sistêmica (HAS), 25,2% de hipercolesterolemia, 19,1% diabetes *mellitus* (DM), 29% consumiam bebidas alcoólicas e 18,3% eram tabagistas. Quanto ao peso, 40,7% apresentavam-se em sobrepeso e 24,1% em obesidade. Em relação ao costume de se alimentar em frente a telas, 48,3% apresentavam esse hábito. A respeito do desfecho, 67,4% (IC95 65-70) realizavam as três principais refeições do dia, café da manhã, almoço e jantar. O desfecho esteve associado ao sexo masculino (73,9%; $p < 0,001$), ao não tabagismo (68,8%; $p = 0,010$), ao hábito de praticar exercícios físicos (71,5%; $p < 0,001$) e a hipercolesterolemia (72,7%, $p = 0,010$). Em relação ao estado nutricional, medido através do Índice de Massa Corpórea (IMC), houve significância estatística ($p < 0,001$), sendo que o hábito de realizar as três principais refeições foi de 84% em quem apresentava baixo peso, 71,7% nos eutróficos, 67,5% nos com sobrepeso e 60,5% nos obesos. As demais características sociodemográficas e de saúde supracitadas não demonstraram associação estatística significativa com o desfecho. Diante do exposto, o hábito de manter uma alimentação adequada pode estar associada a prática exercícios físicos devido ao maior autocuidado em saúde. O tabagismo pode diminuir a prevalência da alimentação adequada justamente devido a anorexia que a composição química produz no usuário. Ademais, a irregularidade das refeições esteve relacionada ao maior peso, reiterando a importância da rotina alimentar na manutenção da massa corporal nos limites esperados. Cabe destacar que o fato de consumir o café da manhã, o almoço e o jantar não significam que o indivíduo mantém uma dieta equilibrada, podendo justificar a associação com a hipercolesterolemia. **CONCLUSÃO:** Políticas públicas que incentivem a prática alimentar saudável, sobretudo na Atenção Primária à Saúde, local de maior contato da equipe de saúde com a população, devem ser desenvolvidas, para que danos futuros ligados a uma alimentação nociva sejam evitados. Ademais, o cuidado alimentar reflete diretamente em condições de saúde, sobretudo nas doenças crônicas, e deve ser promovido nas consultas médicas e da equipe multidisciplinar. Além disso, quase metade da população entrevistada revelou se alimentar em frente as telas, hábito sabidamente nocivo à saúde alimentar. Portanto, deve-se orientar os indivíduos quanto a importância da alimentação saudável para a saúde.

PALAVRAS-CHAVES: Alimentação básica; Assistência alimentar; Atenção Básica.