

MOVIMENTANDO A DIETA: UMA ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO DA ALIMENTAÇÃO NÃO SAUDÁVEL

**Mariana Rodrigues Melo; Aline Kelly de Melo Arruda; Isabella da Costa Ribeiro;
Karolayne Gomes de Melo; Laís Polyane Assis Gomes; Lucas Lambert Moraes;
Lucélia Sandy da Silva Oliveira; Luciana Gonçalves de Orange; Nathália Paula de
Souza; Sabrina Magnata Calafange; Sheylane Pereira de Andrade; Wallace
Vanderley Alves; Wylla Tatiana Ferreira e Silva.
Cybelle
Rolim de Lima(Orientador)**

Introdução: nos dias atuais, foram registradas diversas melhorias no ambiente moderno no que diz respeito à alimentação/nutrição como os avanços na agricultura, no processamento e na conservação dos alimentos, o que tornaram os alimentos mais disponíveis e facilitaram seu consumo. Teoricamente, esses avanços na área da alimentação deveriam contribuir para uma melhora do estado nutricional das populações. No entanto, registros na literatura apontam que a nutrição do homem foi direta e radicalmente afetada, repercutindo negativamente em seu estado de saúde/nutrição. Nesse contexto, cresce o número de indivíduos com alterações nutricionais importantes, sendo bastante preocupantes os números de casos de excesso de peso na população nos diferentes ciclos de vida, e acompanha essa problemática um novo cenário em termos de morbidade e mortalidade, com fortes impactos na saúde humana. Assim, a educação alimentar e nutricional é uma importante ferramenta na elaboração de estratégias para a promoção de hábitos alimentares saudáveis pautadas no trabalho de educação em saúde. A educação nutricional pode ser entendida como um processo de aprendizagem exercido através de orientações nutrições, que permite por meio de instruções ao “educando”, a incorporação de hábitos alimentares saudáveis. **Objetivo:** o presente trabalho se propõe a refletir sobre o processo de construção de uma experiência de extensão universitária, destacando seus limites e possibilidades, no sentido de contribuir para a “movimentação” da dieta como estratégia de enfrentamento da alimentação não saudável, por meio da educação alimentar e nutricional. **Método:** o projeto de extensão “Nutrição em Movimento: uma proposta de enfrentamento ao excesso de peso no município de Vitória de Santo Antão – PE” realiza os atendimentos nutricionais no Laboratório de Avaliação Nutricional do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco, duas vezes na semana (as terça e quinta-feira) sempre no horário da tarde. A equipe de trabalho é composta por docentes (tutor) e discentes. O Projeto divide estrategicamente seu atendimento em dois momentos: anamnese/avaliação nutricional e educação alimentar e nutricional, esse segundo momento como uma estratégia motivadora para impulsionar a movimentação da dieta. A movimentação da dieta pode ser aqui entendida como trocas e substituições de alimentos saudáveis e a diversidade na escolha dos mesmos. O Guia alimentar para a população brasileira publicado em 2014 pelo Ministério da Saúde

foi utilizado como instrumento teórico de apoio as orientações de educação alimentar e nutricional. Os atendimentos nutricionais tinham duração média de 1 hora. No primeiro atendimento cerca de 40 minutos era reservado para anamnese alimentar e 20 minutos para a avaliação antropométrica. No retorno do paciente (segundo atendimento) era realizada a entrega da dieta planejada, sendo nessa ocasião, esclarecidas possíveis dúvidas e questionamentos, como também realizadas as orientações nutricionais.

Resultados: foram atendidos 25 pessoas, sendo em sua maioria mulheres. A maior parte da população embora eutrófica, apresentava adiposidade corporal elevada o que impulsionou a busca pelo atendimento nutricional. Foram elaborados folders que apresentavam princípios da alimentação saudável/emagrecimento saudável, e respostas a dúvidas comuns relacionadas às práticas alimentares em especial relacionadas ao exercício físico. Esse material era entregue ao paciente já no primeiro momento do atendimento. A movimentação da dieta em direção a escolhas alimentares mais saudáveis foi impulsionada por meio do dialogo, sendo realizadas recomendações gerais que orientam a escolha de alimentos para compor uma alimentação nutricionalmente balanceada visando à saúde e o bem-estar do indivíduo como: procure consumir os alimentos em sua forma mais natural; de preferência aos alimentos ricos em fibras como cereais, frutas secas, leguminosas, frutas e vegetais, sendo esses últimos excelentes fontes de vitaminas e minerais; utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades; hidrate-se com frequência. **Conclusão:** esta experiência tem possibilitado aos extensionistas vivenciar as atividades práticas do atendimento ambulatorial em Nutrição, o que contribui de maneira importante na construção de caminhos para uma atuação do Nutricionista comprometida com a promoção da saúde/nutrição na comunidade. Acresce ainda que foi possível realizar um “recorte” através dos atendimentos, de como a alimentação da população vem sendo composta cada vez mais de alimentos não saudáveis e em grande quantidade e como essas praticas alimentares tem contribuído para o processo de ganho de peso; ficando clara a necessidade da continuidade dos atendimentos nutricionais/ educação alimentar e nutricional correlacionando a ingestão dos alimentos não saudáveis e os malefícios que eles podem trazer a saúde/estado nutricional.

Palavras-chave: alimentação; educação nutricional; saudável

Referência:

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE: Guia Alimentar para População Brasileira promovendo a alimentação saudável. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2014. Disponível em: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf . Acesso em: 03 de Out. 2016.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Pesquisa de

Orçamentos Familiares 2008-2009: Despesas, rendimentos e condições de vida. Rio de Janeiro: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística; 2010.

VINHOLES DB, ASSUNÇÃO MCF, NEUTZLING MB, Frequência de hábitos saudáveis de alimentação medidos a partir dos 10 Passos da Alimentação Saudável do Ministério da Saúde. Pelotas, Rio Grande do Sul, Brasil, Cad. Saúde Pública. 2009; 25(4) 791-799.