



Centro Universitário Fundação de Ensino Octávio Bastos

Curso de Nutrição

Módulo VI

Unidade de Estudo: Projeto Integrado

**CONSCIENTIZAÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS E MELHORIAS NO ESTILO DE  
VIDA – RELATO DE CASO**

Grupo nº 4

Brenda Mayara da Fonseca Diniz 19000741

Dara Santicioli Chagas de Freitas 19000405

Marcela Ramos Alípio 19001178

Nattalia Borges Dias 19001070

Mario Lucio Marques Pereira 19001088

Lavínia Cassia da Silva 19001181

Leonardo Barbon 19001173

Régis da Costa Barreto 19000318

Tássia Sturaro19000557

São João da Boa Vista - SP

Novembro/2021

## INTRODUÇÃO

A alimentação é uma necessidade fisiológica básica de qualquer ser humano. É de direito de cada indivíduo ter acesso a uma alimentação equilibrada, em qualidades e quantidades suficientes para um bom funcionamento de todo o seu organismo, respeitando sempre a individualidade e necessidade de cada um.

O profissional de nutrição atua nesse campo conscientizando a população dos benefícios e malefícios que a alimentação pode causar na vida das pessoas, do impacto que ela exerce sobre a saúde e do risco que a consequência de uma alimentação pobre e mal equilibrada pode acarretar em diversas patologias.

Estudos apontam que importantes mudanças de hábitos alimentares dos brasileiros foram observadas, como o aumento do consumo de açúcares, alimentos industrializados e ricos em gorduras totais e saturadas, associados ao baixo consumo de frutas, verduras, legumes, e demais alimentos *in natura* ou minimamente processados e isso resulta nos agravantes índices crescentes de pessoas com sobrepeso e obesidade, tanto em populações adultas, quanto infantil (IBGE, 2003).

Já é reconhecido que as doenças crônicas não transmissíveis estão diretamente associadas com o estilo de alimentação das pessoas, juntamente com outros fatores, nesse caso a alimentação representa um fator de risco muito grande para a manutenção da saúde.

Nos dias de hoje, a mídia nos traz muitas falsas informações sobre o que realmente é uma alimentação saudável, e por outro lado, passa uma imagem ruim sobre diversos alimentos. Além disso, é frequente ver a categorização entre alimentos vilões e mocinhos e a associação do consumo de alguns alimentos com o aparecimento de doenças. Por outro lado, sabe-se que todo alimento consumido de maneira e quantidades corretas, levando em conta a individualidade de cada um, não pode se tornar um malefício na vida das pessoas.

Para uma melhor qualidade de vida, a alimentação balanceada consiste no consumo diário e equilibrado de macronutrientes e micronutrientes, no consumo adequado de água, na redução de alimentos industrializados e na adaptação de uma rotina com atividades físicas. Todos esses fatores associados são essenciais para um estilo de vida saudável.

Neste trabalho, estudantes do 6º módulo do curso de Nutrição da faculdade Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos, atenderam indivíduos em grupos com o objetivo de orientá-los sobre alguns conceitos que a nutrição pode impactar na saúde de cada um deles. Foi feito também um acompanhamento individualizado para cada um desses participantes, a fim de atender a demanda nutricional de cada um.

## OBJETIVOS

O presente trabalho tem como objetivo orientar grupos de pessoas, conscientizá-los da importância de uma alimentação equilibrada, desmistificar alguns mitos e verdades de alguns alimentos, promover a saúde, e poder contribuir de maneira qualificativa para a vida de cada indivíduo.

## RELATO DE CASO

O Projeto Integrado contou com os atendimentos *online* de indivíduos vinculados ao Projeto UNIFEOB CARE e Santa Casa. Participaram desse projeto 6 pessoas.

Durante o tempo de atendimento realizamos atendimentos coletivos e individuais, nas quais os atendimentos coletivos foram três encontros e abordamos temas que ajudariam no dia a dia dos pacientes. Os atendimentos individuais foram voltados para melhor conhecimento deles e como ajudá-los com a questão nutricional.

Antes dos encontros montamos um grupo no *WhatsApp* com os pacientes para mandar os conteúdos e formulários realizados. Elaboramos um formulário de pesquisa para conhecer os pacientes e entender melhor a rotina deles e quais suas maiores dificuldades na hora da alimentação. Com os resultados da pesquisa do formulário, elaboramos os temas:

- FALSO SAUDÁVEL
- FUNÇÃO DOS MACRONUTRIENTES E DESMISTIFICAÇÃO DOS CARBOIDRATOS
- COMPULSÃO ALIMENTAR

Os temas acima foram identificados como os maiores problemas entre os participantes. Acerca de tais temas, foram realizadas apresentações explicativas que os ajudariam a entender melhor sobre os assuntos. Foram montados folders com tópicos de cada apresentação, sendo eles: mitos e verdades, curiosidade, receitas. Tais folders foram enviados para os pacientes terem o conteúdo passado de forma rápida e fácil, além de interagir melhor com os pacientes e assim tirar o melhor deles, dando também espaços para perguntas e questionamentos que tinham.

Dentro dos encontros conseguimos sanar dúvidas dos pacientes e desmistificar muitos pontos, acreditamos que os temas agregaram muito para os participantes conseguirem aceitar um planejamento alimentar sem restrições.

## DISCUSSÃO

Durante as reuniões com os grupos, foram discutidos os seguintes temas:

- **Falso saudável** – Realizamos comparações de alimentos que são vendidos ou oferecidos em propagandas, lojas de suplementos e mercados como alimentos saudáveis. Tais alimentos sofrem grande apelo de marketing da indústria. Dessa forma, realizamos um trabalho com objetivo de desmistificar crenças e tirar algumas dúvidas a fim de informar e gerar conhecimento aos participantes do projeto. Foram realizadas comparações e explicações dos motivos pelos quais esses alimentos deixam de ser saudáveis.
- **Função dos macros nutrientes e desmistificação dos carboidratos** – Realizamos uma apresentação de forma simples com o objetivo de informar e descrever os macronutrientes. Após, fizemos uma explanação mais ampla sobre Carboidratos, Proteínas e Gorduras. Detalhando sobre o que seria carboidratos simples, complexos, fibras, proteínas, aminoácidos e gorduras. E também sobre micronutrientes orientando sobre como fazer escolhas saudáveis e como montar de forma simples um prato saudável e nutritivo.
- **Compulsão Alimentar** – A compulsão alimentar é considerada um distúrbio alimentar caracterizado pela ingestão exagerada de alimentos. Essa ingestão ocorre mesmo sem a presença de fome ou necessidade física do alimento. Em geral, a pessoa compulsiva perde o controle sobre o que está ingerindo e em qual quantidade. Foi realizado uma apresentação sobre o que é compulsão alimentar, quais seus principais sintomas, como lidar com este grave problema e quais os tratamentos.

## CONCLUSÃO

Em vista de todos os atendimentos realizados e temas abordados, podemos concluir que a conscientização da sociedade em relação à temas diversos sobre a importância de uma boa saúde alimentar e conscientização na hora de fazer escolhas para se alimentar, é fundamental para a promoção da saúde, qualidade de vida e bem-estar da população no geral, tendo em vista que uma alimentação saudável pode afetar imensamente de forma positiva e trazer vários benefícios para a população,

não só fisicamente, mas como também na questão de prevenção de doenças e até mesmo a parte psicológica dos indivíduos.

Identificamos que os pacientes atendidos ainda possuíam algumas mistificações e dúvidas sobre os assuntos tratados e através do conteúdo abordado foi possível esclarecer diversos pontos, desmistificar alguns fatos e colaborar para que todos se conscientizassem sobre a grande importância de cuidarmos da nossa saúde e alimentação.

O projeto foi pensado e focado em temas que pudessem abranger os pacientes de uma maneira geral, fazendo que todos de alguma forma fossem beneficiados com os conteúdos passados. Anotamos cada dificuldade e dúvidas, para além de esclarecer, poder trabalhar individualmente em cima.

Os participantes seguindo as orientações sobre supervisão conseguiram melhorar seus hábitos e aos poucos ir melhorando sua qualidade de vida.

## REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística- IBGE. **Pesquisa de Orçamento Familiares.** Rio de Janeiro, 2002- 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para a População Brasileira.** 2. Ed. Brasília, 2014.

ANDRADE, Rogério de Oliveira, and Renato A. Matias Silvano. **"Comportamento alimentar e dieta da" falsa-coral" Oxyrhopus guibei Hoge & Romano (Serpentes, Colubridae).**" Revista Brasileira de Zoologia 13 (1996): 143-150.