

## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL E EM SAÚDE PARA FUNCIONÁRIOS DA UEMS

**Caroline Aparecida Corrêa Carbonário<sup>1</sup>, Vivian Rahmeier Fietz<sup>2</sup>, Isabela Alves de Lima<sup>3</sup>.**

<sup>1</sup> Estudante do Curso de Enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados; e-mail: carol.ccarbonario@hotmail.com

<sup>2</sup> Professor(a) do curso de Enfermagem da UEMS, Unidade Universitária Dourados; e-mail: vivian@uems.br

<sup>3</sup> Estudante do Curso de Enfermagem da UEMS, Unidade Universitária de Dourados.

Área Temática da Extensão: Saúde. Segurança Alimentar.

Resumo:

### **Resumo da Proposta:**

Na idade adulta ocorrem transformações fisiológicas nos indivíduos, relacionadas à composição corporal e identificadas por perda de massa magra e ganho de reservas de gorduras. Além disso, ocorrem também alterações psicossociais decorrentes da relação das pessoas em seu cotidiano. Ambas as transformações contribuem para o ganho de peso. O fato é que o sobrepeso pode resultar em obesidade e alterações co-mórbidas, como o diabetes tipo dois. Essas alterações podem ser controladas com uma alimentação balanceada e exercícios físicos, mas há muitos fatores que impedem essas práticas: o período de trabalho, a falta de conhecimento, a praticidade oferecida pela indústria alimentícia, com a “fast food”, congelados. Diante disso, é válido ressaltar que a nutrição constitui requisito importante para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania. E ainda, preconizar que as práticas de educação nutricional devem ser ressaltadas não só por nutricionistas, mas por todos os profissionais da saúde que objetivam a promoção da saúde por meio de técnicas preventivas, necessitando de um acompanhamento e investigação. O trabalho proposto tem o intuito de promover o desenvolvimento de um acompanhamento nutricional para os funcionários da UEMS.

**Palavras-Chave:** Alimentação balanceada. Promoção da saúde. Obesidade.

### **Introdução**

Os indivíduos na idade adulta, entre 25 e 55 anos, estão expostos a alterações fisiológicas relevantes, incluindo principalmente o ganho de peso, que resulta de mudanças na composição corpórea com a diminuição da massa magra e aumento dos estoques de gordura. Esse processo ocorre principalmente quando aliado à ausência de atividades físicas. (KRAUSE, 2002).

O aumento do peso corpóreo, em sua grande maioria, quando não revertido, ocasiona situações de obesidade, que por sua vez altera a saúde do adulto, gerando condições co-mórbidas, como: diabetes tipo 2, tolerância prejudicada à glicose, hiperinsulinemia, dislipidemia, doença cardiovascular, hipertensão, apnéia do sono, doença da vesícula biliar, osteoartrite das articulações que sustentam o peso, fertilidade reduzida e alguns cânceres (KRAUSE, 2002).

No caso das mulheres, há ainda complicações oriundas das alterações hormonais, relacionadas aos hormônios estrogênio e progesterona, no período de perimenopausa e menopausa. Tais alterações podem contribuir para a diminuição da massa óssea e conseqüentemente resultar em osteoporose.

Ainda nessa faixa etária, ocorrem também significativas mudanças psicossociais que decorrem das relações do indivíduo com seu trabalho, família, dentro de um contexto social que permite às pessoas criarem modelos sociais variados, podendo estes influenciar diretamente em seus hábitos alimentares, considerando o tempo que se tem para preparar alimentos, o ambiente no qual eles são consumidos, ou seja, os fatores psicossociais contribuem para condições alimentares que favorecem o ganho de peso contínuo em adultos.

Cabe destacar que alimentação e a nutrição constituem requisitos básicos para a promoção e a proteção da saúde, possibilitando a afirmação plena do potencial de crescimento e desenvolvimento humano, com qualidade de vida e cidadania, é o que diz a nutricionista Anelise Rizzolo de Oliveira Pinheiro, Mestre em Saúde Pública (UFSC) e Doutoranda em Política Social.

No que diz respeito à idade adulta, é necessário enfatizar a relação entre hábitos alimentares saudáveis e a manutenção do bem-estar e prevenção de doenças.

A nutrição pode ser usada como instrumento para impedir não somente as doenças de deficiência, mas também as doenças crônicas; fato comprovado pelo

relatório do “*US Department of Health and Human Services*” (DHHS) que afirma que 50% da mortalidade por doença crônica podem ser modificados por fatores de estilo de vida, como por exemplo, a nutrição. Além disso, constatou-se no relatório do “*American Institute for Cancer Research*” que as estimativas para as taxas de incidência de câncer cairiam em até 20% se as pessoas inserissem em seus hábitos alimentares cinco ou mais porções de frutas e vegetais ao dia. (KRAUSE, 2002).

Com base no processo histórico e evolutivo das relações econômicas da humanidade, que tem como destaque a revolução industrial, o processo de modernização e industrialização, pode-se dizer que suas consequências foram boas, como a descoberta da tecnologia, a inserção da mulher no mercado de trabalho; e também malélicas, tendo em vista as mudanças que provocaram na vida dos indivíduos.

Nesse contexto, temos as transformações dos hábitos das pessoas: nos relacionamentos, na maneira de se comportar, e inclusive nos hábitos alimentares. Isto ocorreu devido ao período de trabalho, que na maioria das vezes se torna desgastante e impede a manutenção de uma vida saudável, o que sofre influência também da praticidade em consumir a famosa “fast food”, que geralmente oferece alto valor calórico e pouco valor nutritivo. (PINHEIRO; CARVALHO, 2008).

Estas características se confirmam pela última Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), do IBGE, em 2003, expondo que os gastos com a alimentação ocupam o segundo lugar na participação da despesa total familiar, representando, na média nacional, 21% dos gastos com despesas de consumo e 17% dos gastos totais das famílias (FIBGE, 2004). E ainda, que as mudanças também ocorreram no quesito: local de realização das principais refeições. Quase um quarto (24%) da despesa média mensal familiar com alimentação é destinado a refeições fora de casa. Esse percentual na área urbana (26%) é o dobro do encontrado na área rural (13%). Tais resultados confirmam a tendência do brasileiro em fazer suas refeições fora de casa, o que ressalta a importância da promoção da alimentação saudável nas instituições e estabelecimentos públicos e comerciais do ramo da alimentação.

Comprovou-se também que os alimentos tradicionais na dieta do brasileiro, como o arroz e o feijão, perdem importância no período, enquanto o consumo de produtos industrializados, como biscoitos e refrigerantes, aumentam em 400%. Um dos efeitos da globalização é a busca pelo pensamento único e neste paralelo um “comer formatado” se coloca como modelo de modernidade. O comer formatado significa que a escolha do alimento traz consigo representações sociais e a busca de um perfil a ser

alcançado. Mostra-se capaz de criar imagens e códigos decifráveis por grupos, sugerindo e encadeando comportamentos.

No Brasil, em 1940, teve início a história das políticas de alimentação e nutrição, por meio de iniciativas do Estado, na Era Vargas. Desde então, vários órgãos foram criados para defender e aprovar as iniciativas relacionadas ao assunto, como o Instituto Nacional de Alimentação e Nutrição (INAN), em 1972.

É importante destacar que a temática da alimentação e nutrição, no campo das políticas públicas, é acolhida pelo setor da saúde e tem na lei Orgânica do Sistema Único de Saúde (nº. 8080) o respaldo legal necessário para se "fixar" e propor ações nesse sentido.

Considerando o compromisso que o profissional enfermeiro tem de promover a saúde, principalmente por meio de métodos preventivos, comprova-se a importância de se desenvolver projetos que visem a uma educação alimentar destinada a indivíduos adultos, que trabalham e estão expostos à realidade citada.

### **Materiais e Métodos**

O trabalho está sendo realizado na Unidade Universitária da UEMS de Dourados com funcionários de setores variados, como PROEC, PROPP e outros, ainda serão convidados novos setores como a PROE. A forma de trabalho se classifica a partir da abordagem quantitativa e qualitativa, além de uma investigação social com o intuito de promoção da saúde e melhor qualidade de vida para os funcionários.

Os métodos e técnicas realizados no processo inicial do trabalho que se desenvolve incluem a divulgação do projeto pela instituição, com exposição de um banner informativo e diálogo de convite. Após essa etapa, realizou-se uma entrevista com os funcionários que aderiram ao projeto, com o intuito de coletar dados sobre a alimentação e possíveis históricos familiares de diabetes e hipertensão; também nesse momento foram coletados dados antropométricos (peso, altura, medidas da cintura e dos quadris). Além disso, destaca-se a exposição de cartazes informativos em murais da instituição.

### **Resultados e Discussão**

Devido ao fato de as atividades terem iniciado em maio, pode-se citar como resultado a adesão de 23 funcionários, sendo que estes até o momento passaram pela entrevista citada e desenvolveram um recordatório alimentar, por dois dias anotaram os alimentos e as quantidades que consumiram no desjejum, na colação, no almoço, na merenda, no jantar e na ceia.

Os dados coletados estão sendo analisados e darão subsídio para a classificação da situação nutricional de cada indivíduo, ou seja, se está eutrófico, com sobrepeso, ou obeso, além da observação de seus hábitos alimentares por meio do recordatório alimentar. Após essa fase, pretende-se iniciar as atividades educacionais relacionadas com as expectativas citadas pelos funcionários na ficha de inscrição do projeto, além do desenvolvimento de cardápios específicos para cada situação, se necessário, e dar continuidade à exposição de temas em cartazes.

### **Agradecimentos**

Agradeço à Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários, a oportunidade de poder realizar esse projeto de extensão, que está contribuindo com o meu aprendizado, e com a obtenção de conhecimentos extracurriculares, experiência em lidar com outras pessoas, características importantes para a graduação.

### **Referências**

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP. S. Krause. **Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. Vários tradutores. 10. ed.. São Paulo: Roca, 2002. Cap. 12, p. 261-275.

PINHEIRO, A. R. O.; CARVALHO, D. B. B. Estado e mercado: adversários ou aliados no processo de implementação da Política Nacional de Alimentação e Nutrição? Elementos para um debate sobre medidas de regulamentação. **Saúde e Sociedade**, São Paulo, v. 17, n. 2, abr./jun. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br>>. Acesso em: 9 nov. 2009.