



Centro Universitário Fundação de Ensino Octávio Bastos

Curso de Nutrição Módulo VI

Unidade de Estudo: Projeto Integrado em aspectos patológicos e dietéticos

Relato de Caso

Grupo nº1

Alunos:

Amanda Beatriz Ramos de Lima, RA: 19000592

Ana Beatriz Vilela Ribeiro, RA: 19000206

Eduardo Barañano RA:19000857

Gabriel dos Santos Frandin, RA:19000211

Guilherme Augusto Pascoini, RA: 19001981

Julia Domingos de Araújo, RA:19000469

Julya Vieira Pimentel, RA:19000078

Matheus Quinteiro Felix Sabino, RA:19000451

Renan Daniel Pereira, RA:19001095

São João da Boa Vista - SP

Novembro/2021

1. INTRODUÇÃO

A alimentação saudável é uma das melhores formas de garantir a qualidade de vida, pois mantém o bom funcionamento do nosso organismo e também ajuda a prevenir doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) que aumentaram nos últimos anos.

No Brasil, o excesso de peso atinge 52% da população adulta e a obesidade 16,8%. Tais inadequações no estado nutricional contribuem para o desenvolvimento de outras DCNT, com destaque para a hipertensão arterial, diabetes tipo 2 e dislipidemias, o que influi diretamente no prognóstico de saúde. (Brasil, 2015).

Diferentes estudos nacionais sobre o consumo de alimentos (Claro e colaboradores, 2015, 2016; Louzada e colaboradores, 2015; Malta e colaboradores, 2016) apontam para uma prevalência crescente de consumo de alimentos ultraprocessados. Tais alimentos possuem alta densidade energética e baixa qualidade nutricional.

Devido ao aumento do sobrepeso/obesidade e das DCNT, a demanda por atendimento nutricional tem aumentado. Todavia, uma alimentação saudável e balanceada, de acordo com a necessidade de cada indivíduo, aliada a exercícios físicos regulares e controle do estresse, se configuram como um desafio a ser trabalhado (Prates e Silva, 2013).

Nesse sentido, propôs-se este trabalho com o objetivo de avaliar o estado nutricional dos pacientes atendidos pelo grupo de nutrição da instituição Centro Universitário da Fundação de Ensino Octávio Bastos (UNIFEOB), na qual foram realizadas intervenções nutricionais por meio de apresentações educativas realizadas pelos alunos com a supervisão da docente.

2. RELATO DE CASO

Em nosso primeiro encontro optamos por realizar um bate papo para conhecer melhor nossos pacientes, falamos a respeito de como iria funcionar o

projeto, qual era nosso objetivo e aproveitamos também para abordar um pouco sobre a nutrição e alguns pontos importantes dela através de uma apresentação de Power point, explicando por exemplo como descobrir se aquele alimento é realmente saudável, leitura de rótulos, além de falar também do terrorismo nutricional, demonstrando que podemos comer de tudo se tivermos equilíbrio. Frisa-se que o quanto é fundamental é dar os primeiros passos para uma rotina alimentar melhor e o quanto eles impactam positivamente em nossa vida.

No segundo dia de encontro, escolhemos ajudar nossos pacientes com dicas que ficassem para sempre. E não apenas durante nossos encontros. Optamos por ensinar, e mostrar estratégias que eles possam usar no dia a dia. Falamos sobre a importância de olhar os rótulos, e entender o que realmente está comendo, ressaltamos principalmente sobre o consumo de produtos que possuem uma lista enorme de ingredientes. Também lembramos que as vezes as propagandas são enganosas, e alguns produtos não são realmente o que aparentam. Destacamos a importância de prestar atenção nas embalagens que passam uma imagem de saudável nas letras grandes, mas que na verdade o produto não possui nada de saudável. Mostramos ainda, como podemos encontrar o açúcar escondido com nomes não tão comuns, e listamos todos para que nossos pacientes aprendessem como perceber um açúcar escondido.

Por fim, reservamos para nosso 3º encontro um assunto com grande relevância para eles. Acreditamos que sem esse conteúdo tornaria a jornada ainda mais difícil e desafiadora. O assunto da noite foi a importância de criar hábitos, de como a constância faz você chegar em lugares inimagináveis, discutimos entre nossas pacientes e elas aderiram muito à conversa. A C. por exemplo, mencionou que iniciou uma nova rotina, transformando sua vida anteriormente com hábitos alimentares ruins em uma vida mais saudável, com alimentação adequada em conjunto com atividade física, obtendo pequenos resultados estéticos de forma imediata, porém, já é nítido como seu comportamento tem contribuído para elevar sua qualidade de vida.

3. DISCUSSÃO

Depois de conhecer alguns hábitos alimentares dos respondentes e participantes do projeto, discutimos maneiras de alertar e ajudar os mesmos, para melhorar qualidade de vida, levando conhecimento, ajuda e respaldo para sanar dúvidas.

Alimentar-se de maneira equilibrada e saudável é essencial para uma boa nutrição e o funcionamento adequado de todo o nosso corpo. Os alimentos têm um papel muito importante na saúde e no bem-estar das pessoas.

Com isso, o nosso papel como agentes da saúde, é ensinar e ajudar na escolha, principalmente de alimentos, para um consumo correto e equilibrado, onde há contribuição no fortalecimento da imunidade e a prevenção de doenças.

Além disso, manter uma rotina de alimentações variadas e ricas em nutrientes, priorizando alimentos naturais, tem impacto direto no desempenho, e na produtividade, ponto esse que notamos aumento, nas consultas realizadas individualmente. Dados da Organização Mundial da Saúde, a OMS, mostram que níveis de nutrição adequados e equilibrados, podem aumentar a produtividade em até 20%.

É necessário ter em mente que uma alimentação balanceada, é de grande importância, não só na manutenção do peso, mas também auxilia no desenvolvimento do foco e da atenção, onde potencializa a memória, melhora a capacidade de analisar e resolver problemas do cotidiano, além de claro, combater os efeitos negativos da sonolência e do mau humor.

A OMS, ainda declara que a escolha por alimentos nutritivos e saudáveis, pode e deve ajudar na capacidade do corpo de combater infecções, bem como reduzir as probabilidades de a pessoa, desenvolver problemas de saúde, incluindo obesidade, doenças cardíacas, diabetes e diferentes tipos de câncer. Sem contar com os muitos benefícios de uma alimentação saudável, que ganham ainda mais importância diante das mudanças que a nova realidade impôs no dia a dia das pessoas.

Um estudo realizado pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, o IBGE, mostrou que a expectativa de vida média do brasileiro aumentou mais de 30 anos, viver mais não necessariamente significa, viver melhor. Em 2019, mais

de 60% dos brasileiros na faixa etária dos adultos, apresentava sobrepeso, aponta o IBGE, e os casos de diabetes cresceram cerca de 61,8% entre a população nacional, no período de 2006 a 2016, segundo informações do Ministério da Saúde.

De acordo com Frederico Porto, médico, psiquiatra, nutrólogo e especialista em medicina integrativa, conta que as chances de chegar saudável na terceira idade, depende de 20% da sua genética, 20% do lugar onde vive, 10% pela tecnologia médica e 50% pelos hábitos que tem, mostrando assim a importância que devemos ter com nossa saúde e com nossos hábitos.

Sempre alertamos que a adoção de hábitos saudáveis é muito importante, por esses motivos, e alertamos também, que não se criam hábitos saudáveis da noite para o dia. Adaptar-se a uma mudança leva um certo tempo, requer força de vontade e disciplina.

Para auxiliar os participantes do projeto, buscamos mostrar aos envolvidos, a importância da leitura dos rótulos dos alimentos, como fonte de informação, sobre o que estamos consumindo, são nos rótulos que encontramos os ingredientes, data de validade e informações nutricionais de um determinado alimento. Nossa pesquisa oral com os participantes, mostrou aumento significativo na leitura dos rótulos na hora de realizar a compra dos produtos, alegando consciência de uma boa alimentação, permitindo fazer boas escolhas desde o momento da compra, até a hora do consumo durante as refeições.

Os rótulos presentes nos alimentos industrializados servem como um veículo de comunicação entre o consumidor e o produto, essas informações servem para orientar sobre o que se está consumindo, mas devido à falta de conhecimento de como utilizar essas informações o consumidor acaba não atribuindo importância a essas informações nutricionais (Bendini, 2012). Segundo dados do Ministério da Saúde, metade das pessoas que costumam ler os rótulos dos alimentos que consomem não compreendem adequadamente o significado destas informações (ANVISA e UnB, 2005).

Bendini et. al. concluíram em seu estudo que os consumidores têm dificuldade em relação ao entendimento e uso das informações dos rótulos e da

informação nutricional para a manutenção da saúde. Cerca de 76% dos consumidores que participaram da pesquisa não consideraram importante consultar as informações nutricionais. Em relação à consulta dos rótulos 46% dos consumidores às vezes utilizam esta informação. A rotulagem de alimentos industrializados é obrigatória no Brasil, e pode contribuir para a diminuição das doenças crônicas não-transmissíveis, porém há uma barreira entre o consumidor e as informações nutricionais contidas nos rótulos de alimentos, esta barreira é a falta de entendimento e compreensão (Bendini, 2012).

Gonçalves et. al. (2015) em um estudo transversal também verificaram que apesar de grande parte dos consumidores lerem a rotulagem dos alimentos, apenas uma pequena parcela utiliza esta informação no momento da compra, mostrando que o consumidor tem o desejo de melhorar a qualidade de sua alimentação, porém encontra dificuldade em compreender os dados para uma correta seleção de alimentos. Em seus achados, 35,71% dos entrevistados não verificam os dados dos rótulos e apenas 15,71% da população estudada compreende a informação contida na tabela de composição nutricional expressa em percentual do valor diário de consumo (%VD).

4. CONCLUSÃO

Com este trabalho conseguimos explorar melhor a influência de ter uma alimentação saudável ou não. Os resultados obtidos mostram-nos o perigo alimentar de hoje em dia a nível global causada maioritariamente por várias razões já especificadas.

Contudo conseguimos, também, valorizar a importância de ter uma alimentação saudável, pelos seus muitos benefícios, tais como o bem-estar pessoal, social, profissional e físico que já englobam muitos. No processo da dieta dos nossos pacientes, todos eles tinham um objetivo pessoal. A introdução alimentar feita por nós, junto da Professora, teve base de vitaminas, lipídios, proteínas, minerais que são facilmente encontrados em frutas, hortaliças, grãos, laticínios, onde foi indicado não ter um consumo em excesso, e muito menos em porções insuficientes. Dessa forma, foi feita todo o procedimento desde a

anamnese e a entrega do plano alimentar individual a cada paciente, proporcionando a eles dados como o peso adequado, e quais melhorias deviam ser feitas para melhoras no bem estar e na agravar algumas patologias, nas quais alguns dos pacientes possuíam. Foi perceptível que muitos deles tem um alto consumo de comidas prontas, enlatados, frituras e a deficiência de frutas, vegetais, grãos e alimentos saudáveis.

Muito foi se discutido não só o fato de ter uma boa qualidade de vida, mas, sim também a realização de alguma atividade física realizada regularmente. Na qual a combinação, vai muito além do planejamento alimentar, proporcionando a eles a manutenção do peso adequado, evitando a obesidade, promovendo a manutenção de massa muscular, proporcionando uma melhor disposição na realização de atividades diárias, elevando nível de humor e autoestima, até a diminuição do risco das patologias como doenças cardiovasculares e outros.

Foi possível observarmos que muitos deles possuíam dificuldades em se manter bem alimentado, por fatores que variam desde a falta de tempo até disfunções que modificam a dieta do paciente. A nutrição adequada dos pacientes correspondeu em um balanceamento de proteínas, vitaminas, minerais, carboidratos, lipídios e água. Já que foi possível concluir que viver por muitos anos com saúde e bem consigo mesmo, tende haver a realização de uma alimentação adequada somada a comprometimento, foco e uma boa prática diária de algum tipo de exercício físico.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1- QUALIDADE DEVIDA NUTRICIONAL DOS ADULTOS, 2018. Disponível em: <https://scholar.google.com.br/scholar?start=10&q=qualidade+de+vida+nutricional+dos+adultos&hl=pt-BR&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&u=%23p%3DzP0fxIUkftA>. Acesso em: 15, novembro de 2021.

- 2- AGÊNCIA NACIONAL DE VIGILÂNCIA SANITÁRIA – ANVISA; UNIVERSIDADE DE BRASÍLIA – UnB. Rotulagem Nutricional Obrigatória: Manual de Orientação as Industrias de Alimentos. 2. versão. Brasília: ANVISA, UnB, 2005. 44 p.
- 3- Bendini NI, Popolim WD, Oliveira CRA. Avaliação do conhecimento e dificuldades de consumidores frequentadores de supermercado convencional em relação a rotulagem de alimentos e informação nutricional. J Health Sci Inst. 2012;30(3):261-5
- 4- GONÇALVES, Nicolas Aguiar et. al. Rotulagem de alimentos e consumidor. Nutrição Brasil. 2015 14(4).
- 5- MAHAN, L. Kathleen; e ESCOTT-STUMPM Sylvania; Traduzido por: FAVANO, Andrea. Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 11ª ed. São Paulo. ROCA, 2005.
- 6- OLIVEIRA, Jose Eduardo Dutra de. Ciencias nutricionais: Aprendendo a aprender/ J.E Dutra-de-Oliveira, J. Sergio Marchini. – 2ª ed. São Paulo : SARVIER, 2008.