



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO

CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA

Título:

"Proposta de Educação nutricional sobre hábitos alimentares na  
UBS: Jardim Das Industrias"

Nome: Lourdes Maria Nuñez Marin

Nome de Orientador: Ana Lucia de Moraes Horta

Abril 2015

Sumário:

1. Introdução

1.1 Identificar e apresentar o problema

1.2 Justificar a intervenção

2. Objetivos

2.1 Geral

2.2 Específicos

3. Revisão Bibliográfica

4. Metodologia

4.1 Sujeitos envolvidos no benefício da intervenção

4.2 Cenário da intervenção

4.3 Estratégias e ações

4.4 Avaliação e Monitoramento

5. Resultados Esperados

6. Cronograma

7. Referências

8. Anexos

## Introdução

São conhecidas as implicações para a saúde do consumo exagerado de gorduras e proteínas animais, ou das dietas desequilibradas e deficitárias em nutrientes. A Obesidade, cuja prevalência está no aumento de jeito em todas as idades, o que acontece também em todo o mundo, é consequência de uma alimentação não saudável (ingestão excessiva de calorias a falta de atividade física)

Uma investigação confirma: "... depois da Segunda Guerra Mundial, pesquisas sobre o perfil epidemiológico das doenças passaram a sustentar uma associação causal entre alimentação e doenças crônicas como as enfermidades cardiovasculares, diversos tipos de câncer, diabetes, entre outras, que provocaram mudanças em nossa relação com a comida <sup>(1)</sup>

O termo de hábito alimentar é usado quando se quer designar os costumes e modo de se comer de uma pessoa ou comunidade. Este hábito alimentar pode variar pelos diferentes fatores: idade da pessoa, localização geográfica, condições socioeconômicas e valores culturais. A história pessoal, costumes familiares, estados de ânimo, nível de escolaridade, influem na alimentação (Wikipédia)

Estimulados pelos meios de comunicação se fazem escolhas alimentarias não saudáveis, as propagandas estimulam o consumo de alimentos muitas vezes pouco saudáveis. <sup>(2)</sup> Numa revisão bibliográfica se afirmar que entre as influências mais importantes das escolhas de crianças e jovens contam-se os níveis de satisfação com o corpo, o tempo despendido face à TV e a publicidade sobre alimentos <sup>(3)</sup>

Algumas publicações mostram que alimentação dos brasileiros não é uma alimentação saudável pois se alimentam de bastante massa, quando o tradicional arroz e feijão é considerado saudável. Numa investigação feita a adolescentes no Brasil plateia que: "... As médias de consumo energético e a distribuição de macronutrientes eram adequadas, mas foram observadas elevadas prevalências de inadequação no consumo de vitaminas e minerais, destacando-se consumo de sódio muito acima do recomendado, consumo de cálcio reduzido e nas adolescentes de 14 a 18 anos foi observada importante inadequação na ingestão de ferro <sup>(4)</sup>

Outra referência bibliográfica menciona que aumentou drasticamente o número de adultos jovens obesos tanto em países desenvolvidos como em países em desenvolvimento como o Brasil. Em consequência é cada vez mais frequente o aparecimento precoce de doenças crônicas: hipertensão, diabetes, osteoartrite, arteriosclerose, derrames, câncer e outros decorrentes de maus hábitos alimentares associados ao sedentarismo <sup>(5)</sup>

As pessoas podem aprender a mudar seus hábitos alimentares, independentemente de qualquer fator, depende só das informações que receba e

como é construída essa informação. Por meio de uma educação nutricional podemos proporcionar melhora na saúde dos indivíduos. Isto implica ações educativas com a finalidade de maior conhecimento pela população sobre os alimentos, processos de alimentação, desde a infância com o aleitamento materno, adolescência (evitando a comida chantara), adulta (prevenir doenças), até a velhice com o consumo de alimentos funcionais ou protetores já mencionados.

A alimentação é um processo natural e requerido pelo ser humano para seu sustento e desenvolvimento, mais é importante conhecer que alimentos comer, como comer os alimentos, a segundo a idade que comer, também o que se come tem relação com o sexo e trabalho que se face.

Também, muitos alimentos produzem um efeito protetor no organismo que além de proporcionar sabor, aroma e valor nutritivo, tem uma característica diferente, proporcionam outro benefício, fisiologicamente adicional. Estes alimentos são vistos como promotores de saúde e podem estar associados à redução aos riscos e prevenção de certas doenças como: hipertensão, diabetes, aumento nas taxas de triglicérideo, colesterol, ácido úrico, entre outras <sup>(6)</sup>

A população precisa estar preparada para ver uma propaganda e estar em condições de analisar e reflexionar criticamente o que se vende como bom. Compreender o comportamento alimentar e os seus determinantes é um passo importante para o desenvolvimento de estratégias de prevenção. Então é importante desenvolver um trabalho de promoção e prevenção para influir na alimentação de nossa população, assim lograr mudanças saudáveis na sua alimentação e reduzir o evitar os danos à saúde. Algumas publicações falam acerca de desenvolvimento de competências para promoção de práticas alimentares saudáveis <sup>(7)</sup>

No Brasil foi criada em 1999, pela pesquisadora Sonia Tucunduva Philippi, do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo, a Pirâmide Alimentar. A mesma foi recentemente modificada para responder as transformações nos padrões alimentares e de atividades físicas ocorridas nos últimos anos. Forem incluídos novos alimentos como: arroz integral, folhas verdes escuras, peixes como salmão e sardinha, o caju o a graviola e oleaginosas como castanha do Pará. Também foi reduzida a quantidade de calorias diárias recomendadas de 2.500 a 2.000 <sup>(8)</sup>

É responsabilidade do pessoal dos serviços de saúde em geral mais na atenção básica com as equipes de saúde, influir nos estilos de vida da população, estabelecidas na Política Nacional de Alimentação e Nutrição (1999) <sup>(9)</sup> e na Política Nacional de Promoção da Saúde (2006) <sup>(10)</sup>, tendo como respaldo as recomendações emanadas da 57ª Assembleia Mundial da Saúde que, em 2004, emitiu o documento “Estratégia mundial sobre regime alimentaria, atividade física y saúde” <sup>(11)</sup>

Neste trabalho será realizado uma proposta de educação em Nutrição com o objetivo de melhorar os hábitos alimentares da população da UBS: Jardim das Industrias e promover saúde.

Objetivo geral:

Aplicar uma proposta de Educação nutricional sobre hábitos alimentares na UBS: Jardim das Industrias

Objetivos específicos:

1. Identificar os maus hábitos alimentares da população da UBS: Jardim das Industrias
2. Elaborar uma proposta de Educação nutricional sobre hábitos alimentares da população da UBS: Jardim das Industrias
3. Aplicar a proposta de Educação nutricional sobre hábitos alimentares da população da UBS: Jardim das Industrias
4. Avaliar os resultados após aplicação da proposta de Educação nutricional sobre hábitos alimentares da população da UBS: Jardim das Industrias

Revisão Bibliográfica:

As causas de maior mortalidade no mundo, hoje, são doenças que poderiam ser evitadas com alimentação adequada, prática regular de exercícios físicos e um estilo de vida saudável, houve um aumento do sobrepeso e da obesidade, levando as doenças crônicas degenerativas ser uma das principais causas de morbidade e mortalidade no país, em todas as classes sociais. <sup>(12,13)</sup> Para atingir esta problemática é preciso fazer vigilância alimentaria na população e promoção de saúde, neste caso, é preciso promover hábitos alimentares saudáveis.

Uma alimentação adequada é capaz de diminuir o estresse, ansiedade e a irritabilidade, além de facilitar o controle de peso o humor. Auxilia também no combate a diversas doenças, torna seu tratamento mais eficaz e favorece ao paciente com uma recuperação mais rápida. Igualmente potencializa o desenvolvimento físico e cognitivo das crianças e adolescentes e contribuir para uma gestação plena. A educação nutricional pode ser considerada um componente decisivo na promoção de saúde.

São ainda atribuições do profissional nutricionista nas unidades locais: a vigilância nutricional e a elaboração de estatísticas sobre as atividades desempenhadas nas unidades. Assim, o cotidiano de práticas desempenhadas por esses profissionais nas unidades básicas de saúde apresenta-se circunscrito ao consultório, ou no máximo, em atividades dentro da própria unidade. Conseqüentemente, esse fato gera entraves na implementação de medidas de intervenção mais consistentes. <sup>(14)</sup>

Então deve ser tarefa permanente do médico, enfermeira, agentes comunitários, e todos os que desenvolvem seu trabalho nas UBS, levar para frente a promoção de

atividades de educação nutricional e assim incentivar hábitos alimentares saudáveis na população. Se entende que tão grande tarefa não é fácil nem pode ser desenvolvida sem aproveitar todas as possibilidades que brinda o Programa de Estratégia da Saúde da família, refere-se a Intersectorialidade.

A partir da intersectorialidade é possível inserir a nutrição em outros ambientes sociais, tais como nas escolas públicas e privadas; na comunidade por intermédio dos agentes comunitários de saúde, das associações de moradores e do próprio PSF proposto pelo Ministério da Saúde; no ambiente de trabalho formal; nas ações de vigilância sanitária; nos órgãos de comunicação em geral; nas organizações não-governamentais (ONGs); em zonas agrícolas; enfim, inúmeros são os espaços nos quais a nutrição pode estar articulada.<sup>(15)</sup>

Também se necessita preparação no tema da Nutrição humana, que os equipes de saúde sejam capacitados para desenvolver ações educativas, dinâmicas e interativas. As atividades de ensino devem ser atrativas para todos os que participem nela, assim como demonstrativas sempre que seja possível. Nesse sentido, há urgência na definição de uma política de Estado para a formação de profissionais de saúde, com base no modelo da integralidade.<sup>(17)</sup>

A abordagem educativa a ser empregada nos projetos a serem apresentados deve se basear numa perspectiva problematizadora, que ultrapasse a visão puramente instrumental da educação, superando a ideia de “transmitir conhecimentos”. Os projetos deverão ter por característica um modelo educacional de caráter essencialmente participativo, ou seja, o público ao qual será direcionada a proposta deverá ser protagonista do processo de aprendizagem.<sup>(17,18)</sup>

Uma alimentação adequada e saudável é um direito humano básico, e deve contemplar os seguintes aspectos:

- Ser adequada aos aspectos biológicos e sociais dos indivíduos;
- Ser adequada às diversas fases do ciclo da vida (infância, gestação, adolescência, idade adulta e terceira idade);
- Ser pautada pelo referencial tradicional local, considerando as dimensões de gênero e etnia;
- Atender aos princípios da variedade, equilíbrio, moderação e prazer (adequado em termos de sabor, textura, aroma, forma);
- Considerar formas de produção de alimentos que sejam ambientalmente sustentáveis e livres de contaminantes físicos, químicos e biológicos;
- Estimular a diminuição do desperdício de alimentos;
- Estimular o consumo de alimentos disponíveis na região e em época de safra;

- Estimular o aproveitamento integral dos alimentos;
- Ser baseada em práticas alimentares que assumem a significação social e cultural dos alimentos;
- Levar em consideração os aspectos comportamentais e afetivos relacionados às práticas alimentares;
- Ter como pressuposto a ampliação e o fomento da autonomia decisória por meio de acesso à informação adequada para a escolha e adoção de práticas de vida saudáveis. <sup>(19)</sup>

Neste trabalho justifica-se e tem por objetivo uma intervenção em saúde alimentaria para a população de abrangência da UBS: Jardim das Industrias.

Método:

Os cenários de estudo serão: A UBS: "Jardim das Industrias"

Os sujeitos da intervenção: População do Parque Itamarati da UBS: "Jardim das Industrias"

Para aplicação do questionário plante-se os seguintes critérios:

De Inclusão: População adulta maior de 18 anos

De Exclusão: População menor de 18 anos

Estratégias e ações: Consta de várias etapas:

Primeira etapa: Revisão bibliográfica da literatura sobre educação nutricional e hábitos alimentares saudáveis dos últimos dez anos que nos permita fortalecer uma base teórica sobre o tema.

Segunda etapa: Se aplicara um questionário (anexo 1) para identificar os maus hábitos alimentares da população da UBS: "Jardim das Industrias", que servira de ponto de partida as demais etapas. O questionário deverá ser aplicado em distintos cenários como: consultas, salas de espera, nas visitas domiciliares, prévio consentimento livre e esclarecido (anexo 2) dos pacientes participante.

O questionário é um documento constituído por um conjunto de perguntas escritas de forma coerente e organizada, para que as respostas podem nos oferecer todas as informações necessárias, têm vantagens sobre outros tipos de pesquisas que estes são baratos, não exigem muito esforço do consultado. Um *questionário alimentar* é um questionário que avalia o tipo de dieta consumida pelas pessoas e pode ser usado como um instrumento de investigação. (Wikipédia)

Terceira etapa: A partir da análise dos dados coletados do questionário, assim como de informação da Literatura para fundamentar e construir os conteúdos para elaborar a proposta e capacitação do pessoal que participarem na aplicação da proposta (equipes de saúde) sobre estratégias de promoção da alimentação

saudável.

Proposta de Educação nutricional sobre hábitos alimentares da população da UBS: Jardim Das Industrias.

Objetivo geral: Aumentar o conhecimento sobre hábitos nutricionais saudáveis da população da UBS: Jardim das Industrias e assim promover saúde.

Objetivos específicos:

- Desenvolver ações educativas voltadas para a divulgação de conhecimentos a respeito de hábitos nutricionais saudáveis e a sua relação com um bom estado de saúde;
- Realizar oficinas temáticas, rodas de conversa e palestras sobre os conteúdos da Alimentação e Nutrição em reação a uma boa saúde. A seguir se expõem os temas principais a desenvolver:

### **Atividade 1**

Tema: Introdução. Alimentação saudável.

Tempo: 45 minutos.

Objetivos:

- Aplicação da técnica “Expectativa Motivacional” a partir da apresentação dos resultados do questionário aplicado na etapa de Diagnostico.
- Apresentação do tema e seus objetivos.
- Apresentação dos participantes (técnica participativa de apresentação).

### **Atividade 2**

Tema: Alimentação saudável

Forma de ensino: Palestra

Tempo: 45 minutos.

Objetivos:

- Conceito de Alimentação e Nutrição.
- Mostrar e explicar Pirâmide Alimentar. Alimentos e nutrientes essenciais.
- Explicar os requerimentos nutricionais nas diferentes idades e a relação com fatores como: sexo, gasto energético diário ou atividade física.

Técnica participativa: dinâmica em grupo

Meios: material de apoio impresso, quadro branco, marcadores, materiais



didáticos como: pôster com imagem da Pirâmide Alimentar, computador, TV, vídeos.

### **Atividade 3**

Tema: Por que é preciso uma alimentação saudável?

Forma de ensino: Roda de conversa.

Tempo: 45 minutos

Objetivos:

-Implicações para a saúde de não praticar uma alimentação saudável.

-Maus hábitos alimentares como fator de risco de doenças de apresentação frequente na população como: Obesidade, Hipercolesterolemia, Hipertensão arterial e Diabetes Mellitus.

Técnica participativa: dinâmica em grupo

Meios: material de apoio impresso, quadro branco, marcadores, materiais didáticos como: pôster com imagem da Pirâmide Alimentar, computador.

### **Atividade 4**

Tema: Nutrição para prevenir os transtornos alimentares

Forma de ensino: Roda de conversa

Tempo: 45 minutos

Objetivo:

- Explicar porque usar a nutrição para prevenir transtornos alimentares?

Técnica participativa: orientação educativa

Meios: Material de apoio impresso.

### **Atividade 5**

Tema: Alimentação Saudável nas diferentes etapas da vida.

Forma de ensino: Roda de conversa

Tempo: 45 minutos

Objetivos:

-Alimentação Saudável durante a Gravidez

-Alimentação Saudável para o Bebê

- Alimentação Saudável para Crianças
- Alimentação Saudável para Adolescentes
- Alimentação Saudável na idade Adulta
- Alimentação Saudável para Idosos

Técnica participativa:

Meios: computador, TV, vídeos.

### **Atividade 6**

Tema: A alimentação adequada e saudável: um direito humano.

Forma de ensino: Roda de conversa.

Tempo: 45 minutos.

Objetivos:

- Outros aspectos fundamentais a ter presentes para uma alimentação saudável.
- Reflexionar sobre o termino de sustentabilidade na alimentação.
- Avaliar do projeto com questionário.

Técnica participativa: discussão em grupo

Médios: Lâminas, material impresso.

Quarta etapa: Aplicação e avaliação da proposta.

Recursos:

Humanos: Médico (a), enfermeiras e agentes comunitário

Materiais: Papel, canetas, lápidas, computadores e impressoras.

Avaliação e Monitoramento:

A proposta será avaliada com o mesmo questionário usado na primeira etapa diagnostica, dentro da última atividade didática ou fora dela, tendo em conta que sua aplicação seja feita a um participante.

Resultados esperados:

Com a aplicação desta proposta interventora se aspira a promover mudanças nos hábitos alimentares na população da UBS: "Jardim das Industrias" e assim lograr um estilo de vida mais saudável nesta população.

Cronograma:

Atividades	Maço	Abril	Maio	Junho	Julho	Agosto
Elaboração do projeto	x					
Aprovação do projeto		x				
Estudo do referencial teórico/Revisão bibliográfica	x	x	x	x	x	
Coleta de dados		x				
Discussão e Análise dos resultados			x	x		
Revisão final e digitalização					x	
Entrega do trabalho final						x
Socialização do trabalho						x

#### Referencias:

1. Garcia, Rosa Wanda Diez. "Representações sociais da alimentação e saúde e suas repercussões no comportamento alimentar. " PHYSIIS: Revista Saúde Coletiva, Rio de Janeiro, 7(2): 51-68, 1997
2. França, F.C.O1; Mendes, A.C.R. 2; Andrade, I.S1; Ribeiro, G.S1; PINHEIRO, I.B1. Mudanças dos hábitos alimentares provocados pela industrialização e o impacto sobre a saúde do brasileiro.
3. Viana, Victor; Lópes Dos Santos, Pedro; Guimarães, Maria Júlia. "Comportamento e hábitos alimentares em crianças e jovens: Uma revisão da Literatura" Psicologia, Saúde & Doenças, versão impressa ISSN 1645-0086 Lisboa v.9 n.2, 2008
4. Diversos autores. "Inadequação do consumo de nutrientes entre adolescentes brasileiros. Revista Saúde Pública 213; 47 (1Supl): 212S-21S
5. Bolzan Quaioti, Teresa Cristina; de Sousa Almeida, Sebastião. Determinantes psicobiológicos do comportamento alimentar: Uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para obesidade. Tese de doutoramento da primeira autora defendida em 2002. *Psicologia USP*, 2006, 17(4), 193-211.
6. Ferreira de Moura, Francisca Marta; Guedes, Gleyciane; Coelho, Raysse Duarte. Discentes do Curso de Bacharel em Nutrição pela Faculdade Unida da Paraíba. "Alimentos Funcionais: Uma Alternativa para a terceira idade". III Congresso Internacional de Envelhecimento humano. Avanços da Ciência e as políticas públicas para o envelhecimento.
7. Faber Boog, Maria Cristina. Atuação do nutricionista em saúde pública na promoção da alimentação saudável. *Revista Ciência & Saúde*, Porto Alegre, v. 1, n. 1, p. 33-42, jan/jun. 2008
8. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia Alimentar para a população brasileira. Promovendo a Alimentação Saudável. 1.<sup>a</sup> edição, 1.<sup>a</sup> reimpressão. Série A. Normas e

Manuais Técnicos. Brasília – DF 2008

9. Brasil. Ministério da Saúde Portaria No. 710/1999. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília; 2003.
10. Brasil. Ministério da Saúde. Portaria No. 687/2006. Política Nacional de Promoção da Saúde. Brasília; 2006.
11. Organização Mundial de la Saúde. 57<sup>a</sup>. Assembleia Mundial da Saúde. Estratégia mundial sobre regime alimentar, atividade física y saúde. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2004.
12. Bizzo MLG, Leder L. Educação Nutricional nos parâmetros curriculares nacionais para o ensino fundamental. Rev Nutr. 2005; 18(5): 661-7. doi: 10.1590/S1415-S2732005000500009.
13. Gabriel CG, Santos MV, Vasconcelos FAG. Avaliação de um programa de hábitos alimentares saudáveis em escolares de Florianópolis, Santa Catarina, Brasil. Rev Bras Saúde Mater Infant. 2008; 8(3): 299-308. doi: 10.1590/S1519-382920080003 00009.
14. Consea. III Conferência Nacional de Segurança Alimentare Nutricional. Documento Final. Fortaleza; 2007.
15. Ferreira, Vanessa A.; Magalhães Rosa. Nutrição e promoção de saúde: perspectivas atuais. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, 23 (7): 1674-1681, julho,2007
16. Bosi MLM. Profissionalização e conhecimento: a nutrição em questão. São Paulo: Editora Hucitec; 1996.
17. Pinheiro R, Mattos RA, organizadores. Construção da integralidade: cotidiano, saberes e práticas em saúde. Rio de Janeiro: Eduerj/Abrasco; 2003.
18. Ceccim RB, Feuerwerker LCM. Mudança na graduação das profissões de saúde sob o eixo da integralidade. Cad Saúde Pública 2004; 20:1400-10.
19. Ministério de Desenvolvimento Social e combate á fome. Secretaria Nacional de Segurança alimentar. Departamento de Apoio a Projetos especiais. Coordenação geral de Educação alimentar e nutricional. Manual técnico para elaboração de Projetos de Educação alimentar e nutricional. Brasília 2008.

## Anexo 1

### Questionário sobre hábito alimentar

Este questionário tem como objetivo avaliar seus hábitos alimentares. Procure responder às questões de uma forma sincera, indicando com uma X ou segundo indiquei a pergunta. O questionário é anônimo mais precisamos alguns dados

gerais:

Data da entrevista \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Sexo ( ) F ( ) M

Nível de escolaridade: \_\_\_\_\_

Idade atual: \_\_\_\_\_

Perguntas:

1- Você é portador da alguma doença como:

Hipertensão arterial \_\_\_\_ Diabetes Mellitus \_\_\_\_ Obesidade \_\_\_\_

Osteoporose \_\_\_\_ Outras \_\_\_\_

1- Quando você come carne bovina ou suína, você costuma comer a gordura visível?

( ) nunca ou raramente ( ) algumas vezes ( ) sempre

2- Quando você come frango ou peru, você costuma comer a pele?

( ) nunca ou raramente ( ) algumas vezes ( ) sempre

3 - Por favor, liste os cinco alimentos mais frequentes que você costuma comer ou beber pelo

Menos UMA VEZ DIA:

---

---

---

---

---

4 - Alguma vez seu médico aconselhou sobre fazer mudanças ou regime na sua alimentação?

Sim ( ) Não ( )

5 - Quais refeições realiza ao dia?

Café de manhã \_\_\_\_\_ lanche de manhã \_\_\_\_\_ almoço \_\_\_\_\_

Café a tarde \_\_\_\_\_ jantar \_\_\_\_\_ ceia \_\_\_\_\_

6 - Aos seguintes alimentos, escreva com a letra P os que são proteínas, com letra C, os que são carboidratos e com letra G, os que são gorduras:

pão \_\_\_\_\_ arroz \_\_\_\_\_ pezes \_\_\_\_\_ manteiga \_\_\_\_\_ bisteca \_\_\_\_\_  
feijão \_\_\_\_\_ ovo \_\_\_\_\_

7 - É importante tomar água?

Sim ( ) Não ( )

8 - As legumes, verduras e frutas devem-se com frequência:

diária \_\_\_\_\_ as vezes \_\_\_\_\_ nunca \_\_\_\_\_ não sei \_\_\_\_\_

9 - Você já viu ou ouviu falar na pirâmide de alimentos? Sim ( ) Não ( )

10 - Classifique as alternativas abaixo como: (V) Verdadeiro (F) Falso ou (NS) Não sei.

( ) É importante para a saúde fazer 3 refeições por dia

( ) Quanto mais variada for a alimentação, mais rica em vitaminas e minerais ela será.

( ) Não se deve beber água durante e logo após o exercício físico.

( ) Comer fora de hora não é recomendável para os obesos.

( ) Consumir alimentos integrais, casca e bagaço de frutas e hortaliças atrapalha o funcionamento intestinal.

( ) Vitaminas fornecem energia e engordam.

( ) O consumo à vontade de alimentos dietéticos e light não engorda.

( ) As massas engordam menos que as gorduras.

( ) Se o almoço tiver arroz, feijão, carne e batata ele é considerado equilibrado.

( ) Um café da manhã composto por café, leite, pão, manteiga e mamão é considerado equilibrado.

( ) As gorduras fornecem energia para atividade física melhor que o arroz, a batata e as massas.

11 - Quantas vezes você consome alimentos na forma de frituras? \_\_\_\_\_

Dia ( ) Semana ( ) Mês ( ) Nunca ( )

12 - Considera que sua alimentação é saudável:

Sim ( ) Não ( )

Anexo 2

#### TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO

Convidamos o (a) Sr. (a) para participar da Pesquisa Questionário sobre hábito alimentar, sob a responsabilidade do pesquisador Dra. Lourdes Maria Nuñez Marin, a qual pretende educar hábitos alimentares.

Sua participação é voluntária e se dará por meio de escrever as respostas na forma que solicita o questionário.

Os riscos decorrentes de sua participação na pesquisa são (inserir os riscos e as formas de indenização/reparação). Se você aceitar participar, estará contribuindo para a aplicação de uma proposta de educação em saúde e assim promover saúde.

Se depois de consentir em sua participação o Sr. (a) desistir de continuar participando, tem o direito e a liberdade de retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, seja antes ou depois da coleta dos dados, independente do motivo e sem nenhum prejuízo a sua pessoa. O (a) Sr (a) não terá nenhuma despesa e também não receberá nenhuma remuneração.

#### Consentimento Pós-Infomação

Eu, \_\_\_\_\_, fui informado sobre o que o pesquisador quer fazer e porque precisa da minha colaboração, e entendi a explicação. Por isso, eu concordo em participar do projeto, sabendo que não vou ganhar nada e que posso sair quando quiser. Este documento é emitido em duas vias que serão ambas assinadas por mim e pelo pesquisador, ficando uma via com cada um de nós.

---

Data: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Assinatura do participante

Impressão do dedo polegar

Caso não saiba assinar

---

Assinatura do Pesquisador Responsável