



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA

TÍTULO : Educação em saúde sobre hábitos alimentares.

AUTOR: Mercy Suarez Torres

ORIENTADORA: Ana Lucia de Moraes Horta

SÃO PAULO – SÃO PAULO

2015

SUMÁRIO

1. Introdução	03
2. Objetivos	04
2.1. Objetivos Gerais	04
2.2. Objetivos Específicos	04
3. Metodologia	05
3.1 Cenário do estudo	05
3.2 Sujeitos da intervenção (público- alvo)	05
3.3 Estratégias e ações	05
4. Avaliação e monitoramento	06
5. Resultados Esperados	08
6. Cronograma	09
7. Referências	10
8. Anexos	11

- **Introdução**

- 1.1 Identificação e apresentação o problema.**

A alimentação influi no ser humano tanto no desenvolvimento físico como psíquico. Alimentar-se é um processo voluntário que consiste em selecionar desde o início os alimentos que constituirão a dieta e ingestão. O ser humano não só come para satisfazer uma necessidade biológica; se não que ao mesmo tempo procura satisfazer outras como: proporcionar prazer, facilitar a convivência, compartilhar com os semelhantes.(1,2) Nutrir-se é um processo que ocorre depois que os alimentos são ingeridos e diz relação com a utilização de nosso organismo dos nutrientes, já seja para consertar ou formar estruturas como proporcionar energia, ou para que participem em processos metabólicos, portanto é um processo alheio a nossa vontade.(1,3)

A educação alimentar é vital na formação de hábitos alimentares saudáveis e da manipulação adequada dos alimentos, a educação nestos temas e a regra principal para ter uma vida saudável e evitar distúrbios e/ou doenças provocadas por uma má alimentação.(4,5)

A avaliação nutricional e o plano de alimentação, são parâmetros de grande utilidade, durante todos os períodos da vida , já que o paciente transita desde a desnutrição à obesidade atravessando diversas síndromes associadas.(6,7)

Melhorar estes aspectos passa por definir a dieta a partir dos princípios básicos estabelecidos com firmeza cientificamente, por simplificar as recomendações e adaptá-las a hábitos e instruir ou motivar aos pacientes e à família no manejo da dieta.(7,8)

Neste trabalho de investigação, se indagó o estilo de vida e os hábitos dos pacientes, determinando a frequência, qualidade e quantidade de alimentos que consumiam.

O reconhecer a importância que tem a modificação nos hábitos alimentares e o estilo de vida, implica pôr em prática os quatro pilares fundamentais para um bom tratamento, incluindo um plano de alimentação saudável (elemento fin que na prevenção, tratamento e complicações das doenças), farmacoterapia, atividade física e educação alimentar, o cumprimento destes pilares desenvolve medidas necessárias para melhorar e prevenir a incidência de doenças, promovendo hábitos saudáveis e aderência ao plano de alimentação.(9,10,11)

- **Justificativa da intervenção.**

A dieta é um elemento fin que é indispensável no tratamento das doenças e suas complicações. A prescrição dietética deve ser traduzido na realização de um plano de alimentação que seja aceitável para o indivíduo, que contemple suas necessidades e se adeque o melhor possível a sua ocupação, atividade física, características étnicas, culturais, econômicas e sociais, onde se fundamentam seus hábitos de consumo.

A necessidade de avaliar nos pacientes a frequência do consumo de seus alimentos, a quantidade e qualidade dos mesmos, como assim também seu estilo de vida, serão eixos que guiarão esta investigação.

Considerando a importância de pesquisar os costumes na alimentação e no estilo de vida com o fim de traçar propostas no conhecimento sobre a alimentação que manejam os pacientes e a educação sobre a mesma.

A razão fundamental do estudo tem como eixo conhecer a fundo que alimentação consomem os pacientes e que educação tem sobre a mesma, razões que levam implicitamente a observar a frequência nas mudanças alimentares e sua qualidade de vida.

2. OBJETIVOS

2,1- Geral

- Realizar educação em saúde sobre os hábitos alimentares para a comunidade de Jardim Veloso no município Osasco, São Paulo.

2.2 Específicos

- Identificar os conhecimentos sobre alimentação saudável que possuem a população.
- Orientar sobre os hábitos alimentares e as consequências em ter hábitos inadequados.

3. METODOLOGIA

3.1- Cenário do estudo

O projeto de intervenção será desenvolvido no território de abrangência de Jardim Veloso, da Secretaria Municipal de Saúde de Osasco envolvendo os pacientes entre 40 e 50 anos contidos neste espaço geográfico.

3.2- Sujeitos da intervenção (população alvo)

A população alvo deste projeto de intervenção são pessoas entre 40 e 50 anos cadastrados na UBS Jardim Veloso no Município Osasco, São Paulo.

Pretende-se sensibilizar cerca de 100 pessoas de 40 a 50 anos pertencentes a diferentes microáreas aos quais serão realizadas ações

educativas sobre hábitos alimentares adequados em conjunto com a equipe de Estratégia de Saúde da Família.

3.3- Estratégias e ações.

Realizar inicialmente uma reunião com todos os membros da equipe para sensibilizá-los sobre o projeto, em especial os agentes comunitários de saúde (ACS), por seus conhecimentos da comunidade.

Utilizar as visitas domiciliares, consultas e a sala de espera como espaços para orientação sobre os hábitos alimentares na população.

Propõe-se a trabalhar por etapas:

Etapa 1.

- Realizar convite para participação dos pacientes de 40 a 50 anos cadastrados por microáreas na UBS para o projeto através de visitas domiciliares.
- Realizar reunião com os pacientes que aceitarem participar do projeto. Conforme o número de participantes poderá ocorrer a divisão do público alvo em dois ou mais grupos. Nesse momento, eles serão informados das ações a serem realizadas; como palestras, dinâmicas grupais, e jogos participativos. A equipe fará a descrição do projeto de intervenção, seu objetivo e a importância que tem, tendo com eles uma conversa sobre a necessidade de sua participação. Pretende-se propiciar um melhor aprendizagem sobre os hábitos nutricionais adequados para influenciar em sua educação alimentar.
- Se utilizara o local previsto por a UBS para atividades na comunidade.
- Se aplicará um questionário de forma anônima sobre o tema para determinar necessidades de aprendizagem (anexo.1 questionário inicial).

Etapa 2.

- Criar os grupos para a realização da capacitação e conscientização da importância de sua participação. Trabalharemos em seções realizando ações de caráter educativo onde abordaremos os temas seguintes:

No	TEMAS	PALESTRANTE
1	Conceito de hábitos alimentarios adequados.	Medico
2	Prevenção de doenças crônicas a través de uma dieta saudavel.	Medico e enfermeira
3	Como fazer uma dieta económica.	Medico
4	Importância da participação da família e comunidade na promoção de hábitos nutricionais adequados.	Equipe

- Determinar o
- conhecimento dos pacientes sobre hábitos alimentares adequados mediante a aplicação do questionário. E de acordo as necessidades de aprendizagem direcionar a estratégia de intervenção educativa.

Etapa 3

- Participação de todo o equipe nas capacitações.
- Realizar as capacitações com os pacientes com frequência semanal por um mês, enfatizando os achados do questionário inicial.
- Realizar reuniões com os ACS para criar grupos de apoio na comunidade ao projeto, para que a população se sinta também responsável com o problema e ajudem na promoção e extensão de hábitos alimentares adequados.

4. Avaliação e monitoramento.

- Realizar reuniões quinzenais na unidade para monitoramento e avaliação da capacitação.

5-Resultados esperados.

Espera-se melhorar o conhecimento da população adulta de 40 a 50 anos sobre hábitos alimentares adequados, e contribuir para mudanças no estilo de

vida, especialmente, estimular a incorporação a seu regime dietético alimentos saudáveis e sejam porta-voz na comunidade.

6. CRONOGRAMA.

Atividades (2014- 2015)	A	S	O	N	D	J	F	M
Elaboração do projeto	x	x	x	x	x			
Coleta de dados		x						
Entrega do trabalho					x			
Discussão e apresentação do trabalho							x	
Apresentação do trabalho para equipe								x

7.Referências.

1-ALBIERO KA, ALVES FS.Formação e Desenvolvimento de Hábitos Alimentares pela Educação.Rev.Nutrição em pauta 2007;Ano15-Número 82(17):1676-2274

2-MELLO ED,LUFT VC,MEYER F.Obesidade infantil:como podemos ser eficazes.Jornal de Pediatria2004;Sociedade Brasileira de Pediatria,(173-183).

3-Mozzaffarian D, Ludwig D. Dietary Guidelines in 21st Century. A Time for Food. JAMA 304: 681-2, 2010.

4-BRASILIA, DF-CAISAN. Estrategia intersectorial de prevencao e controle da obesidade. Recomendacoes .para estados e municipios.2014

5- MEDEIROS,CORREA,SIMONE. Alimentacao atual do brasileiro. 5 alimentos proibidos. Se nao comer.2011.

6-MENEZES,FERNANDO.18 maneiras de seguir uma alimentação saudável. 2014.

7-NASSIF, LUIS. A alimentacao dos brasileiros .E o que revela a analise do consumo alimentar.2011.

8-RAMOS, BRUNA. Maos hábitos alimentares estão diretamente ligados a obesidade infantil.2013.

9-SANTOS,LAS.O fazer educação alimentar e nutricional.Algumas contribuicoes para reflexao. Artigo Científico.2010

10-SANTOS, LAS.Da dieta a reduçãao alimentar. Algumas notas sobre o comer contemporâneo a partir dos programas de emagrecimento na internet. physis. 2010.,20C2).459-474.

8.Anexos

ANEXO 1 – Questionário inicial

1) Sexo

M-----

F-----

2) Idade-----

3) Quantos copos de água você bebe por dia?

a) Não bebo muita água-----

b) Menos de quatro copos-----

c) Mais de cinco copos-----

4) Quantas vezes por dia você come? (conte também os lanches da manhã e da tarde).

a) Uma ou duas vezes por dia-----

b) De três a quatro vezes por dia-----

c) Mais de cinco vezes por dia-----

5) Como costuma ser seu café da manhã?

a) Café preto e no máximo um biscoitinho-----

b) Café com leite, pão branco, margarina, queijo e presunto-----

c) Frutas e sucos naturais, cereais integrais, tapioca, pão integral-----

6) Qual é, em média, a quantidade de frutas que você consome por dia?

a) Não como frutas nem bebo suco natural de frutas todos os dias-----

b) Três unidades-----

c) Duas ou menos unidades-----

7) O que você leva de lanche para a escola?

- a) Não levo nenhum tipo de lanche-----
 - b) Chocolates, pães, bolachas recheadas, salgadinhos, refrigerante-----
 - c) Frutas, iogurte, barrinha de cereal, sanduíche de pão integral-----
- 8) Você consome algum tipo de verdura ou legume todos os dias:
- a) Não consumo verdura nem legumes;
 - b) Duas ou menos vezes por semana;
 - c) Todos os dias.
- 9) Quantas vezes por semana você come carne vermelha?
- a) Todos os dias;
 - b) Não consumo carne vermelha;
 - c) Duas vezes ou mais.
- 10) Qual tipo de gordura é mais utilizado na sua casa para cozinhar os alimentos?
- a) Gordura animal ou manteiga;
 - b) Óleos vegetais (óleo de soja, girassol, algodão, canola);
 - c) Margarina ou gordura vegetal.

ANEXO 2 – Questionário Final

1) Idade-----

Sexo-----

2) -Como você considera seu nível de conhecimento com respeito aos hábitos alimentares depois do encontro?

Alto----

Médio-----

Baixo-----

3) - Qual você acredita seja a complicação de uma dieta desequilibrada?

Obesidade-----

Morte-----

HTA-----

Diabetes M.-----

Outros-----

4) Uma melhor conscientização da população teria efeito para incentivar à ingestão de alimentos saudáveis?

Sim-----

Não-----

Justifique sua escolia-----

5) -Em sua opinião, uma redução no consumo de gordura animal também reduziria o índice de doenças cardiovasculares?

Justifique sua escolia-----

6)- Você gostou de participar nas atividades?

Sim -----

Não -----

