



6º Simposio de Ensino de Graduação

IMPLEMENTAÇÃO DE UM GRUPO DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR, NA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA VILA INDUSTRIAL, DO MUNICÍPIO DE PIRACICABA-SP

Autor(es)

LETÍCIA SOBHIA PROCÓPIO

Orientador(es)

POLLYANNA PATRIOTA SIQUEIRA

1. Introdução

A reeducação alimentar pretende mudar o sistema de valores e crenças de um grupo, a fim de torná-lo adequado. Para quem quer emagrecer o trabalho educativo é importantíssimo, pois através dele a pessoa deve aprender a organizar e controlar sua alimentação, a fim de promover uma adequação do plano alimentar diário por meio de correções de hábitos e comportamentos. (Alves, 2004)

Intervenções que visem à promoção da qualidade de vida é um palco para que diversos atores sociais atuem na promoção do bem-estar humano e na organização de uma sociedade cada vez melhor, considerando o caráter multidimensional desse conceito. Uma boa saúde é o melhor recurso para o progresso pessoal, econômico e social, além de uma dimensão importante da qualidade de vida(Souza;CARvalho,2003)

Os hábitos alimentares estão associados a pelo menos três fatores complexos: culturais, que são transmitidos de geração para geração ou por instituições sócias, econômicos, referente ao custo e a disponibilidade de alimentos e por fim, aos sociais relacionados a aceitação ou rejeição de determinados padrões alimentares. Outros fatores também influenciam o individuo a adotar muitas vezes padrões inapropriados de comportamentos, tais como aversão a certos alimentos, crenças relacionadas a supostas ações nocivas e tabus ou proibições ao uso e consumo de certos produtos (PERES, et al 2007)

Hipócrates declarou na antiguidade que "...deveríamos deixar que o alimento fosse nosso remédio... Na atualidade a ciência tem provado, a cada dia, o conceito de que "nós somos hoje aquilo que comemos ontem. Alguns trabalhos, têm enfatizado que a grande maioria das doenças do adulto têm suas raízes na infância(ALVES, 2004)

Nesse sentido conhecendo as implicações dos hábitos prejudiciais a saúde, faz se necessário o estabelecimento de estratégia que influenciam mudanças comportamentais e, por conseguinte, o controle de prevenção de doenças ligadas ao estilo de vida. A decisão em modificar o estilo de vida deve partir da iniciativa dos indivíduos envolvidos no grupo. Estes, apresentando-se como atores sociais de suas próprias mudanças e não meramente, como receptores do saber do outro. (MAFFACCIOLLI, et al 2005)

Portanto a mudança no estilo de vida por meio da Reeducação Alimentar e exercício físico, consiste no tratamento de primeira linha. Este tratamento deve ser instituído o mais precocemente possível e deve ser construído no âmbito social a partir das necessidades da coletividade em questão. (FIQUEIREDO, et al 2003)

O presente trabalho foi implementado por solicitação da Equipe de profissionais da Unidade Saúde da Família da Comunidade do Vila Industrial, bairro de Piracicaba - SP, construída a forma de implementação do grupo através de discussão com a estagiária e supervisora do estágio em nutrição em saúde coletiva da Universidade Metodista de Piracicaba (UNIMEP).

2. Objetivos

O trabalho realizado na Unidade de Saúde da Família (USF) Vila Industrial teve como objetivo geral, preparar os componentes do grupo de reeducação alimentar e sensibilizá-los para que possam fazer boas escolhas alimentares, visando à saúde e à melhoria da alimentação dos componentes por meio de atividades em grupos de reeducação alimentar.

3. Desenvolvimento

A população em estudo foi representada pelos usuários da USF Vila Industrial, do município de Piracicaba. A atividade foi realizada no período de Abril a Junho de 2008.

As reuniões de grupo eram realizadas quinzenalmente na própria Unidade de Saúde, utilizando o espaço de reunião da própria unidade de saúde, às terças-feiras, no período da tarde, a partir das 13:30 horas.

Contávamos com a participação dos agentes de saúde, nas discussões e organização de cada reunião.

Iniciavam-se as reuniões através de dinâmicas de grupo para melhor integração dos componentes.

No total, realizaram-se sete encontros, com temas referentes à alimentação e estilo de vida: orientações

gerais sobre alimentação saudável, pirâmide alimentar, folder sobre diabetes e hipertensão, os 10 passos sobre alimentação saudável, alimentos diet e light ,com finalização do grupo contendo receitas variadas fáceis e saborosas para o preparo do dia a dia.

4. Resultado e Discussão

*10 pessoas compareceram aos encontros quinzenais, os quais contaram com a participação de 5 pessoas, sendo que essas compareceram em todos os encontros.

*Obesidade apresentou-se presente em 100% da população participante.

* Perda de peso aconteceram em 4 participantes do grupo, as quais participaram de todos os encontros. A perda de peso variou de 0,500g a 2,200kg. Já as reduções de circunferência de cintura variaram de 0,5 a 3 cm.

* Alguns pacientes com diabetes e insulino-dependentes , por iniciativa própria , apresentavam seus resultados de acompanhamento glicêmico, com respostas positivos após a modificação de hábitos alimentares.

Abaixo, destacam-se algumas falas dos próprios participantes do grupo no último dia de reunião:

“Melhorei muito meus hábitos alimentares, minhas glicemia nunca foi controlada depois que comecei a freqüentar o grupo e me cuidar nunca mais tive problema com a minha glicemia.”

“Fiquei sabendo muita coisa que antes não sabia...Estou melhorando e seguindo as orientações, até meu intestino funciona melhor.”

“Faço tudo sem óleo, arroz, feijão, fica até mais gostoso e também saudável, e aprendi que ainda economizo pois o óleo está caro.”

“ Estou satisfeita, os outros até perceberam que emagreci e estou melhor comigo mesmo, aprendi a substituir os alimentos e a quantidade que posso comer”.

“ Tudo o que foi ensinado foi ótimo para mim. Andava muito irritada depois do grupo fiquei até mais calma, venho pra cá e me distraiu.”

5. Considerações Finais

Com o término da atividade de Grupo de Reeducação Alimentar, pôde-se concluir que as ações de grupo em educação e saúde, contribuíram auxiliando a população sobre a importância de mudanças nos seus hábitos alimentares tornando-os mais saudáveis para assim adquirirem uma melhor qualidade de vida.

Alem de oferecer a estagiaria experiências únicas para conhecimento de hábitos dessa comunidade, gerando grande satisfação por parte desta, com o trabalho realizado.

Referências Bibliográficas

ALVES, ACM. Alimentação saudável : restrição alimentar x reeducação alimentar. Disponível em : http://www.cassi.com.br/a_empresa/conselho_de_usuario/textos_tecnicos/texto5.pdf#page=47

SOUZA, R A; CARVALHO, AM. Intervenções que visem a promoção da qualidade de vida. **Estudos Psicol** .(NATAL), vol 8, n.3 , sep/dec, 2003.

PERES, D. S; SANTOS, M.A; ZANETTI, M. L; FERRONATO, A. A. Dificuldades dos pacientes diabéticos para o controle da doença: sentimentos e comportamentos. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, 2007, vol.15, n. 6, ISSN 0104-1169.

MAFFACCIOLLI, R; LOPES, M. J. M. Educação em saúde: a orientação alimentar através de atividades de grupo. **Acta paul. enferm.**, Oct./Dec. 2005, vol.18, no.4, p.439-445. ISSN 0103-2100.

FIGUEIREDO, L. F. Diretrizes para o trauma geriátrico. **Rev. Assoc. Med. Bras.** Jan./Mar. 2003, vol.49, no.1, p.14-14. ISSN 0104-4230