



6º Simposio de Ensino de Graduação

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL NA COMUNIDADE : GRUPO DE MULHERES COM EXCESSO DE PESO E BAIXA AUTO-ESTIMA

Autor(es)

MARIA DAS GRAÇAS CARVALHO DE SOUZA

Orientador(es)

POLLYANNA PATRIOTA SIQUEIRA

1. Introdução

Transtornos emocionais são inimigos na luta contra o excesso de peso. Entre eles está a depressão, que provoca desânimo, tristeza, baixa auto-estima, mau humor, falta de prazer em realizar as tarefas de que mais gosta, alterações de sono e apetite. Muitas pessoas acabam descontando tudo isso na comida, o que leva ao aumento de peso, perda da auto-estima e ansiedade. (TESSARI, 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).

2. Objetivos

Interagir com o grupo de mulheres com excesso de peso e problemas com a auto-estima, como facilitadora do aprendizado em nutrição e saúde na comunidade do Bosques dos Lenheiros, Piracicaba- SP.

3. Desenvolvimento

Diagnóstico da situação :

A equipe do PSF começou a perceber o crescente número de mulheres com sobrepeso e obesidade que já

apresentavam alguma complicação associada, ao passarem em consulta médica ou de enfermagem. Havia a percepção da equipe de profissionais que estas mulheres tinham a auto-estima comprometida, sem interesse em executar qualquer mudança no estilo de vida que possibilitasse melhoras em sua saúde e até mesmo na saúde de seus filhos. Eram mulheres desempregadas que expressavam em falas seu pouco gosto pela vida.

A estratégia utilizada foi a organização de um grupo com reuniões semanais, onde foi divulgado na comunidade através de cartazes e pelos agentes de saúde e inscritas as que se interessaram ou foram orientadas pelos profissionais de saúde a inscrever-se.

A estratégia utilizada foi a organização de um grupo, com reuniões semanais. Para que as mulheres interessadas pudessem se inscrever e participarem, o programa foi divulgado através de cartazes fixados na comunidade, agentes de saúde e profissionais da saúde orientavam e incentivavam a participação das mulheres.

A implementação do grupo coube a uma estagiária do curso de Nutrição da UNIMEP, com orientação permanente de uma docente da Universidade.

Valorização do ser humano – a mulher como força alavancadora na sociedade.

Composição nutricional das hortaliças e técnica de cultivo em domicílio.

Coleta e cultura de material orgânico para análise microbiológica e demonstração dos efeitos da falta de higiene na determinação de algumas doenças.

Reflexão – a chave da sua vida está nas suas mãos: o que fazer com ela?

Utilização de ervas e especiarias como substitutos do sal e óleo vegetal nas preparações : saúde e sabor.

O cultivo de ervas e especiarias em domicílio

Oficina da beleza – apresentação de um caso real sobre Reflexão : a resolução consciente – um passo de cada vez.

Reduzindo calorias da dieta – medidas caseiras, porções de alimentos e suas calorias.

Autonomia na mudança do hábito alimentar : Como montar um plano alimentar de baixa caloria utilizando seus conhecimentos

4. Resultado e Discussão

Depoimentos das participantes do grupo sobre as modificações que perceberam no seu estilo de vida depois das reuniões semanais:

"A horta" Eu fiz leite de soja meu filho ta tomando,(criança baixo peso) foi o que eu mais gostei no grupo, meu menino almoçava as 3-4 horas da tarde, agora é de 11-12h. Eu não sabia fazer nada. Em vês de comida, dava salgadinho, bolacha, agora não faço mais isso não."(R..J.S)

"Eu vim para o grupo querendo me alimentar direito, vim com a mentalidade que eu ia passar fome, ia cortar tudo. aqui junto com o grupo eu aprendi que não precisa passar fome, o alimento não é simplesmente

comer, tem que saborear e comer o faz bem para gente. Porque ao invés de comer frutas que trás benefício para saúde eu comia biscoitos recheados, chocolates e frituras. Com a orientação eu eliminei 6kg no total.”(V.P.S)

“Hoje eu como de tudo, perdi 6kg, tinha problema na coluna, vivia tomando remédio. Achei que ia ser a mesma coisa de sempre.”...Hoje eu passo com 3 litros de óleo a cada 2 meses, passei economizar bastante, tomava muito refrigerante, e estufava meu estomago. Antigamente não comia verduras, só tomate e alface, hoje como de tudo. “(S.G.S)

N.S.S.F)

Mudei a maneira de pensar e vi que sou capaz de fazer e desfazer com minhas próprias mãos. Com as reuniões a minha auto-estima foi a mil e mudei minha vida, comecei a trabalhar. O que eu aprende hoje posso passar para minha filha e minha filha para seus filhos. (V.P.S)

5. Considerações Finais

A construção de bons hábitos alimentares é de máxima importância, tanto para as populações carentes (destituídas do saber e em condições financeiras inadequadas), bem como para as comunidades que convivem com a abundância. Deve-se, no entanto, intervir na alimentação considerando-a como representação de fatores biopsicosociais e compreendendo o universo de seus significados.

Referências Bibliográficas

MERHY, EMERSON ELIAS. O desafio que a educação permanente tem em si. Interface-Comunic, Saúde, Educ, v.9, nº 19, p.161-77. Set. 2004/Fev.2005.

SOUZA, RAFAELA ASSIS; CARVALHO ALYSSON MASSOTE. Intervenções que vise à promoção da qualidade de vida Estudos. psicol. (Natal) vol.8 no.3 Natal Sep./Dec. 2003

TESSARI,OLGA INÊS. As várias causas da obesidade. <http://ajudaemocional.tripod.com/id9.html> acessado em 10 de junho de 2008 .