

O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA: ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA TRABALHADORES

Autores: ANDRESSA LIMA FERREIRA, ÉRICA LOPES CARDOSO, NÚBIA LAIANE GONÇALVES RAMOS, RAYSSA NUNES SOARES, SAMIRA GONÇALVES DE OLIVEIRA CAMPOS, TAINARA ALVES MACEDO, LUCINÉIA DE PINHO

Introdução

Nos últimos anos, têm-se observado uma mudança na orientação dos serviços de saúde, rompendo com a hegemonia do cuidado curativo centrado na atenção hospitalar e redirecionando o atendimento para a atenção básica. Dessa forma, são cada vez mais valorizadas as estratégias de promoção e de prevenção em saúde, visando alcançar um grau de resolubilidade de ações para evitar o agravamento de situações mórbidas e reduzindo a evolução de agravos que possam demandar uma atenção de maior complexidade (BRASIL, 2008).

O Brasil está em uma época de transição nutricional, onde saímos do quadro de desnutrição para a obesidade, segundo o Estudo Nacional da Despesa Familiar (ENDEF-1975) e a Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição (PNSN, 1989), no intervalo de tempo entre os dois estudos houve um aumento de sobrepeso na proporção de 58% para homens e 42% para mulheres, e mais alarmante foi o aumento da obesidade, registrando o incrível aumento de 100% para o sexo masculino e 70% para o sexo feminino. Atualmente, o excesso de peso afeta 40% da população, sendo que, desse grupo, a obesidade atinge 11,1% (SOUZA, 2014). Essa transição na verdade é resposta às modificações no padrão de comportamento alimentar e da drástica redução na prática de atividades físicas, trazendo mudanças do perfil de saúde da população brasileira, sendo que o aumento das prevalências do sobrepeso e da obesidade são os principais legados desta transição (SOUZA, 2014).

Nesta perspectiva foi lançada a Política Nacional de Alimentação e Nutrição, que prevê o fortalecimento das ações de alimentação e nutrição em todos os níveis de atenção à saúde (BRASIL, 2014). Como estratégia para instrumentalizar as ações de alimentação e nutrição, foi publicado o Guia Alimentar para a População Brasileira, que apresenta um conjunto de informações e recomendações sobre alimentação para promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades e da sociedade brasileira como um todo, hoje e no futuro. Almeja-se que este guia seja utilizado em diferentes espaços para a promoção da alimentação saudável.

O Guia Alimentar para a População Brasileira se constitui em uma das estratégias para implementação da diretriz de promoção da alimentação adequada e saudável que integra a Política Nacional de Alimentação e Nutrição. E como sabemos toda ação humana estruturada é implícita ou explicitamente guiada por princípios. A formulação de guias alimentares não foge a esta regra, pensando nisto O Guia Alimentar para a População Brasileira possui cinco princípios: 1. Alimentação é mais que ingestão de nutrientes; 2. Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo; 3. Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável; 4. Diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares; 5. Guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares (BRASIL, 2014).

Essa publicação apresenta um conjunto de informações, análises, recomendações e orientações sobre escolha, combinação, preparo e consumo de alimentos, divididos em cinco capítulos, que objetivam promover a saúde de pessoas, famílias e comunidades e da sociedade brasileira como um todo. Além disso, apresenta por fim um resumo de suas informações listado nos 10 Passos para Alimentação Saudável, visando facilitar a interpretação e aplicação do guia (BRASIL, 2014). Diante disso, o objetivo deste trabalho foi relatar a experiência de acadêmicos de Nutrição em uma atividade de educação nutricional para trabalhadores, com base no Guia Alimentar para População Brasileira.

Material e métodos

A. *Área do estudo*

A atividade de educação nutricional foi desenvolvida com trabalhadores de uma instituição privada, localizada na cidade de Montes Claros- MG.

B.
Diagnóstico

A fim de conhecer a percepção dos trabalhadores sobre questões relativas a saúde e nutrição foi proposto um debate e exposição sobre o tema, além da realização do diagnóstico da atual situação nutricional dos participantes.

C. *Atividade - Etapa teórica e etapa expositiva*

A atividade foi desenvolvida em aproximadamente 1h30min. Inicialmente foi realizada a avaliação antropométrica dos trabalhadores, com coleta dos dados de peso, altura e cálculo do IMC, com suas respectivas interpretações (BRASIL,1980). Para isso foram utilizadas balança digital e estadiômetro. Neste momento foi realizado o diagnóstico nutricional individualmente.

Em seguida com auxílios de folders foi abordado sobre a importância da alimentação saudável na promoção da saúde, especificamente discutindo o “Guia Alimentar para a população brasileira”, focando sobre a ingestão adequada dos diversos tipos de alimentos tais como: in natura, minimamente processados, processados e ultra processados, e partindo da recomendação de preferir aqueles in natura ou minimamente processados, limitando e evitando respectivamente aqueles processados e ultra processados.

Além disso, abordou-se sobre a precaução no uso de sal e gordura no preparo dos alimentos e quanto o uso exagerado interfere na absorção dos nutrientes ali presentes, enfatizou-se a esses trabalhadores que tempo é essencial para uma alimentação adequada, pois sempre que possíveis esses devem optar por ambientes tranquilos e com companhia para a realização das refeições, favorecendo o ato de comer, por fim frisamos que tais práticas são de suma importância para uma boa saúde e como sua pratica se torna positiva na saúde como um todo.

Resultados e Discussão

Na avaliação nutricional dos trabalhadores foi identificado que 20% eram obesos, 70% estavam com sobrepeso e 10% em quadro de desnutrição. Observou-se a presença de desvios nutricionais em todos os trabalhadores, sendo que no sexo feminino prevaleceram os níveis de sobrepeso e obesidade. Como se sabe, o estado nutricional expressa o grau no qual as necessidades fisiológicas por nutrientes estão sendo alcançadas, para manter a composição e funções adequadas do organismo, resultando do equilíbrio entre ingestão e necessidade de nutrientes (BRASIL, 2016).

O sobrepeso e a obesidade são fatores de risco para variado número de agravos à saúde, dos quais os mais frequentes são doença isquêmica do coração, hipertensão arterial, acidente vascular cerebral, diabetes mellitus tipo 2, neoplasia maligna de mama pós menopausa e de endométrio, esofagite de refluxo, hérnia de hiato e problemas psicológicos (TEIXEIRA et al., 2015). Entendendo o impacto que o estado nutricional traz para o indivíduo, a atividade de educação nutricional teve como ponto de partida oferecer informações que subsidiassem a tomada de decisões do indivíduo, oferecendo ampliação do seu poder de escolha e de decisão. O que de acordo com estudos tem crescente importância no contexto da promoção da saúde e da alimentação saudável, vista como uma estratégia fundamental para enfrentar os novos desafios nos campos da saúde, alimentação e nutrição (BRASIL, 2016).



Em virtude dos fatos mencionados, a atividade de educação nutricional promoveu entre os trabalhadores a quebra de tabus alimentares, e a tomada de consciência quanto a transformação do estilo de vida, visando longevidade e qualidade de vida.

Considerações finais

A atividade de educação nutricional entre trabalhadores foi considerada uma estratégia para promoção da alimentação saudável e, conseqüentemente melhoria do estado nutricional. Os acadêmicos vivenciaram uma experiência prática da atuação do nutricionista neste cenário com possibilidade de entender o real impacto da educação nutricional no estilo de vida das pessoas, como forma de prevenção de agravos e aumento da qualidade de vida e longevidade.

Referências bibliográficas

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. **Guia Alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável**. Série A. Normas e Manuais Técnicos. Brasília: Ministério da Saúde, 2014d.

Brasil. Intervenção Nutricional. Montes Claros, 2016.

MIRANDA, Juliana. Quem inventou o calculo IMC. Curiosidades, 1980. Disponível em: <<http://www.sitedecuriosidades.com/curiosidade/quem-inventou-o-calculo-de-imc.html>>. Acesso em: 28 set. 2017.

SISVAN. Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional. Brasília- DF: 2008.

SOUZA, Elton Bicalho de. Transição nutricional no Brasil: análise dos principais fatores. Cadernos UniFOA, Volta Redonda, v.5, n. 13, p. 49-53, agosto 2014.

TEIXEIRA et al. Obesidade no climatério: fator de risco para o desenvolvimento de doenças cardiovasculares. Renome, Montes Claros, v. 6, n.2, p.29-36, 2015.