



Projeto de Extensão “Feijão com arroz: o dia a dia da nutrição e alimentação saudável” – Relato de experiência sobre o grupo “PRIMEIRO PASSO: MUDAR É POSSÍVEL!”

Ana Isabela Ferreira de Farias¹, Anphrizio Ramos Lisboa Júnior¹, Bruna Merten Padilha¹, Marina Demas Rezende Gischewski¹, Patrícia Barbosa Firmo¹, Raphaela Costa Ferreira¹, Sandra Mary Lima Vasconcelos¹

¹Universidade Federal de Alagoas, Faculdade de Nutrição, Laboratório de Nutrição em Cardiologia (Ufal/Fanut/NUTRICARDIO®). Maceió, Alagoas, Brasil.

isabelaffarias@gmail.com, an.jun@hotmail.com.br, bruna48@hotmail.com
mari_demas@hotmail.com, pattybarbosa37@hotmail.com,
raphinhacosta2010@hotmail.com, sandra-mary@hotmail.com

PRIMEIRO LUGAR – MODALIDADE PÔSTER

1. Introdução

O Feijão com Arroz (FCA) é um projeto de extensão do Laboratório de Nutrição em Cardiologia da Faculdade de Nutrição (NUTRICARDIO/Fanut) que vem sendo desenvolvido desde 2007, realizando atividades de promoção da saúde para a comunidade e produção científica na área de nutrição em cardiologia e comorbidades. Seu público-alvo inclui além de hipertensos e diabéticos de Alagoas, estudados em pesquisa para o SUS (PPSUS/CNPq/FAPEAL), usuários do ambulatório de ensino de nutrição do Hospital Universitário Professor Alberto Antunes (HUPAA) e a comunidade universitária da UFAL, entre outros, cujo subgrupo, por sua vez, inclui funcionários do HUPAA.

Em junho de 2014, a equipe do projeto FCA recebeu uma demanda de um grupo de funcionários do laboratório de análises clínicas do HUPAA portadores de hipertensão, diabetes e/ou descontrole de peso, para atendimento nutricional. Diante disso, iniciou-se um trabalho de grupo em aconselhamento nutricional, sensibilização para o auto-cuidado e promoção da saúde com ênfase em Educação Alimentar e Nutricional (EAN), no enfrentamento dos problemas demandados: HAS, DM, excesso de peso, baixo peso e hábitos alimentares inadequados auto-referidos. Uma vez instalado, o próprio grupo se denominou “Primeiro passo: mudar é possível!”.



2 Referencial Teórico

O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para as Políticas Públicas, destaca que “Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança Alimentar e Nutricional, é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõe o comportamento alimentar”. O acompanhamento sistemático do estado nutricional e das mudanças no estilo de vida de indivíduos inseridos em um processo de promoção da saúde/EAN é de suma importância, uma vez que além de identificar alterações do estado físico e metabólico que interferem na saúde do indivíduo, permite avaliar o impacto das mudanças de hábitos alimentares sobre a sua condição de nutrição e saúde.

3 Metodologia

Os encontros em roda de conversa aconteceram a cada quinze dias durante o período letivo da UFAL, com duração de aproximadamente 1 hora, no segundo semestre de 2014 e no ano de 2015. As rodas de conversa eram realizadas com depoimentos e trocas de experiências, seguidos de uma condução para a temática a ser discutida no próximo encontro, cabendo à equipe FCA a facilitação do processo. Os temas foram discutidos e abordados de forma lúdica, utilizando estratégias de jogos, dinâmicas de grupo, oficinas (inclusive com manipulação de alimentos, como p. ex. preparações isentas de gorduras *trans*), painéis de exposição (exposição ilustrativa do conteúdo físico real de açúcar, gordura e sal de alimentos industrializados), dramatização (simulação de porcionamento de um prato saudável de cada refeição), leitura e interpretação de rótulos etc, e, em alguns casos palestras interativas. Dentre os temas demandado destacaram-se: “alimentação e hipertensão”, “alimentação e diabetes”, “conhecendo os rótulos de alimentos”, “uso abusivo do álcool e repercussão na saúde”, “gordura *trans*”, “dietas da moda e repercussões



na saúde”, “câncer colorretal - fatores de risco e protetores (Declaração da OMS do risco do consumo de carnes processadas e câncer colorretal)”, “Guia Alimentar para a população brasileira 2014 - Alimentos *in natura* e minimamente processados, processados e ultraprocessados: Como identificar e como adotar uma alimentação saudável?”. Além disso, medidas de aferição do peso, altura, e circunferência da cintura, foram coletadas sistematicamente para avaliação e monitoramento do estado nutricional dos integrantes do grupo.

4 Resultados e Discussões

Foram realizados 26 encontros quinzenais, com a participação inicialmente de 15 funcionários. Entretanto ao longo dos encontros a adesão caiu em 50% (n=7 se desligaram) e nos 3 últimos meses compareceram com regularidade 4 funcionários, o que corresponde a 27% do grupo proponente.

O *feedback* do grupo para as reuniões foi 100% positivo, o que foi colhido em diversas falas e sob outras formas de expressão. Além disso, o grupo obteve maior senso crítico em relação à publicidade de alimentos obesogênicos (ricos em sódio, gordura *trans*, carboidratos simples, embutidos, enlatados, etc), visto que esses alimentos são responsáveis pelo desenvolvimento de várias doenças e comorbidades que estão associadas ao excesso de peso e alterações metabólicas, como pode ser visto no Guia Alimentar para a População Brasileira (2014). Os participantes relataram ainda mudanças nos hábitos alimentares, referindo maior autonomia na escolha dos alimentos e mudanças de estilo de vida. Do ponto de vista de impacto os quatro participantes que permaneceram passaram a praticar atividade física regular (caminhada, dança e musculação), os três que iniciaram com excesso de peso, reduziram o peso corporal e o que iniciou com baixo peso, adquiriu peso, de modo que seus objetivos foram atingidos. A Estratégia Global para a Promoção da Alimentação Saudável, Atividade Física e Saúde, lançada em 2003 pela OMS, defende que o estímulo a práticas alimentares saudáveis aliadas à prática de atividade física são estratégias efetivas para reduzir substancialmente as doenças e as mortes no mundo. Este enfoque é reiterado por Garcia (1992), ao afirmar que “a educação alimentar e nutricional tem um papel importante em relação ao processo de transformação, recuperação e



promoção de hábitos alimentares saudáveis, pois pode proporcionar conhecimentos necessários à autotomada de decisão, formando atitudes, hábitos e práticas alimentares sadias e variadas”, o que foi corroborado nesta experiência.

Referências

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: MDS; 2012 [acesso 2016 Out 28]. Disponível em: <http://www.ideiasnamesa.unb.br/files/marco_EAN_visualizacao.pdf>

_____. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

GARCIA, R.W.D. Um enfoque simbólico do comer e da comida nas doenças. **Revista de Nutrição**, v.5, n.1, p:70-80, 1992.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Documento preliminar para a "Estratégia Global em Dieta, Atividade Física e Saúde**. In: Prevenção Integrada de Doenças Não Comunicáveis, Genebra, novembro 2003 [acesso em 2004 Abr 2]. Disponível em <<http://www.fomezero.gov.br>>

Protocolos do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional: SISVAN (BRASIL, 2008).

SANTOS, L.A.S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição [online]**, v.18, n.5, p.681-692, 2005.