

Desenvolvimento do grupo de atendimento nutricional “Alimentação saudável e qualidade de vida” com pacientes do ambulatório de nutrição do UniFOA.

Sebastião, V. V.P.; Silva, E. N.; Mendes P. R.; Souza, K. H. V de, Costa, L. de S. R.

UniFOA- Centro Universitário de Volta Redonda - Curso de Nutrição

O excesso de gordura corporal está, freqüentemente, associado às alterações metabólicas e doenças crônicas como diabetes, hipertensão, dislipidemias. Este aumento reforça o papel fundamental que a educação nutricional tem na prevenção e no tratamento destas enfermidades. O tratamento em grupo mostra-se através de relatos científicos, benéfico no que diz respeito à melhora da auto-estima, percepção dos fatores ambientais etiológicos para o desenvolvimento do excesso de peso, na reeducação alimentar e na manutenção da perda ponderal duradoura. Este estudo tem como objetivo avaliar as mudanças nos hábitos alimentares e na composição corporal de participantes de um grupo de atendimento nutricional do ambulatório de nutrição do UniFOA. Os pacientes foram avaliados nutricionalmente a partir de parâmetros antropométricos (peso, altura, circunferência do Braço, circunferência da cintura, prega cutânea tripectral e gordura corporal) e dietéticos (recordatório de 24 horas e freqüência alimentar) a partir do preenchimento de uma anamnese nutricional. Na primeira consulta os pacientes receberam dieta individualizada e as consultas de retorno foram agendadas para os meses subsequentes para o desenvolvimento do grupo de apoio nutricional. A cada encontro mensal, as medidas antropométricas foram verificadas para definir o perfil nutricional desses pacientes, tanto no início quanto ao longo do projeto e foram desenvolvidas dinâmicas sobre como os pacientes relacionavam alimentos com sentimentos, controle de ansiedade e diminuição dos episódios compulsivos, mudanças nos cardápios: fracionamento de refeições, maior inclusão de alimentos saudáveis: frutas, verduras, legumes e alimentos ricos em fibras; leitura de rótulos, diferenciação de alimentos diet e tradicionais; aumento da ingestão de água, início e manutenção da prática de atividade física, etc. Os resultados encontram-se em fase de tabulação e análise estatística.

Palavras-Chave: Educação nutricional, obesidade, qualidade de vida.

celia.ferreira@foa.org.br