

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL APLICADA A GRUPO DE REEDUCAÇÃO

ALIMENTAR

Souza, A.M¹; Gravina, L¹; Oliveira, P. C.Q¹; Menezes, A.P.C¹

¹ UniFOA – Centro Universitário de Volta Redonda, Volta Redonda, Rio de Janeiro.

Obesidade é uma doença crônica que pode comprometer a saúde por favorecer o surgimento de co-morbidades como a hipertensão, diabetes e as dislipidemias. A ciência da nutrição lida com a vida, valores, concepções, percepções de nossa própria alimentação e o nutricionista traduz as mensagens dessa ciência para linguagem do público, facilitando no processo de mudança do comportamento. Este trabalho trata-se de um estudo descritivo que teve por objetivo relatar a experiência do grupo de reeducação alimentar atendido na policlínica de Três Poços entre 2007 e 2008. Os sujeitos foram 14 mulheres com IMC igual ou superior a 25 kg/m² tendo em média de 25 anos de idade que buscavam orientação alimentar para perda de peso. Nos encontros quinzenais, foram realizadas avaliações antropométricas, dinâmicas de grupo para reflexão, estreitamento de laços e motivação, além da construção das dietas. Ao final do trabalho as participantes foram submetidas a uma avaliação completa, e preencheram um questionário comportamental e entrevistas semi-estruturadas. Todas as participantes afirmaram mudanças significativas em suas vidas no aspecto auto-estima, relacionamento com a família e amigos e principalmente alimentar, além de maior disposição para realizar ações que não faziam antes. Além disso, a obesidade aparece em alguns relatos como um traço marcante compartilhado por membros de uma mesma família, o que poderia dificultar na adesão ao tratamento; bem como o seu significado relacionado a um processo de estigmatização e discriminação e às limitações físicas. Conclui-se que foram estabelecidas reflexões sobre as condições alimentares e nutricionais possibilitando a problematização descrita por Paulo Freire como estratégia para melhora da qualidade de vida das participantes. Considerando-se o impacto do comportamento alimentar na saúde, observa-se a necessidade de desenvolver estratégias de motivação, informação e reeducação alimentar, adotando práticas saudáveis que atendam as necessidades da população.

Palavras chave: obesidade, mudança de comportamento, reeducação alimentar.

E mail de contato: ana.menezes@foa.org.br

angela.marta@foa.org.br

luanagravina@hotmail.com

paola-oliveira@oi.com.br