

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: PROJETO NUTRIR COM SAÚDE**

Jaqueline Decol<sup>a</sup>, Ana Lúcia Hoefel<sup>a\*</sup>, Joana Zanotti<sup>a\*</sup>.

a) Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG.

\*Autor correspondente (orientador)

Joana Zanotti, endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias  
do Sul - RS - CEP: 95020-472

**Palavras-chave:**

Obesidade. Equipe de Assistência ao  
Paciente. Comportamento alimentar.

**INTRODUÇÃO:** A obesidade e o excesso de peso são problemas que aparecem bastante na atualidade e vem se tornando um obstáculo para a saúde pública. A Organização Mundial da Saúde (OMS) considera o Índice de Massa Corporal (IMC) igual ou maior a 25Kg/m<sup>2</sup> como sobrepeso e maior ou igual a 30Kg/m<sup>2</sup> como obesidade, esses valores trazem além do excesso de gordura, as doenças crônicas não transmissíveis (OMS, 2008). Além das doenças físicas muitas vezes indivíduos acabam por desenvolver doenças psicológicas como depressão, insatisfação corporal e baixa autoestima o que pode vir a desenvolver transtornos alimentares (FRANÇA et al. 2012). O objetivo deste trabalho é relatar a experiência com pacientes de ambos os sexos e idades que procuram atendimento interdisciplinar entre a nutrição e a psicologia no âmbito de uma reeducação alimentar. **FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:** Os hábitos alimentares variam muito, pois dependem da região em que se vive, da cultura e de suas crenças, assim torna-se indispensável o conhecimento de hábitos alimentares de cada indivíduo, que vem se formando desde a infância até a vida adulta (SILVA, 2014). Segundo Leonidas (2011), o hábito alimentar é definido como a prática ou comportamento que se tem com o alimento, é qualquer forma de conviver com o alimento, que incluem desde a escolha do alimento a ser ingerido, até a maneira de preparo, os utensílios a serem utilizados, as características, horários, divisão da preparação nas porções que serão suficientes para suprir as necessidades do dia a dia. Pode-se dizer então, que as práticas alimentares não se resumem somente ao tipo de alimento, mas também abrangem significados e valores ao indivíduo. **MATERIAL E MÉTODOS:** O presente trabalho faz parte de uma atividade extensionista, a qual relata a experiência de uma acadêmica na vivência prática do profissional nutricionista, em âmbito clínico nutricional, com enfoque em nutrição clínica

ambulatorial no Centro Integrado de Saúde do Centro Universitário da Serra Gaúcha – FSG. Neste projeto, os pacientes podem optar por atendimentos conjuntos com os cursos de nutrição e psicologia ou separadamente, recebendo orientações e acompanhamento individualizados e personalizados. O projeto vem sendo realizado desde 2012, porém o estudo contabilizou apenas dados de 2017. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** De março a agosto de 2017 o projeto atendeu 12 pacientes, na sua maioria do sexo feminino. Atualmente, o projeto atende 7 pacientes, 5 do sexo feminino, sendo 3 adultos e 2 adolescentes e 2 do sexo masculino, todos adultos. Em geral os pacientes procuram o atendimento com o objetivo de perder peso, melhorar a sua relação com a comida, desmistificar crenças e aprender a fazer escolhas de alimentos saudáveis. Observou-se que os indivíduos atendidos no projeto interdisciplinar têm ótimos resultados, conseguindo resolver questões pessoais que atrapalham uma reeducação alimentar e o início de hábitos mais saudáveis, consequentemente prejudicando a perda de peso, além de adquirir motivação para manter as mudanças por mais tempo. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que projetos interdisciplinares como o Nutrir com Saúde trazem muitos benefícios aos usuários, tendo uma visão diferenciada e especial para cada um, o que traz motivação para a mudança de hábitos de vida. Sendo assim considera-se uma ação de promoção à saúde muito eficaz, diminuindo riscos para doenças crônicas não transmissíveis, melhorando sintomas e prevenindo futuros transtornos alimentares. O projeto acrescentou também experiência e conhecimento aos envolvidos, podendo relacionar o conhecimento teórico do curso com a prática, observando diferentes pessoas e seus estilos de vida e podendo criar vínculo com os mesmos.

## REFERÊNCIAS

Organização Mundial de Saúde (2008). **Obesity and overweight**. Disponível em: <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>> Acesso em: 10 agosto. 2017.

FRANÇA, Cristineide Leandro et al. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estudos de Psicologia**, Brasília, v. 17, n.2, p.337-345, maio 2012.

E SILVA, D; et al. Aleitamento materno e caracterização dos hábitos alimentares na primeira infância: experiência de São Tomé e Príncipe. : Maternal breastfeeding and the characterization of feeding habits in early infancy: the experience of São Tomé e Príncipe. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**. 14, 3, 269-277, July 2014.

LEONIDAS, Carolina. Imagem Corporal e Hábitos Alimentares na Anorexia Nervosa: Uma Revisão Integrativa da Literatura. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, São Paulo, v. 3, n. 25, p.550-558, fev. 2011.