



**GRUPO DE EMAGRECIMENTO BASEADO EM REEDUCAÇÃO ALIMENTAR COM  
ADULTOS DE UMA COMUNIDADE DE CAXIAS DO SUL - RS**

Jaqueline Decol<sup>a</sup>, Laressa Mendonça Neques<sup>a</sup>, Rafaela Santi Dell'Osbel<sup>a</sup>, Maria Luisa De Oliveira Gregoletto<sup>a\*</sup>

a) Curso de Nutrição do Centro Universitário da Serra Gaúcha - FSG

\*Autor correspondente (orientador)

Maria Luisa de Oliveira Gregoletto, endereço: Rua Os Dezoito do Forte, 2366 - Caxias do Sul - RS - CEP: 95020-472.

**Palavras-chave:**

Alimentação. Nutrição. Saúde. Atenção Primária.

**INTRODUÇÃO/FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA:** A atenção primária de saúde (APS) no Brasil é definida como um conjunto de ações, de domínio individual e coletivo, que abrange promoção, proteção e manutenção da saúde, prevenção de agravos, diagnóstico, reabilitação e tratamento. Na APS, as ações de alimentação e nutrição estão inseridas na atenção à saúde através de atividades como a vigilância alimentar e nutricional, promoção de alimentação saudável e programas de prevenção e controle de distúrbios nutricionais (CANELLA, et al., 2013). Desde 2006 a Política Nacional de Promoção à Saúde (PNPS) se refere à alimentação saudável como uma das suas ações específicas, baseando-se na efetivação da segurança alimentar e nutricional e na alimentação como um direito humano (BOTELHO et al., 2016). Uma das estratégias da prática da PNPS é o estímulo à implantação de ações de Promoção da Saúde em todos os níveis de atenção, dentre elas voltadas às ações de alimentação saudável. A proposta educativa do trabalho em grupo consiste em proporcionar um espaço em que todos aprendam e ensinem, reformulem suas opiniões e produzam novos conhecimentos (DE FREITAS, et al., 2015). Os grupos operativos na APS, chamam a atenção devido ao seu potencial de aplicabilidade, da necessidade de promover novas iniciativas para a resolução das dificuldades na saúde pública. Além disso, os grupos geram um processo de aprendizagem crescente e ofertam uma formação em saúde mais reflexiva, integrada e humanizada (DE MENEZES, et al., 2016). O Grupo de Emagrecimento (GE), realizado por estagiárias do curso de Nutrição, localizado na Unidade Básica de Saúde do Bairro Reolon da cidade de Caxias do Sul - RS abordou assuntos como: A importância de realizar todas as refeições, grupos alimentares, leitura de rótulos, diferentes métodos de cocção e preparação dos alimentos.

Além disso foi realizada a pesagem e mensuração do perímetro da cintura dos participantes, acompanhando assim a perda, manutenção ou aumento de peso dos mesmos. Ao total foram 11 encontros com duração de 1 hora. O grupo iniciou com cerca de 15 participantes e foi encerrado com 7. Nos últimos encontros foram coletados depoimentos dos participantes sobre a percepção deles sobre o grupo, na abordagem de assuntos e da influência do grupo nos seus hábitos de vida. Foram realizados encontros semanalmente abordando uma alimentação saudável, discutindo assuntos e dificuldades relacionadas a alimentação saudável e perda de peso. O grupo de reeducação alimentar foi realizado no período de 81 dias, de setembro a novembro de 2016, com aferições de peso e perímetro da cintura sendo realizados a cada quinze dias para verificar a perda de peso. O objetivo do grupo de Emagrecimento baseado em reeducação alimentar é melhorar a qualidade de vida dos participantes, ter um emagrecimento saudável e mudança de hábitos.

**MATERIAL E MÉTODOS:** A pesquisa foi realizada a partir de bases de dados PubMed e Scientific Electronic Library Online (SciELO), de 2013 a 2017. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Considerando que 7 participantes permaneceram até o final do grupo, somamos o peso inicial dos mesmos e perímetro da cintura, apresentando um peso e perímetro da cintura grupal e contabilizamos a perda de peso e medidas do grupo durante a realização dos encontros. Em comparação ao primeiro encontro o grupo obteve perda de peso de 12,6 Kg. Segundo um dos participantes “Estou tendo resultados e isso incentiva bastante a continuar e o acompanhamento nos ajuda a mudar nossos hábitos e melhorarmos muito nossa vida”. Além da perda de peso, houve uma perda de circunferência da cintura total de 51cm, o que reduz o risco de doenças cardiovasculares (GARIBALLA et al., 2017). Segundo outro participante: “Está me ajudando a melhorar cada vez mais, tanto na alimentação quanto na autoestima e nos exercícios”. Também foi possível observar uma mudança de hábitos e de percepção de uma vida saudável dos participantes (BOTELHO et al., 2016). De acordo com outro participante, “Estou gostando bastante, tem nos trazido uma boa conscientização do quanto necessitamos cuidar da nossa saúde”. Foi verificado que os indivíduos terminaram o grupo sendo capazes de ter escolhas mais saudáveis, sem a necessidade de dietas restritivas. **CONCLUSÃO:** Observa-se a importância do trabalho em grupo pelas trocas de conhecimento e pela eficiência do emagrecimento. Ao compartilharem suas experiências houve incentivo e passaram a acreditar na possibilidade de mudança de hábitos, além de se reeducar ao invés de ter restrições alimentares. Visto que os resultados foram positivos, os grupos de Reeducação Alimentar podem ser uma ferramenta utilizada na Atenção Básica para educação em saúde.

## REFERÊNCIAS

BOTELHO, Fernanda C. et al. Estratégias pedagógicas em grupos com o tema alimentação e nutrição: os bastidores do processo de escolha. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 21, n. 6, 2016.

CANELLA, Daniela Silva; SILVA, Ana Carolina Feldenheimer da; JAIME, Patrícia Constante. Produção científica sobre nutrição no âmbito da Atenção Primária à Saúde no Brasil: uma revisão de literatura. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 18, n. 2, 2013.

DE FREITAS, Caroline Silva et al. Motivação de usuários de uma estratégia de saúde da família em grupos de saúde. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 28, n. 4, p. 496-503, 2016.

DE MENEZES, Parreiras; KIEFER, Kênia; ROBERTO AVELINO, Patrick. Grupos operativos na Atenção Primária à Saúde como prática de discussão e educação: uma revisão. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 24, n. 1, 2016.

GARIBALLA, Salah et al. Oxidative damage and associated inflammatory risk factors in obese Emirati women. Body mass index versus waist circumference. **Saudi Medical Journal**, v. 38, n. 9, p. 960-964, 2017.