



## 1 MOSTRA DE EXPERIÊNCIAS BEM-SUCEDIDAS EM NUTRIÇÃO

**Nome da pessoa** CLARICE APARECIDA BORGES DE ALMEIDA  
**Título do trabalho** GRUPOS DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

---

### Descrição

A POPULAÇÃO DE IBIRUBÁ (RS) É BASICAMENTE CONSTITUÍDA DE ALEMÃES E ITALIANOS, COM HÁBITOS ALIMENTARES MUITO RICO EM CALORIAS, O QUE CERTAMENTE DEIXOU GRANDE PARTE DA POPULAÇÃO OBESA E COM SOBREPESO, SENTI A NECESSIDADE DE FAZER INTERFERÊNCIAS NÓS HÁBITOS DESTA POPULAÇÃO. EM JANEIRO DE 2004 ATRAVÉS DA SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE CRIEI GRUPOS DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR COM O OBJETIVO DE PERDA DE PESO SAUDÁVEL. SÃO 7 GRUPOS (3 CIDADE E 4 NO INTERIOR). SOB A COORDENAÇÃO DA NUTRICIONISTA, MAIS DE 800 PESSOAS JA PASSARAM PELOS GRUPOS E ELIMINARAM MAIS DE 2 TONELADAS DE PESO. OS ENCONTROS SÃO REALIZADOS 1 VEZ POR MÊS ONDE É FEITO PALESTRAS EDUCATIVAS NA ÁREA DE SAÚDE, MAIS ESPECIFICAMENTE EM NUTRIÇÃO E QUALIDADE DE VIDA. SEMPRE COM A PARTICIPAÇÃO DE PELO MENOS 1 PROFISSIONAL CONVIDADO DA ÁREA DE SAÚDE (NUTRICIONISTA, MÉDICO, ENFERMEIRO, PSIOTERAPEUTA, PSICOPEDAGOGA, PSICÓLOGO, FISIOTERAPEUTA, PROFESSOR EDUCAÇÃO FISICA,ETC)APÓS PALESTRA A NUTRICIONISTA FAZ AVALIAÇÃO NUTRICIONAL DOS PARTICIPANTES (PESO, ESTATURA,CIRCUNF ABDOMINAL E QUADRIL) E SEMPRE DÁ ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS SOBRE EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL. TAMBÉM É FEITO AFERIÇÃO DA PRESSÃO ARTERIAL, ALGUNS EXAMES DE GLICOSE, COLESTEROL, TRIGLICERIDEOS PELA EQUIPE DE ENFERMAGEM QUE ACOMPANHA OS GRUPOS. OS INDIVIDUOS COM OBESIDADE E OU ENCAMINHAMENTO MÉDICO SÃO ENCAMINHADOS PARA CONSULTA INDIVIDUAL COM A NUTRICIONISTA, ONDE É FEITO ANAMNESE ALIMENTAR, AVALIAÇÃO NUTRICIONAL E PLANO ALIMENTAR ESPECÍFICO. TODOS OS PARTICIPANTES TEM FICHAS INDIVIDUAIS COM ANOTAÇÕES MENSAL SOBRE SEU ESTADO NUTRICIONAL. SEMANALMENTE É PUBLICADO EM JORNAIS LOCAL, DEPOIMENTOS DOS PARTICIPANTES QUE CONSEGUIRAM EMAGRECER, COM FOTOS DE ANTES E DEPOIS, PARA INCENTIVAR OUTRAS PESSOAS. TAMBÉM EVENTUALMENTE HÁ MATÉRIA NA TELEVISÃO REGIONAL SOBRE ESTES GRUPOS DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR. TENHO MUITA VONTADE DE MOSTRAR ESTE TRABALHO, PARA QUE POSSA CONTRIBUIR PARA O COMBATE A ESSA DOENÇA CHAMADA OBESIDADE. ATENCIOSAMENTE. CLARICE BORGES, NUTRICIONISTA ESPECIALISTA EM NUTRIÇÃO HUMANA, CRN2-5175