



I MOSTRA DE EXPERIÊNCIAS BEM-SUCEDIDAS EM NUTRIÇÃO

Nome da pessoa CLAUDIA MARIA GODEIRO TEIXEIRA
Título do trabalho GRUPO TERAPÊUTICO DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL AMIGAS DE PESO

Descrição

NO INÍCIO DO SÉCULO XXI, CONSTATA-SE O CRESCIMENTO DE UMA EPIDEMIA DE OBESIDADE NO BRASIL E NO MUNDO, CONSIDERADA PROBLEMA DE SAÚDE PÚBLICA. SOB A PERSPECTIVA DE PROMOÇÃO À SAÚDE, MECANISMOS DE CONTROLE E PREVENÇÃO DEVEM SER IMPLEMENTADOS. NESTE SENTIDO, A PRÁTICA EDUCATIVA TORNA-SE UM DESAFIO NA CONSTRUÇÃO DE VIDAS MAIS SAUDÁVEIS. O GRUPO TERAPÊUTICO DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL "AMIGAS DE PESO" É DESENVOLVIDO NO AMBULATÓRIO DA UNIDADE MATERNO-INFANTIL DAS QUINTAS(SMS), BAIRRO CARENTE DO MUNICÍPIO DE NATAL (RN). O PERFIL DE DOENÇAS DOS ADULTOS, ATENDIDOS NO AMBULATÓRIO DE NUTRIÇÃO, APRESENTA 50% DE OBESIDADE E DISLIPIDEMIA (21%). A PARTIR DESSA VIVÊNCIA, INICIOU EM AGOSTO DE 2004 O GRUPO "AMIGAS DE PESO", COM OBJETIVO DE ADEQUAR O ESTADO NUTRICIONAL DE MULHERES COM SOBREPESO OU OBESIDADE ($IMC \geq 25 \text{KG/M}^2$), PROMOVENDO A MELHORA DA AUTO-ESTIMA E MUDANÇA NO ESTILO DE VIDA. A TRIAGEM É REALIZADA DURANTE A CONSULTA NUTRICIONAL E AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA (IMC, RCQ). O CONTEÚDO PROGRAMÁTICO DIVIDE-SE EM TRÊS FASES: O "DESPERTAR", A "AÇÃO" E A "MANUTENÇÃO". CADA FASE É CONSTITUÍDA POR DEZ ENCONTROS QUINZENAIS, COM 15 PARTICIPANTES, EM 2 HORAS DE DURAÇÃO A METODOLOGIA É INTERATIVA, COM DINÂMICAS, PRÁTICAS DE RELAXAMENTO, EXPRESSÃO CORPORAL, CAMINHADAS, LEITURA E DISCUSSÕES DE TEMAS DE INTERESSE DO GRUPO, ATRAVÉS DA EXPRESSÃO DE SUAS OPINIÕES E RELATOS DE VIDA. AS INTEGRANTES SÃO ESTIMULADAS A IDENTIFICAR AS SUAS DIFICULDADES NO PROCESSO DE MUDANÇAS, DE ASSUMIR COMPROMISSOS E RESPEITAR SEUS LIMITES. OS PROFISSIONAIS ENVOLVIDOS ENFOCAM ÁREAS DISTINTAS (NUTRICIONISTA, PSICÓLOGO, EDUCADOR FÍSICO, MÉDICO) E OS RECURSOS DISPONÍVEIS SÃO FOLDERS, CARTOLINAS, PAPEL MADEIRA, REVISTAS, POESIA, ÁLBUM SERIADO, COLCHONETES, VÍDEO, OUTROS. O NÍVEL DE SATISFAÇÃO DAS INTEGRANTES É ANALISADO ATRAVÉS DE QUESTIONÁRIOS AVALIATIVOS, EVOLUÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL POR ANTROPOMETRIA E EXAMES LABORATORIAIS. OBSERVA-SE UMA MELHORIA NA QUALIDADE DE VIDA DESSAS MULHERES, COM RELATOS DE MUDANÇAS NO COMPORTAMENTO ALIMENTAR E ELEVAÇÃO DA AUTO-ESTIMA. O PERCENTUAL DE PERDA DE PESO CONSOLIDADO NA 2ª FASE VARIOU DE 0,9% A 5,5%. O BAIXO CUSTO DO PROJETO E OS BONS RESULTADOS OBTIDOS VIABILIZAM SUA CONTINUIDADE E AMPLIAÇÃO, SENDO NECESSÁRIO O APOIO INSTITUCIONAL NA GARANTIA DOS RECURSOS NECESSÁRIOS. CONCLUI-SE, PORTANTO, SER RELEVANTE IMPLEMENTAR AÇÕES EDUCATIVAS, COM ATUAÇÃO MULTIDISCIPLINAR, A FIM DE ESTABELECEER UMA ESTREITA LIGAÇÃO ENTRE NUTRIÇÃO ADEQUADA, PROMOÇÃO À SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA.