



I MOSTRA DE EXPERIÊNCIAS BEM-SUCEDIDAS EM NUTRIÇÃO

Nome da pessoa SONIA TUCUNDUVA PHILIPPI
Título do trabalho PROGRAMA NUTRIÇÃO E QUALIDADE DE VIDA SAUDÁVEL

Descrição

PARA IDENTIFICAR CAUSAS QUE CONTRIBUEM PARA O AUMENTO DA PREVALÊNCIA DAS DOENÇAS CRÔNICAS NÃO TRANSMISSÍVEIS É FUNDAMENTAL CONSIDERAR A SATISFAÇÃO INTEGRAL DAS NECESSIDADES BÁSICAS DAS PESSOAS E O CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO NOS DIFERENTES CICLOS DA VIDA. A ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA E MANUTENÇÃO DE PESO ADEQUADO SÃO CONDIÇÕES ESSENCIAIS PARA A QUALIDADE DE VIDA SAUDÁVEL. ATUALMENTE OBSERVA-SE UM PADRÃO ALIMENTAR CARACTERIZADO PELO ALTO CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEM ANIMAL, DE AÇÚCARES, ÓLEOS E FARINHAS REFINADAS, E UM BAIXO CONSUMO DE CEREAIS INTEGRAIS E FIBRAS, ASSOCIADOS À DIMINUIÇÃO DA ATIVIDADE FÍSICA FAVORECENDO O AUMENTO DA PREVALÊNCIA DA OBESIDADE EM ADULTOS E CRIANÇAS. FRENTE A ESSE NOVO PADRÃO ALIMENTAR E COMPORTAMENTAL, A CLINUT - CLÍNICA DE ATENDIMENTO NUTRICIONAL DA FSP/USP PASSOU A DESENVOLVER O PROGRAMA "NUTRIÇÃO E QUALIDADE DE VIDA SAUDÁVEL" COM OS FUNCIONÁRIOS DAS FACULDADES DE SAÚDE PÚBLICA, MEDICINA E ENFERMAGEM DA USP, COM A CLIENTELA DO CSEGPS – CENTRO DE SAÚDE ESCOLA GERALDO DE PAULA SOUZA E OUTROS. ESSE PROGRAMA TEM COMO OBJETIVO MELHORAR O ESTADO NUTRICIONAL DOS GRUPOS ATENDIDOS, CRIAR UM CENTRO DE REFERÊNCIA PARA O TREINAMENTO E PRÁTICA CLÍNICA AOS ALUNOS DE GRADUAÇÃO, PÓS-GRADUAÇÃO E ESTAGIÁRIOS, ALÉM DE PROPOR AÇÕES AFIRMATIVAS E POLÍTICAS PÚBLICAS COM RELAÇÃO À NUTRIÇÃO E QUALIDADE DE VIDA SAUDÁVEL. O PROGRAMA E SEU CONJUNTO DE AÇÕES SÃO DESENVOLVIDOS EM DOZE SEMANAS. EM CADA UMA DAS AULAS É ABORDADO UM TEMA, ENTRE ELAS NUTRIÇÃO, QUALIDADE DE VIDA, ATIVIDADE FÍSICA E COMPORTAMENTO E ATITUDES ALIMENTARES DE FORMA TEÓRICA E COM EXERCÍCIOS FACILITADORES DO PROCESSO ENSINO-APRENDIZAGEM. CADA TEMA DO PROGRAMA É ABORDADO E COMPLEMENTADO COM UMA DINÂMICA LÚDICA E UM FOLDER EXPLICATIVO, TAMBÉM, PADRONIZADOS E DESENVOLVIDOS ESPECIFICAMENTE PARA O GRUPO. A AVALIAÇÃO DO CONSUMO ALIMENTAR DOS PACIENTES FREQUENTADORES DA CLINUT É FEITA POR MEIO DE RECORDATÓRIO DE 24 HORAS, DIÁRIO ALIMENTAR OU PELO QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA. OS PACIENTES MOSTRAM-SE DISPOSTOS A MUDAR SEUS HÁBITOS E PROCURAM RELACIONAR OS ALIMENTOS COM SENTIMENTOS, ATO ESSENCIAL PARA O CONTROLE DA ANSIEDADE E PARA A DIMINUIÇÃO DE EPISÓDIOS COMPULSIVOS. ALÉM DISSO, INICIOU-SE A MUDANÇA NOS CARDÁPIOS DO GRUPO ATRAVÉS DO FRACIONAMENTO DAS REFEIÇÕES, DA INCLUSÃO DE UMA MAIOR QUANTIDADE DE FRUTAS, VERDURAS, LEGUMES E ALIMENTOS RICOS EM FIBRA. NOTOU-SE TAMBÉM A PROCURA PELAS PORÇÕES DA PIRÂMIDE ALIMENTAR E O AUMENTO DA INGESTÃO DE ÁGUA. O ESTÍMULO À PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA