

**MINISTÉRIO DA SAÚDE
GRUPO HOSPITALAR CONCEIÇÃO
CENTRO DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA E PESQUISA EM SAÚDE –
ESCOLA GHC**

CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

**ESTRATÉGIAS ALIMENTARES PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DA
OBESIDADE NO GRUPO HOSPITALAR CONCEIÇÃO**

DANIELLE MARQUES DUTRA

ORIENTADORA: SANDRA MARIA PAZZINI MUTTONI

PORTO ALEGRE

2022

DANIELLE MARQUES DUTRA

ESTRATÉGIAS ALIMENTARES PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DA
OBESIDADE NO GRUPO HOSPITALAR CONCEIÇÃO

Trabalho de conclusão de curso como
requisito parcial para conclusão do curso
técnico de Nutrição e Dietética da Escola
GHC.

Orientadora: Sandra Maria Pazzini Muttoni

PORTO ALEGRE

2022

RESUMO

A obesidade é uma doença crônica, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, a ponto de causar prejuízos à saúde. E qual é a extensão desses prejuízos? Em primeiro lugar, somente no Brasil, uma em cada quatro pessoas de 18 anos ou mais - estava obesa, em 2019, o que equivale a 41 milhões de pessoas. Em segundo lugar, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II e alguns tipos de cânceres são algumas das consequências da obesidade, e tais agravos elevam grandemente as estatísticas de morte por obesidade. Prova disso é o estudo que estima o impacto da redução de um ponto no IMC na população brasileira: em um ano, 30 mil mortes poderiam ter sido evitadas. Sobre as causas da obesidade: é consenso na literatura, hoje, que a obesidade é uma doença com causas multifatoriais. Porém, ainda que pesem os aspectos genéticos, psicológicos, o sedentarismo, e outros, adequar a alimentação é essencial na prevenção e controle da obesidade. A educação alimentar e nutricional, nos três níveis de assistência, é essencial para que a saúde brasileira alcance tal meta, e o trabalho dos profissionais de atenção em saúde é orientar a população. Porém, os trabalhadores da saúde possuem melhores hábitos alimentares - e estilo de vida - que o restante da população? O quanto a teoria pode destoar da prática? Para que realmente se atinjam melhores níveis de saúde na população brasileira em geral, uma das alternativas é olhar para a saúde e o bem-estar de quem atende essa população. Estando esses profissionais mobilizados para modificar seus próprios hábitos alimentares, poderão orientar a população atendida em direção a um estilo de vida mais saudável. Em consonância com o Guia alimentar para a população brasileira, este trabalho de conclusão traz 3 estratégias alimentares para mudanças de hábitos, sejam elas: a ampla divulgação da lista de dez passos para uma alimentação saudável; o consumo de maior quantidade de fibras alimentares; e o uso da tecnologia para auxiliar na mudança de hábitos alimentares.

Palavras-chave: obesidade; alimentação saudável; mudança de hábitos.

AGRADECIMENTOS

Agradeço ao **Sistema Único de Saúde**, por prever - e financiar - formação profissional gratuita e de qualidade para a saúde pública brasileira, como a oferecida pela Escola GHC;

Agradeço à coordenadora do Curso Técnico de Nutrição, **Professora Bianca da Silva Alves**, a qual fez do nosso curso uma realidade;

Agradeço aos **professores e servidores envolvidos na formação profissional da 1ª turma do Curso Técnico de Nutrição e Dietética** e, em especial, à Professora **Aline Branchi**, pela dedicação e companheirismo com a turma, à Professora **Daisy Lopes Dal Pino**, por brindar-nos com conhecimentos de ponta da área da Nutrição, e à Professora-orientadora **Sandra Maria Pazzini Muttoni**, pelo cuidado na orientação.

Agradeço, por fim, ao meu esposo, **Eduardo Freire Santana**, por me apoiar nas angústias e dificuldades ao longo do curso, e celebrar comigo cada pequena vitória.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	5
2 OBJETIVO	7
3 REFERENCIAL TEÓRICO	8
3.1 OBESIDADE: CONCEITO, PRINCIPAIS IMPACTOS, PRINCIPAIS CAUSAS...	8
3.2 EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL.....	10
3.3 ESTRATÉGIAS ALIMENTARES.....	12
4 MÉTODO	15
4.1 PROPOSTA DE PRODUTO.....	15
4.2 ETAPAS DE ELABORAÇÃO.....	16
4.3 POPULAÇÃO ALVO.....	16
4.4 RECURSOS.....	16
4.5 CRONOGRAMA.....	17
5 CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS	19
ANEXOS	21

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, a ponto de causar prejuízos à saúde. E qual é a extensão desses prejuízos?

Primeiramente é preciso registrar que, somente no Brasil, uma em cada quatro pessoas de 18 anos ou mais - estava obesa, em 2019, segundo pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, o que equivale a 41 milhões de pessoas (BRASIL, 2020).

Em segundo lugar, doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II e alguns tipos de cânceres são algumas das consequências da obesidade.

Em um panorama realista, tais agravos elevam grandemente as estatísticas de morte por obesidade. Prova disso é o estudo que estima o impacto da redução de um ponto no IMC na população brasileira: em um ano, 30 mil mortes poderiam ter sido evitadas (RABACOW; AZEREDO; REZENDE, 2019).

Tais números falam por si: a obesidade é uma epidemia a ser enfrentada pela saúde pública brasileira, a partir do mapeamento das causas e da busca de soluções efetivas.

Com relação às causas da obesidade, é consenso na literatura, hoje, que a obesidade é uma doença com causas multifatoriais. Porém, ainda que pesem os aspectos genéticos, psicológicos, o sedentarismo, e outros, adequar a alimentação é essencial na prevenção e controle da obesidade (WANDERLEY; FERREIRA, 2010).

A educação alimentar e nutricional, nos três níveis de assistência, é essencial para que a saúde brasileira alcance tal meta, e o trabalho dos profissionais de atenção em saúde é justamente orientar a população neste sentido. Desde essa perspectiva, vale o questionamento: Os trabalhadores da saúde, em geral, possuem melhores hábitos alimentares e estilo de vida que o restante da população?

Segundo Souza *et al.* (2004), não, ao menos na população considerada em seu estudo - 207 profissionais das UBS de Teresina, Piauí. O estudo verificou que ocorrem altos níveis de sobrepeso e obesidade entre tais profissionais.

Arcando com o risco de generalizar tais resultados, torna-se imprescindível refletir sobre uma questão: O quanto a teoria pode destoar da prática? Por exemplo, um profissional de saúde sedentário que oriente seu paciente a fazer

atividade física, soará hipócrita e, sem dúvida, cairá em descrédito. Da mesma forma, nutricionistas obesos podem ser alvo de descrédito, por parte dos usuários.

Por conseguinte, para que realmente se atinjam melhores níveis de saúde na população brasileira em geral, uma das alternativas é olhar para a saúde e o bem-estar de quem atende essa população. Estando esses profissionais mobilizados para modificar seus próprios hábitos alimentares, poderão orientar a população atendida em direção a um estilo de vida mais saudável.

Em busca de soluções alimentares para o enfrentamento da crescente epidemia de obesidade, surge a educação alimentar e nutricional, a ser praticada nos três níveis de assistência, pelos vários profissionais de saúde. Para tanto, faz-se necessária a ampla divulgação, por parte dos profissionais de nutrição, do Guia alimentar para a população brasileira - e suas recomendações.

O Guia alimentar, por sua vez, também traz orientações sobre a atuação do SUS na promoção da alimentação adequada e saudável: fundamentada no incentivo, apoio e proteção da saúde.

Sugere, também, que as iniciativas focadas em políticas públicas saudáveis sejam combinadas, a fim de criar ambientes saudáveis, desenvolver habilidades pessoais e reorientar os serviços de saúde na perspectiva da promoção da saúde.

A título de curiosidade, o Guia brasileiro foi considerado o melhor do mundo pela agência Vox, um site americano de opinião, tecnologia e mídia.

Em consonância com o Guia, este trabalho de conclusão visa desenvolver uma palestra para informar a população-alvo sobre estratégias alimentares para prevenção e controle da obesidade.

Tal palestra constitui um projeto piloto a ser avaliado; podendo, posteriormente, ser replicada para outros públicos.

2 OBJETIVO

O presente trabalho visa desenvolver uma palestra para informar a população-alvo sobre estratégias alimentares para prevenção e controle da obesidade.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

3.1 OBESIDADE: CONCEITO, PRINCIPAIS IMPACTOS, PRINCIPAIS CAUSAS

A obesidade é uma doença crônica, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, a ponto de causar prejuízos à saúde. Considera-se obeso o indivíduo que possui índice de massa corporal - obtido da relação entre peso corpóreo (kg) e estatura (m²) dos indivíduos - igual ou superior a 30kg/m² (WANDERLEY; FERREIRA, 2010).

Dentre os prejuízos à saúde dos indivíduos, encontram-se as dislipidemias, as doenças cardiovasculares, a diabetes mellitus tipo II e alguns tipos de cânceres, além das dificuldades respiratórias e de locomoção. Tais distúrbios elevam a obesidade à condição de maior causa de mortes no Brasil (WANDERLEY; FERREIRA, 2010).

Além de causar outras doenças, a obesidade traz consequências também no ambiente laboral. Os trabalhadores obesos podem ter limitações no desempenho das suas atividades, sofrer discriminações por parte de colegas e gestores, estão mais propensos a acidentes de trabalho e elevam as estatísticas de desemprego (SCHERER, 2014).

Não bastassem os danos à saúde física, psicológica, social e laboral dos indivíduos, a obesidade, hoje, é um problema de saúde pública, como demonstra a pesquisa do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, IBGE, de 2019: no Brasil, uma em cada quatro pessoas - de 18 anos ou mais - estava obesa, o equivalente a 41 milhões de pessoas (BRASIL, 2020).

Além disso, Rabacow, Azeredo e Rezende (2019) estimaram, em seu estudo, o número de mortes por doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) que poderiam ter sido evitadas em um ano, no Brasil, caso fosse reduzido um ponto do índice de massa corporal (IMC) da população. O resultado foi impactante, 30 mil mortes evitáveis. Isso demonstra o quão necessárias são as políticas de enfrentamento, sendo uma delas a educação alimentar e nutricional.

Com relação às causas da obesidade, é consenso na literatura, hoje, que a obesidade é uma doença com causas multifatoriais. Tal compreensão vai muito além da questão do balanço energético, que considera o consumo calórico de um lado, e o gasto energético de outro. Se o consumo é maior, o indivíduo engorda; se

o gasto energético é maior, emagrece. O balanço energético, em geral, é válido; mas está sujeito à complexidade dos organismos (WANDERLEY; FERREIRA, 2010).

Diante do exposto, ainda que pesem os aspectos genéticos, psicológicos, o sedentarismo, e outros, adequar a alimentação é essencial na prevenção e controle da obesidade. Desde essa perspectiva, surge a educação alimentar e nutricional (BRASIL. Ministério da Saúde, 2006).

3.2 EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL

Em tempos de *influencers* digitais prometendo emagrecimento rápido - muitas vezes sem bases científicas - é importante diferenciar uma alimentação adequada das dietas da moda. Algumas dietas restritivas, por falta ou excesso de nutrientes, podem causar danos à saúde, como fraqueza, perda de massa muscular, anemia, aumento de colesterol, doenças cardiovasculares, entre outros prejuízos (ANDRADE; SILVA; COUTINHO, 2021).

A educação alimentar e nutricional, nos três níveis de assistência, é essencial para que a saúde brasileira enfrente a epidemia de obesidade, e o trabalho dos profissionais de saúde é orientar a população neste sentido. Desde essa perspectiva, vale o questionamento: Os trabalhadores da saúde, em geral, possuem melhores hábitos alimentares e estilo de vida que o restante da população?

Segundo Souza *et al.* (2004), não, ao menos na população considerada em seu estudo - 207 profissionais das UBS de Teresina, Piauí. O estudo verificou que ocorrem altos níveis de sobrepeso e obesidade entre tais profissionais.

Diante da necessidade de uma melhoria nos hábitos alimentares da população, para prevenir e controlar a obesidade, cabe aos profissionais da saúde orientar a população sobre o que é - e como pôr em prática - uma alimentação saudável. Para esse desafio, contamos com o Guia alimentar para a população brasileira, que traz aspectos culturais, sociais, ambientais, etc da alimentação (BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, 2014).

O Guia alimentar brasileiro é regido por 5 princípios:

- Alimentação é mais que ingestão de nutrientes;
- Recomendações sobre alimentação devem estar em sintonia com seu tempo;
- Alimentação adequada e saudável deriva de sistema alimentar social e ambientalmente sustentável;
- Diferentes saberes geram o conhecimento para a formulação de guias alimentares;

- Guias alimentares ampliam a autonomia nas escolhas alimentares (BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, 2014).

Deixando de lado possíveis orientações infundadas, o emagrecimento saudável - e sustentável ao longo do tempo - ocorre a partir de uma revalorização do ato de cozinhar - e tudo que o envolve, como planejar, escolher, comprar - de preferência em família - e da cultura alimentar ancestral de cada região. Esse é o maior contraponto à cultura dos ultraprocessados (fast-foods e alimentos industrializados), itens que possuem excesso de calorias, gordura e açúcar, e baixos teores de fibras e micronutrientes (BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, 2014).

Exatamente nessa linha, o Guia traz uma Regra de Ouro: priorizar o consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, usar com parcimônia os ingredientes culinários (óleo, sal, açúcar) e evitar os ultraprocessados (industrializados), entre outras orientações (BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, 2014).

3.3 ESTRATÉGIAS ALIMENTARES

É consenso, tanto entre profissionais de saúde quanto na população leiga, que mudanças de hábitos não são fáceis de implementar - e manter. Sob o aspecto alimentar, o que afasta a população de uma alimentação saudável, além da insuficiência econômica é: a falta de conhecimento (1), a falta de tempo para o preparo (2) e o preconceito alimentar (3) (MISSAGIA; REZENDE, 2011).

Sem a pretensão de resolver questões de tamanha amplitude, foram mapeadas três estratégias para facilitar a aquisição - e manutenção de novos hábitos alimentares.

A primeira estratégia é a ampla divulgação da lista de Dez passos para uma alimentação saudável, encontrada no Guia alimentar para a população brasileira. Tal ação visa disseminar conhecimento acessível e de qualidade (BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, 2014).

Figura 1: Dez Passos para uma alimentação saudável



Fonte: encr.pw/b7Amw

A segunda estratégia aqui mapeada é o consumo de maior quantidade de fibras vegetais. Tem consonância com o Guia, a medida que as fibras são encontradas em frutas, verduras e grãos integrais não refinados - ou seja, alimentos in natura ou minimamente processados (BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica, 2014).

Tal consumo é amplamente indicado na dietoterapia para Diabetes Mellitus; porém, estudos epidemiológicos demonstram que seu consumo traz benefícios também para indivíduos saudáveis, reduzindo os riscos de obesidade, síndrome metabólica e Diabetes Mellitus tipo 2; e também no tratamento dessas condições (Mello; Laaksonen, 2009).

Figura 2: fontes de fibras vegetais: frutas, verduras e grãos integrais



Fonte: encr.pw/8BVFL

Figura 3: fontes de fibras vegetais: cereais e leguminosas integrais



Fonte: Google Imagens

A terceira estratégia é a associação das tecnologias de informação e comunicação com mecanismos de promoção da alimentação saudável e prevenção de doenças. Uma revisão de literatura de 2019 demonstra que o uso de aplicativos destinado a esse fim obteve resultados positivos, como melhora do controle alimentar e da qualidade dos itens consumidos, aumento de conhecimentos acerca de alimentação saudável e reflexos na perda de peso (Mello; Souza; Berry, 2019).

Figura 4: interface do aplicativo Dieta e Saúde



Fonte: <https://tecnoblog.net/responde/5-apps-que-ajudam-a-fazer-reeducacao-alimentar/>

4 MÉTODO

4.1 PROPOSTA DE PRODUTO

1. O produto educativo aqui proposto é uma palestra de 55 minutos com o tema: estratégias alimentares para prevenção e controle da obesidade no Grupo Hospitalar Conceição;
2. O número de participantes sugerido é de 30 pessoas;
3. O critério de seleção de dá por ordem de inscrição;
4. A palestra é realizada por um profissional de nutrição - de nível técnico ou superior;
5. A palestra ocorrerá uma vez ao mês, de março a dezembro;
6. A palestra será expositiva e participativa, conforme planos de aula em anexo;
7. A palestra constitui um projeto piloto a ser avaliado; podendo, posteriormente, ser replicada para diferentes públicos.
8. Os conteúdos abordados são:
 - 8.1. Obesidade: definição e principais impactos na saúde dos indivíduos. Principais causas: a transição alimentar brasileira (aumento do consumo de industrializados no Brasil); sedentarismo e genética.
 - 8.2. Educação Alimentar e Nutricional: A importância de melhorar os hábitos alimentares para prevenir e controlar a obesidade. O Guia alimentar para a população brasileira. A Regra de Ouro. O que é uma alimentação saudável.
 - 8.3. Estratégias alimentares: Os dez passos para uma alimentação saudável. Fibras alimentares e sua importância na dieta saudável. Contribuições da tecnologia na mudança de hábitos alimentares.

4.2 ETAPAS DE ELABORAÇÃO

1. Definição do tema e do produto;
2. Pesquisa sobre o tema em bancos de dados do Scielo, Ministério da Saúde e universidades federais;
3. Estruturação do projeto;
4. Preparo dos slides;
5. Apresentação;
6. Avaliação.

4.3 POPULAÇÃO ALVO

Colaboradores do serviço de nutrição e dietética do GHC.

4.4 RECURSOS

Tabela 1: recursos

Item	Quantidade (Unid.)	Valor Unitário (R\$)	Valor Total (R\$)
Sala para 30 pessoas;	01	-	-
Projetor para reprodução audiovisual;	01	-	-
Ponto de acesso a internet;	01	-	-
Instrumento de avaliação: folhas de ofício impressas e recortadas em 4 partes, em anexo;	08	2,00	16,00
Canetas esferográficas	30	2,00	60,00
Valor total			76,00

Os recursos para a realização deste TCC serão do próprio autor.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

É consenso na literatura disponível, hoje, a necessidade de adequar a alimentação - assim como a atividade física - para reduzir os níveis de obesidade nas populações.

Porém, ao estudar minimamente a obesidade - e suas causas multifatoriais - torna-se evidente que mudar hábitos alimentares não é algo simples, nem mesmo para profissionais da saúde.

Portanto, cabe a nós, profissionais da nutrição, buscar soluções que ultrapassem a mera transmissão de conhecimentos.

Este trabalho propõe estratégias para mudanças graduais e permanentes, ainda que flexíveis, para que a prevenção e controle da obesidade sejam metas alcançáveis.

Vale registrar a importância da união de profissionais de saúde das várias áreas, para enfrentar essa epidemia. Um desafio para o SUS, e para cada um de nós.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Cadernos de atenção básica**. Obesidade. Brasília, DF: Ed. Ministério da Saúde, 2006. Disponível em: [abccad12.pdf](#). Acesso em: 10 dez. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. Brasília, DF: Ed. Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2_e_d.pdf. Acesso em: 08 jul. 2022.

BRASIL. **Pesquisa do IBGE mostra aumento da obesidade entre adultos**. Brasília, DF, 2020. Disponível em <https://www.gov.br/pt-br/noticias/saude-e-vigilancia-sanitaria/2020/10/pesquisa-do-ibge-mostra-aumento-da-obesidade-entre-adultos>. Acesso em: 07 dez. 2022.

COUTINHO, Kauane Bernardes; Silva, Kelly Cristina Casemiro da; Andrade, Luana Andressa de Souza. **Alimentação adequada e as dietas da moda**. Pouso Alegre: Ed. UNA, 2021. Disponível em: [l1nq.com/R0y01](#). Acesso em: 11 dez. 2022.

MACIEL, Fabrizio; Damacena, Cassio. **Brasileiros são os que mais ganharam peso durante a pandemia**. S. local: Ed. IPSOS, 2021. Disponível em: <https://www.ipsos.com/pt-br/brasileiros-sao-os-que-mais-ganharam-peso-durante-pandemia>. Acesso em: 06 dez. 2022.

MELLO, Monique Regina Silva Potengy de; Souza, Maria Isabel de Castro de; Berry, Maria Cardoso de Castro. **Uso de apps na área de Nutrição: revisão de literatura e perfil do usuário**. Rio de Janeiro: Ed. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia Fluminense, vol. 21, núm. 1, 2019. Disponível em: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=625767707007>. Acesso em: 12 dez. 2022.

MELLO, Vanessa; Laaksonen, David. Fibras na dieta: tendências atuais e benefícios à saúde na síndrome metabólica e no diabetes melito tipo 2. **Arquivos brasileiros de endocrinologia e metabologia**, Kuopio, v. 53, p. 5, jul. 2009. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/abem/a/TTnpFZ3BW4sFmqcRQgq4nhn/?lang=pt>. Acesso em: 10 dez. 2022.

MILECH, Adolpho *et al.* Consenso Brasileiro sobre diabetes: **Diagnóstico e classificação do Diabetes Mellitus e tratamento do Diabetes Mellitus tipo 2**. São Paulo: Ed. Sociedade Brasileira de Diabetes, 2000. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/consenso_bras_diabetes.pdf. Acesso em: 07 dez. 2022.

MISSAGIA, Simone Velloso; REZENDE, Daniel Carvalho de. RJ, 4 a 7 setembro, 2011. **XXXV Encontro da ANPAD** Fonte: http://www.anpad.org.br/diversos/down_zips/58/MKT108.pdf. Acesso em: 08 jul. 2022.

RABACOW, Fabiana M.; Azeredo, Catarina M.; Rezende, Leandro FM. Mortes atribuíveis à massa corporal elevada no Brasil. **Prevenção de doenças crônicas**, Atlanta, v. Volume 16, p. 190143, 06 dez. 2019. Disponível em: https://www.cdc.gov/pcd/issues/2019/19_0143.htm. Acesso em: 29 nov. 2022.

SCHERER, Patrícia *et al.* **Sintomas da obesidade: Exclusão e impactos no trabalho**. Porto Alegre: Ed. PUCRS, 2014. Disponível em: <https://editora.pucrs.br/edipucrs/anais/serpinf/2014/assets/24.pdf>. Acesso em: 07 dez. 2022.

SOUZA, Ruth *et al.* Prevalência de sobrepeso e obesidade entre funcionários plantonistas de unidades de saúde de Teresina, Piauí. **Revista de Nutrição**, Campinas, v. 20, n. 5, p. 473-482, set./out. 2007. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/kPHfy79P8KWQRVCfWHyBwmq/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 11 jun. 2022.

WANDERLEY, Emanuela Nogueira; Ferreira, Vanessa Alves. Obesidade: uma perspectiva plural. **Revista Ciência & Saúde Coletiva**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 185-194, 2010. Disponível em: https://www.scielo.org/article/ssm/content/raw/?resource_ssm_path=/media/asset/s/csc/v15n1/a24v15n1.pdf. Acesso em: 30 nov. 2022.

ANEXOS

PLANO DE AULA - PALESTRA

Tabela 3: plano de aula

Palestrante: Danielle Marques Dutra	Turma(s): 30 selecionados do SND - GHC
Data: a definir	Carga horária: 55 minutos

TEMA/CONTEÚDO
Estratégias alimentares para prevenção e controle da obesidade.



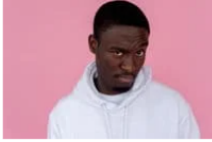


OBJETIVOS
Informar a população-alvo sobre estratégias alimentares para prevenção e controle da obesidade.

METODOLOGIA/ESTRATÉGIA PEDAGÓGICA
<p>Momento 1 - Boas vindas. Pré-teste. Apresentação. Dar as boas vindas aos participantes e apresentar o objetivo do encontro. Solicitar que os participantes preencham o pré-teste e o entreguem (05 min).</p> <p>Momento 2 - Obesidade, desafio à saúde pública brasileira. Conceito. Principais impactos na saúde dos indivíduos. Principais causas: a transição alimentar brasileira (aumento do consumo de industrializados no Brasil); sedentarismo e genética. Abrir os slides e explanar os tópicos com linguagem acessível a leigos (10 min). Abrir espaço para 1 pergunta e responder (02 min). Solicitar aos participantes 2 respostas diferentes para a pergunta: "Vocês acreditam que é possível não acumular gordura corporal, como?" Ouvir as respostas e convidá-los a continuar com atenção (03 min).</p> <p>Momento 3 - Educação alimentar e nutricional: A importância de melhorar os hábitos alimentares para prevenir e controlar a obesidade. O Guia alimentar para a população brasileira. A Regra de Ouro. Prosseguir com os slides e explanar os tópicos com linguagem acessível a leigos (12 min). Abrir espaço para 1 pergunta e responder (03 min).</p> <p>Momento 4 - Estratégias alimentares: Os dez passos para uma alimentação saudável. Fibras alimentares e sua importância na dieta saudável. Contribuições da tecnologia na mudança de hábitos alimentares. Prosseguir com os slides e explicar o conteúdo de forma acessível (10 min). Convidar os participantes a realizarem 1 ou 2 perguntas - e respondê-las (05 min).</p> <p>Momento 5 - Avaliação. Solicitar que os participantes preencham o pós-teste e o entreguem Disponibilizar o tempo da avaliação para outras dúvidas que possam surgir (05 min).</p>

RECURSOS DIDÁTICOS
Slides para apresentação. Instrumento de avaliação da palestra.

SLIDES PARA APRESENTAÇÃO

Figuras 5 a 30: slides para palestra

<p>MINISTÉRIO DA SAÚDE GRUPO HOSPITALAR CONCEIÇÃO ESCOLA TÉCNICA GHC CURSO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA</p> <p>ESTRATÉGIAS ALIMENTARES PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DA OBESIDADE NO GRUPO HOSPITALAR CONCEIÇÃO</p> <p>DANIELLE MARQUES DUTRA</p> <p>2022</p>	<p>INTRODUÇÃO</p> <p>Obesidade, desafio à saúde pública brasileira</p>  <p>Figura 1: Imagem do Canva</p>
<p>INTRODUÇÃO</p> <p>Educação alimentar e nutricional</p>  <p>Figura 2: Guia alimentar para a população brasileira</p>	<p>INTRODUÇÃO</p> <p>Estratégias alimentares</p>  <p>Figura 3: Imagem do Canva</p>
<p>INTRODUÇÃO</p> <p>Obesidade, desafio à saúde pública brasileira Conceito. Principais impactos. Principais causas.</p> <p>Educação alimentar e nutricional A importância de melhorar os hábitos alimentares. O Guia alimentar para a população brasileira. A Regra de Ouro.</p> <p>Estratégias alimentares Dez passos para uma alimentação saudável. Fibras alimentares e sua importância na dieta saudável. A contribuição da tecnologia na mudança de hábitos alimentares.</p>	<p>OBESIDADE</p> <p>CONCEITO PRINCIPAIS IMPACTOS CAUSAS PRINCIPAIS</p>  <p>Figura 4: Imagem do Canva</p>
<p>EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL (EAN)</p> <p>A IMPORTANCIA DE MELHORAR OS HÁBITOS ALIMENTARES PARA PREVENIR E CONTROLAR A OBESIDADE</p> <p>GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA</p> <p>A REGRA DE OURO</p>	<p>Quatro recomendações e uma regra de ouro</p> <ul style="list-style-type: none"> Escolha alimentos in natura ou minimamente processados a base de sua alimentação. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias. Limite o uso de alimentos processados, e evite-os, em pequenas quantidades, como ingredientes de preparações culinárias ou como parte de refeições baseadas em alimentos in natura ou minimamente processados. Consuma alimentos ultraprocessados. <p>A regra de ouro Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias a alimentos ultraprocessados.</p> <p>Figura 5: Quatro recomendações e uma Regra de Ouro</p>
<p>ESTRATÉGIAS ALIMENTARES</p> <p>Dez passos para uma alimentação saudável</p>	 <p>Figura 6: Dez passos para uma alimentação saudável</p>

ESTRATÉGIAS ALIMENTARES

Fibras alimentares e sua importância na dieta saudável



Figuras 7 e 8: Fibras alimentares



ESTRATÉGIAS ALIMENTARES

Contribuições da tecnologia na mudança de hábitos alimentares

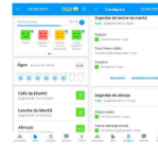


Figura 9: Aplicativo Dieta e saúde

ESTRATÉGIAS ALIMENTARES

Contribuições da tecnologia na mudança de hábitos alimentares

"O aplicativo (TecnoNutri) funciona como um assistente pessoal, por oferecer muitas ferramentas para ajudar a mudar hábitos. Além de um cardápio repleto de nutrientes, monitora o seu peso, tem um diário para registros e faz uma análise do consumo. A plataforma notifica para beber água e sugere as calorias a serem ingeridas em cada refeição (Pinkfire)."

ESTRATÉGIAS ALIMENTARES

Contribuições da tecnologia na mudança de hábitos alimentares

"O aplicativo (Dietbox) possui um diário de consumo de calorias, com o qual é possível ter um controle maior sobre o que você come. Também é voltado para um contato direto com um nutricionista, que irá fazer uma avaliação de acordo com o perfil de cada um e montar um cardápio exclusivo (Pinkfire)."

Grata pela atenção!

INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO: PRÉ-TESTE

(Por gentileza, responda às perguntas abaixo e entregue à palestrante)

1 Dos alimentos abaixo, quais são os *in natura* ou minimamente processados?

Abacate
Cachorro-quente
Iogurte
Pepino em conserva

2 Dos alimentos abaixo, quais são os ultraprocessados?

Macarrão com molho
Sardinha em lata
Quiwi
Requeijão

3 Você conhece os Dez passos para uma alimentação saudável? Cite um deles.

INSTRUMENTO DE AVALIAÇÃO: PÓS-TESTE

(Por gentileza, responda às perguntas abaixo e entregue à palestrante)

1 Dos alimentos abaixo, quais são os *in natura* ou minimamente processados?

Abacate
Cachorro-quente
Iogurte
Pepino em conserva

2 Dos alimentos abaixo, quais são os ultraprocessados?

Macarrão com molho
Sardinha em lata
Quiwi
Requeijão

3 Você conhece os Dez passos para uma alimentação saudável? Cite um deles.