

Título da experiência: ALIMENTAÇÃO – PROGRAMA DE REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

Tema da experiência: Gestão de Pessoas, do Trabalho e Educação em Saúde

Autores

Cristiane Salmoria Machado ¹, Maura Márcia Boccato Corá Gomes ¹, Anete Hannud Abdo ¹

Instituição

¹ PMSP/SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SÃO PAULO - PMSP/SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE DE SÃO PAULO

Resumo

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A pesquisa Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel 2014), do Ministério da Saúde, mostra que 52,5% da população acima de 18 anos estão acima do peso ideal. Os dados retratam que os hábitos da população é um importante instrumento para desenvolver políticas públicas de saúde e estimular hábitos saudáveis. Forte aliado na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, o consumo de frutas e hortaliças está sendo deixado de lado por parte dos brasileiros. Estudos mostram índice de absenteísmo entre trabalhadores com sobrepeso ou obesos. Quanto à alimentação apenas 24,1% da população ingerem a porção diária de frutas e hortaliças recomendada pela Organização Mundial da Saúde (OMS), cinco ou mais porções ao dia. Outra preocupação é o consumo excessivo de gordura saturada: 29,4% da população come carne gordurosa e mais da metade 52,9% consome leite integral regularmente. Os refrigerantes são consumidos por 20,8% dos brasileiros, ao menos 5 vezes por semana. Tanto as implicações na saúde, a curto e longo prazo, quanto à repercussão econômica da obesidade sugerem que devem ser despendidos cada vez mais esforços no intuito de se prevenir e reduzir este problema. Outro desafio é determinar estratégias que promovam a sua manutenção em longo prazo e, portanto a obtenção do sucesso terapêutico. Além disso, o local de trabalho influencia diretamente o bem-estar físico, psíquico, econômico e social dos trabalhadores e, por sua vez, a saúde de suas famílias, comunidades e sociedade. Este conceito - local de trabalho como promotor da saúde - vem sendo valorizado, tanto nas organizações privadas como públicas. A partir dessas reflexões foi criado o Programa "AlimentAção" para os funcionários da Secretaria Municipal da Saúde (SMS) – Gabinete, com objetivo de valorizar e estimular hábitos saudáveis de vida, tendo como um dos eixos a Reeducação Alimentar. Em 2012, ocorreu a 1ª turma do Programa e como houve boa receptividade, foram realizadas mais 4 turmas até dezembro de 2015.

OBJETIVOS

Favorecer a mudança de hábitos alimentares dos colaboradores através de palestras interativas focando a promoção à saúde, prevenção de doenças e promoção do emagrecimento saudável e sustentável.

METODOLOGIA

Os participantes dos encontros foram classificados em peso normal, sobrepeso, obeso segundo parâmetros da OMS, através do IMC, que é um indicativo de mais fácil aplicabilidade. Foram também ministradas palestras por equipe multidisciplinar composta por nutricionista, médica, psicóloga e educador físico, sobre os temas: Funções dos alimentos e elaboração de cardápio em grupo, Mastigação e digestão, Vida em movimento, Entendendo a rotulagem, O poder do hábito, Nutrição comportamental, Saúde? Precisa de investimento, Ponto e contraponto: fórmulas mágicas para atingir o peso ideal, O que fazer de agora em diante? Como comer fora de casa.

RESULTADOS

O processo de avaliação realizado pelo Programa identificou uma dificuldade de perda de peso significativa, pois numa amostra de 105 servidores participantes, nas 5 turmas realizadas, apenas 15% conseguiu uma redução de peso. Inferimos que esta dificuldade se deve às rotinas de vida diária.

Percebeu-se um maior nível de conscientização do processo de reeducação alimentar e que é necessário um compromisso por toda vida com hábitos alimentares adequados e atividade física regular que depende de vários fatores: ambientais, culturais, psicológicos, emocionais, econômicos. Notou-se que as ações educativas motivam os indivíduos à adoção de práticas saudáveis. As medidas de apoio no ambiente de trabalho tornam mais factível à adesão a práticas saudáveis por indivíduos e coletividade informados e motivados.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O trabalho com grupos tem como objetivo alcançar a construção coletiva do conhecimento, podendo ser um polo aglutinador dos profissionais e usuários, principalmente quando é realizado por equipe multidisciplinar. Propiciar um espaço para diálogo onde os profissionais não somente repassam informações, mas sim estimulam a problematização, o "saber pensar" criticamente, fazendo com que o usuário se torne o sujeito da ação, ou seja, um ser autônomo com seu próprio conhecimento. Manter o programa poderá ser um facilitador na criação de ambientes favoráveis para mudança comportamental efetiva com redução de ambientes de risco à saúde.

Referências Bibliográficas

- http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2014.pdf - LAMOUNIER, Joel Alves; PARIZZI, Márcia Rocha. Obesidade e saúde pública. Cad. Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 23, n. 6, p. 1497-1499, June 2007. - COUTINHO, W ET al. Transtornos Alimentares e Obesidade. 2ª Ed. Porto Alegre: Artmed, 2006.