

PIRÂMIDES ALIMENTARES BRASILEIRAS: UMA REVISÃO

Autores: Alexandra Gomes Valadão, Caroline Mendonça Tavares, Isabela Alves Tavares, Laryssa Oliveira Mendonça, Melissa de Souza Menezes, Thiago Souza Carvalho Rezende, Victória Patrício Queiroz e Giovanna Pereira Mendes.

Orientadoras: Prof^a Larissa Quirino Moreira, Prof^a Marclênia Eduardo Ramos e Prof^a Regina Helena Capelozza Morsolotto

RESUMO

A reeducação alimentar é um dos pilares fundamentais da educação nutricional e melhora nos hábitos alimentares e qualidade de vida. A principal razão para adotarmos esse hábito é o benefício que ele pode trazer para nossas vidas . Entretanto, a comercialização de produtos ultraprocessados e a disseminação de desinformação são fatores de grande impacto na reeducação alimentar, logo, vale reforçar a importância do acompanhamento nutricional para alcançar o sucesso, juntamente com o comprometimento pessoal do paciente.

Palavras-Chave: Reeducação Alimentar; Hábitos; Qualidade de vida; Obesidade; Sobrepeso.

1. INTRODUÇÃO

A reeducação alimentar está intimamente ligada à educação sobre nutrição, pois instruir o indivíduo a incorporar práticas alimentares e nutricionais saudáveis, respeitando sua cultura, valores e realidade social. O propósito da mudança de hábitos alimentares é guiá-lo na adoção de novos padrões, incluindo alimentos mais nutritivos e balanceados, ajustados conforme suas necessidades específicas de acordo com peso, idade, gênero e estado de saúde ou condições patológicas, tendo acompanhamento psicológico para orientar nas dificuldades de adotar novos hábitos.(Santana, E. L. S. ; Forgerini, S. M. 2020.)

Devido ao crescimento da comercialização dos alimentos ultraprocessados, estimular hábitos saudáveis na rotina escolar é um processo importante. Sendo assim, através de estratégias educativas, é possível oferecer orientações nutricionais adequadas e motivar a adoção de uma alimentação equilibrada e

diversificada incluindo alimentos naturais e nutritivos nos cardápios das escolas. Desse modo, é possível contribuir para a promoção da saúde dos alunos e prevenir doenças relacionadas à alimentação inadequada. Assim, a reeducação alimentar nas escolas desempenha um papel fundamental na conscientização de hábitos saudáveis desde a infância, promovendo saúde física e bem-estar geral dos estudantes. (Firmino, A. S. ; Costa, G. H. L. S. ; Lucena, J. G. M. ; Pires, S. B. ; Silva, S. C. 2018.)

Além dos vários benefícios da reeducação alimentar, ela também auxilia no emagrecimento e no ganho de massa, melhorando a compreensão sobre os efeitos dos alimentos no corpo, mudando os hábitos alimentares, isso faz com que a pessoa diminua o consumo de alimentos não favoráveis para seu corpo, e passe a escolher alimentos mais saudáveis e de maior qualidade. É importante focar na quantidade, qualidade e combinação correta de nutrientes para promover o emagrecimento ou o ganho de massa muscular de forma saudável.(Wolfgramm, B. ; Lopes, S. R. ; Deoclecio, T. ; Nascimento, R. 2022.)

A mudança nos padrões alimentares nas últimas décadas, vem demonstrando o quão é importante tratar do assunto, reeducação alimentar, aumento nas taxas de sobrepeso, obesos e doenças ligadas aos hábitos alimentares. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) até 2025, cerca de 2,3 bilhões de pessoas estarão acima do peso, sendo 700 milhões de pessoas com obesidade grau I ou II (ABESO, 2020). Promover a instrução e orientação da população é de suma importância para estimular hábitos de vida saudável e conseqüentemente desafogar o sistema de saúde, já que este é um problema de saúde mundial. (Lima, J. A. O.; Oliveira, F.M.; Pinheiro, W.B. 2010.)

3. METODOLOGIA

Esta pesquisa consiste em um estudo de revisão bibliográfica no qual foi conduzida uma análise de documentos em diversas plataformas acadêmicas, como: Google Scholar, Scientific Eleronic Library Online (Scielo), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (Medline) e Public/Publish Medline (Pubmed). A busca ocorreu entre os meses de fevereiro e abril de 2024.

3. DESENVOLVIMENTO

3.1 INFLUÊNCIA DA REEDUCAÇÃO ALIMENTAR NA MUDANÇA DE HÁBITOS ALIMENTARES

O excesso de peso, a obesidade e a busca pelo padrão estético magro têm contribuído para o aumento da procura por atendimento nutricional. A mudança ou a melhora do comportamento alimentar atinge altos índices de não adesão, pela complexidade deste componente do estilo de vida. O excesso de peso, a obesidade e a busca pelo padrão estético magro têm contribuído para o aumento da procura por atendimento nutricional. Em um estudo feito com 45 pacientes que buscam a perda de peso, teve como objetivo caracterizar a adesão à reeducação alimentar para perda de peso e a percepção dos pacientes. Coletou-se dos prontuários as características sociodemográficas, história clínica e medidas antropométricas e avaliou-se a percepção dos pacientes por meio de um questionário estruturado. Os resultados demonstraram que 40% dos pacientes abandonaram o tratamento e 15,56% não perderam ou ganharam peso.

(Koehnlein, E.A. ; Salado, G.A. ; Yamada, A.N. 2008.)

O modo de vida urbano tem influenciado o ato alimentar, e a alimentação fast food tem contribuído com mudanças dos hábitos alimentares das populações nos centros urbanos. Através do relato de pessoas que frequentam as referidas lanchonetes e de observações em campo, pudemos ultrapassar o campo biológico/nutricional da alimentação, indo buscar nas relações sócio-culturais e simbólicas dos indivíduos, um novo “olhar” do ato alimentar e sua influência na saúde dos consumidores. A alimentação tradicional brasileira convive hoje com a diversidade de novos hábitos alimentares como os fast foods, entretanto, é importante defender o espaço central da alimentação tradicional nesse universo alimentar

(Goes, J.A.W. 2005.)

3.2 INFLUÊNCIA DA REEDUCAÇÃO ALIMENTAR NA PERDA DE PESO EM MULHERES

Quando se trata de perda de peso em mulheres, vários fatores estão envolvidos, como dieta, exercícios, sono e hormônios. Algumas formas de estrogênio estão envolvidas na forma como o corpo controla o ganho de peso. Quaisquer alterações nos seus níveis podem levar a alterações no peso. Os desequilíbrios hormonais podem causar ganho de peso ou prevenir a perda de peso em mulheres já com sobrepeso.

Para conseguir a perda de peso das mulheres, devemos primeiro descobrir os hormônios que afetam o peso. Se o seu desequilíbrio for causado por um problema médico subjacente, você também precisará obter o diagnóstico e o tratamento corretos.

É por isso que o acompanhamento por uma equipa multidisciplinar é crucial para uma estratégia eficaz de perda de peso.

(Viana, L.V. ; Paula, T. P. ; Leitão, C. B. ; Azevedo, M. J. 2013.)

Atualmente, há um aumento nas dietas e nos distúrbios alimentares, que individualmente representam inseguranças e insatisfações corporais e, coletivamente, representam uma mudança em novas formas de consciência feminina.

A indústria alimentar dá prioridade ao capital e ignora os danos à saúde. Assim, informações distorcidas invadem o mundo das mulheres, que perseguem incansavelmente ideais impossíveis para a maioria, dada a existência de diferentes biótipos.

(Borges, R. L. ; Ribeiro Filho, F. F. ; Carvalho, K. M. B. ; Zanella, M. T. 2007.)

Práticas forçadas como dietas restritivas não contribuem para as mudanças necessárias que devem ocorrer de forma saudável e positiva através de mudanças nos comportamentos alimentares. A reeducação alimentar é a orientação nutricional mais adequada e tem apresentado os melhores resultados.

Portanto, os profissionais de saúde devem estar preparados para orientar os pacientes a adotarem hábitos alimentares saudáveis. Para isso, são necessárias mudanças na formação dos profissionais de saúde, exigindo humanização dos

currículos e trabalho integrado entre os profissionais envolvidos no atendimento às pessoas com transtornos alimentares (nutricionistas, psicólogos e médicos).

(Souto, S. ; Ferro-Bucher, J. S. N. 2006.)

3.3 ADESÃO DE PACIENTES OBESOS A REEDUCAÇÃO ALIMENTAR

A adesão dos pacientes em atendimentos nutricionais à busca por um padrão estético magro, visando um estilo de vida mais saudável, tem sido frequente. Sendo assim, a mudança comportamental alimentar é o primeiro passo a seguir, principalmente para aqueles indivíduos com maior índice de massa corporal, considerando os riscos e a presença de doenças. Entretanto, a reeducação alimentar desempenha um papel fundamental na diminuição dos casos de obesidade e excesso de peso. Desse modo, fatores como a sobrecarga rotineira e a baixa renda mensal levam muitos a desistirem do tratamento. (Koehnlein, E.A. ; Salado, G.A. ; Yamada, A.N. 2008.)

Devido ao aumento da morbimortalidade, atualmente a obesidade juntamente com o sobrepeso tem sido uma problemática na saúde pública. Nessa perspectiva, quando interligadas as causas como a genética, o metabolismo, os comportamentos e a cultura é gerado um impacto no bem-estar destes sujeitos. Portanto, um acompanhamento terapêutico e nutricional pode diminuir os riscos do desenvolvimento de doenças mais graves, como por exemplo a diabetes, problemas cardiovasculares, respiratórios e articulares, o aumento do colesterol, o acúmulo de gordura no fígado e assim por diante. (Jesus, C.M. ; Oliveira, E.C.R. ; Lima, H.S.; Neumann, K.R.S.; Chaves, L.B.A. 2023.)

Durante o processo de reeducação alimentar, utiliza-se um plano estratégico que visa controlar as vontades e alterar a relação emocional ao consumo alimentício. Tal técnica envolve medicamentos bioativos, promovendo proteção ao organismo contra as plausíveis adversidades, além do estímulo à prática de atividades físicas de acordo com a conduta individualizada de cada paciente, visto que na atualidade, o avanço tecnológico facilita um estilo de vida sedentário. Assim, com o seguimento das orientações nutricionais seguras e viáveis, hábitos saudáveis serão adquiridos, afastando cada vez mais as complicações de saúde pública. (Jesus, C.M. ; Oliveira, E.C.R. ; Lima, H.S.; Neumann, K.R.S.; Chaves, L.B.A. 2023.)

Por fim, a abordagem nutricional eficaz é fundamental para superar o desafio da obesidade e do sobrepeso, uma preocupação crescente na saúde pública. Dessa maneira, é essencial abordar o aspecto financeiro e emocional relacionado à alimentação. Diante disso, nutricionistas enfrentam o desafio da baixa adesão dos pacientes aos planos de estilo de vida saudável, crucial para a prevenção de doenças. Logo, para determinar o sucesso, complementar um plano alimentar adequado com o apoio de terapeutas e educadores tem se mostrado eficaz na promoção de mudanças de estilo de vida e na redução da obesidade e sobrepeso.

(Felippe, F.; Balestrin, L.; Silva, F.M.; Schneider, A.P. 2011.)

)4. CONCLUSÃO

A reeducação alimentar se demonstra como um desafio para a população, devido a crescente comercialização de produtos ultraprocessados onde as pessoas buscam pelo rápido consumo.

Durante as pesquisas, obtivemos dificuldade ao encontrar assuntos sobre a reeducação, tanto na área científica como no cotidiano (fóruns online, páginas de informações e etc), assim como a desinformação que é passada por blogs ou até mesmo por nutricionista em suas plataformas sociais.

De forma análoga, percebemos a busca da sociedade pelo padrão estético de um corpo magro, porém dependendo do público alvo, como mulheres e obesos, há vários fatores relacionados à perda de peso e a alimentação, como hormônios, sono, rotinas e psicológico do assistido, concluindo que está procura pelo acompanhamento nutricional vem aumentando por conta do que a população mostra de um modelo de vida saudável e escultural.

Por fim, vimos a importância de se ter uma alimentação saudável, independente do que dizem nas redes, e que não é somente o trabalho de um nutricionista que fará a reeducação de um paciente, pois o próprio terá que possuir propósito e insistência para obter o sucesso com a ajuda profissional.

Em nossas pesquisas podemos concluir o quão difícil e complexo pode ser quando se trata da reeducação alimentar, a busca pela saúde e a adesão de um estilo de vida saudável. Para isso é de extrema importância obter apoio de uma

equipe multidisciplinar para que se possa obter êxito ao enfrentar os desafios que é vencer a obesidade e todos os outros distúrbios alimentares

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Borges, R. L. ; Ribeiro Filho, F. F. ; Carvalho, K. M. B. ; Zanella, M. T. Impacto da perda de peso nas adipocitocinas, na proteína C-reativa e na sensibilidade à insulina em mulheres hipertensas com obesidade central. 2007. Disponível em:<https://www.scielo.br/j/abc/a/sFttQVrszGrcctzw84RtmQC/?format=html&lang=pt>.

Felippe, F.; Balestrin, L.; Silva, F.M.; Schneider, A.P. Qualidade da dieta de indivíduos expostos e não expostos a um programa de reeducação alimentar. 2011. Disponível em:<https://www.scielo.br/j/rn/a/dRF7h6vWhXCYvgxdRk3z9nK/?lang=pt> .

Firmino, A. S. ; Costa, G. H. L. S. ; Lucena, J. G. M. ; Pires, S. B. ; Silva, S. C. Alimentação infantil em fase escolar. 2018. Disponível em:<https://periodicos.iesp.edu.br/index.php/campodosaber/article/view/89>.

Goes, J.A.W. Mudanças de hábitos alimentares e saúde: um estudo em fast food. 2005. Disponível em:<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-449426>.

Jesus, C.M. ; Oliveira, E.C.R. ; Lima, H.S.; Neumann, K.R.S.; Chaves, L.B.A. Tratamento da obesidade através da reeducação alimentar associado ao uso de fitoterápico.2023.Disponível em:<https://revista.unipacto.com.br/index.php/multidisciplinar/article/view/488> .

Koehnlein, E.A. ; Salado, G.A. ; Yamada, A.N. Adesão à reeducação alimentar para perda de peso: determinantes, resultados e a percepção do paciente. 2008. Disponível em:<https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-560508> .

Lima, J. A. O.; Oliveira, F.M.; Pinheiro, W.B. A dietoterapia e a importância da reeducação alimentar como promoção da saúde para indivíduos obesos: um revisão de literatura. 2010 . Disponível em:<https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/17843/14452>.

Borges, R. L. ; Ribeiro Filho, F. F. ; Carvalho, K. M. B. ; Zanella, M. T. Impacto da perda de peso nas adipocitocinas, na proteína C-reativa e na sensibilidade à

insulina em mulheres hipertensas com obesidade central. 2007. Disponível em:<https://www.scielo.br/j/abc/a/sFttQVrszGrcctzw84RtmQC/?format=html&lang=pt>.

Santana, E. L. S. ; Forgerini, S. M. Reeducação alimentar. 2020. Disponível em:<http://revista.univar.edu.br/rei/article/view/143>.

Souto, S. ; Ferro-Bucher, J. S. N. Práticas indiscriminadas de dietas de emagrecimento e o desenvolvimento de transtornos alimentares. 2006. Disponível em:<https://www.scielo.br/j/rn/a/YsxbPv5PJkHvrYsjLYPYd3n/>.

Viana, L.V. ; Paula, T. P. ; Leitão, C. B. ; Azevedo, M. J. Fatores determinantes de perda de peso em adultos submetidos a intervenções dietoterápicas. 2013. Disponível em:<https://www.scielo.br/j/abem/a/5yzW4vvCkNyyq4JPvZmNMhgy/>.

Wolfgramm, B. ; Lopes, S. R. ; Deoclecio, T. ; Nascimento, R. Adesão à reeducação alimentar para perda de peso. 2022. Disponível em:<https://multivix.edu.br/wp-content/uploads/2022/10/adesao-a-reeducacao-alimentar-para-perda-de-peso.pdf> .