

## **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<sup>a</sup> Larissa Quirino Moreira, Prof<sup>a</sup> Marclênia Eduardo Ramos e Prof<sup>a</sup> 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> .