

## AValiação Nutricional e sua importância na Prevenção da Saúde da Mulher: um relato de Experiência

Ana Gabriela do Rêgo Leite (1); Maria Elizângela Ferreira Alves (2); Camila Maria Sousa de Andrade Nascimento (3); Claudiele Mayara Gonçalves Dantas(4); Vanille Valério Barbosa Pessoa Cardoso.

<sup>1</sup> Discente do Curso de Nutrição, Universidade Federal de Campina Grande, [anagabrielaleite0@gmail.com](mailto:anagabrielaleite0@gmail.com)

<sup>2</sup> Discente do Curso de Nutrição, Graduada pela Faculdade Maurício de Nassau, [camilanutriufc@gmail.com](mailto:camilanutriufc@gmail.com)

<sup>3</sup> Discente do Curso de Nutrição, Universidade Federal de Campina Grande, [claudielly@live.com](mailto:claudielly@live.com)

<sup>4</sup> Discente do Curso de Nutrição, Universidade Federal de Campina Grande, [m1elizangela-alves@outlook.com](mailto:m1elizangela-alves@outlook.com)

<sup>5</sup> Profa. Ms. Curso de Nutrição, Universidade Federal de Campina Grande, [Vanillepessoa@gmail.com](mailto:Vanillepessoa@gmail.com)

### Resumo:

O objetivo deste trabalho foi realizar um relato de experiência a partir de uma ação realizada no dia internacional da mulher na cidade de Cuité-PB, em parceria com a Universidade Federal de Campina Grande-UFCG. Neste relato foi possível perceber a importância da avaliação nutricional das mulheres residentes nesta cidade, bem como ressaltar os cuidados para com a saúde e os benefícios que são trazidos a partir destas práticas, a partir disso foi possível perceber quais as patologias associadas a falta de atividade físicas e cuidados com o peso, destacando a diabetes e a hipertensão como mais presentes no grupo avaliado.

**Palavras-chave:** Avaliação Nutricional, Saúde da mulher, Qualidade de vida, Alimentação Saudável, Atividade física.

### INTRODUÇÃO

Atualmente no Brasil e em todo mundo, nos deparamos diariamente com notícias e casos sobre a diminuição de práticas de atividades físicas, e hábitos alimentares não saudáveis, as consequências desse estilo de vida são o aceleramento do aparecimento de doenças como a obesidade, hipertensão e diabetes na população, podendo refletir em qualidade de vida negativa, e um envelhecimento não saudável para gerações futuras. Esse fato desperta a preocupação de profissionais da saúde como também chama atenção das autoridades governamentais, que procuram buscar uma melhor forma de intervenção afim de buscar melhoria na saúde da população mundial. Desse modo, nos últimos anos tem crescido o interesse pela monitorização do nível de qualidade de vida, por sua importância

(83) 3322.3222

[contato@conbracis.com.br](mailto:contato@conbracis.com.br)

[www.conbracis.com.br](http://www.conbracis.com.br)

como indicador de saúde pública, sendo mais frequentemente utilizado para identificar o impacto da doença em uma população (OLIVEIRA-CAMPOS et al., 2013).

Sabemos que a população mundial sofre influência constante das mídias sociais em relação ao bem estar, ao corpo perfeito e as métodos conhecidos como “dietas milagrosas” para obtenção de um “corpo saudável” o belo apresentado as pessoas são performances surreais que alienam a população, e muitas vezes causam efeitos devastadores como a tentativa contínua e sem sucesso nesse tão prometido corpo escultural.” A sociedade moderna sofre grande influência da mídia e da industrialização, levando a mudanças no seu padrão de vida e conseqüentemente nos hábitos alimentares, visto pelo aumento da densidade energética, maior consumo de carnes, leite e derivados ricos em gorduras e redução do consumo de frutas, cereais, verduras e legumes. Além disto, refeições de fácil preparo e consumo, enlatados, congelados, pré-cozidos, prontos, fastfoods, também tiveram seu consumo aumentado (Teixeira e colaboradores, 2013).

A prática de exercícios e uma boa alimentação fazem parte de um conjunto de orientações dadas pelos profissionais de saúde para uma boa qualidade de vida e a prevenção de doenças, juntos esses fatores contribuem para uma vida saudável. Praticar regularmente exercícios físicos é fundamental para promoção da qualidade de vida, da saúde física e mental, além de prevenir doenças (Pereira e Haraguchi, 2015).

A avaliação nutricional é um método eficaz que possibilita identificar o estado nutricional do indivíduo, e partir disso orientar, e acompanhar o paciente em sua trajetória de acordo com a sua necessidade, seja ela qual for. Visando traçar condutas nutricionais que proporcionem uma melhora no estado de saúde do paciente. Sendo assim podemos dizer que a avaliação nutricional é mediadora no equilíbrio entre o que se é consumido e a utilização dos nutrientes.

Entretanto é preciso lembrar que a saúde é a junção de diversos fatores que contribuem para o bem estar do indivíduo, não só uma boa alimentação e práticas de exercícios físicos, também é necessário que as pessoas tenham acesso a uma moradia digna, saneamento básico, boas condições de trabalho, como também acesso a uma educação de qualidade e apoio social.

O principal exemplo que pode ser citado é o conceito preconizado pela Organização Mundial da Saúde (OMS), no qual a qualidade de vida reflete a percepção dos indivíduos de que suas necessidades estão sendo satisfeitas ou, ainda, que lhes estão sendo negadas oportunidades de alcançar

a felicidade e a auto realização, com independência de seu estado de saúde físico ou das condições sociais e econômicas (PEREIRA et al., 2012).

Este trabalho objetiva descrever a experiência vivida por alunas do curso de bacharelado em nutrição da Universidade Federal de Campina Grande- UFCG campus de Cuité-PB, em uma ação social realizada no dia internacional da mulher, a partir da prática em avaliação nutricional do público presente, visando a orientação nutricional a partir do trabalho lá realizado, como também conscientizar a população presente sobre o consumo de alimentos não saudáveis, orientar sobre a importância da nutrição no processo de prevenção da saúde. Tendo em vista que este público em especial vem sofrendo com a dificuldade de ter uma vida melhor em razão de serem consideradas o “carro chefe” de sua casa, viverem uma vida onde passam o dia em longa jornada de afazeres domésticos e em alguns casos não tem nenhuma orientação sobre a importância de uma boa alimentação associada a prática de atividades físicas para melhoria de sua qualidade de vida.

## **METODOLOGIA**

Este trabalho consiste em um relato de experiência, a partir de uma ação social realizada no dia internacional da mulher na cidade de Cuité-PB, onde foram realizadas práticas de avaliação nutricional em mulheres presentes local, a intervenção foi realizada por alunas do curso de bacharelado em nutrição da Universidade Federal de Campina Grande- UFCG deste município, sob orientação da professora responsável pela disciplina.

Foram realizadas as avaliações antropométricas em cerca de 38 mulheres, descritas em uma ficha padronizada para ser possível a avaliação dos público presente. Além disso também foram realizadas orientações em alimentação saudável a partir de alimentos expostos na tenda de atendimento, afim de conscientizar a população presente sobre a importância de ter uma alimentação de qualidade evitando o uso abusivo de produtos enlatados e envazados, como também de comidas de fácil preparo, e aconselhado o consumo de frutas e verduras na alimentação diária. Além disso também foram recomendadas as práticas de exercícios físicos, e a busca pelo profissional de nutrição na busca de uma alimentação saudável associada a prática de atividades físicas.

Na avaliação antropométrica realizada neste evento foram possíveis realizadas aferições de peso, altura, circunferência da cintura, abdômen e quadril. Sendo possível o cálculo do índice de massa corporal(IMC) e a relação cintura-quadril, com o auxílio de fita métrica e balança.

A ficha de análise, preenchida no ato da avaliação eram escritos os dados obtidos a partir do método citado acima, sendo possível observar os dados coletados e realizar a orientação ao paciente através da conversa. Além de identificar as participantes portadoras de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes e hipertensão, tendo em vista um olhar diferenciado na orientação em relação aos seus cuidados na alimentação.

Os dados coletados neste evento serviram de inspiração para que este trabalho fosse escrito, e partir deles relatar a importância desta prática na vida profissional das alunas, quanto também as mulheres atendidas no local, visando a oportunidade de crescimento de ambas partes. Melhorando a qualidade de vida as mulheres através da prevenção de sua saúde, quanto profissional das alunas participantes, aprimorando seus conhecimentos nesta área.

Para complementar este trabalho foram selecionadas obras que venham a fortalecer as ideias expostas aqui, para isso foram realizadas pesquisas de artigos científicos nas plataformas Google Acadêmico, sciELO e periódicos capes, usando as palavras chaves, avaliação nutricional, saúde da mulher, prevenção de saúde e alimentação saudável.

## **RESULTADOS E DISCURSÃO**

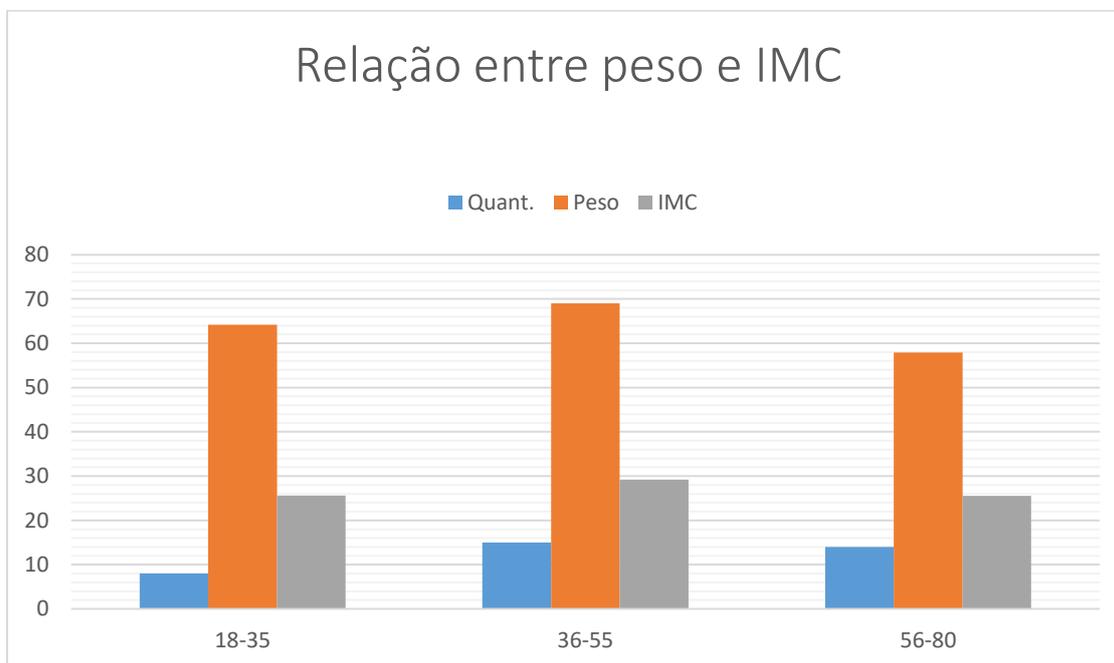
A tabela abaixo mostra de forma geral dados importantes observados, afim de melhorar a análise dos dados colhidos durante o evento.

FICHA DE AVALIAÇÃO- AÇÃO SAÚDE DA MULHER									
Idade	Zona	Peso	IMC	E. Nutricional	C. Cintura	C. Quadri	C. Abdome	D. Crônica	
24	urbana	74,4	27,6	Sobrepeso	95,5	108	89	Não Possui	
40	urbana	66,8	27,8	Sobrepeso	92	103	86	Hipertensa	
50	urbana	88	39,6	Obesidade III	118	120	112	Hipertensa	
69	urbana	54,5	24,2	Eufrofia	88	100	95	Diabetes	
62	urbana	60	23,43	Eufrofia	81	97	90	Não Possui	
67	urbana	56,8	23,9	Eufrofia	91	94	96	Não Possui	
59	urbana	52	25,7	Eufrofia	89	100	95	Não Possui	
55	urbana	63,5	27,13	Sobrepeso	94	99	100	Hipertensa	
58	urbana	62,8	30	Obesidade I	106	100	103	Hipertensa	
42	urbana	70,5	28,9	Sobrepeso	90	106	96	Não Possui	
20	urbana	43,5	19,8	Eufrofia	66	91	73	Não Possui	
21	urbana	68,9	25,6	Sobrepeso	88	102	89	Não Possui	
58	urbana	52,5	25,3	Sobrepeso	85	102	93	Não Possui	
68	urbana	57,6	24,3	Eufrofia	82	98	95	Não Possui	
63	urbana	45	19,47	Eufrofia	78	92	88	Não Possui	
57	urbana	63,5	26,1	Sobrepeso	88	112	103	Não Possui	
43	urbana	82	29,5	Pré-obesidade	94	110	103	Hipertensa	
33	urbana	60,7	24,9	Eufrofia	79	103	90	Hipertensa	
46	urbana	59	29,2	Pré-obesidade	88	102	97	Não Possui	
52	urbana	76	30,2	Obesidade I	101	111	108	Hipertensa	
43	urbana	57,4	25,18	Sobrepeso	86	102	92	Não Possui	
52	urbana	52,3	24	Eufrofia	85	97	91	Não Possui	
42	urbana	65,8	28,1	Pré-obesidade	92	104	101	Não Possui	
50	urbana	56	22,1	Eufrofia	80	91	82	Não Possui	
77	urbana	71,7	28,3	Pré-obesidade	92	107	103	Hipertensa	
67	urbana	48,3	22,3	Eufrofia	78	91	80	Não Possui	
76	urbana	56,9	27,6	Sobrepeso	89	97	99	Não Possui	
26	urbana	75,2	29,7	Pré-obesidade	83	109	87	Não Possui	
70	urbana	73,2	30,1	obesidade I	100	109	104	Hipertensa	
51	urbana	68,6	26,1	Sobrepeso	92	102	99	Não Possui	
56	urbana	56	26,2	Sobrepeso	91	95	93	Hipertensa	
29	urbana	61,8	28,2	Sobrepeso	75	93	83	Não Possui	
55	urbana	95	34,4	Obesidade III	121	119	120	Diab./hipert.	
52	urbana	71	33,7	obesidade II	97	107	102	Diabetes	
46	urbana	70	31,9	obesidade I	95	105	102	Não Possui	
34	urbana	82,4	31,3	obesidade I	102	111	95	Diabetes	
52	urbana	68,9	29,8	Pré-obesidade	89	103	95	Não Possui	
19	urbana	47	17,9	Baixo Peso	68	68	64	Não Possui	

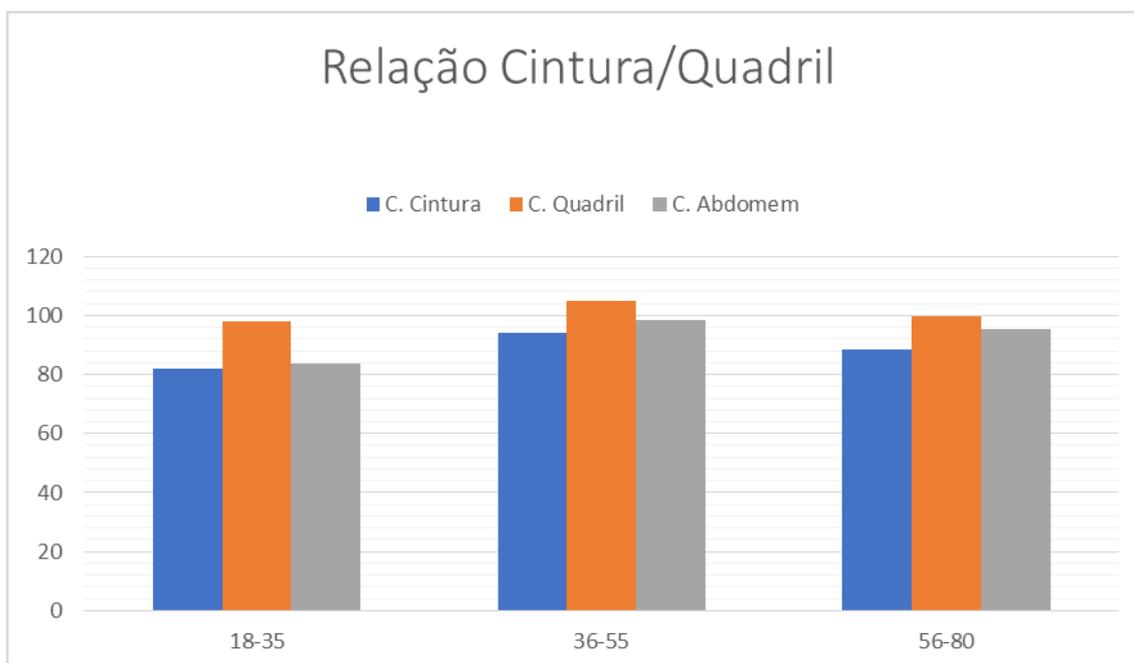
Nos dados acima podemos perceber que a faixa de idade das mulheres atendidas esta entre 19 a 77 anos, a grande variedade nos quesitos idades, peso e estado nutricional. A tabela também apresenta uma variedade simbólica dos índices de massa corporal (IMC). Verificando a forte presença de índices elevados de sobrepeso e obesidade nos diferentes graus. Segundo os pontos de corte estabelecidos pela Organização Mundial da Saúde (WHO, 1995) o índice de massa corporal desejável está entre 18,5 e 24,99 kg/m<sup>2</sup>, para que seja considerado um indivíduo aparentemente saudável, estes dados preocupam tendo em vista que segundo JUNIOR & SILVEIRA 2017 “O aumento no acúmulo de gordura corporal, além dos efeitos deletérios à saúde, faz com que os indivíduos se tornem mais passivos e desinteressados quando o assunto é corpo ou exercícios devido à baixa autoestima.”

Foi possível perceber que as mulheres participantes da ação eram todas residentes da zona urbana deste município, o que mostra falhas em relação ao trabalho de atenção a esse público, no sentido de procurar incentivar e orientar estas mulheres a desenvolverem hábitos saudáveis, tendo em vista que no município existem atendimentos nutricionais e programas de atividades físicas gratuitos desenvolvidas semanalmente. Portanto, estratégias de educação nutricional devem ser planejadas e apresentadas, objetivando a adequação à sua realidade para que assim, os novos hábitos sejam verdadeiramente aderidos (Teixeira e colaboradores, 2013).

O gráfico abaixo complementa a ideia acima, mostrando os resultados na relação entre peso e IMC encontrados.



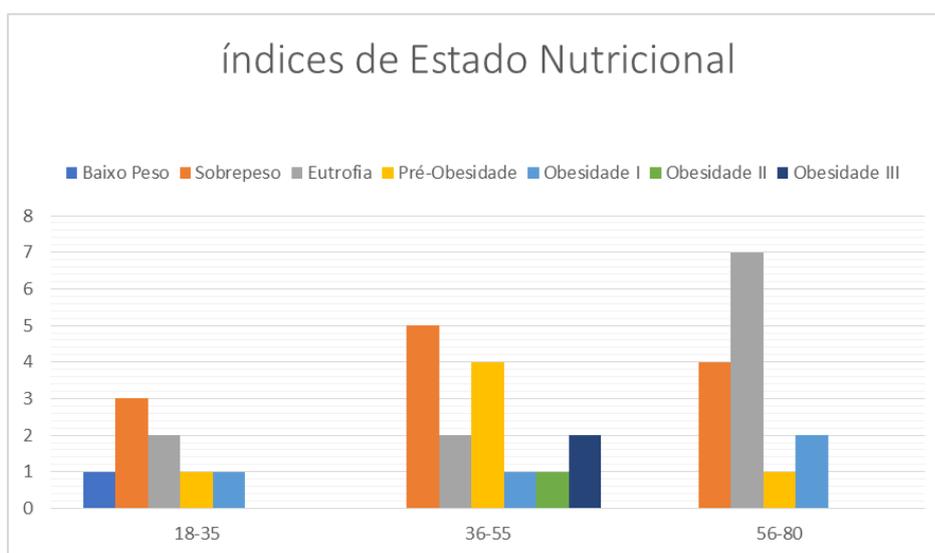
O gráfico abaixo mostra a variação da relação cintura/quadril, e para complementar os número obtidos das circunferências do abdômen.



O gráfico mostra a elevação dos números das circunferências do abdômen, cintura e quadril. Os números apresentados ainda nesta imagem retratam o grande risco para problemas cardíacos que estão associados a aferição destas

medidas, tanto para homens quanto para mulheres. A circunferência da cintura (CC) é considerada atualmente um forte preditor de gordura abdominal e de disfunção metabólica em adultos. Os padrões de referência mais frequentemente utilizados para avaliação da CC classificam a adiposidade abdominal de acordo com o risco de desenvolver doenças relacionadas à obesidade a partir da CC, adotando os pontos de corte propostos por Lean e colaboradores (1995).

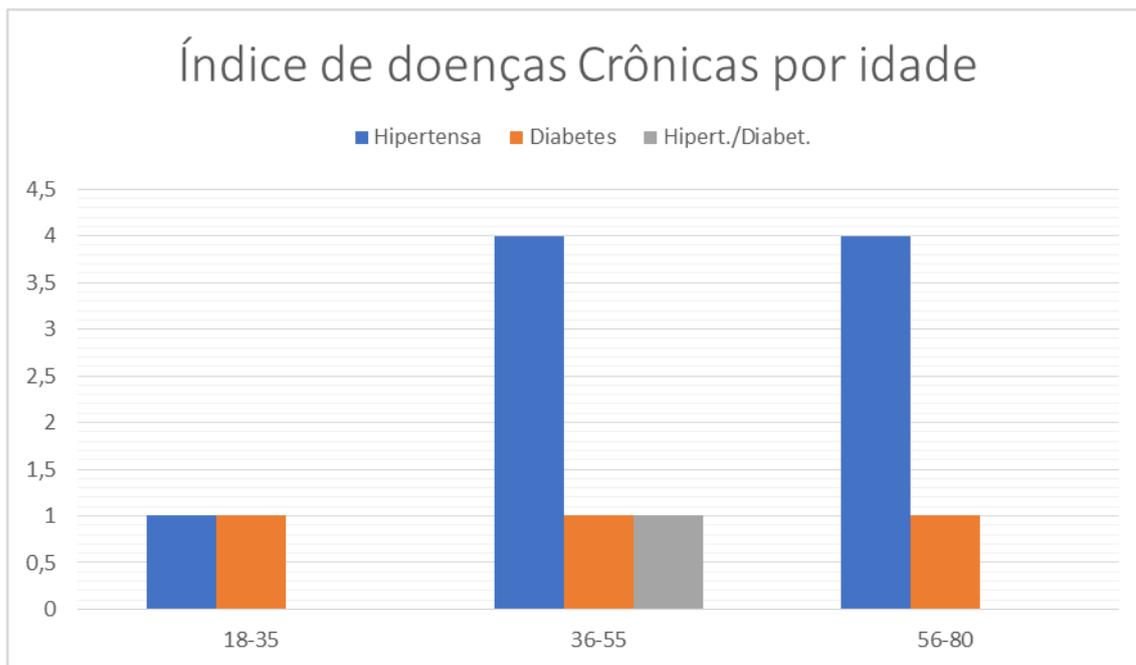
O gráfico abaixo traz as informações observadas em relação ao estado nutricional em relação a idade das participantes.



É possível observar que o sobrepeso é acentuado em todas as faixas de idade contidas no gráfico, principalmente em mulheres entre 36 a 55 anos de idade, e bem destacado também em mulheres entre 18 e 35 anos. Contudo o que chama atenção no gráfico acima são os índices de eutrofia são significativos nas mulheres com idade entre 56 a 80 anos.

De acordo com os dados observados podemos perceber o cuidado e a atenção das mulheres desta faixa etária de idade em relação a mulheres mais jovens, isto reflete no cuidado dobrado com a saúde, visando evitar que doenças como a obesidade e a diabetes venham a surgir futuramente. O envelhecimento de forma saudável implica não apenas na possibilidade dos idosos disporem de cuidados para os problemas de saúde mais frequentes (BARROS et al. 2012).

Por fim o gráfico abaixo traz informações que apresentam a presença das doenças crônicas não transmissíveis em relação a idade das participantes.



Em comparação as informações contidas no gráfico acima, é possível perceber a forte presença de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes e hipertensão, que vem sendo motivo de grande discussão em todo mundo, pois os hábitos alimentares não saudáveis e falta da prática de atividades físicas vem contribuindo para o aparecimento o aceleração do surgimento dessas doenças na população. O índice de hipertensão foi igual ao da diabetes nas mulheres entre 18 a 35 anos, tendo grande ascensão tanto nas mulheres de 36 a 55 anos, quanto nas mulheres entre 56 e 80 anos de idade, a diabetes tem proporção igual em ambas faixas de idade apresentando assim uma diminuição em seu surgimento, deixando a hipertensão em primeiro lugar entre doenças crônicas não transmissíveis apresentada por essas mulheres.

## CONCLUSÃO

O presente relato mostrou que ainda há muito a ser feito em relação a prevenção e cuidados da saúde da mulher, a avaliação nutricional durante este evento, mostrou-se bastante eficaz, pois a partir da realização desta atividade foi possível obter dados sobre o estado nutricional das mulheres, sua preocupação em relação a sua saúde. Além de mostrar que ainda é preciso que muitas intervenções sejam feitas para que possa conscientizar a população feminina em especial a despertar para os cuidados com sua saúde. Foi possível concluir que mulheres em idade mais avançadas tem maior preocupação e procuram uma melhora na qualidade de vida, atentando-se mais para uma boa alimentação, prática de atividades físicas além de ser preocuparem em manter seu peso sempre em níveis desejáveis e recomendados pelo profissionais da nutrição.

Também foi possível perceber que ainda existe uma grande dificuldade de aceitação ao consumo de frutas e verduras, e que a procura por atendimento nutricional ainda é muito pouca. E precisa ser melhorada.

## **REFÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

BARROS, A.P.M.; MACHADO, V.B. Revisão sistemática da produção científica sobre os benefícios adquiridos na promoção do envelhecimento saudável. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**. Vol.03, n. 02, p.692-703. 2012.

OLIVEIRA-CAMPOS, M. et al. **Impacto dos fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis na qualidade de vida**. *Ciência Saúde Coletiva*. vol.18, n.3, pp.873-882. 2013.

OMS – **ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE**. Global strategy on diet, physical activity and health. Fifty-seventh World Health Assembly. Provisional agenda item 12.6. (A57/9), 2004.

PEREIRA, E.F.; TEIXEIRA, C.S.; SANTOS, A. Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. **Rev. bras. educ. fís. Esporte [online]**. vol.26, n.2, pp. 241-250. 2012.

-Pereira, T. D.; Haraguchi, F. K. Perfil nutricional dos praticantes de atividades físicas de um módulo do serviço de orientação ao exercício (SOE) do município de Vitória-ES. **Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**. Vol. 9. n. 52. 2015. p.318-325. Disponível em: <http://www.rbne.com.br/index.php/rbne/article/view/546/486>

**Revista Brasileira de Nutrição Esportiva**, São Paulo. v. 11. n. 64. p.485-493. Jul./Ago. 2017. ISSN 1981-9927.

-Teixeira, P. D. S.; Reis, B. Z.; Vieira, D. A. S.; Costa, D.; Costa, J. O.; Raposo, O. F. F.; Wartha, E. R. S. A.; Netto, R. S. M. Intervenção nutricional educativa como ferramenta eficaz para mudança de hábitos alimentares e peso corporal entre praticantes de atividade física. **Ciência & Saúde Coletiva**. Vol. 2. Num. 18. 2013. p.347-356.2.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. Expert Committee on Physical Status: The use and interpretation of anthropometry physical status. Geneva: **World Health Organization**, 1995. (WHO Technical Report Series, v. 854).

