

# AVALIAÇÃO DE CONHECIMENTOS SOBRE NUTRIÇÃO E ESTÉTICA EM USUÁRIOS DE UMA UNIDADE MUNICIPAL DE SAÚDE

Shidney Salatiel Batista de Lima<sup>1</sup>; Joelma Coutinho Pinheiro Queiroz<sup>2</sup>; Brendon Roberth Guimarães Gomes<sup>3</sup>; Yasmin Miranda de Matos<sup>4</sup>; Lucas dos Santos Oliveira<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Graduando, Universidade Federal do Pará (UFPA);

<sup>2</sup>Mestranda em Neurociência e Comportamento e Nutricionista pela Secretaria Municipal de Saúde (SESMA), UFPA;

<sup>3</sup>Graduando, UFPA;

<sup>4</sup>Graduando, UFPA;

<sup>5</sup>Graduando, UFPA

shidney.salatiel@gmail.com

**Introdução:** A comemoração do dia do profissional nutricionista se dá na data de 31 de agosto. Tendo este profissional como uma de suas atribuições a educação nutricional constatada em sua resolução do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) sob N° 380/2005. Educação Alimentar e Nutricional é um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que visa promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. As práticas de educação alimentar e nutricional desenvolvida no âmbito local, em especial, no campo da nutrição clínica ambulatorial ou na atenção a grupos específicos se concebem em um complexo contexto da atenção à saúde. Atualmente, busca-se a organização de serviços e práticas voltados para a atenção primária à saúde com ênfase nas políticas de reestruturação da atenção básica no âmbito do Sistema Único de Saúde (SANTOS, 2012). Levou-se como tema central para ser abordada na ação em comemoração ao dia do Nutricionista a Nutrição e Estética, uma área que está crescendo no mercado. Atuando na melhora da saúde como um todo, já que é da alimentação que suprimos as necessidades nutricionais para o nosso corpo, mas também foca a melhora de distúrbios estéticos que podem ser nas unhas, cabelos, pele, como acne, manchas, celulite, flacidez, estrias, envelhecimento precoce; e em problemas de baixo peso, sobrepeso e até mesmo obesidade. **Objetivos:** Avaliar o conhecimento da população usuária de uma unidade básica de saúde Belém-PA sobre nutrição estética e instruí-la através do evento em comemoração ao dia do nutricionista quanto às informações e esclarecimentos sobre nutrição estética, com ênfase em saúde do cabelo, pele e processo de emagrecimento. **Descrição da Experiência:** No dia 31 de agosto, em comemoração ao dia do Nutricionista, foi realizada uma ação sobre Nutrição Estética, no período da manhã (9h às 11h) e tarde (14h às 16h), trazendo os seguintes temas: saúde dos cabelos, saúde da pele e formas de emagrecimento saudável. Contando com três estandes, abordando sobre os respectivos temas: pele, cabelo e emagrecimento. Cada estande foi composto por dois acadêmicos de nutrição, os quais foram responsáveis por explicar e elucidar a relação da estética com a nutrição, mostrando que a ingestão de nutrientes encontrados nos alimentos é fundamental para se ter uma saúde adequada, refletindo na boa aparência da pele e dos cabelos e contribuindo para o emagrecimento saudável. Esclareceu-se aspectos sobre mitos e verdades que rondam os temas que foram abordados, em virtude pela qual o senso comum pode trazer consequências indesejadas por não serem comprovadas cientificamente. Para a medição do conhecimento prévio sobre o tema, foi elaborado um formulário com questões fechadas, cujas respostas consistiam em: SIM, NÃO e NÃO SEI, que foi aplicado a cada usuário ao chegar no local da ação, antes de chegar aos estandes. Foram mostrados para a público presente receitas saudáveis e degustação de preparações que incluíam alimentos que potencializam a saúde do cabelo e pele, e no processo de emagrecimento. Foi escolhido, como estratégia integrativa, o uso de folders estilizados visando uma ação bem-sucedida

com o público presente. Os folders incluíam as principais informações sobre os assuntos proposto, tal como uma estimulação a troca de interatividade por parte dos acadêmicos com a comunidade, sendo esta última, meio para o encorajamento e avaliação na aprendizagem na educação alimentar e nutricional. As informações repassadas foram cuidadosamente escolhidas de modo que a responsabilidade principal dos acadêmicos de nutrição foi ampliar o conhecimento da comunidade atendida da UMS em educação alimentar e nutricional focando na Nutrição Estética para tirar dúvidas e esclarecer a respeito dos temas, melhorando assim a qualidade de vida dessa população. O público se mostrou bem interessado sobre os temas apresentados, com ampla participação e esclarecimento de dúvidas e questionamentos. A degustação oferecida pelos acadêmicos em seus estandes foram a parte chave da ação, a qual, se mostrou que a alimentação tem grande importância para a saúde e estética corporal. A ação foi aberta para perguntas e o público pode interagir bastante com seus relatos de experiência, sanando dúvidas, o que estendeu a abordagem por um tempo mais prolongado e produtivo. **Resultados:** O público de participantes foi de 40 indivíduos, sendo 87,5% do sexo feminino; o intervalo de idade estava entre 20 a 49 anos; 52,5% concluíram o ensino médio e apenas 15% relataram ensino superior completo. Ao ser perguntados sobre o entendimento de Nutrição Estética, 70% respondeu NÃO ou NÃO SEI, em contrapartida 90% achavam que a nutrição teria relação com a estética corporal e 95% relataram acreditar que a alimentação influencia a saúde da pele e dos cabelos. Em relação ao conhecimento sobre refrigerantes, 57,5% afirmou que o tipo diet é melhor nutricionalmente que o tipo tradicional, sobre comer carboidratos à noite, 70% afirmou acreditar que esse ato engorda, e também acreditam que fazer exercício físico em jejum emagrece. Em relação se uso de suco detox ajuda a emagrecer, 52,5% afirmou positivamente. Perguntados sobre a ingestão de açaí com açúcar e/ou com farinha estaria relacionado ao acúmulo de gordura corporal, 80% afirmou que sim, além disso, 97,5% afirmaram que embutidos, frituras e enlatados não são indicados para quem pretende ter uma pele e cabelo saudável e/ou quer emagrecer. Ainda sobre a ingestão de alimentos, 95% afirmou que comer cenoura, aveia e abacate diminuiria a acne, 75% disse NÃO ou que não sabia se fígado bovino, leite e gema de ovo seriam indicados para quem apresenta gordura localizada ou celulite e 67,5% respondeu negativamente ou que não sabia se o zinco ajuda a diminuir a oleosidade da pele e do cabelo. Em relação a ingestão hídrica, 92,5% afirmou que está relacionada à saúde da pele e, também, sugeridos a dar nota de 0 a 10 relativa a sua própria ingestão hídrica, 80% se avaliou com nota superior ou igual a 7. **Conclusão ou Considerações Finais:** Ao término da ação, percebeu-se a relevância e interesse dos presentes nos assuntos abordados, por meio das indagações e distribuição de folders sobre os assuntos e outros que não foram mencionados durante a ação aos expositores. Os resultados mostraram que a maior parte da população participante do evento obtinha pouco ou nenhum conhecimento prévio sobre o tema, o que nos indicou falar mais do assunto até mesmo em consultas de rotina na saúde coletiva. Em virtude disso a experiência se mostrou benéfica e válida tanto para a população presente, quanto para os acadêmicos de nutrição, pois trouxe maior conhecimento a respeito de nutrição estética no ambiente em que pouco se fala sobre esse tema. Proporcionando uma melhor autoestima e esclarecendo dúvidas de um tema necessário.

**Descritores:** Saúde coletiva, Educação nutricional, Estética.

#### **Referências:**

1. Brasil. Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução/CFN n° 380 de 28 de dezembro de 2005. Dispõe sobre a definição das áreas de atuação do nutricionista e

suas atribuições, estabelece parâmetros numéricos de referência por área de atuação e dá outras providências.

2. Brasil. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.
3. Santos LAS. Educação Alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. Rev. Nutr. Vol. 18 n° 5. Campinas.2005.
4. Santos LAS. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. Ciência & Saúde Coletiva, 17(2):453-462, 2012.