

SEMINÁRIO TRANSDISCIPLINAR DA SAÚDE

HÁBITOS ALIMENTARES DE PACIENTES DE UMA UNIDADE DE ESTRATÉGIA DE SAÚDE DA FAMÍLIA (ESF), MUNICÍPIO DE VÁRZEA GRANDE – MT, 2015

Layla Surraynye Pereira de Oliveira¹, Karoline Aparecida Ferreira Morini¹, Rebeca Leite Bastos¹, Jackeline Corrêa França de Arruda Bodnar Massad².

¹: Acadêmicas do curso de Nutrição do UNIVAG – Centro Universitário, Várzea Grande-MT

²: Professora Centro Universitário de Várzea Grande- Univag, Várzea Grande-MT

RESUMO

Introdução - A busca pela qualidade de vida tem sido uma preocupação nos últimos anos e, aliado a este fator está a alimentação que afeta diretamente no equilíbrio e bem-estar do corpo. A literatura atual indica que hábitos alimentares adequados, incluindo o uso de alimentos funcionais, minimizam os riscos de doenças crônicas não transmissíveis, além de favorecer o funcionamento intestinal e melhorar a imunidade. Em contrapartida, consumo desregulado de alimentos de alta densidade calórica possuem função contrária, por isso recomenda-se a manutenção de uma dieta equilibrada e balanceada. **Objetivo**- Analisar a frequência alimentar semanal dos pacientes de um ESF (Estratégia de Saúde da Família) do município de Várzea Grande – MT. **Métodos** - Trata-se de um estudo transversal que analisou a frequência alimentar semanal dos pacientes do ESF (Estratégia de Saúde da Família) Manaira no município de Várzea Grande, Mato Grosso. Foram selecionados 22 indivíduos no período de 25 de agosto à 10 de setembro de 2015, com idade ≥ 10 anos, que tiveram seu hábito alimentar avaliado a partir de questionário de frequência alimentar. Com relação aos hábitos alimentares, foi investigado o consumo semanal dos seguintes grupos alimentares: salada crua, legumes e vegetais, frutas, feijão, leite e derivados, frituras, embutidos, salgados, doces e refrigerantes, de acordo com a frequência semanal: nenhum dia, 1 a 2 dias, 3 a 4 dias e > 5 dias na semana. Posteriormente todas as informações foram digitadas e analisadas através de programa computacional, Microsoft Excel 2010. **Resultados** – Ao analisar a frequência alimentar da população de estudo, observou-se que a maioria relatou consumir mais que 5 vezes na semana salada crua (45,5%), frutas (40,9%), feijão (86,4%), leite e derivados (59,1%) e refrigerantes (41,0%). De forma negativa, o consumo de legumes e vegetais foi referenciado pela maioria (59,1%) em frequência ≤ 2 dias na semana. Positivamente, a maioria relatou não consumir com frequência na semana (nenhum dia) embutidos (50,0%), frituras (54,5%) e doces (72,1%). **Conclusões** – Com base nos resultados obtidos, o consumo alimentar dos indivíduos apresentou-se positivo para a maioria dos grupos alimentares, com exceção do refrigerante que apresentou um consumo elevado. Sendo assim, o conhecimento e o acompanhamento sobre os hábitos nutricionais possuem papel fundamental para a melhoria na qualidade de vida desta população.

Palavras-chave: hábitos alimentares, frequência alimentar, educação alimentar.