



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

DOCUMENTO ORIENTADOR PARA DESENVOLVIMENTO DE GRUPOS EM NUTRIÇÃO E SAÚDE

SERRA-ES

2022

Primeira versão 10 de Junho de 2022 - Revisão:



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

SECRETÁRIA MUNICIPAL DE SAÚDE

Bernadete Coelho Xavier

SUPERINTENDENTE DE ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Juacy Pereira Gomes

GERENTE DA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Karla Binotte Costa

COMISSÃO DE ELABORAÇÃO DO DOCUMENTO:

Polyana Romano Olios, Nutricionista. Referência Técnica dos Programas de Alimentação e Nutrição/SISVAN e do Auxílio Brasil. Mestre em Nutrição e Saúde (UFES), Pós-graduada em Epidemiologia (UFES) e Nutrição Clínica Funcional (UNIC-SUL/VP), Doutoranda em Saúde Coletiva (UFES).

Julia Anhoque Cavalcanti Marcarini, Nutricionista.

Danielly Biasutti Kirmse, Nutricionista.

Raihani de Sá Nascimento Gomes, Nutricionista. Pós Graduada em Nutrição Clínica. Cursando Aprimoramento em Nutrição Comportamental.

Aline Silva Porto, Nutricionista. Pós-graduada Nutrição Clínica, Metabolismo e Terapia Nutricional (FAVENI). Mestrado em Nutrição e Saúde (UFES). Doutoranda em Saúde Coletiva (UFES)

Rosiane Cosme Nascimento, Nutricionista. Especialização em Saúde da criança e do adolescente (UFES). Mestrado em Nutrição e Saúde (UFES).



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

Solange Cunha Freitas, Nutricionista. Pós-Graduada em Saúde Coletiva e Saúde da Família, Vigilância Sanitária, Gerontologia Social, Atenção Primária à Saúde, Vigilância Epidemiológica, Administração Hospitalar, Vigilância Ambiental, Nutrição Aplicada a Estética.

COLABORADORES:

Francislaine Martins da Silva - Estagiária de Nutrição.

Carolina Rossoni Costa- Estagiária de Nutrição.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

SUMÁRIO

Apresentação.....

Capítulo 1

1.1 Introdução.....

**1.2 EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA
A SAÚDE**

1.3 MUDANÇAS DE HÁBITOS

1.4 MUDANÇA DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR

Capítulo 2

2.0 DELINEAMENO DOS GRUPOS

**2.1 GRUPO DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL E DE SAÚDE PARA
CRIANÇAS E ADOLESCENTES**

Danielly Biasutti Kirmse

Rosiane Cosme Nascimento

Solange Cunha Freitas

**2.2 GRUPO DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL E DE SAÚDE PARA
GESTANTES**

Polyana Romano Oliosia

Francislaine Martins da Silva

**2.3 GRUPO DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL E DE SAÚDE PARA
HIPERTENSOS E DIABÉTICOS (HIPERDIA)**

Julia Anhoque Cavalcanti Marcarini

Raihani de Sá Nascimento Gomes



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

2.4 GRUPO DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL E DE SAÚDE PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DA OBESIDADE

Aline Silva Porto

Rosiane Cosme Nascimento



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

APRESENTAÇÃO

Do ponto de vista da ciência da nutrição, o comportamento alimentar diz respeito a um conjunto de cognições e afetos que regem as ações e condutas alimentares, sendo a “cognição” definida como “o conteúdo do pensamento e os processos envolvidos no ato de pensar; representando a síntese de estímulos internos e externos e o modo como um indivíduo avalia uma situação”(GALISA, 2017), ou seja, envolve desde a escolha até a ingestão, bem como tudo a que ele se relaciona.

Visando facilitar e orientar a elaboração de grupos com temas relacionados a alimentação, nutrição e saúde na atenção primária, o presente documento traz instruções e sugestões de temas a serem desenvolvidos com as diversas faixas etárias e populações.

Inicialmente, apresentamos de forma geral um panorama escolha dos temas que serão abordados. Logo em seguida, daremos uma dimensão sobre a educação alimentar e nutricional no âmbito da atenção primária,

Os grupos podem ser realizados nas unidades de saúde ou em equipamentos de saúde como Centro de Referência da Assistência Social (CRAS), centros comunitários, igrejas, dentre outros.

M^a. Polyana Romano Oliosia

Nutricionista

*Referência Técnica dos Programas
de Alimentação e Nutrição - SESA/Serra - E.S*



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

INTRODUÇÃO

A promoção da saúde é considerada uma estratégia fundamental para o enfrentamento dos problemas identificados no processo de saúde-doença-cuidado, sendo direcionada para o fortalecimento do caráter preventivo a partir de um enfoque político e técnico. É nesse contexto que se destaca a importância de ações em Educação Alimentar e Nutricional como um componente decisivo na promoção da saúde.

No quadro epidemiológico atual, as carências nutricionais e patologias infecciosas coexistem. É somado ainda a esse cenário o excesso de peso e doenças crônicas não transmissíveis, inclusive entre a população mais jovem, decorrente do significativo consumo de alimentos com elevada densidade calórica (fast foods, alimentos processados e ultraprocessados).

A ingestão de alimentos que contêm alto teor de gorduras saturadas, sal e açúcar refinado e que são insuficientes em micronutrientes e fibras caracteriza-se como prática alimentar frequente em crianças e adolescentes.

Na gestação, a alimentação pode ser intensamente afetada por questões objetivas, que perpassam pela disponibilidade e acesso aos alimentos, até as condições mais subjetivas que são as sociais e as de experiências corpóreas.

O período gestacional pode chegar até 42 semanas, sendo dividido em três trimestres, cada um deles abarca experiências e mudanças, tendo demandas nutricionais e de cuidado únicas, sendo importante um acompanhamento adequado durante todo o pré-natal. É fundamental o acompanhamento da saúde, do consumo alimentar e do peso durante toda a



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

gestação, visto que esses aspectos têm relação direta com os resultados obstétricos e neonatais desfavoráveis (Ministério da saúde, 2022).

O foco da gravidez está muito além do ganho de peso adequado, envolvendo as necessidades de vitaminas e minerais aumentada, sua interface com a formação do feto, desenvolvimento cerebral e manutenção da saúde da mãe.

O ideal é que a mulher comece a se preparar 3 meses antes da concepção, corrigindo os desequilíbrios nutricionais para que durante a gestação, as alterações sejam minimizadas. O preparo do pai também é importante, já que fornecerá os outros 50% do material genético do bebê, devendo ser feito e iniciado pelo menos 6 meses antes da primeira tentativa de engravidar sua parceira (Caderneta da gestante, 2022).

A obesidade é definida como o acúmulo de gordura corporal. Uma das ferramentas utilizadas na Atenção Primária para diagnosticar a obesidade é por meio do índice de Massa Corporal (IMC). Indivíduos com IMC acima de 25 kg/m² são classificados como sobrepeso e aqueles com IMC maior ou igual a 30 kg/m² são considerados obesos. A obesidade, por sua vez, está relacionada ao risco moderado para desenvolvimento de comorbidades (BRASIL, 2014).

A prevalência da obesidade vem crescendo acentuadamente nos últimos anos. De acordo com dados da Pesquisa Nacional de Saúde, as prevalências de obesidade foram de 16,8% para homens e 24,4% para mulheres. As projeções para 2025 são de aproximadamente 2,3 bilhões de pessoas acima do peso e mais de 700 milhões obesas (FERREIRA, 2019).

São várias as causas para gênese da obesidade, tais como os aspectos genéticos, fisiológicos e os metabólicos. Entre eles, os hábitos alimentares e a prática de atividades físicas exercem influência sobre o balanço energético,



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

sendo considerados os principais fatores passíveis de modificação determinantes da obesidade (BRASIL, 2014).

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA A SAÚDE

“Educação Alimentar e Nutricional, no contexto da realização do Direito Humano à Alimentação Adequada e da garantia da Segurança 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. A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar” (BRASIL, 2012, PAG. 23.)

A comunicação envolve a troca de informações e utiliza os sistemas simbólicos para esse fim. Existe uma infinidade de maneiras de se comunicar; conversando, fazendo gestos com as mãos, enviando mensagens pela internet, enfim, tudo o que permita interação e troca de informações entre pessoas (GALISA, et al. 2014). A EAN é um campo de ação da Segurança Alimentar e Nutricional e da Promoção da Saúde e tem sido considerada uma estratégia fundamental para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais contemporâneos como as Doenças Crônicas não Transmissíveis e deficiências nutricionais (BRASIL, 2012).

Quando pensamos na saúde de forma mais ampla, temos o conceito de saúde expresso pela Organização Mundial da Saúde: “ um estado de



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

completo bem-estar físico, mental e social e não meramente a ausência de doença e/ou enfermidade”. A partir disso, podemos observar como a alimentação é de extrema importância em todos os âmbitos, mas principalmente na atenção primária em saúde, uma vez que é a porta de entrada de muitos Brasileiros a saúde através do Sistema Único de Saúde (SUS). A construção da EAN, enquanto prática voltada para a consolidação do direito humano ao alimento e à alimentação adequada e a EAN é uma possibilidade de consolidar os espaços de construção e efetivação do direito humano à alimentação adequada (DHAA) nas comunidades, estando inserida dentro das práticas de promoção da saúde. É importante frisar que ações de promoção da saúde devem ser desenvolvidas, de preferência, em locais acessíveis para a população. Neste contexto, a Atenção Básica destaca-se como local prioritário, por estar próximo à comunidade e permitir que a maior parcela da população brasileira tenha acesso a informação (BRASIL, 2016).

Desse modo, a EAN tem o grande desafio de aproximar-se das dimensões relacionadas com a vida humana, tais como biológicas, econômicas, culturais, ecológicas etc. Os profissionais devem estar preparados e atualizados nessas questões; para isso, a EAN precisa investir em atividades práticas, possibilitando o desenvolvimento de ações de educação em saúde e nutrição (GALISA, et al. 2014).

MUDANÇAS DE HÁBITOS

Portanto, quando se objetiva mudança de comportamento, o profissional de saúde tem o papel de identificar os comportamentos disfuncionais e habituais com o objetivo de modificá-los por meio de estratégias de mudança (que podem ser ações de educação alimentar e nutricional) e por meio da



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

resolução de problemas (GALISA, 2017). Por outro lado, ao usarmos o termo atitude alimentar, estamos nos referindo às crenças, aos pensamentos, aos sentimentos e aos comportamentos relacionados com os alimentos. E o hábito alimentar refere-se aos costumes e modos de comer de uma pessoa ou comunidade, sendo geralmente inconsciente, a resposta do indivíduo frente ao alimento ficando caracterizado pela repetição desse ato. A escolha alimentar é a forma de seleção e consumo dos alimentos, que consideram aspectos do comportamento alimentar. Por fim, a prática alimentar é a forma como as pessoas se relacionam com a alimentação em diferentes esferas (GALISA, 2017). Coloca-se todos esses conceitos, para que ao iniciar o processo de motivação, também entenda-se as denominações em cada etapa. De acordo com Schmitz (1993), a motivação é uma dinâmica interna que leva o indivíduo a assumir uma atitude positiva perante os objetivos que lhe surgem ou se lhe oferecem. É importante lembrar a que motivação, que vem de dentro para fora, é mais dura doura, sendo a motivação intrínseca, nasce no coração dos sonhos. A motivação precede toda e qualquer ação educativa, uma vez que consistem preparar o educando para receber a ação. O educador motivado intimamente motivará seu educando, e o processo deverá estar de acordo com as características biopsicossocial e econômica do educando e do educador (LINDEN, 2017).

De acordo com Linden (2017), no processo de sensibilizar, estimular, motivar os indivíduos, existem alguns aspectos importantes a serem levados em consideração: -Não aprendemos porque ouvimos ou vemos, mas pela reação que nos produziu o que ouvimos, sentimos e vemos em relação aos alimentos, à alimentação; -A motivação deve levar e sensibilizar as pessoas a descobrirem princípios de vida, padrões e valores para suas necessidades = BIOPSIKOSSOCIAL e ESPIRITUAL;



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

-A motivação é complexa, pois é de origem interna ou externa que influencia o processo de mudança em determinado tempo/momento; -A motivação intrínseca surge do indivíduo, pertence aos seus desejos, sonhos, direções e metas; -A motivação extrínseca provém do suporte familiar, prazer, recompensas materiais, círculo de amizade, etc; O conhecimento sobre do que se alimenta e como se alimenta é um dos primeiros de graus para a motivação;

-O conhecimento sobre o componente afetivo do comportamento alimentar do indivíduo é um degrau para a motivação de educando e educador

MUDANÇA DE COMPORTAMENTO ALIMENTAR

As intervenções dirigidas ao comportamento alimentar têm tido foco, principalmente, nos resultados, porém, ainda são escassas algumas informações a respeito do próprio processo de mudança de comportamento e algumas teorias que nos dão embasamento para conduzir o processo. As mudanças no comportamento alimentar são processos ativos em que as pessoas têm de se esforçar conscientemente a fim de mudar antigos hábitos. Entretanto, tais mudanças no estilo de vida para prevenção e/ou tratamento, como por exemplo, das doenças crônicas, caracterizam-se pela baixa adesão do paciente (GALISA, 2017).

Abaixo, na figura 1, podemos observar que a mudança de comportamento, e adesão ao tratamento nutricional, está em constante movimento, não sendo uma evolução linear, mas que permite quedas, tropeços e saltos.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

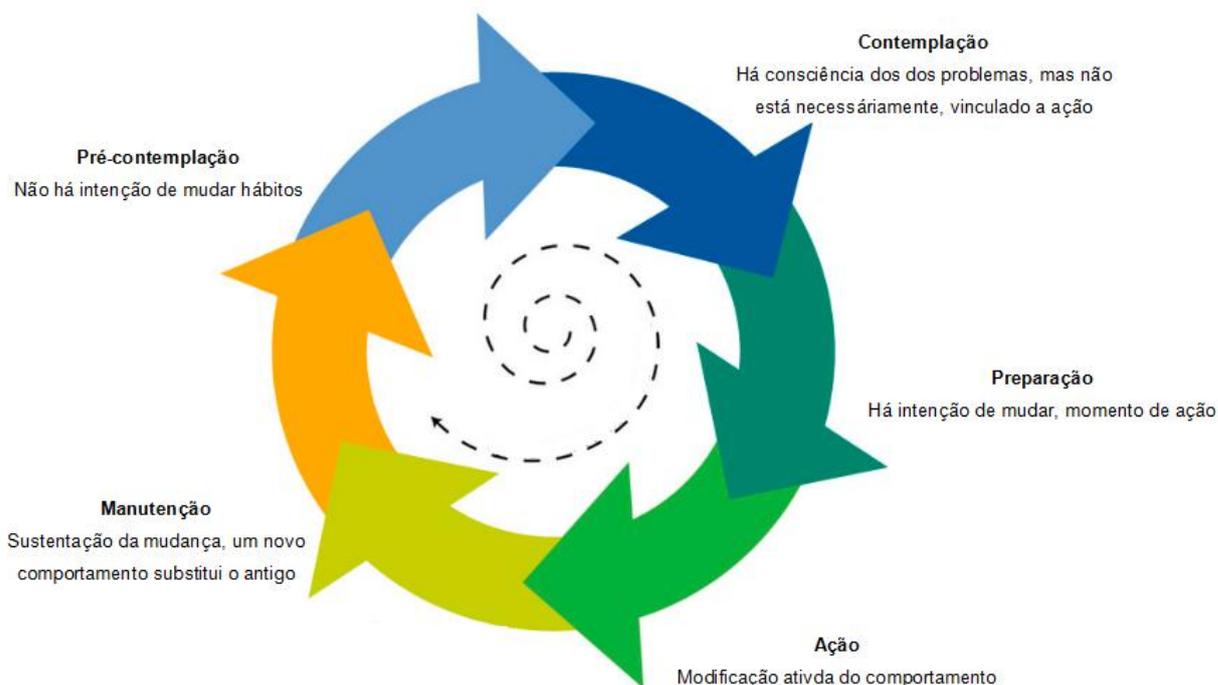


Figura 1: Estágios da mudança de comportamento alimentar.

Fonte: Modificado de GALISA, 2017.

ORIENTAÇÕES QUANTO AO DESENVOLVIMENTO DOS GRUPOS

Os encontros podem ser desenvolvidos a cada 15 dias e o recomendado seria a participação de no mínimo 10 pessoas, porém, caso tenha menos de 10 usuários, não há contra-indicação para o desenvolvimento do grupo. Os grupos podem ser realizados nas unidades de saúde ou em equipamentos de saúde como Centros de Referência da Assistência Social (CRAS), centros comunitários, igrejas, dentre outros. É obrigatório que sejam usados os marcadores de consumo alimentar pelo menos no primeiro e no último encontro.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

A ficha dos marcadores do consumo alimentar está inserida no E-SUS -> fichas CDS -> Marcadores do Consumo alimentar -> Adicionar -> Após abrir a ficha, o profissional deve preencher todos os campos, e após preencher a data de nascimento, o campo a ser preenchido (conforme a data de nascimento) será aberto.

Todas as perguntas serão feitas referindo-se ao dia anterior. Dessa forma, deve-se perguntar por exemplo: “**ontem**, a criança tomou leite no peito”.

Segue abaixo a ficha dos marcadores do consumo alimentar para conhecimento, e a periodicidade de preenchimento:

Faixa etária	Periodicidade de registro
Crianças até 2 anos	Aos 15 dias de vida, 1 mês, 2, 4, 6, 9, 12, 18 e 24 meses.
Indivíduos a partir de 2 anos	No mínimo, 1 registro por ano.

Fonte: Brasil, 2015.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

	MARCADORES DE CONSUMO ALIMENTAR	DIGITADO POR:	DATA: / /
		CONFERIDO POR:	FOLHA Nº:

Nº DO CARTÃO SUS DO PROFISSIONAL:*	CBO:*	Cód. CNES UNIDADE:*	Cód. EQUIPE (INE):*	DATA:*
------------------------------------	-------	---------------------	---------------------	--------

Nº CARTÃO SUS:

Nome do Cidadão:*	
Data de Nascimento:*/ /	Sexo: <input type="radio"/> Feminino <input type="radio"/> Masculino
Local de Atendimento:*	
CRIANÇAS MENORES** DE 6 MESES	A criança ontem tomou leite do peito? <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Ontem a criança consumiu:
	Mingau <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Água/chá <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Leite de vaca <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Fórmula Infantil <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Suco de fruta <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Fruta <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Comida de sal (de panela, papa ou sopa) <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
Outros alimentos/bebidas <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe	

CRIANÇAS DE 6 A 23 MESES**	A criança ontem tomou leite do peito? <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Ontem, a criança comeu fruta inteira, em pedaço ou amassada? <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Se sim, quantas vezes? <input type="radio"/> 1 vez <input type="radio"/> 2 vezes <input type="radio"/> 3 vezes ou mais <input type="radio"/> Não Sabe
	Ontem a criança comeu comida de sal (de panela, papa ou sopa)? <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Se sim, quantas vezes? <input type="radio"/> 1 vez <input type="radio"/> 2 vezes <input type="radio"/> 3 vezes ou mais <input type="radio"/> Não Sabe
	Se sim, essa comida foi oferecida: <input type="radio"/> Em pedaços <input type="radio"/> Amassada <input type="radio"/> Passada na peneira <input type="radio"/> Liquidificada <input type="radio"/> Só o caldo <input type="radio"/> Não Sabe
	Ontem a criança consumiu:
	Outro leite que não o leite do peito <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Mingau com leite <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Iogurte <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Legumes (não considerar os utilizados como temperos, nem batata, mandioca/aipim/macaxeira, cará e inhame) <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Vegetal ou fruta de cor alaranjada (abóbora ou jerimum, cenoura, mamão, manga) ou folhas verdes escuras (couve, caruru, bedroga, beralha, espinafre, mostarda) <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Verdura de folha (alface, acelga, repolho) <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Carne (boi, frango, peixe, porco, miúdos, outras) ou ovo <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Fígado <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
Feijão <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe	
Arroz, batata, inhame, aipim/macaxeira/mandioca, farinha ou macarrão (sem ser instantâneo) <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe	
Hambúrguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha) <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe	
Bebidas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de coco de caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco de fruta com adição de açúcar) <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe	
Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe	
Biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo, gelatina) <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe	

CRIANÇAS COM 2 ANOS OU MAIS, ADOLESCENTES, ADULTOS, GESTANTES E IDOSOS**	Você tem costume de realizar as refeições assistindo TV, mexendo no computador e/ou celular? <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Quais refeições você faz ao longo do dia? <input type="checkbox"/> Café da manhã <input type="checkbox"/> Lanche da manhã <input type="checkbox"/> Almoço <input type="checkbox"/> Lanche da tarde <input type="checkbox"/> Jantar <input type="checkbox"/> Ceia
	Ontem, você consumiu:
	Feijão <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Frutas Frescas (não considerar suco de frutas) <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Verduras e/ou legumes (não considerar batata, mandioca, aipim, macaxeira, cará e inhame) <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Hambúrguer e/ou embutidos (presunto, mortadela, salame, linguiça, salsicha) <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Bebidas adoçadas (refrigerante, suco de caixinha, suco em pó, água de coco de caixinha, xaropes de guaraná/groselha, suco de fruta com adição de açúcar) <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Macarrão instantâneo, salgadinhos de pacote ou biscoitos salgados <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe
	Biscoito recheado, doces ou guloseimas (balas, pirulitos, chiclete, caramelo, gelatina) <input type="radio"/> Sim <input type="radio"/> Não <input type="radio"/> Não Sabe

Legenda: Opção Múltipla de Escolha Opção Única de Escolha (Marcar X na opção desejada)

* Campo Obrigatório

** Todas as questões do bloco devem ser respondidas

Local de Atendimento: 01 - UBS 02 - Unidade Móvel 03 - Rua 04 - Domicílio 05 - Escola/Creche 06 - Outros 07 - Polo (Academia da Saúde) 08 - Instituição / Abrigo 09 - Unidade prisional ou congêneres 10 - Unidade socioeducativa



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

DELINEAMENTO DOS GRUPOS

GRUPO DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL E DE SAÚDE PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Objetivo: Visando uma melhoria na qualidade de vida e alimentar dessa população, a realização de grupos de educação nutricional para crianças e adolescentes tem o objetivo de estimular o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis junto aos seus familiares, por meio de uma intervenção de educação alimentar e nutricional.

Para a aplicabilidade dos grupos educacionais, serão divididos por faixa etária, sendo:

- Grupo de orientação nutricional para crianças: 05 a 11 anos de idade;
- Grupo de orientação nutricional para adolescentes: 12 a 17 anos de idade;

A partir de 18 anos, seguimento no Grupo de orientação nutricional para adultos.

Dinâmica dos grupos:

GRUPO DE CRIANÇAS

1º ENCONTRO:

NOME DA ATIVIDADE: Dez passos da alimentação saudável



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

OBJETIVO: Demonstrar o contexto de uma alimentação saudável através da roda de alimentos e do guia alimentar (10 passos).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: - Realizar avaliação antropométrica;

- Aplicar o questionário de consumo alimentar;

- Avaliar a percepção e aplicação do contexto de alimentação saudável dos participantes;

- Fornecer conhecimento dos 10 passos da alimentação saudável.

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: 10 passos da alimentação saudável (ANEXO 1) e Roda de alimentos (ANEXO 2).

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Iniciar a atividade com os 10 passos para uma alimentação saudável (Anexo 1). Após, o profissional irá utilizar a roda de alimentos (Anexo 2) para ilustração e entendimento sobre alimentação adequada, pois ela auxilia na escolha e combinação dos alimentos que devem integrar a alimentação diária, auxiliando as crianças a fazerem melhores escolhas alimentares.

2º ENCONTRO:

NOME DA ATIVIDADE: Alimentos In Natura, Processados e Ultraprocessados.

OBJETIVO: Discutir os padrões de alimentação atual.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: - Resgatar atividade prática da temática do encontro anterior (10 passos da alimentação e Roda de alimentos);

- Categorizar os alimentos e suas definições;

- Despertar a curiosidade de buscar no rótulo as informações sobre os alimentos.

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Embalagens e/ou figuras de alimentos (In natura, processados e ultraprocessados).

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Iniciar os grupos com uma breve revisão dos 10 passos da alimentação saudável e da roda de alimentos.

Começar a dinâmica com a apresentação da imagem do Guia Alimentar (Anexo 3) e em seguida realizar a exibição dos tubos transparentes com a quantidade de açúcar, sal e gordura presente em alguns alimentos industrializados frequentemente consumidos pelas crianças.

3º ENCONTRO:

NOME DA ATIVIDADE: Montando meu lanche saudável

OBJETIVO: Avaliar o conhecimento das crianças em relação à alimentação saudável.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: - Realizar avaliação antropométrica;

- Aplicar o questionário de consumo alimentar;

- Resgatar atividade prática da temática do encontro anterior (Conceitos de alimentos in natura, processados e ultraprocessados);



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

- Construir coletivamente o conceito de uma alimentação adequada;
- Discutir o conceito da promoção da alimentação saudável para a manutenção/melhoria da saúde;
- Promover o empoderamento das crianças na hora da escolha da alimentação, como na elaboração de um lanche saudável.

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Figuras de alimentos impressos (saudáveis e não saudáveis).

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Iniciar a atividade com as figuras de todos os alimentos, tanto saudáveis quanto não saudáveis. Organizar as crianças em roda. Serão disponibilizadas as figuras dos alimentos impressos para cada criança montar o seu lanche. Após a montagem dos lanches, serão realizadas orientações como deve ser um lanche mais saudável.

GRUPO DE ADOLESCENTES

1º ENCONTRO:

NOME DA ATIVIDADE: Dez passos da alimentação saudável

OBJETIVO: Demonstrar o contexto de uma alimentação saudável através da roda de alimentos e do guia alimentar (10 passos).

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: - Realizar avaliação antropométrica;



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

- Aplicar o questionário de consumo alimentar;
- Avaliar a percepção e aplicação do contexto de alimentação saudável dos participantes;
- Fornecer conhecimento dos 10 passos da alimentação saudável.

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: 10 passos da alimentação saudável (ANEXO 1) e Roda de alimentos (ANEXO 2).

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Iniciar a atividade com os 10 passos para uma alimentação saudável (Anexo 1). Após, o profissional irá utilizar a roda de alimentos (Anexo 2) para ilustração e entendimento sobre alimentação adequada, pois ela auxilia na escolha e combinação dos alimentos que devem integrar a alimentação diária, auxiliando os adolescentes a fazerem melhores escolhas alimentares.

2º ENCONTRO:

NOME DA ATIVIDADE: Alimentos *In Natura*, Processados e Ultraprocessados.

OBJETIVO: Discutir os padrões de alimentação atual.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: - Resgatar atividade prática da temática do encontro anterior (10 passos da alimentação e Roda de alimentos);

- Categorizar os alimentos e suas definições;



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

- Despertar a curiosidade de buscar no rótulo as informações sobre os alimentos.

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Embalagens e/ou figuras de alimentos (In natura, processados e ultraprocessados).

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Iniciar os grupos com uma breve revisão dos 10 passos da alimentação saudável e da roda de alimentos.

Começar a dinâmica com a apresentação da imagem do Guia Alimentar (Anexo 3) e em seguida realizar a exibição dos tubos transparentes com a quantidade de açúcar, sal e gordura presente em alguns alimentos industrializados frequentemente consumidos pelos adolescentes.

3º ENCONTRO:

NOME DA ATIVIDADE: Autonomia para fazer escolhas alimentares.

OBJETIVOS: Oferecer informações confiáveis para que os adolescentes ampliem a autonomia para fazer escolhas alimentares mais conscientes.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: - Realizar avaliação antropométrica;

- Aplicar o questionário de consumo alimentar;

- Resgatar atividade prática da temática do encontro anterior (Conceitos de alimentos in natura, processados e ultraprocessados);

- Construir coletivamente o conceito de uma alimentação adequada;



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

- Discutir o conceito da promoção da alimentação saudável para a manutenção/melhoria da saúde;
- Promover o empoderamento das crianças na hora da escolha da alimentação, como na elaboração de um lanche saudável.

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Figuras de alimentos impressos (saudáveis e não saudáveis).

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Iniciar a atividade com as figuras de todos os alimentos, tanto saudáveis quanto não saudáveis. Organizar os adolescentes em roda. Serão disponibilizadas as figuras dos alimentos impressos para cada adolescente montar o seu lanche ou prato saudável. Após a montagem dos lanches, serão realizadas orientações como deve ser um lanche mais saudável.

ANEXOS: (SUGESTÃO- NO FINAL DO DOCUMENTO)

Anexo 1: 10 passos da alimentação saudável

Anexo 2: Roda de Alimentos



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE



Referência: https://www.kindpng.com/imgv/ohRxhb_roda-dos-alimentos-2016-nova-roda-dos-alimentos/

Anexo 3: Alimentos *in natura*, processados e ultraprocessados:



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

IN-NATURA	PROCESSADO	ULTRAPROCESSADO
		
abacaxi	abacaxi em calda	suco de abacaxi em pó
		
espiga de milho	milho em conserva	salgadinho de milho no pacote
		
peixe	peixe em conserva	empanado de peixe

Referência: https://www.campinas.sp.gov.br/arquivos/servicos-publicos/alimentacao-escolar/guia_menores2anos.pdf

FINALIZAÇÃO DOS GRUPOS: Ao final de cada grupo será entregue material/cartilha com opções de receitas saudáveis (Anexo 4).



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

GRUPO DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL E DE SAÚDE PARA GESTANTES

Objetivo: Promover um melhor acolhimento e humanização do atendimento, procurando organizar e abordar os assuntos de forma criativa e dinâmica, com a finalidade de obter a promoção e realização da educação alimentar e nutricional das gestantes.

Objetivos específicos: Incentivo à adoção de prática alimentar mais saudável.

Enfatizar a importância do acompanhamento no pré-natal e da orientação nutricional para as gestantes.

Incentivar o acompanhamento do parceiro

1º ENCONTRO - PARA GESTANTES NO PRIMEIRO TRIMESTRE E TENTANTES

NOME DA ATIVIDADE: A importância da preparação para a gestação.

OBJETIVO: Esclarecimento sobre as alterações emocionais pelas quais as mulheres passam nesse primeiro momento gravídico devido aos hormônios específicos da gravidez assim como das alterações físicas e fisiológicas que acontecem na gestação.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Orientar sobre as recomendações no primeiro trimestre e informar sobre condições específicas que acontecem nesse período como enjoos, azia, sono, alimentos e métodos que ajudam a melhorar as principais disfunções e sintomas nessa fase e a importância da suplementação.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Caneta e papel A4

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Iniciar o grupo com uma dinâmica: “Verdade ou mito”

A ideia é escrever perguntas em pedaços de papel, onde a participante sorteará a pergunta e responderá. Com a ajuda do profissional de saúde, a gestante ou tentante, poderá sanar suas dúvidas.

Exemplo de perguntas a serem sorteadas:

"A gestante pode comer por dois?"

" Ficar sem comer melhora o enjoo?"

"A gestante pode tomar chás?"

"Grávidas devem evitar adoçantes"

"Cerveja preta aumenta a produção de leite?"

"Sexo induz o trabalho de parto?"

“Quanto mais a criança mama, mais leite é produzido?”

“Verduras cruas, pode?”

● **Sugestões de assuntos a serem abordados no grupo:**

- Exames para um melhor planejamento da gravidez;
- Abordar sobre os exames relacionados ao planejamento da gravidez e os cuidados que devem ser tomados antes de engravidar como os exames, ajustes na alimentação e suplementação;
- Incentivar os pais (homens) a realizarem os exames com 6 meses de antecedência ao planejamento da gravidez;
- Relatar sobre a importância das escolhas alimentares, dar preferência aos alimentos in natura;



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

- A importância da hidratação e consumo de água;
- Sempre ter um lanchinho na bolsa para levar quando sair, evitando ficar muitas horas sem comer, diminuindo enjoos e azia;
- Sintomas da gestação como enjoos, azia, sono e constipação intestinal
Para esse tópico abordar: métodos que ajudam a aliviar o enjoo como gengibre, hidratação, comer alimentos secos e salgados como bolacha água e sal, tapioca, chips de banana/ mandioca/ batata doce - ideal para as mães que sentem enjoo matinal - comer antes de sair da cama, não levantar de uma vez da cama, evitar pular refeições, fazer refeições a cada 3 horas, podendo ser uma fruta, evitar tomar café (no máximo 200mL/ dia), não tomar chás, refrigerantes, bebidas alcoólicas e demais industrializados); Para diminuir a azia e má digestão: melhorar a alimentação e não deitar após as refeições, tentar ficar sentada pelo menos 30 minutos após a refeição; Não fumar e evitar exposição ao cigarro; Evitar roupas apertadas na barriga e no estômago.
- Sono - abordar que com a gestação há um aumento dos hormônios, entre eles a progesterona que leva ao aumento do sono. Nessa fase, aumenta o cansaço, assemelhando ao sono, o ideal é sempre falar com o seu Médico ou Enfermeiro pois o sono pode estar relacionado a uma depressão, anemia ou outro distúrbio;
- Abordagem geral de prevenção de DM/ HAS e ganho de peso;
- Abordar sobre alimentos crus, correta higienização, carnes cruas, água de boa procedência;
- Abordar sobre a importância do consumo de água para evitar infecção urinária;

Obs: se tiver tentante no grupo, comentar sobre a ovulação, período fértil, primeiros sintomas e quando deve iniciar o pré-natal.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

- Sugestão de profissionais para participarem do primeiro grupo: Médico, Nutricionista, Enfermeiro.

2º ENCONTRO - GESTANTES NO PRIMEIRO E SEGUNDO TRIMESTRE

NOME DA ATIVIDADE: Conhecendo e vivenciando o segundo trimestre gestacional.

OBJETIVO: Avaliar o conhecimento da gestante em relação ao segundo trimestre.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Abordar sobre as mudanças de peso, sobre prevenção de hipertensão, diabetes, recomendações nutricionais, prática de atividade física, pré-natal do parceiro, participação familiar.

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: bola de enxer (balão de festa), folha A4, caneta, som/ música, figura da anatomia do seio materno, fralda de pano para ensinar como faz a rosca de amamentação.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Iniciar o grupo com uma dinâmica: “Do balão”

O balão deve conter perguntas sobre temas/ assuntos a serem abordados no encontro, será colocada uma música e quando a música parar, a participante com o balão deverá estourar e tentar responder a pergunta, neste momento poderá ser colocado em aberto para opinião de outras participantes.

- **Sugestões de assuntos a serem abordados no grupo:**



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

- Mudança do corpo, crescimento da barriga - Abordar sobre o cuidado com o corpo e com as mamas, pois normalmente elas racham, ficam feridas e podem ser a causa da desistência da amamentação.

- Abordar sobre amamentação, formato da mama e como funciona o “sair do leite”



(podem utilizar a figura para demonstrar)

- Orientar lavar os mamilos e a aréola somente com água, podendo usar hidratante mas evitar a área da aréola;
- Utilizar sutiãs confortáveis;
- Orientar a utilização de rosca para proteção dos mamilos (ensinar a fazer com fralda);
- Orientar um modo de prevenir rachaduras e também para melhorar a cicatrização, passar o leite materno nos mamilos;
- Orientar o momento em que o bebê começa a crescer e começa a se mexer;
- Informar sobre a avaliação odontológica que a gestante deve realizar visando proteger a gestante e seu bebê contra infecções e outros problemas;
- Prevenção dos distúrbios nutricionais e doenças associados à alimentação (Hipertensão, diabetes/ ganho de peso);
- Pré natal do parceiro - orientar sobre a importância da inclusão do parceiro nas consultas de pré natal, e aproveitar a sua entrada na unidade de saúde



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

para realização de exames de rotinas e teste rápido, convidando para participar de atividades educativas também com o intuito de compartilhar experiências. Ressaltar a importância do parceiro em todas as fases, assim auxiliando com os múltiplos sentimentos;

- Informar e conversar sobre a importância da compreensão da familiar pelo momento que a gestante está passando, é um momento de insegurança, alegrias, dúvidas e medos. Caso a gestante tenha algum familiar que irá auxiliar no pós-parto, poderá levar no grupo para também receber as informações;

- Redobrar os cuidados com a alimentação - comentar sobre a “lua de mel da gestação”, geralmente no segundo trimestre já diminuíram os enjoos e desconfortos, sendo um período em que a mulher come mais alimentos e se permite mais;

- Orientar sobre a constipação intestinal x suplementação de ferro - relatar sobre alimentos ricos em fibras (prebióticos) e também o consumo de água. Orientar o consumo de verduras folhosas no almoço e no jantar, além de incluir 1 colher de sobremesa de aveia/ linhaça/ psillyum na fruta.

- Sugestão de profissionais para participar do segundo grupo: Enfermeiro, Educador físico, Dentista.

3º ENCONTRO - GESTANTES NO SEGUNDO E TERCEIRO TRIMESTRE

NOME DA ATIVIDADE: Conhecendo e vivenciando o terceiro trimestre gestacional.

OBJETIVO: Desenvolver a prática do diálogo entre os profissionais e gestantes.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Abordar e discutir a respeito de dúvidas, questionamentos e dar ênfase nas demandas trazidas pelos participantes a respeito da importância do aleitamento materno, chupetas e fórmulas.

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: marcadores do consumo alimentar, folha A4, caneta, modelo de prato.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Iniciar o grupo com uma dinâmica: “A importância de uma alimentação equilibrada com enfoque nos nutrientes essenciais durante a gestação.”

Orientar a gestante a preencher os marcadores do consumo alimentar, e a partir do que for descrito, orientar como seria um “prato ideal”, orientando os participantes a como montar o prato (almoço e jantar), conforme modelo abaixo:



- **Sugestões de assuntos a serem abordados no grupo:**



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

- Orientar sobre as escolhas alimentares, a importância da leitura dos rótulos para melhor escolha dos alimentos;
 - Conscientizar a gestante que a alimentação não é importante somente para sua saúde, mas é essencial para o desenvolvimento do bebê, ajudando evitar partos prematuros e bebê de baixo peso;
 - Orientar sobre o uso de chupetas e mamadeiras, sabemos que muitos pais podem optar por um deles e devemos orientar as famílias sobre os usos. A utilização frequente pode desencadear problemas como aparecimento de otites, infecções em geral, problemas dentais, dificuldade na fala, mastigação e deglutição, além de prejudicar o aleitamento; Caso a família faça a oferta de chupeta, orientar a não mergulhar a chupeta em alimentos doces para oferecer a criança, pois pode causar dor de barriga e cólicas, orientar que chupetas desgastadas e furadas devem ser descartadas, orientar a manter as chupetas sempre limpas, devem ser esterilizadas diariamente;
 - Enfatizar a importância da amamentação para a mãe e principalmente para os bebês: fazer a comparação do leite materno com o leite comum, enfatizar com a gestante sobre a importância do aleitamento materno para prevenção de algumas infecções de ouvido, diarreias, pneumonia e alergias, relembrar as dificuldades da amamentação;
 - Enfatizar que o leite materno, além de ser uma fonte valiosa de nutrientes e anticorpos para os bebês, ainda reforça o vínculo entre mãe e filho e traz impactos positivos por toda a vida da criança;
 - Orientar sobre a localização dos bancos de leite e caso a criança tenha Alergia a Proteína do Leite de Vaca (APLV), orientar como ter acesso as fórmulas infantis pela Farmácia Cidadã.
- Sugestão de profissionais para participar do segundo grupo: Enfermeiro, Dentista, Psicólogo.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

4º ENCONTRO - GESTANTES NO TERCEIRO TRIMESTRE

NOME DA ATIVIDADE: Tipos de parto e amamentação.

OBJETIVO: Avaliar o conhecimento e dúvidas das participantes sobre aspectos relacionados a amamentação, parto e pós parto.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS: Orientar e discutir sobre tipos de parto, amamentação, alimentação na gestação e pós parto, além de introduzir o tema sobre introdução alimentar.

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: colchonete, documentos sobre introdução alimentar, pós parto e cicatrização, foto ou material sobre tamanho do estômago do bebê.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Iniciar o grupo com uma dinâmica: “Respirando melhor”

Fazer uma dinâmica de respiração/ relaxamento e meditação. Posteriormente, abordar alguns tipos de respiração que podem ser conduzidas e auxiliar no parto:

-Respiração profunda

-Respiração ofegante

-Flexão de coluna

-Flexão dos joelhos

Exercícios voltando a ajudar a gestante no parto e pós parto.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

● **Sugestões de assuntos a serem abordados no grupo:**

- Abordar os tipos de parto e recuperação. Muitas vezes a escolha da gestante não é levada em consideração, em outras a escolha pela cesárea é por falta de conhecimento e por acreditar ser menos dolorosa;
- Orientar sobre contrações uterinas e trabalho de parto;
- Esclarecer que o medo e a insegurança desencadeiam a tensão muscular, que por sua vez, contrai o colo do útero, influenciando na sua dilatação, as contrações empurram o bebê contra o colo, que oferece resistência e isso causa dores;
- Abordar sobre microbiota intestinal e tipos de parto, enfatizando que o parto normal irá propiciar um melhor desenvolvimento do bebê quando se trata da imunidade;
- Comentar sobre introdução alimentar (introdução alimentar participativa, BLW, clássica) e amamentação;



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

Fatores que podem influenciar as práticas de amamentação e alimentação complementar:



Fatores biológicos

Anatomia, fisiologia, dificuldades de ordem física com amamentação e/ou alimentação complementar.



Fatores culturais

Crenças, tabus, hábitos alimentares, vivências, restrições alimentares.



Fatores sociais

Acesso ao alimento, nível de escolaridade, níveis social e financeiro, grupo social.



Processo de trabalho

Organização do processo de trabalho e gestão dos serviços.



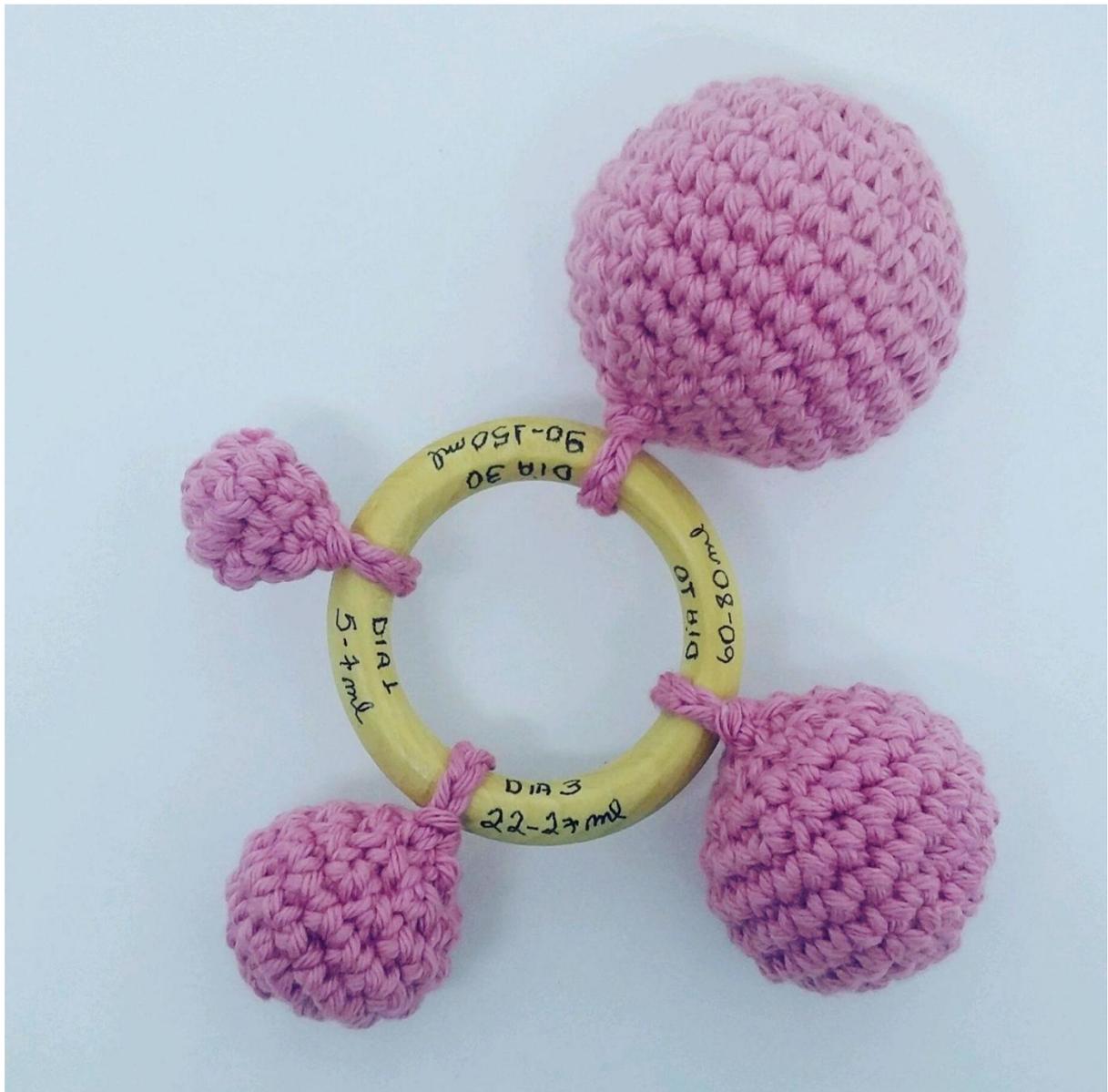
Abordagem dos profissionais de saúde

Postura, acolhimento, comunicação dos profissionais de saúde.

- Relatar sobre alguns alimentos que muitos acreditam aumentar o leite, ou causar cólicas nos bebês (em forma de conversa);
- Enfatizar sobre a questão do leite que muitas mães acreditam ser fraco e oferecem fórmulas e em alguns casos até alimentos, pela própria cultura pois foram criados assim. Enfatizar que o leite materno até o 6º mês é suficiente para o bebê. - Pode mostrar o tamanho do estômago do bebê.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE



-Informar sobre a alimentação dos bebês, enfatizando que o início da alimentação tem que ser orientado pelo Nutricionista, Médico ou Enfermeiro, que devem seguir as orientações sabendo que o intestino do bebê está em formação e por esse motivo, é tão importante não acrescentar alimentos sem prescrição, quando houver a introdução iniciar com alimentos naturais, sem uso de sal, açúcar....



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

- O primeiro contato com a alimentação saudável que a criança tem é com o leite materno;
 - Enfatizar a importância da introdução alimentar a partir do 6º mês, que o alimento deve ser o mais in natura possível;
 - Orientar sobre a alimentação precoce, sendo desnecessário e podendo desencadear danos à saúde da criança, além de prejudicar a absorção de nutrientes como ferro e o zinco presente no leite materno;
 - Direitos da gestante.
- Sugestão de profissionais para participar do quarto grupo: Nutricionista, Educador Físico ou Fisioterapeuta, Assistente Social e Psicólogo

**GRUPO DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL E DE SAÚDE PARA
HIPERTENSOS E DIABÉTICOS (HIPERDIA)**

Objetivo: Acompanhar todos os pacientes hipertensos e diabéticos, para que consigamos realizar um controle da doença e garantir uma melhor qualidade de vida aos pacientes.

Objetivos específicos:

- Conhecer o padrão alimentar dos participantes e propor melhorias que favorecerão o controle da HAS e DM;
- Esclarecer dúvidas sobre o tipos de adoçantes e sobre os temperos da comida;
- Auxiliar o participante a manejar as mudanças alimentares no seu âmbito familiares;



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

- Agregar mais variedade e nutrientes à alimentação através do aproveitamento integral dos alimentos, além de evitar desperdícios;
- Orientar o participante como escolher da melhor forma possível os industrializados que ainda vai manter na sua rotina alimentar;
- Ensinar aos participantes a identificar os tipos de fome e manejar a fome emocional que é muito frequente e gatilho para comer de forma exagerada
- Estimular a prática de atividade física.

1º ENCONTRO

NOME DA ATIVIDADE: Definindo hipertensão de diabetes

OBJETIVO:

- **O que é Diabetes e o que é hipertensão.**

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- **Aplicar questionário de Consumo alimentar.**
- Explicar o que é a diabetes: diferenciando tipo 1 e tipo 2.
- Explicar por que alguns tipos usam medicações e outros usam insulina. Também especificar por que um tipo tem mais facilidade na redução do peso e outro tipo gera aumento do peso.
- **Explicar o que é a hipertensão e falar um pouco sobre a importância da redução do peso nos pacientes que apresentam sobrepeso e obesidade.**

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

-Imprimir o questionário de frequência alimentar do sistema, e entregar para que possam responder. Explicar como preencher e dar um tempo de 10 minutos para responderem e entregar de volta.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

-Quando é esse o cenário, o que fazer?

- Ter uma conversa tranquila e sincera com seus familiares que têm mais contato, explicando do seu jeito sobre sua doença e deixando claro que pretende fazer ajustes no seu hábito alimentar a fim de controlá-la e manter um bom estado de saúde;
- Deixe claro que o apoio deles será fundamental para o sucesso das suas mudanças e pergunte se eles podem te ajudar;
- Esclareça que alguns temperos poderão ser modificados, o teor de sal será diminuído e o açúcar retirado de bebidas como café e sucos, mas que eles estão livres para adicionar em seus pratos o sal, caso achem necessário e nos seus copos o açúcar;
- Também avise que a forma de preparo vai ser mais diversificada, que além de frituras, você investirá em assados, cozidos, ensopados e grelhados.
- Se você é diabético e gosta muito de doces, peça para que quando forem comprar uma bebida ou algum doce tentem trazer uma opção zero açúcar para você. Se é muito difícil vê-los comendo sobremesas com açúcar, peça-os que comam longe de você;
- Se você costuma fazer bolos, doces em casa, lembre-se de preparar uma versão Diet para você, ou seja, usando adoçante.

Dinâmica:



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

- Sortear 1 participante para montar sua alimentação de um dia (dispor rótulos e figuras em uma mesa)

Dispor pratos e isopor para que possam ser dispostos os rótulos e/ou figuras dos alimentos.

-Pedir que monte café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar.

A partir de cada um dos pratos montados, explicar opções de refeições saudáveis para diabéticos e hipertensos.

- Focar na quantidade de óleo que deve ser utilizado (250ml/pessoa/mês).

- Mostrar instrumento imagético de trocas saudáveis, comparando um prato com opções ruins, mas que tenham a mesma caloria aproximadamente de outra escolha saudável. Na internet encontramos esses instrumentos imagéticos.

- Mostrar Opções de alimentação saudável.

-Como Lidar com Hábitos alimentares de Familiares;

Muitas vezes os familiares do diabético/ hipertenso não seguem um padrão alimentar similar ao portador dessas doenças e também não apresentam uma preocupação com relação ao impacto da sua alimentação na sua saúde e não têm intenção de mudar seu hábito alimentar.

2º ENCONTRO

NOME DA ATIVIDADE: Desrotulando

OBJETIVO: Descrever rótulos alimentares.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

- Descrever e e comparar os diferentes tipos de rótulos de alimentos

-diferenciar alimentos DIET x LIGHT

-Identificar os diferentes tipos de adoçantes

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:

-Pedir para levar rótulos e embalagens de alimentos que utilizem em casa;
Aos participantes que tiverem glicosímetro em casa, começar a fazer o controle glicêmico (medir jejum e pós prandial).

-Ter vidros de adoçantes para mostrar os tipos e indicar as opções melhores, falando da quantidade que deve ser utilizada. Lembrando de sempre estimular a adaptação do paladar até mesmo sem adoçantes. Importante aqui também falar sobre os vários tipos de açúcares existentes, para que entendam que não podem ser utilizados, assim como mel e melado.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

-Começar esclarecendo dúvidas e falando um pouco sobre os resultados que foram observados do consumo alimentar.

-O que o diabético e hipertenso precisa saber para selecionar os produtos industrializados.

-Mostrar produtos com alta quantidade de açúcar, como sucos artificiais, refrigerantes, biscoitos, etc. e estabelecer uma comparação.

-Diferenciar light de diet, lembrando que falar sobre outras denominações, tais como 0%.

Identificar o tipo de doces permitidos para diabéticos, que são os diets, mas enfatizando que devem ser consumidos com equilíbrio, pois apresentam alto



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

teor de gordura. com a quantidade de açúcar. Ofertar opções de escolhas mais saudáveis.

Dinâmica:

- Leitura de Rótulos
- Ler listas de ingredientes e falar a respeito.
- Light x Diet.
- Especificar os tipos de adoçantes.

- Focar na mudança de paladar – mostrar figura da língua.

- Mostrar saquinhos de açúcar e sal de alguns alimentos.
- Mostrar instrumento imagético do açúcar.

3º ENCONTRO

NOME DA ATIVIDADE: Falando sobre Aproveitamento integral dos alimentos e sustentabilidade.

OBJETIVO:

- Identificar formas de aproveitamento de diferentes alimentos.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Identificar diferentes métodos de armazenamentos e congelamentos dos alimentos.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

- Descrever sobre o aproveitamento integral de frutas , legumes e verduras.
- identificar diferentes tipos de higienização dos alimentos.

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:

--RECEITINHA PARA VOCÊ! Entregar receitas

Receita de Tempero Sem Sal

Ingredientes: 200g Alho/ 300g Cebola / 1 Xícara de Salsa/ 1 Xícara de Cebolinha/ 1 Xícara de Vinagre / 1 xícara de Azeite extra virgem. Bata todos os ingredientes e guarde em pote de vidro bem fechado, na geladeira.

Sal de ervas:

Ingredientes: 1 copo americano de alecrim/ 1 copo americano de manjeriço/
1 copo americano de orégano/ 1 copo americano de sal comum/

Modo de preparo: Bata os ingredientes no liquidificador e armazene em recipiente com tampa na geladeira. Pode ser utilizado para temperar carnes, caldos e hortaliças. As ervas utilizadas podem ser alteradas de acordo com a preferência.

Caldo concentrado de legumes: após seguir os procedimentos de higienização, junte as cascas de tomate, cebola, cenoura e de outros legumes, além dos talos de salsinha e as folhas restantes.

Modo de preparo: junte-os por 48 horas sob refrigeração; na sequência, leve-os ao fogo com um litro de água; deixe ferver e apurar com a panela tampada; quando reduzir 2/3 do total, bata o restante no liquidificador e disponha nas forminhas de gelo; leve ao freezer ou congelador.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

PRONTO! Você tem um caldo de legumes delicioso e caseiro, sem conservantes e aditivos para temperar suas refeições.

Bolo de Banana com casca

Ingredientes:

3 xícaras (chá) de aveia flocos

½ xícara de óleo

1 xícara (café) de semente de linhaça

1 colher (sobremesa) de fermento

4 bananas, sendo 2 com casca

200 ml de iogurte desnatado natural

Preparo: Lave bem as bananas.

Bata no liquidificador o óleo, as bananas e o iogurte natural

Separe esta massa.

Misture os outros ingredientes secos, sempre mexa a cada adição.

Por último adicione a mistura do liquidificador.

Asse de 30 a 35 minutos.

Bolinho de Folhas de Cenoura (ou qualquer outra folha)

Ingredientes

Ramas de 4 cenouras ou outra folha

5 colheres de farinha de trigo

1/2 xícara de leite de soja

3 dentes de alho

1 cebola inteira

cebolinha e salsinha a gosto

1 pitada de sal



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

1 pitada de pimenta do reino

Modo de preparo

-Em um recipiente coloque as folhas de cenoura picadas, alho, cebola, cebolinha, salsinha, leite de soja, acrescente sal, pimenta do reino, por último a farinha de trigo, misture bem até ficar homogêneo. Forme os bolinhos com uma colher e frite em óleo quente. Uma opção para não usar o óleo é colocar os bolinhos na air fryer, caso você tenha esse aparelho

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Começar esclarecendo Dúvidas sobre encontro 2 (leitura de rótulos, light x diet, tipos de adoçante, substitutos do sal)
- Falar sobre os temas que serão abordados no encontro
- Como comer melhor e mais barato: Aproveitamento de Alimentos
- Panorama Geral

O Brasil é considerado o quarto maior produtor de alimentos do mundo e está, ao mesmo tempo, entre os dez países que mais desperdiçam. Considerando também que o preço dos alimentos têm aumentado muito e que muitas famílias estão em insegurança alimentar, o objetivo de trabalhar o reaproveitamento de alimentos é ajudar o meio ambiente, evitar desperdício financeiro e proporcionar uma melhor nutrição das famílias.

- Primeiros passos para evitar o desperdício:
- Compra: preferir legumes, hortaliças e frutas da época;
- Conservação: armazenar em locais limpos e em temperaturas adequadas a cada tipo de alimento;

Falar sobre o armazenamento adequado de Hortaliças:



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

Raízes: Em vez de colocar em uma sacola plástica, experimente colocar a cenoura, a mandioca e a beterraba imersas em vasilhas separadas de água, dentro da geladeira. Elas durarão até 15 dias sem perder suas propriedades;

Frutos: O tomate, o pepino, a berinjela e a abóbora inteiros podem ser conservados em temperatura ambiente. Em contrapartida, se estiverem cortados, eles devem ficar em uma vasilha bem fechada, com um papel toalha em baixo, dentro da geladeira. O consumo ideal é de até 2 dias.

Folhas: Depois de secas, devem ser colocadas em potes de vidro ou de plástico com folhas de papéis toalhas entre elas. O papel ajudará a absorver a umidade e a conservar por mais tempo. Outra opção é colocar em sacolas herméticas bem fechadas,

Na geladeira, devem ser colocadas nas gavetas inferiores do eletrodoméstico, onde é menos frio.

Frutas: não são todas as frutas que precisam ir diretamente para a geladeira depois da higienização. Alguns exemplos são; a banana, o melão, melancia, abacate, maracujá, laranja e maçã.

Já as frutas que precisam ser guardadas na geladeira são: ameixas, uvas, pêsego, morango e abacaxi, entre outras, e sempre na parte menos refrigerada, que é nas gavetas inferiores. Se a melancia, limão, maçã e melão forem cortados, também precisam ir para a geladeira em potes bem fechados. Para durarem mais, pingue limão sobre elas.

Branqueamento de Legumes:

Primeiramente, corte seus legumes em pedacinhos pequenos e iguais;

Insira-os em uma panela com água fervendo por mais ou menos um minuto;

Em seguida escorra e jogue-os em uma vasilha com água gelada + gelo. Deixe por mais 1 minuto. Esse choque térmico evitará que os legumes percam a crocância; Retire-os, espere esfriar;

Insira os pedacinhos em sacos no congelador.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

- Preparar bem: lavar bem os alimentos, não retirar cascas grossas e preparar apenas a quantidade necessária para a refeição de sua família.

Verduras, legumes e frutas são alimentos ricos em vitaminas e minerais, então o alimento como um todo é saudável. Mas alguns deles têm concentração maior de nutrientes nas partes que costumam ser desprezadas (cascas, talos e sementes) e não precisam, e nem devem, ir para o lixo. Existem diversas formas culinárias de usá-los.

As partes não convencionais dos alimentos, que, na maioria das vezes, são considerados “restos” e descartadas na hora do consumo, possuem grande quantidade de proteínas, vitaminas e sais minerais que trazem benefícios para a saúde.

- Explicar o conceito de restos, sobras e partes não convencionais

Sobra: Aquilo que foi preparado e exposto, porém não servido. As sobras limpas podem ser aproveitadas se armazenadas sob correta refrigeração.

Restos: Aquilo que foi preparado, servido, restou nos pratos e deve ser descartado.

Partes não convencionais: São próprias dos alimentos e, muitas vezes, são desprezadas por preconceito ou cultura.

-Antes de sair reutilizando cascas dos alimentos, é importante lembrar que os alimentos precisam ser bem higienizados, principalmente se não forem orgânicos (o ideal é que sejam, já que as cascas acumulam mais agrotóxicos).

- Como Higienizar os vegetais:

Use uma escovinha e lave os vegetais embaixo d'água para retirar o excesso de pesticidas e sujidades.

Depois coloque de molho em uma solução de 1 Colher de sopa de água hipoclorito de sódio/ sanitária (que possa ser utilizado para alimentos - ver no



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

rótulo), para cada 1 Litro de água. Deixar o legume/ verdura/ fruta completamente embaixo da água por 15 minutos. Escorrer, lavar um por um em água corrente e deixar secar em cima de papéis toalhas;

- PRINCIPAIS ALIMENTOS QUE PODEM SER APROVEITADOS:

- Folhas de cenoura, beterraba, batata-doce, nabo, couve-flor, abóbora e hortelã;
- Cascas de batata-inglesa, banana, laranja, mamão, pepino, maçã, abacaxi, berinjela, beterraba, melão, goiaba e abóbora;
- Entrecascas da melancia e maracujá;
- Talos de couve-flor, brócolis e beterraba;
- Sementes de abóbora, melão e jaca.
- Falar sobre a importância das Fibras, fonte de Magnésio e Potássio

Dinâmica:

- Para fixação do conteúdo será entregue receitas de aproveitamento integral.

4º ENCONTRO

NOME DA ATIVIDADE: IDENTIFICANDO OS DIFERENTES TIPOS DE FOME E NIVEIS DE SACIEDADE.

OBJETIVO:



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

-Reconhecer diferentes os tipos de fome e níveis de saciedade.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Concetuar os diferentes tipos de fome.
- Identificar os diferentes níveis de saciedades.
- Reconhecer indice glicemico dos alimentos.

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:

- Lapis, caneta, papel sulfite.
- Escala de tipo de fomes.
- Escala de níveis de saciedades.
- Tabela de indice glicemicos dos alimentos.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Explicar diferentes classificações dos tipos de fome.

Fome física: necessidade fisiológica do nosso corpo de obter energia. A principal fonte de energia para nosso corpo é a glicose. Quando os níveis de açúcar vão reduzindo, o cérebro percebe e envia sinais corporais para que a pessoa entenda que está na hora de comer.

Sinais de fome física: barriga roncando; sensação de estômago vazio; bolo na garganta; enjoo, dor de cabeça, azia, dor no estômago; irritabilidade, bocejos repentinos; suor frio; vista embaçada; tremores; sensação de desmaio.

A fome física não é específica. O que tiver disponível na hora você come

- Fome Psicológica que se subdivide em:



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

Vontade: é quando algum dos nossos sentidos são aguçados e gera interesse de comer aquele alimento específico. É quando você vê o alimento, sente seu cheiro, lembra, ouve falar de algum alimento.

É específico e não urgente.

Fome emocional: é quando a motivação para você querer comer é alguma emoção que lhe é desconfortável naquele momento. Por exemplo, quando você come porque está ansioso, triste, com raiva, entediado, etc.

Não necessariamente há a sensação física de fome e normalmente se quer comer doces, massas ou alguma fritura, pois o açúcar e gordura elevam os níveis de dopamina e serotonina, te fazendo ter um prazer e bem estar no momento do consumo.

Fome social: é quando se está confraternizando com outras pessoas e há uma grande disponibilidade de alimentos. Ex: festas, almoços de família, happy hour.

- Explicar os Níveis de Fome e saciedade.

Existe uma escala para medir o tamanho da fome e depois que se come, o tamanho da saciedade, que é o quanto você ficou cheio.

Distribuir a escala e explicar, ressaltando que o ideal é comer em níveis iniciais de fome e parar de comer em níveis iniciais de saciedade.

- Falar sobre a importância da mastigação e evitar o uso de telas ao comer.

- Falar o que é IG

O Índice Glicêmico é um valor usado para medir quanto cada alimento aumenta os níveis de açúcar no sangue

Quando consumimos carboidratos, o corpo os transforma em glicose, o açúcar usado para dar energia. Mas alguns carboidratos são mais facilmente



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

digeridos pelo corpo, aumentando os níveis de açúcar, como açúcar refinado e pão branco.

Já os carboidratos digeridos lentamente, como os encontrados em vegetais e em grãos integrais, não aumentam tanto os níveis de glicose no sangue quanto os carboidratos de fácil digestão. Portanto, carboidratos de lenta digestão têm índice glicêmico menor do que os carboidratos de fácil digestão. Segundo a Sociedade Brasileira de Diabetes (SBD), quando ingerimos alimentos com alto índice glicêmico, o organismo libera grandes quantidades de insulina para tentar manter os níveis de glicose no sangue dentro de limites normais. Este aumento na produção de insulina contribui para menor saciedade após as refeições, ou seja, sentiremos fome mais rápida. Isso pode levar ao consumo excessivo de alimentos, contribuindo para desenvolver condições como obesidade e piora do quadro de resistência à insulina.

- Para uma alimentação com menores índices, priorizar:

Mais grãos integrais, como nozes, legumes, frutas, vegetais;

Quando comer alimentos como batatas, arroz branco e pão branco.....;

Menos alimentos açucarados, como doces, biscoitos, bolos e bebidas açucaradas.

Também é importante prestar atenção ao preparo dos alimentos, o que pode impactar o índice glicêmico.

Frutas mais maduras também costumam ter maior índice glicêmico. Por fim, preste atenção à composição da refeição. Se deseja comer um alimento com IG mais alto, como macarrão, combine-o com alimentos de baixo índice, como legumes e verduras.

- Exemplos de alimentos de baixo, médio e alto IG: (entregar tabelinha ao paciente)



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

- Alimentos de baixo índice glicêmico: maçã, laranja com bagaço, tangerina, abacate, coco, pera, pêsego, hortaliças em geral, lentilha, ervilha, amendoim, castanhas, grão de bico, iogurte natural, iogurte sem açúcar, queijos.
- Alimentos de médio índice glicêmico: damasco, tâmara, goiaba, carambola, ameixa, arroz integral, quinoa, leite, pão 100% integral, massa (macarrão) 100% integral, biscoito integral, granola, aveia.
- Alimentos de alto índice glicêmico: banana, melancia, uva, manga, arroz branco, sorvete (devido ao açúcar), pão francês, pães feitos com farinha branca, pão sem glúten sem fibras, macarrão, bolos, massa de pizza, lasanha, biscoitos doces, biscoitos salgados sem fibras.

Sobre o arroz branco:

O arroz branco está muito presente na mesa do brasileiro e a parceria com o feijão é ótima, pois o feijão é uma excelente fonte de fibras. Não é recomendado comer o arroz branco puro. O ideal é aliar uma boa porção de salada, vegetais e grelhados associados. A presença das fibras dos vegetais deixa a absorção do amido mais lenta, evitando os picos de insulina e glicose.

- Como reduzir o IG dos alimentos.

-Estratégias para reduzir o IG e a CG dos alimento.

As fibras são essenciais para que a taxa de absorção de glicose seja controlada.

Adicionar às refeições ou alimentos Fibras solúveis como aveia, flocos de quinoa, chia, linhaça e farelo de aveia;

Associar boas fontes de gordura junto às refeições, como azeite de oliva, castanhas, abacate, sementes nos lanches ou refeições;

Consumir as frutas dos lanches intermediários com castanha do Pará ou coco ou outra oleaginosa e semente;



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

Ingerir frutas in natura, com casca, aumentando assim o aporte de fibras.
Evitar sucos.

Boas proteínas, como ovo, iogurte, quinoa, carnes magras como peixes e frango também devem ser associadas nas refeições;
Preferir sempre os grãos integrais ricos em fibras.

- Para o próximo encontro (atividade para casa):

Quem puder, levar um alimento ou fazer uma receita saudável, com base no que aprendeu para compartilharmos no último encontro

Dinâmica:

- Ensinar técnica para avaliar a saciedade

Parar na metade do prato ou do alimento que pegou para comer e avaliar o nível de fome para decidir se vai continuar comendo ou não.

5º ENCONTRO:

NOME DA ATIVIDADE: LIDANDO COM A PRÁTICA DE ATIVIDADE FÍSICA

OBJETIVOS DA ATIVIDADE:

- Comparar com o resultado do primeiro encontro e avaliar as melhorias;

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

-Pedir para cada participante falar o que achou mais interessante/o que achou mais importante aprender ao longo do acompanhamento.

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

- **Café compartilhado**
- **Questionario de consumo alimentar**
- **Certificado de participação.**
- **Ficha de resultados acompanhados.**

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

- Impacto da atividade física na saúde (pode convidar o educador físico, fazer algum alongamento ou outro exercício que possa ser feito em casa)
- Perguntar quem faz atividade física regular
- Falar sobre os benefícios da atividade física para saúde física e mental
- Falar sobre o PROEF.

Dinâmica:

- Quem estiver habilitado fisicamente, pedir para experimentar por 7 dias algum tipo de atividade fora ou dentro de casa;
- Aplicar Questionário de Consumo alimentar

Objetivo:

GRUPO DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL E DE SAÚDE PARA PREVENÇÃO E CONTROLE DA OBESIDADE

Objetivo: Concientizar o usuário para que tenham uma alimentação adequada e saudável, além de ter como o foco a prevenção e controle da obesidade.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

1º ENCONTRO

NOME DA ATIVIDADE: Mais que ingestão de nutrientes.

OBJETIVOS DA ATIVIDADE: Fornecer conhecimento para uma alimentação adequada e saudável

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Criar o grupo para pacientes com obesidade na URS;
- Envolver a equipe multiprofissional para participar das atividades propostas;
- Definir o que é obesidade;
- Fornecer conhecimento dos dez passos da alimentação saudável;
- Realizar avaliação antropométrica
- Direcionar o paciente para o atendimento individual quando houver necessidade.

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Folhetos sobre o tema alimentação saudável;

- Planner para as mudanças de hábitos;
- Balança, fita métrica e estadiômetro; - Ficha do consumo alimentar;
- Plaquinhas de curti e não curti.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Os dez passos para uma alimentação adequada e saudável (Falar sobre os dez passos).

-Para finalizar a oficina, serão distribuídas, sobre a mesa, palavras escritas em papéis coloridos, como confiança, felicidade, persistência, responsabilidade, desânimo, cansaço, luta, determinação, conquista,



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

perseverança, entre outras. Será solicitado que cada participante busque uma palavra que defina o sentimento em relação ao momento vivido e as possibilidades de auto cuidado. O profissional deve estimular uma reflexão sobre os desafios, compromissos e conquistas do usuário ao aderir à prática do auto cuidado.

Atividade prática para casa: inserir um hábito novo de alimentação até o próximo encontro do grupo.

- **Dinâmica:** Distribuir duas cartas para cada participante, com imagens de “curti e não curti” e pedir que os pacientes indiquem, mostrando a carta escolhida, como se sentem ao final do encontro:

2º ENCONTRO

NOME DA ATIVIDADE: Sistema alimentar sustentável

OBJETIVOS DA ATIVIDADE: Fornecer conhecimento para uma alimentação adequada e saudável

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

Resgatar a atividade prática da temática do encontro anterior (os dez passos da alimentação saudável);

- Aprender a montar um prato saudável;
- Identificar os alimentos consumidos pelos pacientes para percepção da realidade dos hábitos alimentares;
- Promover orientação e interação do grupo sobre alimentação saudável;
- Direcionar o paciente para o atendimento individual quando houver necessidade.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: Variados tipos de alimentos impressos (arroz, feijão, carnes bovinas e aves, peixes, sucos, refrigerantes, doces, saladas, frituras etc);

- Cola;
- Tesoura;
- Pratos descartáveis;
- Cartolina;
- Modelo de prato saudável;
- Plaquinhas de curti e não curti.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Para realização da atividade, os pacientes do grupo serão organizados em roda. Serão disponibilizadas as figuras dos alimentos impressos para cada pessoa montar seu prato em estilo “self-service”. Após a montagem dos pratos pelos usuários, serão realizadas orientações como deve ser um prato saudável para um maior conhecimento dos pacientes apresentando o modelo de um prato na cartolina. Após a abordagem, serão disponibilizados receitas saudáveis.

- Dinâmica:

Distribuir duas cartas para cada participante, com imagens de “curti e não curti” e pedir que os pacientes indiquem, mostrando a carta escolhida, como se sentem ao final do encontro:

3º ENCONTRO

NOME DA ATIVIDADE: Sintonia com o tempo atual



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

OBJETIVOS DA ATIVIDADE: Discutir os padrões de alimentação atual

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Resgatar a atividade prática da temática do encontro anterior (prato saudável);
- Categorizar os alimentos e suas definições;
- Despertar a curiosidade de buscar no rótulo as informações sobre os alimentos;
- Direcionar o paciente para o atendimento individual quando houver necessidade.

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS:

- Embalagens de alimentos (ex: Coca cola, Mc lanche feliz, Refresco tang, Chocolate chokito, Biscoito recheado trakinas, Picolé frutilly kibon, Batata ruffles);
- Saquinhos de Chup-chup ou tubinhos de amostras (amostras de quantidade de açúcar, sal e gorduras nos alimentos ultraprocessados).
- Balança de cozinha, sal, açúcar e óleo;
- Plaquinhas de curti e não curti.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Categorias de alimento: definições

Alimentos *in natura*

Alimentos minimamente processados

Alimentos processados

Alimentos ultraprocessados



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

Atividade prática: Usar embalagens de alimentos, entregar uma embalagem para cada paciente ou trios, sendo que duas embalagens ficarão conosco. E prosseguir com a pergunta “O que este rótulo nos fala sobre o alimento?”

Eles analisam a embalagem e depois responderá a pergunta de acordo com o que eles entendem. Pedir ao paciente pra ler uns 3 ingredientes. O nutricionista também irá expor suas embalagens após os pacientes.

Após a exposição de todos, o profissional enfatiza a importância de observar no rótulo o sal (vem com nome de sódio) o açúcar (que vem com o nome de CHO e outros termos disfarçados) e também as gorduras. Enfatizar a importância da ordem dos ingredientes. Que a ordem diz respeito a quantidade de cada alimento, em ordem decrescente;

- Mostrar a imagem da papila gustativa;
- Utilizar o instrumento imagético para orientações.

- Dinâmica:

Distribuir duas cartas para cada participante, com imagens de “curti e não curti” e pedir que os pacientes indiquem, mostrando a carta escolhida, como se sentem ao final do encontro:

4º ENCONTRO

NOME DA ATIVIDADE: Conhecimento gerado por diferentes saberes

OBJETIVOS DA ATIVIDADE: Valorizar a identidade e a cultura alimentar da população.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:- Resgatar a atividade prática da temática do encontro anterior (verificar adoção de práticas alimentares saudáveis);



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

- Apresentar aos participantes o mapa de acesso para AF e alimentação saudável na região;
- Refletir sobre os fatores que interferem (positivos e negativos) na saúde;
- Discutir a importância da promoção da alimentação adequada e saudável para a manutenção/melhoria da saúde;
- Construir coletivamente um conceito de saúde.
- Direcionar o paciente para o atendimento individual quando houver necessidade.

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: - Mapa com orientações de acesso (Horta comunitária, PROEF, Academia popular, Parque da cidade, entre outros):

- Cartolina, tesoura ou cartaz com os locais (mapa);
- Plaquinhas de corti e não corti.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Nessa oficina, o objetivo é analisar a prática da atividade física para o controle da obesidade (Educador Físico no grupo) e correlacioná-la com alimentação saudável. Serão abordados temas referentes à diferença entre atividade e exercício físico, à alimentação antes e após a atividade, à necessidade de hidratação, diminuição do tempo de tela, a alguns exemplos de exercícios físicos (possibilidades) e à escolha de local propício para a prática do exercício físico.

- Teia de alimentação saudável e sustentável (elaboração no grupo);
- Organização (trabalhar esse tema)

- **Dinâmica:**



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

Distribuir duas cartas para cada participante, com imagens de “curti e não curti” e pedir que os pacientes indiquem, mostrando a carta escolhida, como se sentem ao final do encontro:

5° ENCONTRO

NOME DA ATIVIDADE: Autonomia para fazer escolhas alimentares

OBJETIVOS DA ATIVIDADE: Oferecer informações confiáveis para que pessoas, famílias e comunidades ampliem a autonomia para fazer escolhas alimentares mais conscientes e exijam o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:- Resgatar a atividade prática da temática do encontro anterior (verificar adoção de hábitos saudáveis);

-Discutir sobre autonomia alimentar e o consumo exagerado de alimentos como doces;

- Falar da sensação de fome e saciedade;

- Fazer uma discussão dos tipos de fome e vontade de comer;

Aferição de medidas: acompanhar individualmente cada participante através da perda de peso (IMC);

- Mudança visual (ex:fotos)

- Direcionar o paciente para o atendimento individual quando houver necessidade

MATERIAIS DE APOIO NECESSÁRIOS: - Confraternização (encerramento), mesa com frutas ou alimentos produzidos pelos participantes;

- Balança, fita métrica e estadiômetro;

- Ficha do consumo alimentar;

- Plaquinhas de curti e não curti.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE: Discutir os assuntos dos objetivos específicos (em resumo de tudo que foi visto);

Encerramento do grupo com reflexões e depoimentos dos participantes (carta no início e no final do grupo?).

- Para finalizar a oficina, serão distribuídas, sobre a mesa, palavras escritas em papéis coloridos, como confiança, felicidade, persistência, responsabilidade, desânimo, cansaço, luta, determinação, conquista, perseverança, entre outras. Será solicitado que cada participante busque uma palavra que defina o sentimento em relação ao momento vivido e as possibilidades de auto-cuidado. O profissional deve estimular uma reflexão sobre os desafios, compromissos e conquistas do usuário ao aderir à prática do auto-cuidado.

- **Dinâmica:** Distribuir duas cartas para cada participante, com imagens de “curti e não curti” e pedir que os pacientes indiquem, mostrando a carta escolhida, como se sentem ao final do encontro:

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esse guia é um protocolo de manejo para elaboração de ações em grupo que servirá como molde no município de Serra, Espírito Santo e que poderá também ser reproduzido em outros Municípios.

A aplicação das ações beneficiará diversas populações desde crianças até idosos, propiciando o compartilhamento de experiências, sentimentos, afeto e socialização. As ações também permitirão estreitar os laços entre os cidadãos e os profissionais de saúde permitindo melhor interação e modificação dos padrões alimentares não saudáveis.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

O protocolo normativo de padronização das ações poderá ser adaptado para populações vulneráveis ou em riscos, como as populações indígenas, ribeiras, ou em local de difícil territorialização.

As vantagens da elaboração desse manual orientador, inclui o direcionamento para orientações e ações abarcadas pelas linhas de cuidado implementadas na Atenção Primária, bem como poderá ser utilizado para direcionamento de conduta quanto a elaboração de grupos voltados a Orientações de Alimentação e Nutrição, abarcados dentro do Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional.



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

REFERÊNCIAS

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. Disponível

em: http://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/1_marcoEAN.pdf. Acesso em 20 de fev 2020.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica : obesidade / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – Brasília : Ministério da Saúde, 2014.

Brasil. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. Instrutivo: metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação nutrição na atenção básica. / Ministério da Saúde, Universidade Federal de Minas Gerais. – Brasília : Ministério da Saúde, 2016.

FERREIRA, Arthur Pate de Souza; SZWARCOWALD, Célia Landmann; DAMACENA, Giseli Nogueira. Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde, 2013. **Revista brasileira de epidemiologia**, v. 22, 2019.

GALISA, Mônica Santiago, et al. Educação alimentar e nutricional: da teoria à prática. 1. ed. – Vila Mariana, SP: Roca, 2014

LINDEN, Sônia. Educação alimentar e nutricional: algumas ferramentas de ensino. 2. ed. rev. São Paulo, SP: Varela, 2011. 156 p. (e edição anterior)



PREFEITURA MUNICIPAL DE SERRA
SECRETARIA MUNICIPAL DE SAÚDE
SUPERINTENDÊNCIA DE ATENÇÃO À SAÚDE

RODRIGUES, Ana Áurea Alécio de Oliveira et al. Processo de interação ensino, serviço e comunidade: a experiência de um PET-Saúde. **Revista brasileira de educação médica**, v. 36, p. 184-192, 2012.

REDE HUMANIZA SUS. “Celebrando o Laço de Amor Materno-Infantil”: Orientações e Dinâmicas com gestantes e seus acompanhantes em UBS de Macaíba – RN. 2012. Disponível em: < <https://redehumanizaus.net/59514-celebrando-o-laco-de-amor-materno-infantil-orientacoes-e-dinamicas-com-gestantes-e-seus-acompanhantes-em-ubs-de-macaiba-rn/>>

SCHMIDT, Maria José; FREDDI, Wanda Escobar da Silva. Preparo da gestante para o parto. Aulas teórico-práticas. **Revista Brasileira de Enfermagem**, v. 28, p. 15-25, 1975.

RASBRAN -Revista da Associação Brasileira de Nutrição. São Paulo, SP, Ano 9, n. 2, p. 3-8, Jul-Dez. 2018-ISSN 2357-7894 (online)

Coordenação de Vigilância Nutricional (CVN). SUGESTÕES DE ATIVIDADES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL. Secretaria de Saúde do Estado de Goiás. 2015. Disponível em: <<http://www.sgc.goias.gov.br/upload/arquivos/2015-09/cartilha-de-atividades-de-ean.pdf>>