

## EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL ATRAVÉS DE AVALIAÇÃO NUTRICIONAL PARA A PROMOÇÃO DA SAÚDE EM COMENSAIS NAS UAN

Alisson da Silva Oliveira<sup>1</sup>  
Rúbian Lucion<sup>2</sup>

**INTRODUÇÃO:** Uma alimentação equilibrada é um dos fatores principais da educação alimentar, pois busca compreender os diferentes grupos de alimentos e seus benefícios nutricionais, assim estimulando escolhas alimentares saudáveis, prevenindo o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis e proporcionando refeições nutritivas (ABREU; SPINELLI; SOUZA PINTO, 2013). A importância da educação alimentar e nutricional nas Unidades de Alimentação e Nutrição (UAN) é fundamental para garantir uma alimentação saudável e balanceada aos comensais que frequentam esses espaços, pois as UAN são responsáveis pelo preparo e distribuição de refeições, por isso que umas das atividades de educação alimentar e nutricional, se destaca a avaliação nutricional nos comensais (SANTOS, 2012). A avaliação nutricional dos comensais da Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) é um processo importante para compreender e instruir adequadamente os comensais sobre seu estado nutricional, pois a avaliação é projetada para avaliar a ingestão de nutrientes, identificar deficiências ou excessos alimentares e ajudar a promover hábitos alimentares saudáveis (MARIATH et al., 2007). Existem diferentes métodos de avaliação nutricional em comensais nas UAN, podendo incluir, além de dados antropométricos como peso, altura e circunferência da cintura, entrevistas pessoais, análise de registros alimentares e questionários sobre hábitos alimentares, pois essas informações permitem que os profissionais de nutrição avaliem o estado nutricional de um indivíduo, identifiquem necessidades específicas e personalizem orientações nutricionais a (SIMON et al., 2014). **OBJETIVO:** Realizar avaliação nutricional nos comensais da UAN, e obter informações sobre o estado nutricional individual e fornecer orientações personalizadas para promover uma alimentação saudável e equilibrada aos comensais. **METODOLOGIA:** A avaliação nutricional foi realizada em alguns comensais da Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) do hospital. A atividade foi feita numa sala organizada, com os seguintes materiais utilizados para realizar a avaliação nutricional, balança, fita antropométrica e ficha de avaliação nutricional para anotar os dados coletados dos indivíduos. No dia foi realizado 14 avaliações nutricionais, 6 pela parte manhã e 8 pela parte da tarde, onde foi pesado, medido a altura e tirado as circunferências da cintura, abdômen, quadril, braço e panturrilha em todos envolvidos na avaliação. **DISCUSSÃO E ANÁLISE:** Ao realizar a avaliação nutricional obteve dados importantes sobre o estado nutricional dos indivíduos, principalmente do sexo feminino, onde foi mais destacado estado de obesidade, enquanto a maioria do sexo masculino apresentava estado de eutrofia. No dia foram realizados, 14 avaliações nutricionais, onde 11 eram do sexo feminino, e 4 delas se apresentavam em estado de obesidade, e principalmente suas circunferências da cintura estavam acima de 92 cm, indicando risco de desenvolver doenças cardiovasculares. Os homens, somente 1 apresentava em estado de obesidade, enquanto 2 em estado de eutrofia, a maioria desses homens realizavam algum tipo de atividade física, enquanto as mulheres eram mais sedentárias e também consumiam uma alimentação rica em gordura, sódio e açúcar, a famosa dieta ocidental, principal fator no desenvolvimento da obesidade. **CONCLUSÃO:** Portanto a avaliação nutricional dos comensais na Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN) teve um papel fundamental na promoção da saúde e na orientação adequada, pois ao identificar as necessidades nutricionais de alguns indivíduos e possíveis desequilíbrios alimentares, a avaliação permitiu que os profissionais de nutrição

<sup>1</sup> Discente do curso de nutrição da UCEFF.

<sup>2</sup> Docente do curso de Nutrição - Uceff . E-mail rubian@uceff.edu.br.

forneçassem recomendações personalizadas para melhorar a qualidade da alimentação dos comensais.

**Palavras-chave:** Avaliação. Hospital. Nutricionais. Unidade.

## **REFERÊNCIAS**

ABREU, E.D; SPINELLI, M.G.N; PINTO, A.M. S. **Gestão de Unidades de Alimentação e nutrição: um modo de fazer**. 3.ed. São Paulo: Metha, 2013. 378 p.

MARIATH, A. B. et al. **Obesidade e fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre usuários de unidade de alimentação e nutrição**. Caderno Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 23, n. 4, p. 887 – 905, abr., 2007.

SANTOS, L. A. S. **O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão**. Ciência & Saúde Coletiva, v. 17, n. 2, p. 453-462, 2012.

SIMON, M. I. S. S. et al. **Avaliação nutricional dos profissionais do serviço de nutrição e dietética de um hospital terciário de Porto Alegre**. Cad. Saúde Colet, Rio de Janeiro, v.22, n.1, p. 69- 74, 2014.