

**UNIVERSIDADE CESUMAR UNICESUMAR**  
**CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE**  
**CURSO DE GRADUAÇÃO EM MEDICINA**

**IMPACTO DA CONSCIENTIZAÇÃO ALIMENTAR NA UBS ZONA SUL DE  
MARINGÁ-PR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**LIBIA GUILHERME VIANA**

MARINGÁ – PR

2022

Libia Guilherme Viana

**IMPACTO DA CONSCIENTIZAÇÃO ALIMENTAR BA UBS ZONA SUL DE  
MARINGÁ-PR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Artigo apresentado ao Curso de Graduação em Medicina da Universidade Cesumar – UNICESUMAR como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel(a) em Medicina, sob a orientação do Prof. Me. Sandra Cristina Catelan-Mainardes.

MARINGÁ – PR

2024

**FOLHA DE APROVAÇÃO (OBRIGATÓRIO)**

NOME DO ALUNO [INserir aqui]

**TÍTULO DO TRABALHO [INserir aqui]**

Artigo apresentado ao Curso de Graduação em \_\_\_\_\_ da Universidade Cesumar – UNICESUMAR como requisito parcial para a obtenção do título de Bacharel(a) em \_\_\_\_\_, sob a orientação do Prof. Dr. (Titulação e nome do orientador).

Aprovado em: \_\_\_\_ de \_\_\_\_ de \_\_\_\_.

**BANCA EXAMINADORA**

---

Nome do professor – (Titulação, nome e Instituição)

---

Nome do professor - (Titulação, nome e Instituição)

---

Nome do professor - (Titulação, nome e Instituição)

# **IMPACTO DA CONSCIENTIZAÇÃO ALIMENTAR NA UBS ZONA SUL DE MARINGÁ-PR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Libia Guilherme Viana

## **RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** Segundo a OMS, a má nutrição abrange a desnutrição, deficiência de vitaminas ou minerais, sobrepeso, obesidade e doenças não transmissíveis relacionadas à dieta, ou seja, se relaciona também com a qualidade da alimentação em si. **OBJETIVO:** Relatar as experiências obtidas pelos alunos na UBS Zona Sul da cidade de Maringá-PR.

**METODOLOGIA:** Este trabalho é um relato de experiência desenvolvido através de uma promoção à saúde sobre alimentação saudável para os usuários da Unidade Básica de Saúde Zona Sul. A atividade foi feita no dia 05/09/2022 e contou com a participação de seis alunos do curso de medicina. **RELATO:** O grupo apresentou aos usuários os benefícios de se obter uma nutrição adequada, como também uma tabela de substituição de alimentos de fácil acesso e como a mudança do hábito alimentar impacta positivamente na qualidade de vida e redução de danos à saúde. **CONCLUSÃO:** Observa-se que foi satisfatória a experiência, houve boa adesão dos participantes e os mesmos obtiveram novos aprendizados sobre uma alimentação nutritiva.

**Palavras-chave:** Promoção em Saúde, Saúde Mental, Nutrição.

## **IMPACT OF FOOD AWARENESS IN THE UBS ZONA SUL OF MARINGÁ-PR: AN EXPERIENCE REPORT**

## **ABSTRACT**

**INTRODUCTION:** According to the WHO, malnutrition encompasses malnutrition, vitamin or mineral deficiency, overweight, obesity and non-communicable diseases related to diet, that is, it is also related to the quality of the food itself. **OBJECTIVE:** To report the experiences gained by students at UBS Zona Sul in the city of Maringá-PR.

**METHODOLOGY:** This work is an experience report developed through a health promotion on healthy eating for users of the Basic Health Unit Zona Sul. The activity was carried out on 09/05/2022 and was attended by six students from medicine course. **REPORT:** The group presented to users the benefits of obtaining adequate nutrition, as well as an easily accessible food replacement table and how changing eating habits positively impacts quality of life and reduces damage to health. **CONCLUSION:** It was observed that the experience was satisfactory, there was good participation from the participants and they gained new learning about a nutritious diet.

**Keywords:** health promotion, mental health, nutrition.

## **1 INTRODUÇÃO**

A má alimentação é uma das principais preocupações de saúde pública em nível global, contribuindo significativamente para a carga de doenças crônicas como obesidade, diabetes mellitus tipo dois, hipertensão arterial crônica e doenças cardiovasculares, e aumentando a mortalidade prematura. De acordo com a Organização Mundial da Saúde (OMS) 2021, aproximadamente 2,8 milhões de mortes ocorrem anualmente em todo o mundo devido a sobrepeso ou obesidade, condições frequentemente associadas a padrões alimentares inadequados. Estudos indicam que dietas ricas em açúcares adicionados, gorduras saturadas e alimentos ultraprocessados estão correlacionados com um aumento significativo no risco de morbidade e mortalidade (WANG et al., 2019). Além disso, a má alimentação também está associada a deficiências nutricionais, que afetam cerca de dois bilhões de pessoas globalmente, contribuindo para problemas como anemia e comprometimento do desenvolvimento infantil (OKUNOGBE et al., 2021). Também, pode impactar negativamente a saúde mental, contribuindo para o surgimento de distúrbios como depressão e ansiedade (JACKA et al., 2017). Portanto, é fundamental compreender os impactos da má alimentação na qualidade de vida para promover intervenções efetivas na educação nutricional e na promoção de hábitos saudáveis para reduzir os impactos negativos na saúde pública.

## **2 METODOLOGIA**

Esse artigo trata-se de um relato de experiência realizado por 6 acadêmicos do 4º período do curso de Medicina da Faculdade Unicesumar, na disciplina de Interação comunitária II, no dia 05/09/2022, na UBS Zona Sul de Maringá-PR. A partir do conhecimento de epidemiologia e territorialização local, foi identificado nos atendimentos médicos a ansiedade e a nutrição inadequada como impasses na saúde dos usuários desta Unidade de Saúde. A partir disso, foi feito uma promoção a saúde para conscientizar os usuários da UBS de como obter uma alimentação saudável com alimentos de fácil acesso e sem custos elevados, quais as opções de cada grupo alimentar que compõe uma alimentação essencial e alertá-los de como essa mudança acarretará a uma melhora da qualidade de vida e saúde mental.

### 3 APRESENTAÇÃO DOS DADOS (RESULTADOS)

Foram apresentados os grupos alimentares aos pacientes presentes na UBS, com a entrega de uma cartilha informativa feita pelos autores (figura 1), destacando opções para substituição de alimentos presente no Guia Alimentar Para a População Brasileira do Ministério da Saúde de 2014, e sugestões de uma refeição de baixo custo e com os nutrientes adequados às individualidades de cada paciente. Ao decorrer das conversas entre aluno-usuário, foi notado pelos alunos que os usuários, sabendo pouco sobre o assunto, principalmente os mais idosos, demonstraram interesse em aprender e passar as informações aprendidas aos demais conhecidos. Também, foi notado demonstração de surpresa por alguns que apresentavam comorbidades como diabetes e obesidade, ao saber como uma alimentação rica em gorduras, alto carboidrato e açúcar os prejudicariam e piorariam suas situações. Ao final da ação foi identificado que os participantes se conscientizaram e tiveram suas dúvidas esclarecidas em obter uma alimentação mais nutritiva, bem como preservar sua saúde mental. Outro ponto positivo foi a aproximação da população com a equipe de saúde da UBS, promovendo a interação social com os profissionais, incentivando a participação social e o acesso à saúde. Também auxiliou no fortalecimento de vínculos e reconhecimento de fragilidades com possíveis planos de ação futuros para resolver.

**Figura 1 - Cartilha entregue aos usuários**



Fonte: Os Autores (2022)

## 5 CONCLUSÃO

Este trabalho visou destacar a importância da conscientização sobre a adoção de hábitos alimentares nutritivos e o impacto positivo dessa mudança no combate a doenças crônicas associadas a comportamentos não saudáveis. A ação desenvolvida foi bem recebida pelos participantes, que relataram adquirir novos conhecimentos e a possibilidade de enriquecer seus cardápios alimentares. As orientações fornecidas não apenas promoveram uma maior autonomia na escolha de um estilo de vida mais saudável, mas também evidenciou o papel essencial da UBS na promoção de uma qualidade de vida mais equilibrada e sustentável.

## REFERÊNCIAS

- CALDER, PC, et al. Optimal nutritional status for a well-functioning immune system is an important factor to protect against viral infections. *Nutrients*, vol. 12(4), 2020.
- JACKA, F. N., et al. A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). *BMC Medicine*, vol. 15(1), 2017.
- MONTEIRO, C. A., et al. Ultra-processed products are becoming dominant in the global food system. *Obesity Reviews*, vol. 14(S2), p. 21-28, 2013.
- OKUNOGBE, A., et al. Economic impacts of overweight and obesity: current and future estimates for eight countries. *BMJ global health*, vol. 6,10, 2021.
- WANG, DD, et al. Association of Specific Dietary Fats With Total and Cause-Specific Mortality. *JAMA Internal Medicine*, n. 176(8), p. 1134-1145, 2016.
- OMS - Organização Mundial da Saúde. Relatório de estatísticas de saúde mundial 2021. Genebra: OMS, 2021. Disponível em:  
<https://www.who.int/publications/item/9789240027053>. Acesso em: 10 jun. 2024.
- BRASIL, Ministério da Saúde. Guia Alimentar Para a População Brasileira - Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: ministério da saúde, 2014. Disponível em:  
[https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2ed.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf). Acesso em: 24 jun. 2024.

