

Capítulo 5

Qualidade de Vida, Alimentação Saudável e a Tecnologia

JAQUELINE GIRNOS SONATI

NUTRICIONISTA E ESPECIALISTA EM TEORIAS E MÉTODOS DE PESQUISA EM EDUCAÇÃO FÍSICA, ESPORTES E LAZER NA UNICAMP

A alimentação saudável não é, sozinha, a responsável pela manutenção da saúde, mas sem dúvida ocupa um papel importante na sua promoção. A saúde é essencial para o desempenho de nossas funções diárias e para a qualidade de vida. Manter a qualidade de vida adquirida na idade adulta é sinônimo de envelhecer com sucesso (VILARTA; GONÇALVES, 2004).

O cuidado com a saúde na fase adulta pode auxiliar e muito o envelhecimento, a prática de atividade física e a boa alimentação podem ser o início de um investimento futuro.

Uma concepção mais moderna da promoção da saúde é caracterizada pela “constatação de que a saúde é produto de um amplo espectro de fatores relacionados com a qualidade de vida, incluindo um padrão adequado de alimentação e nutrição, de habitação e saneamento, boas condições de trabalho e renda, oportunidades de educação ao longo de toda a vida dos indivíduos e das comunidades” (BUSS, 1999).

Ensinar pessoas como se deve comer parece ser uma questão de conhecimento óbvio, mas diante do dinamismo da ciência e da velocidade da informação, essa afirmação passa a não ser verdadeira. A enxurrada de informações que nos

deixam indecisos e a grande variedade de oferta alimentar fazem com que fiquemos indecisos na hora de escolher nosso alimento. Quem nunca entrou em um supermercado para comprar somente um produto e saiu com um carrinho cheio? As novidades estão todos os dias entrando em nossas casas e não sabemos o que fazer com elas.

A educação nutricional tem como objetivo fornecer informações que sirvam como subsídios para auxiliar a tomada de decisões dos indivíduos que outrora foram culpabilizados pela sua ignorância, sendo posteriormente vítimas da organização social capitalista, e se tornam agora providos de direitos e são convocados a ampliar o seu poder de escolha e decisão (SANTOS, 2005).

Infelizmente, nem sempre as fontes de informações que temos são confiáveis. A carência de informações confiáveis é grande e o tempo disponível das pessoas é escasso. Assim, trabalhos que desenvolvam a educação nutricional podem utilizar a Internet como ferramenta de auxílio.

Utilizando a internet na educação nutricional

Tive a oportunidade de desenvolver um trabalho de educação nutricional com um grupo de pessoas que trabalham com informática. Funcionários de uma empresa que passam o dia sentados à frente de um computador criando, respondendo e-mails e participando de vídeo conferências durante todo o dia.

Esse tipo de atividade sedentária e altamente estressante leva as pessoas a ter um comportamento alimentar não adequado; o problema de ganho de peso corporal é comum, assim como o desenvolvimento de dislipidemias, hipertensão e diabetes.

O desafio começou quando nas consultas clínicas identifiquei a necessidade de um trabalho de reeducação nutricional; mas como fazê-lo, se mal tinham tempo de sair de suas baias para fazerem o almoço ou lanche.

Tem-se observado que a abordagem educativa convencional, aquela que é fundamentada apenas na transmissão de informações, é insuficiente para motivar mudanças mais significativas das práticas de saúde (BOOG *et. al.*, 2003).

Desse contexto, passamos a desenvolver 6 temas sobre nutrição e alimentação com grupos de pessoas; os encontros foram semanais e os participantes tinham que ter passado por uma consulta. A frequência não foi boa, pois o fato de que os participantes teriam que sair de seus postos de trabalho foi limitante.

Surgiu a idéia de se usar a internet para manter o contato com as pessoas até o dia do retorno, pois através do e-mail poderíamos passar as alterações das recomendações, esclarecer dúvidas, fornecer subsídios para que tomassem decisões certas na hora da escolha.

A aceitação foi grande, e os objetivos traçados foram alcançados. Utilizando a linguagem, ou melhor, a ferramenta que eles possuíam, pude acompanhar suas dificuldades e monitorar o comportamento alimentar, a cada dúvida acessavam meu e-mail e eu fazia as sugestões de forma segura.

Diante disso pude me certificar que a presença do paciente 1 vez por mês no consultório não é suficiente para se mudar o comportamento alimentar. A necessidade de se sentir seguro na hora de fazer escolhas alimentares é muito importante, essa sensação de segurança é conseguida quando o paciente recebe informações confiáveis a cada momento que precisar.

As ferramentas utilizadas na educação nutricional devem ser adequadas para cada tipo de paciente atendido, as necessidades e preferências devem ser sempre respeitadas para que possamos atingir os objetivos propostos.

O educador, quando deixa um canal de comunicação aberto, deixa o educando mais seguro nas tomadas de decisões. Esse tipo de trabalho me fez acreditar ainda mais na educação nutricional.

Nessa mistura de culturas, temos que nos identificar com uma alimentação que nos proporcione primeiramente saúde, não esquecendo do prazer, aliando-a a hábitos de vida que não nos leve ao sedentarismo físico e mental (SONATI; VILARTA; AFFONSO, 2006).

Referências

BOOG, M.C.F. *ET AL.* UTILIZAÇÃO DE VÍDEO COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA ADOLESCENTES: "COMER...O FRUTO OU O PRODUTO?". REVISTA DE NUTRIÇÃO. CAMPINAS, v. 16, n. 3, p. 281-293, JUL./SET. 2003.

SANTOS, L.A.S. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO CONTEXTO DA PROMOÇÃO DE PRÁTICAS ALIMENTARES SAUDÁVEIS. REVISTA DE NUTRIÇÃO. CAMPINAS, v. 18, n. 5, p. 681-692, SET./OUT., 2005.

SONATI, J.G.; VILARTA, R.; AFFONSO, C.V. IN: ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, ATIVIDADE FÍSICA, QUALIDADE DE VIDA. 1. ED. CAMPINAS: IPÊS EDITORIAL, 2006. p. 29.

VILARTA, R.; GONÇALVES, A. IN: QUALIDADE DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA. 1. ED. SÃO PAULO: MANOLE, 2004. p. 27-62.