REEDUCAÇÃO ALIMENTAR E QUALIDADE DE VIDA

Ivete Carneiro[1]
Everaldo da Silva[2]

Resumo

Segundo estudo feito pela Associação Brasileira para Estudos da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO), apenas um entre três adultos consome frutas e hortaliças em cinco dias da semana. Esse quadro mostra a transição alimentar no País, que agora está entre os países que apresentam altas prevalências de obesidade. O artigo teve como objetivo identificar as mudanças na qualidade de vida feito uma reeducação alimentar, observar a importância de uma alimentação equilibrada na manutenção da saúde. Para isso foi necessário atingir alguns objetivos específicos, como: Identificar as causas da obesidade; a prevalência de obesidade; descrever as principais complicações da obesidade e ações de prevenção. Realizou-se pesquisa bibliográfica, exploratória, descritiva, com abordagem metodológica qualitativa. Participaram do estudo pacientes do sexo feminino, faixa etária entre 29 a 52 anoscom um quadro de obesidade, atendidas na Unidade Básica de Saúde (UBS) do Município de Vitor Meireles/SC. Foi utilizado entrevistas, avaliações por meio de comentários, depoimentos, observações e outros. Os dados apontaram que existe um crescente aumento da obesidade no Brasil, afetando a faixa da população mais produtiva do país, com o aumento da massa corpórea as doenças como hipertensão, diabetes tipo II, entre outras começam a surgir afetando a qualidade de vida dos trabalhadores. Manter um peso corporal adequado e não vir a engordar durante a vida adulta, melhora a qualidade de vida. A reeducação alimentar foi considerada difícil no início pelos participantes, mas com dedicação e muito esforço foi possível.

Palavras-chave: Reeducação Alimentar. Obesidade. Qualidade de Vida.

FOOD REEDUCATION AND QUALITY OF LIFE

Abstract

Second study made for the Brazilian Association for Studies of the Obesidade and Síndrome Metabólica (ABESO), only one between three adults consumes fruits and hortaliças in five days of the week. This picture shows the alimentary transistion in the country, that now is between the countries that present high prevalences of obesidade. The article had as objective to identify to the changes in the done quality of life an alimentary re-education, to observe the importance of alimentaçãoequilibrada in the maintenance of the health. For this it was necessary to reach some specific objectives, as: To identify the causes of the obesidade; the prevalence of obesidade; to describe the main complications of the obesidade and action of prevention. Bibliographical, exploratória, descriptive research was become fullfilled, with qualitative metodológica boarding. They had participated of the study patient of the feminine sex, etária band enters the 29 52 years with a obesidade picture, taken care of in the Basic

[1] Graduada em Nutrição. Especialista em Saúde Pública. (UNIASSELVI). Bolsista do Fundo de Apoio à Manutenção e ao Desenvolvimento da Educação Superior de Santa Catarina, FUMDES. E-mail:ivete-carneiro@hotmail.com
[2]Cientista Social. Mestre em Desenvolvimento Regional. (FURB). Doutor em Sociologia Política (UFSC). E-mail: prof.evesilva@gmail.com

Unit of Saúde (UBS) of the City of Vitor Meireles/SC. It was used interviews, evaluations by means of commentaries, depositions, comments and others. The data had pointed that an increasing increase of the obesidade in Brazil exists, having affected the band of the population most productive of the country, with the increase of the corporal mass the illnesses as hipertensões, diabetes type II, among others start to appear affecting the quality of life of the workers. To keep one weight corporal adequate and not to come to get fat during the adult life, improve the quality of life. The alimentary re-education was considered difficult at the beginning by the participants, but with devotion and very effort was possible.

Keywords: *NutritionalEducation. Obesity. Qualityoflife.*

1 INTRODUÇÃO

Dados divulgados pela Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) apontam que a industrialização e a urbanização observada na população brasileira nas últimas décadas geraram aumento do sedentarismo e do consumo de alimentos ricos em gorduras saturadas, *trans*, colesterol, sal e açúcares bem como a redução da ingestão de frutas e hortaliças. Nos dias atuais independentementede onde o indivíduo esteja, seja na cidade ou no campo.

Segundo estudo feito pela Associação Brasileira para Estudos da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO), apenas um entre três adultos consome frutas e hortaliças em cinco dias da semana. Esse quadro mostra a transição alimentar no País, que agora está entre os países que apresentam altas prevalências de obesidade. As pessoas estão consumindo menos alimentos considerados básicos e tradicionais, como consumo regular de feijão, diminuiu 67,5%, em 2012, para 61,3%, em 2016.Segundo Durval Damiani (2010) “diante das necessidades energéticas de todo ser vivo, a obtenção de nutrientes é um passo extremamente importante para a sobrevida e não é de se estranhar que seu controle seja extremamente complexo e confiável”.

A alimentação adequada nutricionalmente pode ajudar no tratamento de doenças como na prevenção. É importante o conhecimento dos padrões alimentares para estabelecer relação entre doenças e dieta (FELIPPEet al., 2011).

Cárdenas (2017) relata que o discurso da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) aponta a necessidade de produzir mudanças e transformação de hábitos. Essa missão imposta pela (EAN) é desafiadora no sentido de procurar gerar mudanças, no sistema de pensamentos, de sentidos, de significados do indivíduo.

A promoção em saúde deve iniciar cedo na sala de aula, para ter uma melhor relação com o alimento. “Existe uma necessidade emergencial que se discuta tais assuntos em salade aula, de modo a conscientizar nossos jovens de que alimentação e nutriçãoinadequadas podem trazer sérios prejuízos para o funcionamento do organismo.” (ROMING, 2014. p.3).

Assim o desenvolvimento do tema reeducação alimentar considerando de relevância nos dias atuais teve como objetivo principal alguns estudos publicados sobre qualidade de vida e como esta influência na saúde das pessoas. Para isso foi necessário atingir alguns objetivos específicos, como: Identificar as causas da obesidade; identificar a prevalência de obesidade; descrever asprincipais complicações da obesidade e ações de prevenção.

Neste artigo foi realizada uma pesquisa bibliográfica, exploratória, descritiva, com abordagem metodológica qualitativa. Participaram do estudo pacientesdo sexo feminino, faixa etária 29 a 52 anos com um quadro de obesidade, atendidas na Unidade Básica de Saúde (UBS) do Município de Vitor Meireles/SC.Foi utilizado entrevistas, avaliações por meio de comentários, depoimentos, observação e outros, ampliando a visão para além dos valores numéricos.O foco foi identificar as mudanças na qualidade de vida feito uma reeducação alimentar, observar a importância de uma alimentaçãoequilibrada na manutenção da saúde.

2 OBESIDADE NA SOCIEDADE BRASILEIRA

A obesidade é um dos principais problemas de saúde no mundo. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a projeção é que, em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso, e mais de 700 milhões, obesos. No Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde, uma em cada cinco pessoas no país está acima do peso e a prevalência da doença passou de 11.8%, em 2006, para 18.9% em 2016, data que foi realizado o último estudo. O crescimento da obesidade pode ter acarretado, também, o aumento da prevalência da hipertensão e do diabetes tipo II. O diagnóstico médico de diabetes, por exemplo, cresceu cerca de 60% no período que foi realizada a pesquisa. Mostrou ainda que pessoas acima do peso cresce com o avanço da idade e está entre os brasileiros mais jovens (25 a 44 anos), o número é alto: 17%.(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2019).

O aumento de peso corporal pode desencadear a Síndrome Metabólica que é silenciosa e está ligada a resistência insulínica. A insulina é um hormônio muito importante no nosso corpo, principalmente na metabolização das gorduras. Segundo a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia(SBEM) a Síndrome Metabólica ocorre quando estão presentes três dos cinco itens: Obesidade central em torno da cintura, Hipertensão Arterial; Glicemia alterada ou diagnóstico de Diabetes; triglicerídeos elevado; HDL colesterol fora dos níveis normais. A síndrome aumenta o risco de uma pessoa ter ataque cardíaco e acidente vascular cerebral.A perda de peso aliada a prática de exercícios físicos juntamente com uma dieta saudável pode ajudar. Também pode haver prescrição de medicamentos.

No Brasil, a obesidade independente dos estratos sociais e faixas etárias a prevalência de obesidade vem aumentando. As alterações nos padrões nutricionais, epidemiológicos e demográficos da população mostra isso. (SOUZA et al., 2010).

Para desencadear a obesidade existem dois fatores que estão relacionados à elevada prevalência: alta ingestão energética e estilo de vida sedentário, esses fatores a longo prazolevam ao aumento da massa corporal, onde ocorre um desiquilíbrio no balanço energético. (SOUZA et al., 2010).É uma doença crônica, resultante do desequilíbrio crônico entre a ingestão e o gasto energético com etiologia multifatorial, de alta complexidade. Com variáveis biológicas, psicológicas, genéticas, ambientais, sociais e até econômicas. Acomete todas as faixas etária em altos níveis. (SANTOS; RABINOVICH, 2011).

O excessode peso corporal está associado as doenças crônicas não transmissíveis.As doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs), como o diabetes mellitus e as doenças cardiovasculares, com graves consequência na saúde está cada vez aumentando infelizmente, inclusive em crianças e jovens (ROMIG, 2014. p.3).“Devemos compreender a importância de uma alimentação equilibrada na manutenção da saúde e como forma de prevenir as Doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs)”. (ROMING, 2014. p.3).

> No Brasil os padrões de alimentação estão mudando rapidamente as principais mudanças envolvem a substituição de alimentos innaturaou minimamente processados de origem vegetal (arroz, feijão, mandioca, batata, legumes e verduras) e preparações culinárias à base desses alimentos por produtos industrializados prontos para consumo as consequências são o desequilíbrio na oferta de nutrientes e a ingestão excessiva de calorias (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014. p.17).

A obesidade é conhecida como aumento do risco de morbidade, mas ainda não tem uma estratégia adequada de prevenção, é uma tarefa importante de promoção da saúde. A prioridade das dietas saudáveis e da reeducação alimentar é a prevenção do ganho de peso. Podemos ter uma nutrição saudável, para não desenvolver tais patologias mencionadas, vai depender das nossas escolhas, do conhecimento que tenho sobre os alimentos e a importância que eu quero dar a minha alimentação.

O fato que observamos é que o indivíduo que não cuida com o que come e come em exagerado,terá um aumento do peso.

3 NUTRIÇÃO SAUDÁVEL

Para conquistarmos uma nutrição saudável devemos comer porções pequenas, substituir os refinados pelos integrais, evitar excesso de açúcar e de sal, reduzir os embutidos,

evitar os alimentos ultra processados como refrigerantes, ingerir gorduras boas como azeite de oliva,castanha-do-pará, mastigar bem os alimentos, beber água no mínimo 8 copos por dia.
“A água é essencial para a manutenção da vida. Sem ela, não sobrevivemos mais do que poucos dias. O total de água existente no corpo dos seres humanos corresponde a 75% do peso na infância e a mais da metade na idade adulta”. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014. p.85).

A nossa alimentação deve ser basicamente de alimento in natura ou minimamente processados.Alimentos in natura ou minimamente processados alimentos, in natura são os obtidos diretamente da natureza, provenientes de plantas ou animais, tais como grãos, tubérculos, frutas, hortaliças, carne, leite e ovos.Quando os alimentos in natura passam por alterações mínimas de limpeza, empacotamento, secagem, moagem, congelamento, eles se tornam minimamente processados. Alimentos processados, como conservas, queijos, pães, que são feitos com farinha de trigo, água, sal e fermento.Alimentos ultra processados são produtos fabricados com pouco ou nenhum alimento in natura, alguns exemplos, biscoitos recheados, salgadinhos de pacote, refrigerantes e macarrão instantâneo.

Devemos ser atentos ao que comemos, pois, a indústria alimentícia está preocupada na maioria das vezes só com o lado econômico e negligência com a nossa saúde.

> A importância da boa alimentação não é dúvida a ninguém. Existe uma relação direta entre nutrição, saúde e bem-estar físico e mental do indivíduo há milhares de anos, Hipócrates já afirmava: “que teu alimento seja teu remédio e que teu remédio seja teu alimento. (RECINE; RADAELLI, 2019, p. 4).

A ingestão de nutrientes, propiciada pela alimentação, é essencial para a boa saúde, vários estudos mostram, por exemplo, a proteção que o consumo de frutas ou de legumes e verduras sobre as doenças do coração e certos tipos de câncer. (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014. p.16).

Ter o hábito de no mínimo fazer 3 refeições por dia, café da manhã, almoço e janta, sempre com moderação. A alimentação monótona pode nos deixar com deficiências nutricionais, quando mais diversificada for a nossa alimentação colheremos grandes benefícios a nossa saúde. Frutas, legumes, carnes vermelha e branca com pouca gordura, peixe, prefira as carnes grelhadas ou assadas, assim podemos ter uma nutrição saudável e consequentemente mantermos o peso saudável.

3.1 PESO SAUDÁVEL

A valorização das práticas saudáveis faz-se necessário para ter um peso saudável. A falta ou excesso de alimentos podem causar desordens funcionais graves. Por meio de uma alimentação equilibrada e consciência para criar hábitos saudáveis diários, é possível prevenir o aumento da massa corporal.“O peso saudável é o peso adequado para desempenhar as atividades (internas e externas) do organismo. Um corpo bonito ou magro não é sinônimo de saudável. É necessário analisar cada caso separadamente, pois as necessidades variam de acordo com o indivíduo”. (RECINE; RADAELLI, 2019, p.27).

> As controvérsias sobre o peso adequado para adultos e idosos, com uma conduta mais frouxa de controle de peso para os idosos, embora não completamente superadas, parecem tender para o ideal de manter-se magro na vida adulta. Manter um peso corporal adequado e não ganhar peso durante a vida adulta parece associar-se a menor mortalidade e maior bem-estar. (SICHIERI *et al*.2000, p.229).

A organização Mundial da Saúde (OMS) considera o Índice de Massa Corporal (IMC) um método válido na verificação do estado nutricional do indivíduo e de prevalência de sobrepeso e obesidade também é um indicativo.Ocálculo é feito pelo Índice de Massa Corpórea:IMC = PESO(kg) dividido (÷) pela ALTURA²(m). O valor obtido classificado paraindivíduos adultos da seguinte forma:Peso normal: $\geq$ 18,5 a $\leq$ 24,9 Kg/m². Sobrepeso: $\geq$ 25 a $\leq$ 29,9 Kg/m².Obesidade grau I: $\geq$ 30 a $\leq$34,9 Kg/m². Obesidade grau II:$\geq$ 35 a $\leq$39,9 Kg/m².Obesidade grau III:$\geq$ 40 Kg/m².Os pontos de corte dentre das faixas etárias ainda geram discussões. Mas leva-se em consideração o índice massa corporal, quando essa vai aumentando em tempos muito curto ao longo da vida.

O grande objetivo é sempre ampliar a visão para além dos valores numéricos, e ater-se a individualidade, pois cada ser humano é único.

A seguir, apresenta-se algumas dicas para manter um peso saudável seguindo uma alimentação equilibrada.

3.2 PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Levando em consideração a cultura alimentar de cada região e visando a prevenção das doenças crônicas não transmissíveis e um estilo de vida mais saudável a nutrição saudável faz-se importante. O ministério da Saúde apresenta a Guia Alimentar para a população brasileira, onde existe as diretrizes para uma alimentação saudável. “Alimentação saudável é o mesmo que dieta equilibrada ou balanceada e pode ser resumida por três princípios: variedade, moderação e equilíbrio”. (RECINE; RADAELLI, 2019, p.16).

Dez passos simples para uma alimentação saudável segundo Ministério da Saúde:

> 1. Prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados.
> 2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades.
> 3. Limite o consumo de alimentos processados.
> 4. Evite alimentos ultra processados, que são aqueles que sofrem muitas alterações em seu preparo e contêm ingredientes que você não conhece.
> 5. Coma regularmente e com atenção. Prefira alimentar-se em lugares tranquilos e limpos e na companhia de outras pessoas.
> 6. Faça suas compras em locais que tenham uma grande variedade de alimentos in natura. Quando possível, prefira os alimentos orgânicos e agroecológicos.
> 7. Desenvolva suas habilidades culinárias. Coloque a mão na massa, aprenda e compartilhe receitas.
> 8. Planeje seu tempo. Distribua as responsabilidades com a alimentação na sua casa. Comer bem é tarefa de todos.
> 9. Ao comer fora, prefira locais que façam a comida na hora.
> 10. Seja crítico. Existem muitos mitos e publicidade enganosa em torno da alimentação. Avalie as informações que chegam até você e aconselhe seus amigos e familiares a fazerem o mesmo. (OPAS BRASIL, 2019).

Com dedicação a rotina alimentar pode ser diversificada nutritiva e saborosa. O prazer em alimentar-se deve estar presente em todas as refeições. O tempo que gastamos com a escolha e o preparo dos alimentos é uma forma de carinho para com o nosso corpo. A qualidade de vida que vamos ter com essa dedicação, pode mudar nosso bem-estar diário.Segundo SICHIERI *et al* (2000, p.231)para a manutenção do peso saudável e a prevenção de obesidade, os 10 passos a seguir é o recomendado.

> 1. Consuma alimentos variados, em 4 refeições ao dia. Pular refeições não emagrece e prejudica a saúde;
> 2. Mantenha um peso saudável e evite ganhar peso após os 20 anos. Evite também o aumento da cintura;
> 3. Faça atividade física todos os dias. Inclua na sua rotina andar a pé, subir escada, jogar bola, dançar, passear e outras atividades;
> 4. Coma arroz e feijão todos os dias acompanhados de legumes e vegetais folhosos;
> 5. Coma 4 a 5 porções de frutas, todos os dias, na forma natural;
> 6. Reduza o açúcar. Evite tomar refrigerantes;
> 7. Para lanches coma frutas ao invés de biscoitos, bolos e salgadinhos;
> 8. Coma pouco sal. Evite alimentos enlatados e produtos como salame, mortadela e presunto, que contêm muito sal. Evite adicionar sal à comida já preparada. Aumente o uso de alho, salsinha e cebolinha. Alimentos ingeridos na sua forma natural como feijão, arroz, frutas, grãos e verduras têm pouquíssimo sal;
> 9. Use óleos e azeite no preparo de bolos, tortas e refeições;
> 10. Tome leite e coma produtos lácteos com baixo teor de gordura, pelo menos 3 vezes por dia.

As mudanças de hábitos alimentares é o maiorproblema para ter alimentação saudável. A cultura alimentar que estamos inseridos muitas vezes não é tão saudável como gostaríamos que fosse, por isso o conhecimento é necessário para ter uma alimentação saudável.Alimentar não é só o ato de abastecermos de energia para as nossas tarefas e funcionamento do corpo é também um ato de nos prevenir de doenças.

4 QUALIDADE DE VIDA

Na sociedade contemporânea nunca se falou tanto em qualidade de vida. Esse termo é compreendido em um campo multidisciplinar.A análise de qualidade de vida no que tange a ciência da nutrição, os estudos mostram sempre a melhora do indivíduo no sentido de uma vida mais saudável. A mudança alimentar voltada para um equilíbrio no consumo energético pode contribuir para um bem-estar geral no dia a dia.

Segundo Santos et al. (2002) o conceito de qualidade de vida está associado à autoestima e ao bem-estar pessoal e abrange a aspectos como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade.

Dicas do Ministério da Saúde para alcançar a qualidade de vida:

> Adote hábitos saudáveis: alimente-se de maneira saudável; não fume; evite café e bebidas alcoólicas em excesso; não dirija após ingerir bebida alcoólica; procure dormir 8 horas diárias; faça atividades esportivas e de lazer regularmente; resolva problemas de forma racional, encarando-os positivamente; administre seu tempo realizando uma atividade de cada vez; cultive o bom humor. Alimentação: faça, no mínimo, cinco refeições ao dia (café da manhã, lanche, almoço, lanche e jantar); coma frutas, legumes e verduras variados diariamente; evite refrigerantes e salgadinhos; beba pelo menos dois litros (6 a 8 copos) de água por dia; faça as refeições em ambiente calmo e nunca assistindo televisão; evite comer em excesso quando estiver nervoso ou ansioso. (MISTÉRIO DA SAÚDE, 2013).

A reeducação alimentar é na maioria das vezes alcançada com o apoio familiar. Esse foi o relato das participantes, só mudaram a sua alimentação com a ajuda dos familiares, com isso toda a família foi beneficiada com uma alimentação mais saudável.

Toda mudança gera desconforte e expectativas, com a mudança alimentar não é diferente, foi percebido a dificuldade de adesão a dieta e a maneira se relacionar com o alimento. Foi o ponto em que as participantes mais tiveram dificuldades. A maioria relatou que o difícil é o início, com o tempo essa adaptação vira rotina.

O relato das participantes é sempre o mesmo, eramdesanimadas, não tinha disposição para nada, não gostavam de sair pois colocava uma roupa e sentia bem, e depois do emagrecimento tinhamânimo, muita disposição. O mais importante é que a fala “eu sou uma pessoa muito feliz hoje” foi unânime. Com isso mostra o quanto os alimentos podem nos trazer uma qualidade de vida, no dia a dia. A felicidade, o sentir-se bem em todos os aspectos tanto físico, emocionalmente e enfatizado em muitos momentos desse longo caminho da reeducação alimentar.

O uso de medicamentos é um fator de diminui muito a qualidade de vida das pessoas devido aos seus efeitos colaterais. A grande conquista é que com a diminuição da massa corpórea os níveis de triglicerídeos foram ao patamar da normalidade, outro ponto foi a estabilidade da pressão arterial. As conquistas com a reeducação alimentar e consequentemente a diminuição da massa corpórea é de muita importância, a qualidade de vida que essas pessoas começam a viver é sentir os efeitos da mudança.

A intervenção nutricional ocupa um lugar de destaque, não só em função da prevenção das doenças, mas associa-se a qualidade de vida, também é uma medida terapêutica para a obesidade.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os dados apontam o crescimento da obesidade entre a população adulta de 25 a 44 anos essa é a população também produtiva do país com o aumento da massa corporal está associado as doenças metabólicas.

Merece atenção o diabetes mellitus e a hipertensão arterial que, em associação com as dislipidemias, o sedentarismo e a obesidade são grandes determinantes da morbimortalidade. A perda de peso traz para ao indivíduo mais saúde consequentemente melhora na qualidade de vida. Manter um peso corporal adequado e não ganhar peso durante a vida adulta parece ser o melhor a seguir.

Foi identificado uma certa dificuldade dos participantes no início da nova dieta, mas foi levada em frente com muito esforço e determinação e com o passar dos dias a melhoria do bem-estar geral foi percebida e o entusiasmo foi aumentando e o apoio da família foi fundamental.

A alimentação adequada nutricionalmente pode ajudar no tratamento de doenças como na prevenção.Para migrar para uma dieta saudável, o consumo de frutas, vegetais, legumes e cereais deve ser dobrado enquanto que o consumo de açucares e carne vermelha reduzido.

Adoção de medidas preventivas faz-se necessário com relação a obesidade, autocuidado e auto responsabilidade para um estilo de vida mais saudável. Um profissional especializado em usar a comida e a nutrição para promover estilos de vida saudáveis e controlar doenças podem ajudar, pois cada vez mais as escolhas alimentares estão afetando a saúde das pessoas.

A reeducação alimentar com o propósito de melhorar a qualidade de vida foi alcançada neste estudo.

REFERÊNCIAS

CÁRDENAS, Alessandra Pava; **Escopos da Educação a Alimentar e Nutricional à luz do contexto Latino-Americano:** o usuário. 2017. Tese (Doutorado Ciências). Faculdade de Saúde Pública, Universidade de São Paulo.

DAMIANI, Durval. **Controle do Apetite:** mecanismos metabólicos e cognitivos.São Paulo: Instituto da Criança do Hospital das Clínicas daFaculdade de Medicina da Universidade de São Paulo-São Paulo, p.213,setembro 2010.

FELIPPE, Flavia; BALESTRIN, Liziana; SILVA,Flávia Moraes; SCHNEIDER, Aline Petter. Qualidade da dieta de indivíduos expostos e não expostos a um programa de reeducação alimentar**. Revistade Nutrição, Campinas,** v.24, nº.6, nov./Dec. 2011.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Guia Alimentar para População Brasileira.** Brasília, 2ª ed. 2014.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Governo do Brasil**. Disponível em: www.brasil.gov.br/noticias/saude/2017.Acesso em 17 fev. 2019.

OPAS Brasil. Guia Alimentar para a População Brasileira ensina 10 simples passos para uma alimentação saudável. Disponível em: https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5386:guia-alimentar-para-a-populacao-brasileira-ensina-10-simples-passos-para-uma-alimentacao-saudavel&Itemid=820. Acesso em: 23 fev. 2019.

ROMIG, Jania Cristina. Os desafios da Escola Pública Paranaense na Perspectiva do professor. PDE Produções Didático-Pedagógicas. **Caderno do PDE,** Cianorte, vol. II, 2014.

RECINE, Elisabetta; RADAELLI, Patrícia. **Alimentação saudável**. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/alimentacao_saudavel.pdf. Acesso em: 23 fev. 2019.

SANTOS, Sérgio Ribeiro dos; SANTOS, Iolanda Bessera da Costa; FERNANDES, Maria das Graças M.; HENRQUES, Maria Emília Romero M.; Qualidade de vida do idoso na comunidade: aplicação da Escala de Flanagan. **Rev. Latino-Am. Enfermagem**. 2002.vol.10, n.6, p.757-764.

SANTOS, Letícia Ribeiro da Cruz; RABINOVICH, Elaine Pedreira. Situações Familiares na Obesidade Exógena Infantil do Filho Único.**Saúde Soc**. São Paulo, v.20, n.2. 2011. pp.507-521.

SOUZA, Danielle Ribeiro; ANJOS, Luiz Antônio; WAHRLICH, Vivian;VASCONCELLOS, Mauricio Teixeira Leite; MACHADO, Juliana da Mata. Ingestão alimentar e balanço energético da população adulta de Niterói, Rio de Janeiro, Brasil: resultados da Pesquisa de Nutrição, Atividade Física e Saúde (PNAFS). **Cad. Saúde Pública**. Vol. 26, N. 5. 2010. p.879-890.