

Segundo dados de 2016 divulgados pelo Ministério da Saúde (MS), os brasileiros estão mais obesos. Em dez anos, a prevalência da obesidade passou de 11,8% no ano de 2006 para 18,9% em 2016: quase um em cada cinco brasileiros. Os dados fazem parte da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), realizada pelo MS em todas as capitais do país no período de fevereiro a dezembro de 2016.

Ainda segundo a pesquisa, houve diminuição da ingestão de ingredientes como o feijão, por exemplo, passando de 67,5% em 2012 para 61,3% em 2016. Em relação ao consumo de frutas e hortaliças, apenas um entre três adultos consomem este tipo de alimento em cinco dias da semana.

A grande oferta de produtos industrializados e já prontos para o consumo, a falta de tempo para preparar alimentos e poucas condições financeiras que permitam a compra e o consumo de alimentos saudáveis também são condições que certamente influenciam os hábitos alimentares da população.

Prezando pelo cuidado integral ao paciente que sofre com excesso de peso ou obesidade, além de pessoas que buscam novos hábitos alimentares, o Centro de Convivência e Cooperativa (CECCO) Mooca desenvolve, desde o ano de 2001, um trabalho em grupo conhecido como Oficina Peso Saudável.

Tendo como eixo a reeducação alimentar, focando a promoção à saúde e prevenção de doenças, assim como a promoção do emagrecimento saudável, a Oficina tem como objetivo valorizar e estimular hábitos alimentares saudáveis por meio de encontros onde os participantes discutem aspectos que influenciam o comportamento alimentar de cada um.

A dinâmica do grupo, além da troca de informações dos profissionais para os usuários, proporciona aos participantes a oportunidade de se apropriarem do conhecimento e, assim, terem autonomia para suas escolhas no dia a dia.

As discussões objetivam a construção coletiva do conhecimento, a problematização e o saber pensar criticamente, debatendo temas tanto de cunho nutricional (alimentos saudáveis, plano alimentar, rotulagem, mastigação e saciedade, por exemplo) como questões comportamentais, aspectos definitivos na redução do peso excessivo e manutenção em longo prazo.

Ajudam, ainda, a ressignificar o olhar nutricional a partir do momento que há escuta do paciente, pois levam em conta que o aspecto emocional também interfere no tipo de escolha nutricional que cada indivíduo faz rotineiramente e levam o próprio paciente a compreender os motivos que o levam a comer em maior ou menor quantidade, de forma mais ou menos saudável.

Quando chegam para os encontros, os participantes da Oficina realizam uma pesagem e, posteriormente, é feito um balanço de como eles passaram os dias anteriores até a data do novo encontro. Durante o balanço, a psicóloga, a nutricionista e os outros participantes, todos juntos, tentam identificar os fatores que influenciaram no comportamento alimentar de cada um.

Uma participante, por exemplo, relata que, após ter realizado um procedimento dentário, não conseguiu se alimentar adequadamente, porque não pode consumir

determinados tipos de alimentos, nem mesmo fazer a mastigação da forma correta, o que acabou sendo entendido coletivamente como um impeditivo compreensível para a alteração do hábito alimentar.

Esta mesma participante também destaca que o diferencial do trabalho desenvolvido no CECCO Mooca é o acolhimento dado a quem busca a Oficina: além de escutarem os participantes, as profissionais não julgam as escolhas de cada pessoa presente no grupo e dão autonomia para que cada indivíduo compreenda e desenvolva um novo comportamento relacionado a comida.

O trabalho realizado tem como premissa ajudar quem busca um processo de emagrecimento e/ou reeducação alimentar a ter uma mudança de comportamento que possa garantir qualidade de vida a longo prazo.