



UNIVERSIDADE ESTADUAL DO CEARÁ
FACULDADE DE EDUCAÇÃO, CIÊNCIAS E LETRAS DE IGUATU-FECLI

**PROJETO DE ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL PARA DISCENTES,
DOCENTES, SERVIDORES E TERCEIRIZADOS DO CAMPUS MULTI-
INSTITUCIONAL HUMBERTO TEIXEIRA DE IGUATU-CE**

IGUATU – CE
2021

VANESCA FERREIRA DE SOUSA

**PROJETO DE ACOMPANHAMENTO NUTRICIONAL PARA DISCENTES,
DOCENTES, SERVIDORES E TERCEIRIZADOS DO CAMPUS MULTI-
INSTITUCIONAL HUMBERTO TEIXEIRA DE IGUATU-CE**

IGUATU – CE

2021

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO	4
2. OBJETIVO	4
2.1 OBJETIVO GERAL	4
2.2 OBJETIVO ESPECIFICO	4
3. JUSTIFICATIVA	5
4. METODOLOGIA	5
5. CONSIDERAÇÕES FINAIS	6
6. REFERÊNCIAS	7
7. ANEXO	8

1 INTRODUÇÃO

No início de 2020, a Organização Mundial da Saúde (OMS) notificou o contágio da doença do novo coronavírus (SARS-CoV-2) como contingência de Saúde Pública de Repercussão Internacional. Em março de 2020, foi avaliado que a COVID-19 poderia ser definido como pandemia. As pandemias geram forte abalo político, econômico e social¹. No Brasil, em 20 de março de 2020, foi pronunciado pelo Ministério da Saúde a transmissão coletiva da COVID-19 em todo o território nacional e dando início ao distanciamento social².

O isolamento social pode interferir no comportamento no consumo e na compra de alimentos. Como forma de prevenir contra possíveis faltas de desabastecimento, a população tende a comprar mais alimentos industrializados que são menos perecíveis, práticos e muitas vezes mais baratos do que os alimentos in natura³. Além disso, as questões psicológicas como a ansiedade podem levar ao consumo exagerado de alimentos fazendo com que, a pessoa aumente de peso e adquira doenças associadas à obesidade.

Uma das principais causas de muitas patologias é a má alimentação. A falta de nutrientes afeta negativamente o rendimento do indivíduo em todas as suas atividades.

As doenças como câncer, hipertensão, diabetes, aumento nos níveis de colesterol e excesso de peso podem surgir e comprometer a qualidade de vida das pessoas. Muitas vezes devido à falta de uma alimentação equilibrada.

2 OBJETIVOS

2.1 GERAL

Garantir o acompanhamento nutricional de toda a comunidade acadêmica em tempo de pandemia.

2.2 ESPECÍFICOS

- Contribuir para a mudança de hábitos alimentares saudáveis, promovendo uma reeducação alimentar em busca de uma melhor qualidade de vida;
- Mostrar os benefícios que a educação alimentar tem para o dia- a- dia e reforçar que a nutrição não é uma conduta limitada;
- Elaborar um plano alimentar individualizado de acordo com os resultados do individuo;
- Estimular os pacientes a terem uma alimentação saudável e conseqüentemente uma melhora na sua qualidade de vida.

3 JUSTIFICATIVA

Sabemos que nesse período de pandemia as pessoas estão com suas rotinas alteradas, permanecendo em casa na maioria das vezes sedentárias, e com isso aumentam a ingestão de alimentos processados e conseqüentemente aumentam de peso e podem até adoecer.

A Faculdade de Educação Ciências e Letras de Iguatu (FECLI) e a Universidade Regional do Cariri (URCA) tem se preocupado com o momento atual e com a saúde de toda a comunidade acadêmica, pensando nisso a nutricionista do Restaurante Universitário Vanesca Ferreira idealizou um programa de acompanhamento nutricional durante esse período.

4 METODOLOGIA

Devido á pandemia os atendimentos serão realizados de forma online e seguirão o mesmo protocolo das consultas presencias com anamnese, avaliação de consumo alimentar e exames bioquímicos se o paciente possuir. Para realização da consulta o paciente terá que agendar pelo WhatsApp e responder a ficha de anamnese (ANEXO). A nutricionista também estará disponível para dá orientações sobre alimentação, armazenamento e higienização dos alimentos. O projeto será divulgado através dos canais de comunicação da UECE, FECLI e URCA.

Todas as consultas serão feitas via Skipe, GoogleMeet ou WhatsApp, de acordo com o acesso do paciente para se inscrever basta entrar em contato com a profissional por WhatApp pelo o número: Vanesca Ferreira de Sousa (85) 997842770.

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O acompanhamento nutricional é um importante estímulo para o processo de mudança. Com isso, espera-se com o presente projeto criar melhorias nos hábitos alimentares e no estado nutricional de toda a comunidade acadêmica, contribuindo conseqüentemente para a redução da obesidade e prevenção de doenças associadas e melhorar também a qualidade de vida dos indivíduos.

6 REFERÊNCIAS

1. Maia BR, Dias PC. Ansiedade, depressão e estresse em estudantes universitários: o impacto da COVID-19. *Estudo de Psicologia (Campinas)*, 37, 200067. Disponível em: <https://www.scielo.br/pdf/estpsi/v37/1678-9865-estpsi-37-e200067.pdf>. Acesso em 19 de jan. de 2021.
2. Conselho Federal de Nutricionistas (BRASIL). Nota Oficial: Orientações à população e para nutricionistas sobre o novo coronavírus. 2020. Disponível em: <https://www.cfn.org.br/index.php/destaques/19913/>. Acesso em 19 de jan. de 2021.
3. Oliveira TC, Abranches MV, Lana RM. Food (in) security in Brazil in the contexto of the SARS-CoV-2 pandemic. *Cad. Saúde Pública* 2020, 36(4): 1-6. Disponível em: <https://www.scielosp.org/article/csp/2020.v36n4/e00055220/en/>. Acesso em 19 de jan. de 2021.

7 ANEXO

FICHA DE ANAMNESE NUTRICIONAL (ADULTO)

1.) Identificação

Data da Consulta: ____/____/____

Nome: _____

Data de nascimento: ____/____/____ Sexo: () Masculino () Feminino

Motivo da Consulta:

Observações:

2.) Histórico Social e Familiar

Profissão: _____ Estado Civil: _____

Onde realiza as refeições: _____

Faz uso de bebidas alcoólicas? Frequência: _____

Fuma ou já fumou? _____ Nº cigarros dia: _____

3.) Dados Antropométricos

Dados antropométricos	Data / /	Data / /	Data / /	Data / /

4.) Dados Clínicos

	Sim	Não	Observações
Vômito			
Náusea			
Acne			
Pirose			
Refluxo			
Diarreia			
Constipação			
Insônia			
Estresse			
Cansaço			
Ansiedade			

Possui lesões ou problemas na pele, cabelo e unha? _____

Já passou por algum tipo de cirurgia? _____

Qual? _____

Quando? _____

Hábito intestinal: () Diário () Até 3 dias () Mais 3 dias () Outro _____

Consistência das fezes: () Normal () Amolecidas () Duras _____

Diurese (Quantidade/Coloração): _____

Possui alguma patologia? Qual? Desde quando? _____

Antecedentes familiares/Quem: () DM _____ () HA _____

() CA _____ () Dislipidemia _____ () Obesidade _____

() Magreza _____ () Outros: _____

5.) Atividade Física

Tipo de atividade física: _____

Frequência: _____ Duração: _____

() alimentado () jejum

Tipo de alimento: _____

Horário preferido: _____

6.) Histórico Alimentar Nutricional

Intolerância Alimentar: _____

Preferência Alimentar: _____

Aversão Alimentar: _____

Alterações do Apetite: () Sim () Não Desde quando: _____

Fase que iniciou obesidade /perda peso: _____

Segue alguma dieta especial: _____

Quantas refeições faz por dia: _____

Consumo de água: _____

Faz uso de suplementos?

Qual? _____

Quem indicou? _____

Faz uso de medicação? _____

Qual? _____

7.) Exames Bioquímicos

Recordatório de 24h

Anote o local onde foi realizada a refeição e as preparações (ingredientes e modo de preparo) consumidas no dia anterior. Registre a marcas comerciais, medidas caseiras e utensílios utilizados (tipo de colher, copo, prato etc)

HORÁRIO	LOCAL	ALIMENTOS E PREPARAÇÕES	QUANTIDADES