

## PRATO SAUDÁVEL: O CUIDADO ATRAVÉS DA ALIMENTAÇÃO

Jacqueline Jaguaribe Bezerra<sup>1</sup>; Moema Maria De Freitas Batista<sup>2</sup>.

DOI: 10.47094/ICOBRAFIMES.2024/RS/12

### RESUMO

Introdução: As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), são a causa principal de mortalidade e de incapacidade prematura no Brasil. De acordo com o Ministério da Saúde, o índice das DCV (Doenças Cardiovasculares), tende a crescer nos próximos anos, pela persistência de hábitos inadequados de alimentação e atividade física, além do tabagismo. Pensando nesta realidade, é que em 2019, a Divisão de Nutrição e Dietética do Hospital Geral e Maternidade José Martiniano de Alencar elaborou e desenvolveu o Programa Prato Saudável, com a finalidade de possibilitar aos colaboradores uma ferramenta de enfrentamento ao mau hábito alimentar. Objetivo: Relatar a experiência do projeto de alimentação saudável para os colaboradores desta unidade. Metodologia: A equipe de Nutrição apresentou o projeto para gestores e colaboradores e divulgaram as regras. Cada setor forneceu a lista de participantes. A Divisão de Nutrição atuou em conjunto com a Medicina do Trabalho, para avaliação clínica, nutricional e solicitação de exames bioquímicos. O projeto iniciou em janeiro com 46 participantes. Após a avaliação individual, era incluído em uma lista para organização do fluxo de distribuição da refeição (almoço), conforme as regras do projeto. Os participantes após a orientação nutricional individualizada, eram orientados a fazer o retorno, conforme necessidade. Resultados: Observou-se uma adesão significativa dos colaboradores, com participação efetiva nas ações educativas e aceitação do plano alimentar proposto. Com o passar do tempo, verificou-se a desistência de participantes que burlavam as regras do projeto. Outro ponto verificado é que atualmente os participantes que permanecem, são os portadores de uma ou mais patologias crônicas. Conclusões: As DCNT são prioridade em saúde pública no Brasil e políticas para sua prevenção e controle têm sido implementadas. Preocupados com a saúde dos seus colaboradores o HGMJMA está investindo no Projeto Prato saudável, abrangendo principalmente os portadores de agravos ou fatores de risco para DCNT, para que juntos consigam melhorar a qualidade de vida, através de práticas saudáveis como alimentação saudável, exercícios físicos e evitar o tabagismo e alcoolismo.

**PALAVRAS-CHAVE:** Patologias crônicas. Refeição. Estratégia.