

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

HÁBITOS ALIMENTARES PREGRESSOS EM MULHERES CLIMATÉRICAS: UMA PROPOSTA DE INQUÉRITO¹

Vanessa Huber Idalencio², Ligia Beatriz Bento Franz³, Angélica De Almeida⁴, Mabili Tresel Freitas⁵.

¹ Atividade relacionada à Projeto de Iniciação Científica desenvolvido no Departamento de Ciências da Vida, pertencente ao Grupo de Pesquisa em Envelhecimento Humano – GERON

² Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista Pibic/CNPq, vanessa.idalencio@hotmail.com

³ Professora Doutora do Departamento de Ciências da Vida, Orientadora, ligiafra@unijui.edu.br

⁴ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista Pibic/CNPq, angelica.nutri@yahoo.com.br

⁵ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da UNIJUI, bolsista voluntária, mabilitresel@hotmail.com

INTRODUÇÃO

Compreender os processos que envolvem o envelhecimento é chave para melhorar a oferta dos serviços na saúde e conseqüentemente a qualidade de vida da população, pois o aumento da expectativa de vida tem impacto sobre a saúde da população feminina, sendo muito importante a compreensão do processo durante e após o climatério (VALENÇA; NASCIMENTO FILHO; GERMANO, 2010). Um dos fatores relacionados à qualidade de vida no envelhecimento pode ser o hábito alimentar pregresso, que pode delinear a saúde ou estabelecer riscos de desenvolvimento de patologias para o indivíduo mais à frente. É fundamental que a educação nutricional seja estimulada desde o período da infância (pré-escolar), época em que hábitos e atitudes estão em formação, pois uma alimentação adequada instituída de forma precoce e mantida continuamente, representa um fator promotor de saúde e prevenção aos agravos crônicos à saúde (MONTILLA; MARUCCI; ALDRIGHI, 2003). Diante disto, é de grande importância a pesquisa e desenvolvimento de métodos para a compreensão e melhora das técnicas utilizadas em saúde para a recepção e tratamento das mulheres no processo de envelhecimento. Em especial no climatério, por incluir na vida destas mulheres modificações fisiológicas, culturais e sociais, a ação interdisciplinar é uma alternativa para o atendimento e cuidado à mulher (BERNI; LUZ; KOHLRAUSCH, 2007). Como assunto de grande complexidade, o estudo da alimentação mobiliza áreas da nutrição, epidemiologia, economia, sociologia, antropologia, história, psicologia, tecnologia de alimentos entre outras. Ainda, a natureza dos dados a serem observados permitem descrever e compreender o fenômeno alimentar, podendo derivar de práticas observadas, práticas deduzidas, práticas reconstruídas ou as práticas descritas de forma espontânea (DIEZ-GARCIA; CERVATO-MANCUZO, 2011). Inquéritos alimentares são instrumentos metodológicos que podem ser empregados para a avaliação do consumo alimentar de indivíduos e populações em um determinado período de tempo, estabelecido previamente. Tais métodos podem fornecer informações sobre a ingestão alimentar, possibilitando relacionar a dieta estudada ao estado nutricional do indivíduo e ao aparecimento de doenças crônico-degenerativas (DUARTE, 2003). Levando em conta que o hábito alimentar deve ser entendido como um conjunto de práticas de diferentes grupos sociais, com o cuidado de não

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

isolá-los dos determinantes de ordem socioeconômica e da natureza ideológica, que modulam a produção, distribuição e consumo na sociedade (CANESQUI, 1988), o objetivo do presente estudo foi elaborar um formulário onde serão abordados os hábitos alimentares pregressos através da prática reconstruída, onde o entrevistado utiliza da memória e recordações para descrever o hábito em determinado período da vida. Desta forma, torna-se possível compreender o hábito alimentar da população estudada, bem como investigar fatores intervenientes do estado nutricional através da investigação da alimentação pregressa da população do estudo, que possa estabelecer relação com atuais condições de saúde.

METODOLOGIA

A proposta apresentada será aplicada às mulheres participantes de um estudo que está sendo realizado na cidade de Ijuí, Rio Grande do Sul, intitulado “Estudo Multidimensional de Mulheres no Processo de Envelhecimento”. Estão incluídas na pesquisa mulheres, na faixa etária de 35 a 65 anos de idade, residentes na área urbana e que tenham vínculo de atendimento nas unidades de saúde de Ijuí. Foi desenvolvida, para a avaliação dos hábitos alimentares pregressos das mulheres participantes da pesquisa, uma proposta de inquérito da alimentação pregressa, composto de 16 perguntas que abrangem a alimentação dividido em três seções principais: aleitamento e introdução de alimentos, hábitos familiares na infância e adolescência e produtos industrializados na alimentação. Foram escolhidas questões que possam auxiliar na compreensão da origem e consumo dos alimentos, desde o momento do aleitamento até o hábito alimentar na adolescência. A primeira seção abrange a alimentação nos primeiros meses de vida até a introdução de alimentos. Na segunda parte, são realizados questionamentos acerca do meio onde viveu (urbano ou rural), bem como hábitos familiares. Foram elaboradas quatro questões acerca do tipo de gordura utilizado em preparações, se consumia produtos altamente processados como embutidos, refrigerantes, doces. Por último, foi incluída uma questão acerca do consumo de peixe, sendo as questões pensadas afim de conhecer o consumo alimentar e práticas pregressas da população estudada.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A primeira seção do questionário sobre a alimentação pregressa traz informações acerca do aleitamento materno e introdução de alimentos no período entre 0 e 12 meses de idade. As questões abordam o tempo de aleitamento materno, visto que a amamentação representa proteção imunológica fornecendo todos os nutrientes, auxilia o desenvolvimento de estruturas ósseas, psicológicas e neurológicas, não só a curto prazo mas também para toda vida (ANTUNES et al., 2008). Não só são importantes os benefícios para o bebê mas também para a vida adulta, como demonstrado em um estudo que sugere que o aleitamento materno não só tem efeito na inteligência nos adultos relacionado ao Quociente de Inteligência, mas também tem efeito no nível individual e social, relacionado a uma maior capacidade de aprendizado e rendimento (VICTORA et al., 2015). Porém, estudos apontam uma baixa prevalência de amamentação exclusiva associado ao consumo precoce de alimentos sólidos, representando risco potencial para o desenvolvimento de doenças crônicas na idade adulta (SILVA; VENANCIO; MARCHIONI; 2010). Reconhecida a importância

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

do período do aleitamento e reflexos na vida adulta e envelhecimento, as questões 1 a 6 foram relacionadas ao aleitamento e introdução de alimentos.

1. Sobre o aleitamento materno, você foi amamentada? Quantos meses?
 Sim
 Não
 Não Sabe
Caso sim, por quantos meses? _____
2. Foi utilizada fórmula láctea ou leite de vaca para suplementação alimentar antes dos 6 meses?
 Sim
 Não
 Não sabe
Caso sim, por quantos meses (e qual)?

3. Com que idade iniciou a introdução de água/chá?
 Antes dos 3 meses
 Antes dos 6 meses
 Próximo de 6 meses
 Posterior a 7 meses
 Próximo de um ano
4. Com que idade iniciou a introdução de legumes e frutas esmagados ou em papa?
 Antes dos 3 meses
 Antes dos 6 meses
 Próximo de 6 meses
 Posterior a 7 meses
 Próximo de um ano
5. Com que idade iniciou a introdução de alimentos com açúcar, como mel, melado, bolachas (mel no bico, por exemplo)?
 Antes dos 3 meses
 Antes dos 6 meses
 Próximo de 6 meses
 Posterior a 7 meses
 Próximo de um ano
 Somente após um ano
6. Com que idade provou carne salgada como churrasco, ou alimentos como salgadinhos de pacote, embutidos e outros?
 Antes dos 3 meses
 Antes dos 6 meses
 Próximo de 6 meses
 Posterior a 7 meses
 Próximo de um ano
 Somente após um ano

Questionário de hábitos alimentares progressos – aleitamento e introdução de alimentos – mulheres no período de climatério. Ijuí, RS.

Na segunda seção do questionário proposto, constam questões acerca da alimentação e práticas familiares, iniciando com o meio onde a família viveu, meio urbano ou rural, dadas as diferenças entre a alimentação nos dois meios, incluindo uma questão sobre a produção familiar, tanto no meio rural ou no meio urbano através de hortas, pomares, panificação caseira etc. Foi incluída também uma questão sobre a prática da família de sentar à mesa, pois estudos mostram que os pais desempenham um papel crucial na alimentação das crianças, pois atuam na compra, preparo, controle de qualidade dos alimentos ingeridos e também devido as preferências alimentares dos adultos serem influentes nas escolhas dos filhos (ROSSI; MOREIRA; RAUEN, 2008). É relevante salientar que o hábito desenvolvido na infância é muito importante, pois é nesta primeira fase que ocorre a introdução alimentar que pode determinar as escolhas e padrões alimentares que serão adotados nos anos seguintes (MADRUGA et al., 2012).

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

7. Você viveu sua primeira infância na cidade ou meio rural?
() Meio Urbano
() Meio Rural
8. E quanto à adolescência?
() Meio Urbano
() Meio Rural
9. E a vida adulta?
() Meio Urbano
() Meio Rural
Se tiver vivido no meio rural, com que idade se mudou para a cidade? _____
10. Na infância, algum destes alimentos sua família produzia para consumo próprio?
() Panificações (pães, massas, bolachas)
() Hortaliças (legumes, vegetais)
() Pomar (frutas)
() Leite e derivados (queijo, iogurte)
() Ovos (galinhas de criação própria)
() Embutidos (salame, lombo defumado, carne de sol ou charque)
() Doces (doce de leite, doce de fruta, conservas, schmier, geleias)
() Outros _____
11. Sua família tinha o hábito de se reunir à mesa para realizar as principais refeições?
() Sim
() Não
Se sim, quais?
() Café da manhã
() Almoço
() Jantar
() Lanches
12. Na sua adolescência, você costumava auxiliar sua família no preparo das refeições?
() Sim
() Não
() Não lembra
() Era responsável pelo preparo das refeições

Questionário de hábitos alimentares progressos – hábitos familiares e meio em que vivia - mulheres no período de climatério. Ijuí, RS.

Por último, na terceira seção do inquérito proposto para conhecer os hábitos alimentares progressos da população estudada, foram elaboradas questões acerca do consumo, na infância e adolescência, acerca dos tipos de gordura utilizado na alimentação familiar à época e consumo de peixe bem como o consumo de alimentos altamente processados ou produtos industrializados. Salgadinhos e doces são frequentemente consumidos entre as refeições ou até substituindo-as, e apresentam altos teores de gorduras, sal e açúcares, além de conservantes, corantes e outros aditivos. A ingestão excessiva destes gêneros pode cronificar hábitos alimentares negativos que perduram até a vida adulta. Neste mesmo estudo verificou-se que estes alimentos são muito utilizados na alimentação infantil por serem práticos e saborosos, e a introdução destes ocorreu de forma precoce (TOLONI, 2011).

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

13. Em sua casa, sua família consumia margarina, manteiga ou algum outro tipo de gordura no pão ou preparações?
() Margarina
() Manteiga
() Banha de porco
() Não consumiam nenhum destes
() Outro _____
14. Em caso afirmativo para banha de porco, esta era fabricada pela família, adquirida de produtor local ou adquirida no mercado?
() Produção própria
() Produtor local
() Outro _____
15. Sua família tinha o hábito de consumir peixe? Com que frequência?
() 1 ou mais vezes na semana
() 2 ou mais vezes no mês
() 1 vez no mês
() 2 ou mais vezes ao ano
() Não tinham o hábito de consumir peixe
16. Na infância e adolescência, você tinha o hábito de consumir produtos processados?
() Refrigerantes e bebidas gaseificadas
() Sucos industrializados
() Produtos enlatados
() Embutidos
() Salgadinhos fritos
() Doces industrializados (balas e chocolates)

Questionário de hábitos alimentares progressos - consumo de gorduras, peixe e industrializados - mulheres no período no período do climatério. Ijuí, RS.

CONCLUSÕES

Deve-se considerar que a proposta de inquérito através de práticas reconstruídas pode ser influenciada pela subjetividade e interpretação das memórias individuais também relacionadas ao tempo decorrido desde a época investigada, embora o inquérito dos hábitos alimentares progressos possibilita a identificação e posterior avaliação do consumo alimentar e das práticas familiares das mulheres participantes da pesquisa. Este entendimento possibilita inferir sobre alimentos e práticas que são promotoras de risco de desenvolvimento de patologias na vida adulta e posteriormente no envelhecimento, sendo de grande importância a pesquisa nesta área para o desenvolvimento de metodologias em saúde para melhora da qualidade de vida no climatério.

PALAVRAS-CHAVE: alimentação; saúde; processos patológicos.

AGRADECIMENTOS

Gostaria de agradecer à professora orientadora Dra^a Ligia Beatriz Bento Franz; à concessão de bolsa de pesquisa financiada pelo CNPq; à instituição UNIJUI e aos colegas que colaboraram para este trabalho.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANTUNES, Leonardo dos Santos et al. Amamentação natural como fonte de prevenção em saúde. Ciênc. saúde coletiva, Rio de Janeiro, v. 13, n. 1, p. 103-109, Feb.2008. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-1232008000100015&lng=en&nrm=iso>. Access on 30 June 2015.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica

BERNI, Neiva Iolanda de Oliveira; LUZ, Maria Hecker; KOHLRAUSCH, Sheila Cristina. Conhecimento, percepções e assistência à saúde da mulher no climatério. Rev. bras. enferm. Brasília, v. 60, n. 3, p. 299-306, June 2007. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672007000300010&lng=en&nrm=iso>. Access on 25 June 2015.

DIEZ-GARCIA, Rosa Wanda; CERVATO – MANCUSO, Ana Maria. Mudanças alimentares e educação nutricional. Ed. Helio Vanucchi. 1. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2011. p. 151, 152. il. (Nutrição e Metabolismo).

DUARTE, A.C., Semiologia imunológica nutricional. Rio de Janeiro: Axcel Books do Brasil, 2003. p. 255.

ROSSI, Alessandra; MOREIRA, Emília Addison Machado; RAUEN, Michelle Soares. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. Rev. Nutr., Campinas, v. 21, n. 6, p. 739-748, Dec. 2008 . Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732008000600012&lng=en&nrm=iso>. Access on 30 June 2015.

SILVA, Ligia Mara Parreira; VENANCIO, Sônia Isoyama; MARCHIONI, Dirce Maria Lobo. Práticas de alimentação complementar no primeiro ano de vida e fatores associados. Rev. Nutr., Campinas, v. 23, n. 6, p. 983-992, Dec. 2010. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732010000600005&lng=en&nrm=iso>. Access on 30 June 2015.

TOLONI, Maysa Helena de Aguiar et al. Introdução de alimentos industrializados e de alimentos de uso tradicional na dieta de crianças de creches públicas no município de São Paulo. Rev. Nutr., Campinas, v. 24, n. 1, p. 61-70, Feb. 2011. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732011000100006&lng=en&nrm=iso>. Access on 30 June 2015.

VALENCA, Cecília Nogueira; NASCIMENTO FILHO, José Medeiros do; GERMANO, Raimunda Medeiros. Mulher no climatério: reflexões sobre desejo sexual, beleza e feminilidade. Saude soc., São Paulo, v. 19, n. 2, p. 273-285, June 2010. Available from <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12902010000200005&lng=en&nrm=iso>. Access on 25 June 2015.

VICTORA, Cesar G. Association between breastfeeding and intelligence, educational attainment, and income at 30 years of age: a prospective birth cohort study from Brazil. The Lancet Global Health, v. 3, n. 4, p. e199-e205, 2015.

Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico
Evento: XXIII Seminário de Iniciação Científica