

---

**Nutrição e Qualidade de vida: A Alimentação Como Aliada na Promoção da Saúde<sup>1</sup>**

Bárbara GOMES<sup>2</sup>

Bruna ALMEIDA<sup>3</sup>

Faculdade Laboro, MA

**RESUMO**

Alimentar-se de forma saudável e equilibrada é um dos principais fatores para melhorar a qualidade de vida, pois através da alimentação o ser humano é capaz de prevenir e combater diversas patologias. Levando isso em consideração, o presente estudo irá abordar alguns pontos importantes sobre esta temática.

**PALAVRAS-CHAVE:** Alimentação; Saúde; Nutrição; Qualidade de vida.

**ALIMENTAÇÃO E QUALIDADE DE VIDA**

A preferência alimentar das pessoas tem sofrido constantes mudanças ao longo do tempo e com o processo de industrialização isso se tornou cada vez mais evidente. É muito comum a substituição das comidas caseiras ou preparadas com alimentos mais naturais, por alimentos prontos ou pré-prontos com baixo valor nutricional.

O hábito alimentar é definido como “um termo simplificado provisório, conveniente e inclusivo que abrange a mais ampla gama possível de opções alimentares, preferências e padrões de refeição e preparação dos alimentos” (LEACH, 2009).

A alimentação se refere a ingestão de nutrientes, os alimentos que fornecem esses nutrientes, como esses alimentos se relacionam, seu preparo, modo de ingestão, aspectos culturais e sociais, ou seja, tudo isso pode exercer influência na saúde e bem estar dos indivíduos (GUIA ALIMENTAR, 2014).

Desta maneira, pode-se notar que comer é uma necessidade imprescindível para o ser humano, porém quando feita de forma errada pode ser causadora de diversas patologias, como as doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, hipertensão, dentre

---

<sup>1</sup> Trabalho apresentado à disciplina de Produção e Inovação Científica ministrada no dia 15 de Janeiro de 2022

<sup>2</sup> Aluna do curso de Nutrição Clínica e Funcional/, e-mail:oliveirabarbara581@gmail.com

<sup>3</sup> Orientadora do Trabalho. Professora Mestre da Faculdade Laboro/, e-mail:professorabruna.almeida@gmail.com

---

outras. O consumo exagerado e indiscriminado de alguns tipos de alimentos e bebidas podem desencadear diversos tipos de problemas à saúde (ANDRADE, 2018).

A título de informação e interesse em trazer mais elementos sobre a temática abordada, foi disponibilizado um formulário em meio digital (apêndice A), respondido por 22 participantes, com perguntas sobre o assunto em questão e como resultado pode-se observar que a grande maioria alega que já realizou algum tipo de dieta por conta própria ou baseado em informações retiradas da internet (54,5%), também se constata que grande parte nunca recebeu orientação nutricional (68,2%). A Maioria dos entrevistados relatou que considera difícil o acesso a um atendimento nutricional (86,4%) e quando convidados à avaliar a sua alimentação atual, grande parte referiu que possui uma alimentação ruim ou regular (45,5% e 50%) e todos os entrevistados alegaram que se tivessem oportunidade recorreriam à um nutricionista para lhes auxiliar no processo de mudança de hábitos alimentares (100%).

Tendo em vista a pesquisa realizada e como proposta de inovação, seria a criação de uma plataforma totalmente voltada para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, que fomente a comunicação entre a comunidade e nutricionistas. Esta plataforma seria diariamente atualizada com informações confiáveis, orientações nutricionais, vídeos, estudos, esclarecimento de mitos sobre a nutrição, aplicativos, espaço para esclarecimento de dúvidas e até mesmo facilitaria o acesso a atendimentos nutricionais de forma online ou presencial, tudo isso com uma linguagem informal que possibilite a compreensão das pessoas, fazendo com que a nutrição seja levada para mais indivíduos e conseqüentemente gere maior autonomia para aqueles que buscam uma vida mais saudável através da alimentação.

---

## REFERÊNCIAS

ANDRADE, A. As consequências de ter uma má alimentação. Terra, 2018. Disponível em: <<https://www.terra.com.br/noticias/dino/as-consequencias-de-ter-uma-ma-alimentacao,20d74b3d35d5292a7e95a1aef943870ch4hbqkh6.html>> Acesso em: 25 jan. 2022.

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Guia Alimentar Para a População Brasileira. 2. ed. Brasília, 2014.

LEACH, H. Hábitos Alimentares. In: MANN, J.; TRUSWELL, S. Nutrição Humana. 3. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan S.A, vol. 35 p. 574-581. 2009.

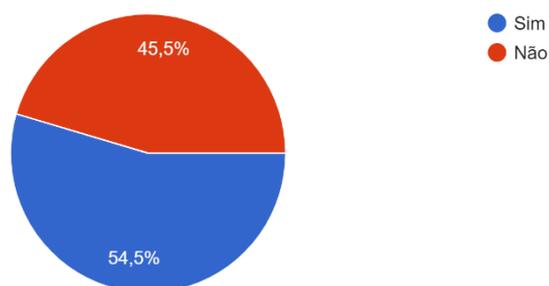
---

## APÊNDICE

### -Nutrição e Qualidade de vida: A Alimentação Como Aliada na Promoção da Saúde- Google Forms

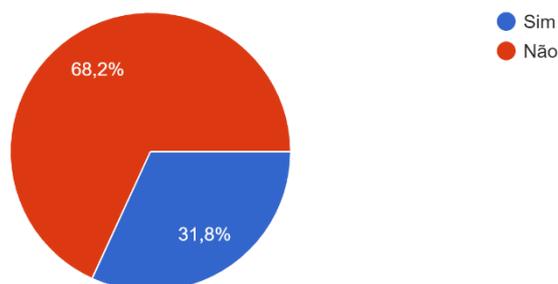
Você já realizou algum tipo de dieta por conta própria ou através de alguma informação que retirou da internet?

22 respostas



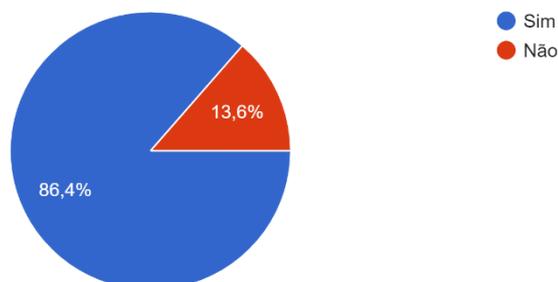
Você já recebeu orientação nutricional?

22 respostas



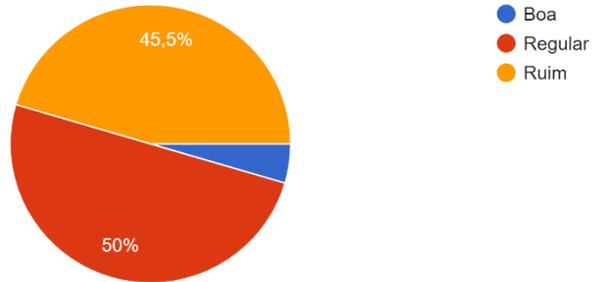
Você considera difícil o acesso a um atendimento nutricional?

22 respostas



Atualmente como você avalia sua alimentação?

22 respostas



Se tivesse oportunidade, você recorreria a um nutricionista para lhe auxiliar no processo de mudança dos hábitos alimentares?

22 respostas

