



Instituto Politécnico de Castelo Branco  
Escola Superior de Saúde  
Dr. Lopes Dias

# HÁBITOS ALIMENTARES DE UTENTES ADULTOS DO CENTRO DE SAÚDE DE CASTELO BRANCO

## O QUE MUDAR?

### INTRODUÇÃO

Em Portugal têm vindo a revelar-se alguns erros alimentares praticados por grande parte da população. Esses erros cometem-se por excesso de ingestão de certo tipo de alimentos que, conseqüentemente, levam a problemas no organismo, como é o caso da obesidade, diabetes, hipertensão arterial, entre outras doenças.

Existem outros erros alimentares cometidos que não se incluem no excesso de consumo nem na baixa ingestão de certo tipo de alimentos como, por exemplo, saltar refeições. Assim é fundamental que o enfermeiro assuma no seu quotidiano uma atitude educativa, no sentido de contribuir para a promoção de estilos alimentares saudáveis. Nesse sentido propusemo-nos desenvolver o presente estudo, de modo a conhecer, neste contexto, uma fracção da realidade.

### OBJECTIVOS

#### Geral:

- Identificar práticas alimentares de utentes adultos do Centro de Saúde de Castelo Branco.

#### Específicos:

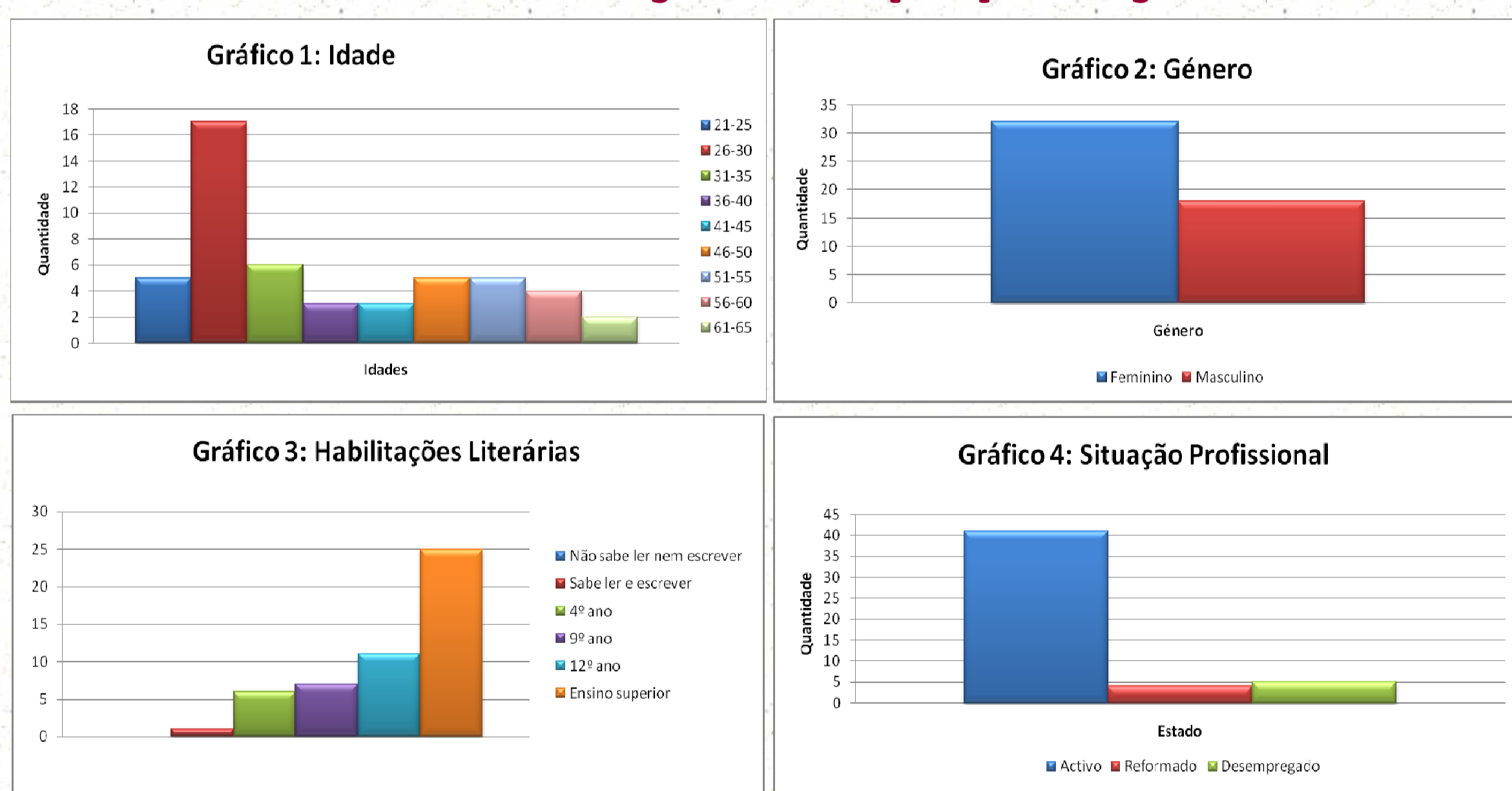
- Caracterizar a população em estudo;
- Identificar o número de refeições consumidas diariamente;
- Identificar a frequência do consumo de alguns alimentos (lactínios, fruta, hortícolas, carne e peixe).

### METODOLOGIA

- Procedeu-se a um estudo exploratório descritivo simples direccionado para pessoas adultas no Centro de Saúde de Castelo Branco. A amostra foi constituída por cinquenta (50) utentes.
- A técnica de colheita de dados utilizada foi o questionário, constituído por perguntas fechadas e administrado directamente.
- Os dados foram analisados segundo o método estatístico simples: ordenação em frequências absolutas.

### RESULTADOS

#### Caracterização da população

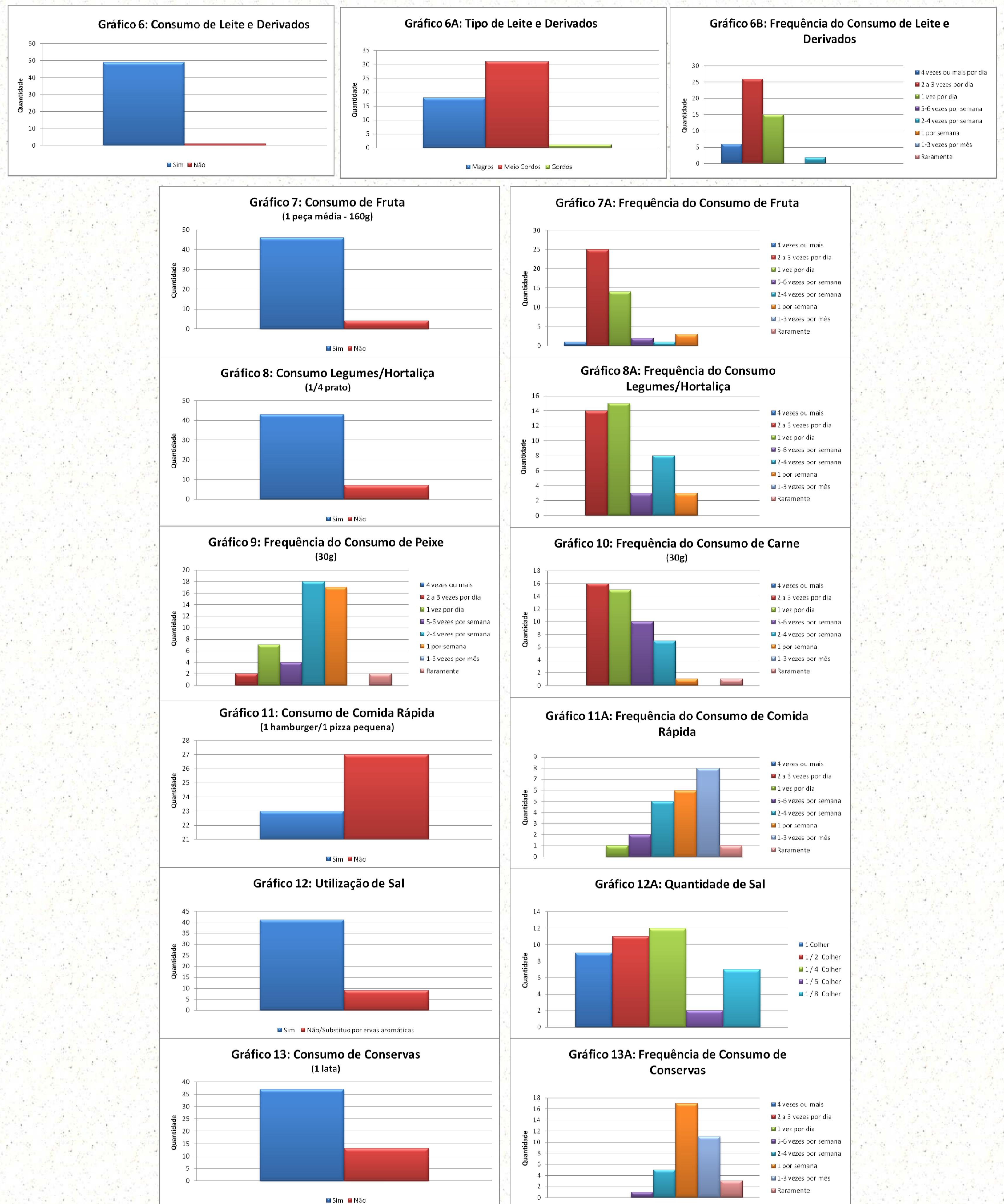


#### Fraccionamento das Refeições



Antunes Martins, M. C. \*\*; Fidalgo P. Sebastião, A. L.\*  
Área Científica: Saúde na Comunidade      Área de Orientação: Alimentação  
\* Lic. Enfermagem      \*\* Professora - ESALD

### Frequência do Consumo de Alimentos



### CONCLUSÕES

#### Aspectos positivos:

De entre os inquiridos verifica-se que:

- Todos tomam o pequeno-almoço;
- A maioria, quarenta e nove (49), consome leite e/ou derivados com adequada regularidade;
- A maioria, quarenta e seis (46), consome fruta com adequada regularidade;
- A maioria, quarenta e três (43), consome legumes/hortaliça com adequada regularidade;
- A comida rápida ("fast food") é evitada por mais de metade das pessoas (27 pessoas).

#### Aspectos negativos:

- O fraccionamento das refeições é indevido. Mais de metade dos inquiridos não cumpre o fraccionamento das refeições conforme o recomendado. Chegam a ser suprimidas 3 das 6 refeições diárias;
- Existem duas (2) pessoas que consomem leite e/ou derivados apenas duas a quatro vezes por semana;
- O consumo de fruta está ausente em algumas pessoas. Dos inquiridos que consomem, seis (6) ingerem o mínimo de fruta, apenas uma a seis vezes por semana;
- A ingestão de legumes/hortaliças está ausente em sete (7) pessoas. Das que consomem, existem catorze (14) pessoas que ingerem entre uma a seis vezes por semana;
- O consumo de peixe verifica-se apenas em ocasiões esporádicas;
- A utilização de ervas aromáticas não é um hábito para esta população.

### PROPOSTAS

Promover a intensificação de sessões de educação para a saúde no sentido de sensibilizar para a importância:

- do consumo diário de leite e seus derivados;
- do aumento de consumo de frutas, legumes e hortaliças;
- da ingestão intercalada de peixe e carne;
- da utilização de ervas aromáticas na preparação das refeições.

### BIBLIOGRAFIA

GHIGLIONE, Rodolphe; MATALON, Benjamin (1993) – *O Inquérito. Teoria e Prática*, 2ª Edição, Celta Editora Lda, Oeiras. MANHAN, L Kathleen; KRAUSE, Marie (1998) *Alimentos, Nutrição e Dietoterapia*, 7ª edição, S.Paulo: Roca. PORTUGAL. Ministério da Saúde. Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge (2006) *Tabela da composição de alimentos*. Lisboa: Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Centro de Segurança Alimentar e Nutrição. <http://www.dgsdsaude.pt>