

RELATO DE EXPERIÊNCIAS DE UMA AÇÃO DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL SOBRE NUTRIÇÃO APLICADA À ESTÉTICA EM MULHERES FREQUENTADORAS DE UM CENTRO DE COMPRAS

Joicivânia Santos Freitas Barros

Lorena Maia Saldanha

Marcelo Torres Alves

Mikaella Malena D. Lucena dos Santos

Camila Pinheiro Pereira

FAMETRO – Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza

E-mail: joicivania.santos@hotmail.com

Título da Sessão Temática: Alimentos e nutrição

Evento: VI Encontro de Iniciação à Pesquisa

RESUMO

A importância dada à imagem, aparência, beleza estética e ao corpo são notórias nos dias atuais, onde o culto ao corpo e ao belo é predominante. O objetivo deste trabalho é relatar as experiências de uma ação de educação nutricional sobre nutrição aplicada à estética, desenvolvida em mulheres participantes de um evento em comemoração ao dia da mulher em um centro de compras em Fortaleza-Ceará. Este estudo refere-se a um relato de experiência de uma ação desenvolvida pelos acadêmicos de um projeto de extensão voltado para o tema de Nutrição aplicada à estética. O mesmo se caracteriza por um processo que pode possibilitar à população avaliar as suas características estéticas obtidas de acordo com o seu estilo de vida e alimentação. A presente ação foi realizada em um centro comercial no município de Fortaleza-CE. A reeducação Alimentar contribui para o autocuidado e a auto responsabilidade, apoiando estilos de vida mais saudáveis. Uma contribuição do projeto está em possibilitar uma reflexão sobre a relação que as pessoas estabelecem com os alimentos e o cuidado com o corpo, mostrando que a beleza estética começa de dentro para fora, por meio de uma alimentação adequada, mantendo o equilíbrio e a nutrição do nosso organismo.

PALAVRAS-CHAVE: Nutrição. Estética. Estilo de vida.

INTRODUÇÃO

Uma boa alimentação reflete-se no nosso corpo todo. A preocupação com o corpo saudável e bonito atravessa contemporaneamente, os diferentes gêneros, faixas etárias e classes sociais. A importância dada à imagem, aparência,

beleza estética e ao corpo são notórias nos dias atuais, onde o culto ao corpo e ao belo é predominante. A imagem corporal parece ser uma marca feminina, onde o número de mulheres que se submetem a dietas para o controle de peso vem aumentando gradativamente (WITT; SCHNEIDER, 2011).

Diversos estudos já mostraram e comprovaram que maus hábitos alimentares, com deficiências nutricionais e excesso de gordura saturada, carboidratos simples e sódio, podem causar diversas alterações estéticas.

A falta da ingestão dos nutrientes adequados ao funcionamento adequado pode causar um desequilíbrio metabólico, resultando em diversas desordens estéticas, que podem apresentar alterações nas unhas, cabelos e pele, como acne, manchas, celulite, flacidez, estrias, gordura localizada, envelhecimento precoce, além de problemas relacionados ao peso do indivíduo (ARDACHNILZOFF, 2017).

Apesar da imposição de padrões e a busca pelo corpo perfeito, quaisquer fatores relacionados à estética como a aparência, pode revelar um pouco mais sobre a saúde de um indivíduo de mudanças internas e externas. A alimentação também tem papel importante quando se fala de estética, pois um corpo bem cuidado de dentro poderá mudar por fora através de uma alimentação balanceada, sempre lembrando de outros fatores ambientais, que podem influenciar na saúde da mulher (BELEZA, 2014).

Os aspectos psicológicos que influenciam no comportamento, como ansiedade, depressão e sentimentos inespecíficos de tensão são identificados como ativadores da compulsão ou restrição alimentar. Pessoas com esse padrão alimentar apresentam, além da ansiedade e depressão, mais frequentemente, sentimentos de autodesprezo, repulsa à forma corporal, preocupação somática, estresse e prejuízo em suas relações interpessoais (ALVEZ et al., 2012). As necessidades psicológicas exercem mais influência nos hábitos alimentares do que a lógica. Fornecer informações, prover materiais educativos, criar estatísticas e pesquisas científicas não necessariamente conduzem a uma mudança de comportamento.

A busca pelo corpo ideal tem levado mulheres a recorrerem a dietas inadequadas, que muitas vezes visam obter algo em curto prazo, podendo acarretar problemas de saúde. A saúde e a beleza podem ser alinhadas quando há um estilo de vida saudável e alguns alimentos podem auxiliar na estética e no estado físico das mulheres.

Este trabalho foi desenvolvido no projeto de extensão NUTRIEDUCA da

Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza (FAMETRO). Esse grupo de extensão NUTRIEDUCA realiza ações externas de educação alimentar e nutricional à comunidade, tais como praças, shoppings centers e bairros da cidade de Fortaleza, Ceará, em eventos como FAMETRO na Praça e FAMETRO na Comunidade. Tais ações proporcionam à população informações básicas sobre educação nutricional e alimentar e difundem os benefícios que a alimentação adequada pode proporcionar à saúde, integrando os fatores biopsicossociais.

O objetivo deste trabalho é relatar as experiências de uma ação de educação nutricional sobre nutrição aplicada à estética, desenvolvida em mulheres participantes de um evento em comemoração ao dia da mulher em um centro de compras em Fortaleza-Ceará.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo relato de experiências, desenvolvido pelo projeto de extensão NUTRIEDUCA da Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza – FAMETRO, que tem como finalidade a intervenção na realidade da produção dos serviços de nutrição, a partir do desenvolvimento de práticas de educação nutricional à comunidade, abordando temas transversais relacionados à nutrição. As atividades foram desenvolvidas com o público feminino em geral, no dia 08 de março de 2018, em comemoração ao dia da mulher, em um centro de compras na cidade de Fortaleza/CE.

No decorrer da ação foram realizadas avaliação antropométrica e apresentação de material educativo. Foi abordado como tema principal a aplicação da nutrição na estética, o que chamou bastante atenção das mulheres participantes da ação. Participaram dessa ação educativa onze discentes do projeto, com o apoio pedagógico de um docente. Parte do grupo de integrantes do projeto de extensão realizaram na apresentação do tema gerador e da explicação do material educativo, enquanto outros realizavam avaliações antropométricas.

A atividade foi realizada utilizando ferramentas como fitas métricas, para aferir circunferências, balança para pesar, estadiômetro para mensurar altura, adipômetro para averiguar a espessura do tecido adiposo, levados até o local da ação. Foram aferidos no local as medidas antropométricas, tais como peso, altura e circunferência da cintura e circunferência do quadril. Com esses dados foi possível mensurar dados como: Índice de massa corpórea (IMC), relação cintura-quadril

(RCQ) e medir riscos cardiovasculares a partir da circunferência da cintura. Através desses resultados foram realizadas orientações nutricionais.

O tema abordado sobre nutrição aplicada à estética foi escolhido especialmente para ocasião, pois coincidiu com o dia internacional da mulher. Para enriquecer a discussão foram utilizados banners sobre o assunto para chamar a atenção do público e distribuição de folders explicativos, contendo um pouco de informações sobre o assunto proposto, embora a maior parte do assunto ficasse por conta dos discentes diretamente com o público do centro de compras. Foi distribuído também um brinde para quem participasse da atividade educativa.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

No decorrer do evento, as curtas conversas focadas em dicas nutricionais práticas foram acompanhadas por compartilhamentos de situações e alterações de estado emocional referente à relação das pessoas com a alimentação.

Dentre o tema, foi explicado sobre a importância e benefícios de vários nutrientes em determinadas situações, como prevenção de acne, saúde dos cabelos, das unhas e da pele. Foi possível apresentar a importância em manter bons hábitos alimentares para a saúde e beleza do corpo, e o quanto a falta desses nutrientes pode acarretar em danos que podem prejudicar a estética e saúde do nosso organismo. Foram distribuídos folders educativos e brindes como: sachês com a flor da Camomila, usado para realçar os cabelos loiros, ou em compressas para suavizar olheiras e inchaço dos olhos, também tem efeito calmante.

Foi evidenciado durante a ação, a grande influência dos mitos semeados pela população sobre a alimentação. A maioria das participantes se mostraram leigas, possuindo pouco ou nenhum conhecimento real sobre a nutrição e sua aplicação à saúde estética. Analisando esses fatos, e, romper a corrente de compartilhamento de informações infundadas.

As orientações nutricionais realizadas durante os poucos minutos de conversa com cada participante podem ou não terem sido efetivas, no entanto, uma linha de raciocínio foi exposta, podendo gerar curiosidade e mais cautela ao escolherem suas fontes de informação.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Esta ação educativa possibilitou reconhecer a complexidade das questões envolvidas na escolha de estilos de vida mais saudáveis e a necessidade das mesmas terem acesso a um trabalho integrado de equipes multidisciplinares onde todos são colocados na posição de agentes ativos no projeto de levar informação ao público em geral. Todas as informações são transmitidas de tal forma que permita uma análise da realidade onde se encontram e que dela haja uma conscientização, tanto por parte do educando, como por parte do educador.

O projeto oferece a possibilidade ao público, de efetuar uma reflexão sobre a relação que os mesmos estabelecem com os alimentos, com a saúde e as diferentes maneiras de cuidar do corpo. Foi possível mostrar que o cuidado com a estética começa de dentro para fora, através de uma boa alimentação, consumindo os nutrientes adequados e variados, onde cada um deles tem uma função diferenciada no nosso organismo. A mensagem está em cuidar do corpo da forma mais saudável, tendo a saúde como foco principal e a estética como consequência após esse cuidado, não esquecendo de se manter livre dos padrões de beleza ditados pela sociedade.

REFERÊNCIAS

- ALVES, C. L. et al. Contribuições da psicologia e da nutrição para a mudança do comportamento alimentar. **Estudos de Psicologia**, p. 337-345, 2012.
- BELEZA, Meios de Comunicação Imagem Corporal. A influência da mídia na construção da imagem corporal. **Rev Bras Nutr Clín**, v. 29, n. 1, p. 73-5, 2014.
- SCHNEIDER, Aline Petter; WITT, Juliana Da Silveira Zanini. Nutrição estética: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional. **Ciência e saúde coletiva**, Famed/ Ufrgs, p. 3909 – 3915, 2011.
- DE LIMA, A. A. P.; DOS SANTOS, K. C.; DO PARANÁ, T. AROMATERAPIA: O USO DO ÓLEO ESSENCIAL DE CAMOMILA NO TRATAMENTO DA ACNE.
- REZENDE, H. A. et al. A utilização de fitoterapia no cotidiano de uma população rural. **Revista da escola de enfermagem da USP**, 2002.
- ARDACHNILZOFF, K. **Nutrição estética**: valorização do corpo e da beleza através do cuidado nutricional, 2017.

PEREIRA, N. P.; MIGUEL, O. G.; MIGUEL, M. D. Composição química do óleo fixo obtido dos frutos secos da [Chamomilla recutita (L.) Rauschert] produzida no município de Mandirituba, PR. **Rev Bras Farmacogn**, v. 15, p. 334-337, 2005.