**Disciplina: HNT0220 - Intervenções Educativas em Alimentação e Nutrição**

Período: 1º semestre de 2016

Professor responsável: Ana Maria Cervato-Mancuso

**SITUAÇÃO PROBLEMA INDIVIDUAL - SAÚDE DO TRABALHADOR (Fátima)**

Fátima é uma mulher de 42 anos, com sobrepeso. Sobre sua história de vida, ela relata que aos 12 anos começou a trabalhar em uma oficina de costura, ficando 5 anos nessa atividade. Com o tempo, ela e a família melhoraram a condição financeira, Fátima fez graduação em Gestão de Hotelaria Hospitalar e pós-graduação em Gestão Pública, porém não trabalha nessas áreas. Logo que saiu da oficina de costura ingressou em um órgão público, onde trabalha até hoje exercendo funções administrativas. Atualmente, Fátima mora sozinha e sua rotina consiste em trabalhar de segunda a sexta-feira; sai às 6h de casa, trabalha até às 17h e volta para casa por volta das 20h. Seu lazer é ir à igreja, aos domingos e sair com amigos, no sábado à noite.

Acerca de sua rotina alimentar, por morar sozinha, Fátima diz não ter paciência para cozinhar para uma pessoa só. Essa realidade também impacta no seu consumo de frutas, legumes e verduras, pois diz que se comprar esses alimentos acabam estragando. Ela não gosta de legumes e verduras cozidas: “Eu até como, mas eu não tenho saco de fazer. Então eu nem compro, porque em casa é comprar e estragar”. Como resultado, relata que come muita “porcaria”.

Durante a semana Fátima toma café da manhã e almoça no serviço. A empresa que recebe benefícios do Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT), tem serviço de alimentação com autosserviço, tanto no café da manhã como no almoço. No entanto, refere que é ruim almoçar no restaurante do trabalho, pois a comida é muito gordurosa e ela sempre se sente indisposta por causa do refluxo. À noite, há muito tempo ela já não tem o costume de jantar e relata “comer besteira” ou um lanche às vezes, pois chega muito tarde e não tem nada para comer. Costuma, por exemplo, fazer pipoca, comer Danone®, bolacha com leite e biscoito de polvilho salgado. Fátima janta nas raras exceções, nas quais uma vizinha a convida para a refeição. Ela também não tem o hábito de tomar água, diz que passa “o dia inteirinho sem tomar um copo de água. Se eu tomo é um gole”.

Anos atrás, Fátima desenvolveu uma gastrite e se sentia muito incomodada com os refluxos. Ela buscou um nutricionista, que lhe prescreveu uma dieta de 1.100 kcal/dia. Ela tentou fazer, mas sentiu dificuldade para seguir a dieta proposta. Dentre as recomendações, o nutricionista sugeriu que ela levasse marmitas para o trabalho, porém a infraestrutura do ambiente, também, impõe algumas limitações: não há geladeira e nem micro-ondas. Fátima relata: “eu não sei o que é pior. Se é você fazer desse jeito [levar a marmita para um lugar sem geladeira] e comer o alimento já se deteriorando ali, por passar muito tempo fora de uma refrigeração, ou se é você ficar sem se alimentar nesses espaços por longo período”.

Fátima sentiu que o nutricionista foi pouco empático com ela e se mostrou pouco sensível com suas dificuldades, percebendo que a dieta proposta não se adequava à sua rotina. Como resultado, ela nunca mais retornou no profissional. Hoje, ela sente que o excesso de peso, diagnosticado pelo médico, está prejudicando sua saúde. Faz acompanhamento com um cardiologista, pois apresenta alterações no perfil lipídico, usa medicamentos para controle lipídico, pois diz que não consegue controlar esses parâmetros pela alimentação. De uns tempos para cá ela também começou a ter incontinência urinária.

**CONTEXTOS**

1. Nutricionista clínica em empresa

Considere que você começou a trabalhar recentemente como nutricionista clínica na empresa onde Fátima trabalha. Ela comparece na sua consulta, relatando que gostaria de tentar mais uma vez, pois é conveniente para ela, e pede que você a ajude a melhorar sua alimentação, considerando os problemas de saúde apresentados. Neste cenário, você pode atender os funcionários uma vez por mês por meio de consultas individuais, com duração média de 25 minutos por atendimento.

Questões:

 Pensando no tratamento anterior que Fátima passou, qual seria sua conduta profissional?

 Como você pensaria, por exemplo, em propor mudanças alimentares para Fátima dentro de suas possibilidades?

 O que poderia ser proposto para mudar a rotina alimentar, considerando os problemas de saúde apresentados?