

## PRÁTICA DO DESJEJUM: AVALIAÇÃO EM PACIENTES DE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE.

FERNANDES, J,A<sup>1</sup>, GONÇALVES, E,F,<sup>2</sup> FIGUEIRA, J,R<sup>3</sup>, BARREIRO, T,A,<sup>4</sup>  
BORTOLINI, V,M.S<sup>5</sup>

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Nutrição Centro Universitário Urcamp – Bagé – RS – Brasil –  
jessicafernandes199@hotmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica do Curso de Nutrição Centro Universitário Urcamp – Bagé – RS – Brasil –  
eduardagf15@gmail.com

<sup>3</sup> Acadêmica do Curso de Nutrição Centro Universitário Urcamp – Bagé – RS – Brasil –  
josiane\_rios@hotmail.com

<sup>4</sup> Acadêmica do Curso de Nutrição Centro Universitário Urcamp – Bagé – RS – Brasil –  
taiane96@gmail.com

<sup>5</sup>Profª Drª em Ciências e Tecnologia de Alimentos, Centro Universitário Urcamp – Bagé – RS - Brasil  
verabortolini@urcamp.edu.br

### RESUMO

O desjejum é uma das três principais refeições do dia, e segundo orientações do Guia Alimentar Brasileiro de 2008, deve representar 25% das recomendações diárias de energia. Evidências científicas têm associado a omissão do desjejum ao maior risco de desenvolvimento de excesso de peso. Baseado neste pressuposto foi aplicado um questionário para 55 pacientes no período de agosto a setembro de 2019 na sala de espera do atendimento ambulatorial em uma Unidade Básica de Saúde (UBS), do município de Bagé/RS. Quando questionado se os entrevistados tinham o hábito de realizar o café da manhã, a grande maioria, 78% (n=43) afirmaram realizar tal refeição e 12 pessoas (22%) relataram não realizar nenhuma refeição no período da manhã. Mediante o exposto, conclui-se a grande importância da prática do desjejum para a saúde como um todo, devendo ser realizado diariamente de maneira mais saudável e adequada nutricionalmente referindo-se.

Palavras-chave: desjejum, alimentação saudável, UBS

### 1 INTRODUÇÃO

Atualmente, apesar da ampla divulgação na mídia sobre assuntos relacionados a alimentação saudável, a dieta da população está se distanciando das recomendações, principalmente entre adolescentes e jovens adultos (TORAL, CONTI, SLATER, 2009; COUTO et al, 2014).

Determinadas práticas alimentares contemporâneas colaboram com o desencadeamento do excesso de peso. É frequente o relato, por parte de adultos, de que a falta de tempo interfere em práticas dietéticas recomendadas. Nesta linha,

pesquisas científicas apontam que uma prática bastante comum é a omissão do desjejum (FALK, BISGONI E SOBAL, 2000).

O desjejum é uma das três principais refeições do dia, e segundo orientações do Guia Alimentar Brasileiro de 2008, deve representar 25% das recomendações diárias de energia. Evidências científicas têm associado a omissão do desjejum ao maior risco de desenvolvimento de excesso de peso (AFFENITO, 2007; BRASIL, 2008; GOON e ISLAM, 2014).

Segundo o Guia Alimentar da População Brasileira, um café da manhã adequado pode incluir pães integrais, bolo simples, tapioca, café com leite, frutas ou sucos naturais, entre outros alimentos in natura ou minimamente processados (BRASIL, 2014)

A omissão de desjejum está associada a hábitos considerados não saudáveis como o tabagismo, sedentarismo, uso de álcool e alterações no Índice de Massa Corpórea (IMC).

Além disso, indivíduos que omitem o café da manhã são expostos a um maior risco de obesidade abdominal ou gordura visceral em comparação aos que realizam frequentemente essa refeição e também àqueles que a omitem ocasionalmente (KESKI- RAHKONEN, et al., 2003).

Mediante ao exposto o presente trabalho tem por objetivo identificar a prática do desjejum em pacientes de uma Unidade Básica de Saúde.

## **2 MATERIAL E MÉTODOS**

O instrumento de coleta de dados foi aplicado na sala de espera dos atendimentos ambulatoriais de uma Unidade Básica de Saúde (UBS), do município de Bagé/RS, durante o período de agosto a setembro de 2019.

As variáveis abordadas foram os dados sociodemográficos como: gênero, idade, escolaridade, atividade realizada e sobre o consumo do desjejum. Concordaram em participar da pesquisa 55 pacientes.

## **3 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Em relação aos 55 frequentadores da UBS que participaram da pesquisa (Tabela 1), mais de 90% (n= 51) era do sexo feminino. A maioria dos pesquisados eram adultos com idade acima de 31 anos, 69%(n= 38 ).

Em relação a escolaridade dos entrevistados mais de 50% relata ter cursado apenas o ensino fundamental incompleto (n=28), e apenas 1 entrevistado, apresenta ensino superior completo, conforme a Tabela 1. Quando foram descritas as atividades realizadas pelos entrevistados, observou-se que 36% (n=20) informaram que estão trabalhando e 34,54% (n=10) são do lar.

<b>Gênero</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
Feminino	51	92,7%
Masculino	4	7,3%
<b>Idade</b>		
15-20	8	14,5%
21-30	9	16,4%
31-40	13	23,6%
41-50	8	14,5%
+50	17	31%
<b>Escolaridade</b>		
EFI	28	51%
EFC	13	24%
EMI	4	7%
EMC	6	11%
ESI	3	5%
ESC	1	2%
<b>Atividade</b>		
Estuda	9	16,36%
Trabalha	20	36,4%
Estuda e trabalha	1	2%
Aposentado	6	11%
Do Lar	19	34,54

Tabela 1: Dados sociodemográficos dos entrevistados.

Quando questionado se os entrevistados tinham o hábito de realizar o café da manhã, a grande maioria, 78% (n=43) afirmaram realizar tal refeição conforme Figura 1. O resultado desta pesquisa vai ao encontro do estudo aplicado em estudantes universitários, realizado por Harris (1970) onde encontrou um percentual de 71,0% de estudantes universitários que relataram o consumo frequente de desjejum. Já Gail & Gwen (1994) em estudo também realizado com estudantes universitários com idades entre 18 e 24 anos, encontraram que 80,0% da população consumia desjejum com frequência maior que três vezes por semana. Estes resultados afirmam ainda mais a importância da prática contínua do desjejum, beneficiando a saúde dos indivíduos.

A frequência dos omissores de desjejum encontrado no presente estudo foi semelhante à um estudo anterior que analisou a frequência do desjejum com 100

estudantes universitários residentes em uma moradia estudantil observou-se que 30% deles não tinham o hábito de realizar o desjejum. Outro estudo de Ackuaku-Dogbe e Abaidoo,(2014); Sun et al, (2013) realizado com estudantes de medicina chineses encontrou uma prevalência de 28,9% de omissão entre os participantes.

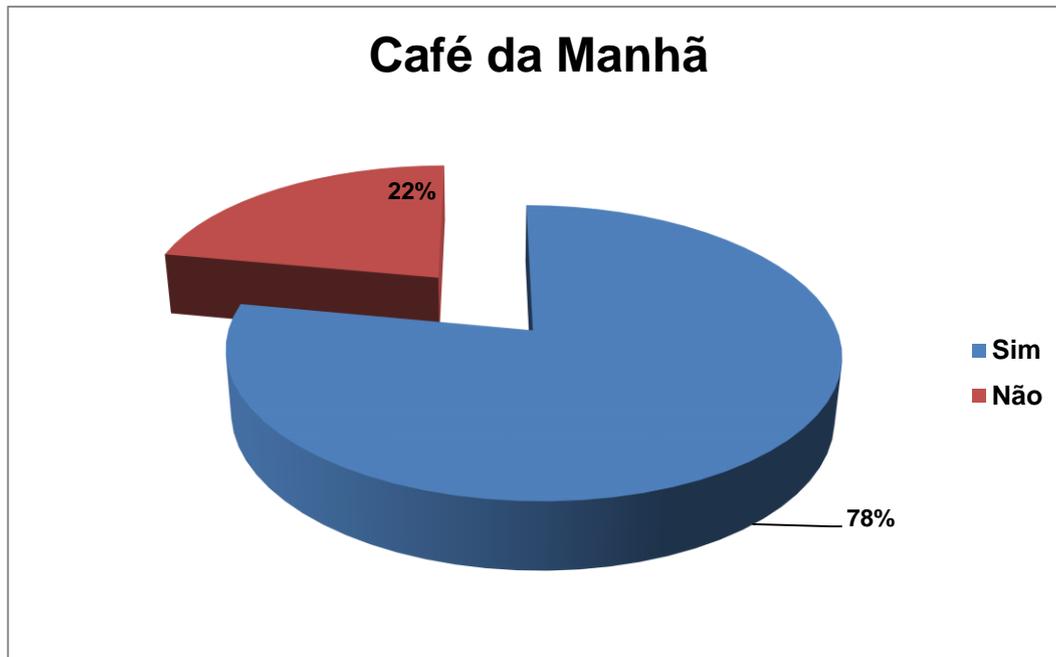


Figura1: Consumo do desjejum pelos participantes da pesquisa

#### 4 CONCLUSÃO

O consumo habitual e adequado do desjejum é considerado um componente extremamente importante para promoção da saúde física e mental, tal refeição disponibiliza ao corpo nutrientes essenciais para suprir às demandas biológicas após um longo período de jejum noturno, por este motivo o café da manhã deve ser nutricionalmente equilibrado.

Mediante o exposto, conclui-se a grande importância da prática do desjejum para a saúde como um todo, devendo ser realizado diariamente de maneira mais saudável e adequada nutricionalmente,

**REFERÊNCIAS**

- Ackuaku-Dogbe, E.M.; Abaidoo, B. (2014). Breakfast eating habits among medical students. *Ghana Medical Journal*. Vol. 48. Num. 2. p. 66-70.
- Affenito, S.G. (2007). Breakfast: a missed opportunity. *Journal of American Diet Association*. Vol. 107. p. 562-569.
- Brasil. (2008). Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira: promovendo a alimentação saudável. Brasília.
- Falk, L.W., Bisogni C.A., Sobal, J. (2000). Personal, social, and situational influences associated with dietary experiences of participants in an intensive heart program. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. Vol. 32. Num. 5. p. 251-60.
- GAIL, K. et al. (1994). The nutritional role of breakfast in the diets of college students. *Journal of the Canadian Dietetic Association*, v. 55, p. 69-74.
- Goon, S.; Islam, S. (2014). Breakfast Skipping and Obesity Risk among Urban Adults in Bangladesh. *International Journal of Public Health Science*. Vol. 3. Num. 1. p. 15-22.
- Harris, W. H. (1970). A survey of breakfast eaten by high school students. *The Journal of School Health*, v. 40, p. 323-25.
- Hayda Josiane Alves; Maria Cristina Faber Boog. (2007). *Rev. Saúde Pública* vol.41 no.2 São Paulo. Acessado em 22/10/19 [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-89102007000200005](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-89102007000200005)
- Keski-Rahkonen, A.; e colaboradores. (2003). Breakfast skipping and health compromising behaviors in adolescents and adults. *European Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 57. p. 842-853.
- Sun, J.; e colaboradores. (2013). Factors associated with skipping breakfast among Inner Mongolia Medical students in China. *BMC Public Health*. Vol. 13. p. 13-42.
- Toral, Natacha; Conti, Maria Aparecida; Slater, Betzabeth. (2009). A alimentação saudável na ótica dos adolescentes: percepções e barreiras à sua implementação e características esperadas em materiais educativos. *Cad Saúde Pública*, v. 25, n. 11, p. 2386-2394.