

PROJETO ALIMENTAÇÃO ADEQUADA: Tratamento não-medicamentoso

Michela Tássia Zandonadi Ribczuk*

Susana Candido**

Telma Guimarães Pereira***

JUSTIFICATIVA

Segundo o site de notícias CICLO VIVO (2011) problemas comuns como TPM e insônia podem ser amenizados com tratamentos naturais que envolvem uma nutrição adequada. A ingestão de certos alimentos em determinados horários do dia pode contribuir para o bom funcionamento do organismo e para ajudar no combate de algumas enfermidades. Para problemas como azia e gases, Sandra Chemin do Centro Universitário São Camilo, São Paulo, e autora do Tratado de Alimentação, Nutrição & Dietoterapia (Roca) sugere a infusão de alecrim ou espinhadeira-santa. Tomando uma xícara pela manhã alivia os gases e reduz sintomas de azia. Para quem tem problemas de colesterol alto a primeira medida a se tomar, por exemplo, é eliminar frituras e substituir leite integral pelo desnatado para cortar as gorduras. A sugestão nutricional é a maçã. A fruta tem pectina e auxilia a diminuição do colesterol plasmático, que é um dos principais responsáveis pelos problemas cardiovasculares. Outra opção é adicionar ao cardápio uma colher de aveia, ela vai diminuir a absorção de gorduras e favorecer sua eliminação.

OBJETIVO GERAL

O objetivo geral deste trabalho é demonstrar a importância da alimentação adequada, mostrando os alimentos e suas funções no organismo, bem como a substituição de medicamentos pela alimentação adequada no tratamento de diversas patologias.

* Enfermeira, pós graduada, professora orientadora da Faculdade Unicampo – UNICAMPO.

** Acadêmica, cursando o 5º semestre do curso de enfermagem da Faculdade Unicampo de Campo Mourão - UNICAMPO.

*** Acadêmica, cursando o 5º semestre do curso de enfermagem da Faculdade Unicampo de Campo Mourão - UNICAMPO.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Possibilitar o conhecimento da boa alimentação para o organismo;
- Possibilitar o conhecimento dos alimentos e seus nutrientes;
- Tentar diminuir o uso de medicamentos no tratamentos das patologias.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo qualitativo baseado em revisões bibliográficas. A coleta de dados se dará à partir de análises em fontes bibliográficas primárias, secundárias e terciárias. A coleta de dados será realizada em maio de 2014, respectivamente de junho à agosto será realizada a análise dos dados. A apresentação dos dados será em setembro de 2014.

BIBLIOGRAFIA BÁSICA

CICLO VIVO. Alimentação adequada pode funcionar como tratamento natural contra doenças. Disponível em: http://www.ciclovivo.com.br/noticia/alimentacao_adequada_pode_funcionar_como_tratamento_natural_contra_doencas, acesso em: 10/05/2014, às 18:40 hrs.

CRONOGRAMA

	Maio	Junho	Julho	Agosto	Setembro
Montagem do projeto	X				
Pesquisa em fontes bibliográficas	X				
Coleta de dados	X				
Análise dos dados		X	X	X	
Apresentação dos dados					X