

Promoção de estilos de vida saudáveis: Refeições em família com crianças, estudo de caso

Inês Santos Frazão¹; Alcinda Reis^{2,3,4,5}; Anabela Cândido⁴; Maria do Carmo Figueiredo⁴; Dina Pascoal⁶; Madalena Jorge⁷; Mariana Jorge⁸; Catarina Alves⁹

¹ARSLVT,IP, ACES Médio Tejo; ²Cintesis - UP, Porto, Portugal; ³ CEMRI - Universidade Aberta, Portugal; ⁴Centro de Investigação em Qualidade de Vida, Santarém, Portugal; ⁵UMIS - ESSS/IPSantarém, Santarém, Portugal; ⁶ACES Pinhal Litoral, Unidade de Saúde Pública; ⁷Centro Social e Paroquial de Nossa Senhora da Purificação, Assentis; ⁸Santa Casa da Misericórdia do Entroncamento; ⁹Unidade de Cuidados Continuados Integrados Chamusca

INTRODUÇÃO



A instituição da rotina da refeição em família é descrita como promotora da saúde e bem-estar e contribuí ainda para o fortalecimento da percepção da coesão familiar.

Nas famílias com crianças, a frequência das refeições em família tem sido associada a maior consumo de fruta e produtos hortícolas, menores índices de obesidade, melhor desempenho escolar e menor incidência de perturbações do comportamento e patologias do foro psiquiátrico.

Os enfermeiros de família são promotores de estilos de vida saudáveis ao longo da vida. O Modelo Dinâmico de Avaliação e Intervenção Familiar surgiu no sentido de dar resposta às necessidades dos enfermeiros perante os cuidados às famílias.

OBJECTIVOS

- ✓ Avaliar a família segundo o Modelo Dinâmico de Avaliação e Intervenção Familiar;
- ✓ Identificar áreas de atenção alteradas;
- ✓ Estabelecer um plano de intervenção para minimização dos problemas identificados.

METODOLOGIA

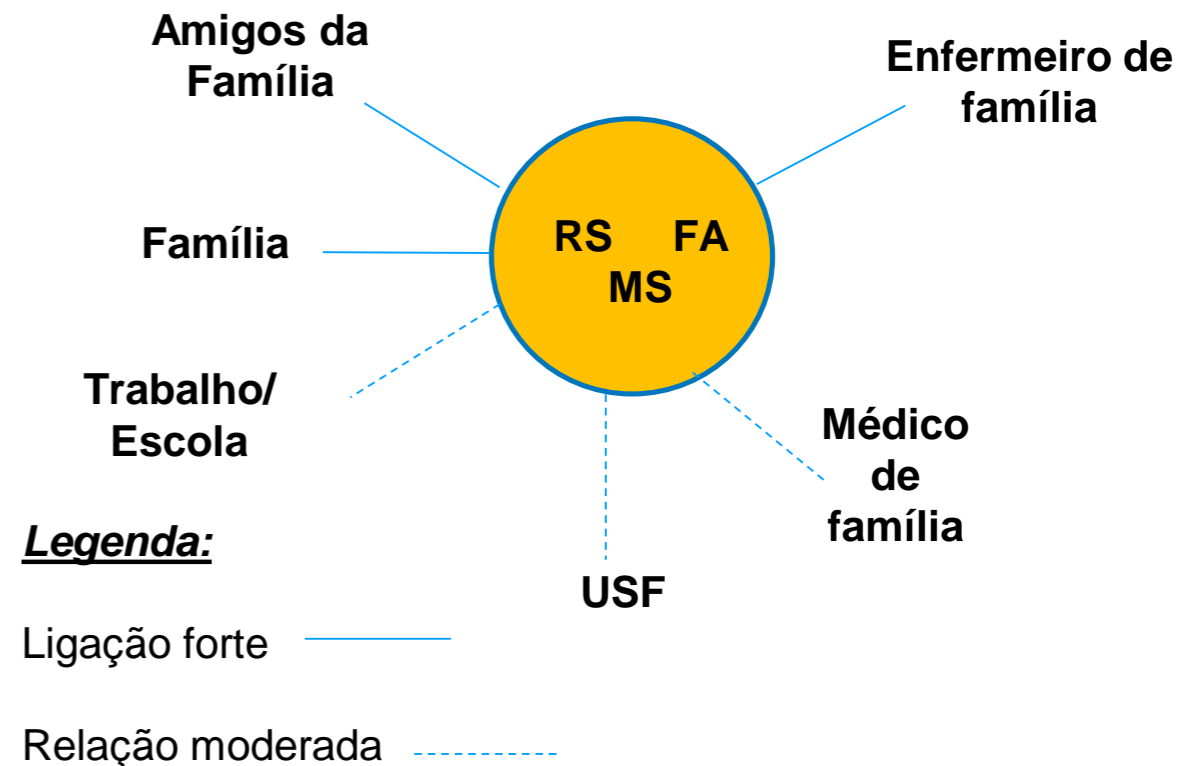
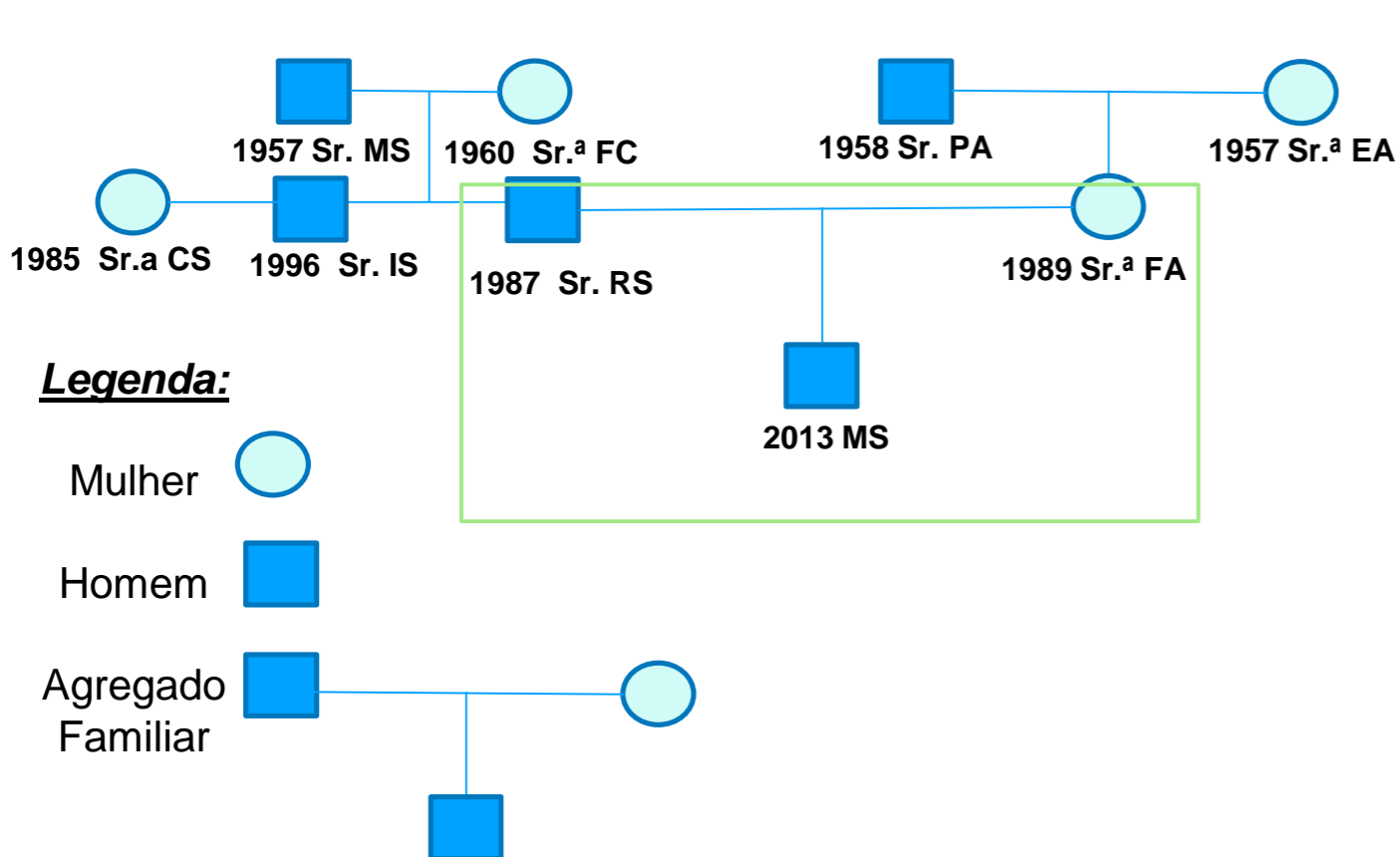
- Metodologia qualitativa.
- Avaliação e intervenção familiar, de acordo com o Modelo Dinâmico de Avaliação e Intervenção Familiar, utilizando a matriz operativa, nas suas dimensões estrutural, desenvolvimento e funcional.
- Analisada a informação dos aplicativos informáticos resultantes de registos do enfermeiro de família e realizadas entrevistas à família (cinco em contexto da unidade de saúde e duas em contexto domiciliário), durante o período de janeiro e março de 2019.
- Com os dados obtidos, foram elaborados os diagnósticos e propostas as intervenções de enfermagem.

RESULTADOS

DIMENSÃO ESTRUTURAL

Família Santos:

- ✓ Família nuclear, com um filho com 8 anos de idade;
- ✓ Família não tinha a rotina de realizar refeições em família.



FOCO	RENDIMENTO FAMILIAR
JUÍZO	Não suficiente/ Insuficiente
CRITÉRIOS DE DIAGNÓSTICO	Rendimento Familiar Insuficiente se Origem do rendimento familiar (Escala de Grafar) se situar no grau 4 ou 5. Conhecimento e capacidade de gestão do rendimento de acordo com despesas familiares Não demonstrado
Intervenções realizadas	Promover a gestão do rendimento familiar; Requerer serviços sociais Orientar a família para serviços sociais (técnica de serviço social)

DIMENSÃO DESENVOLVIMENTO

FOCO	SATISFAÇÃO CONJUGAL
JUÍZO	Mantida/ Não Mantida
CRITÉRIOS DE DIAGNÓSTICO	Comunicação não Eficaz
Intervenções realizadas	Promover a comunicação expressiva das emoções Promover a comunicação do casal Motivar para atividades em conjunto

FOCO	PAPEL PARENTAL
JUÍZO	Adequado/ Não adequado
CRITÉRIOS DE DIAGNÓSTICO	Adaptação da família à escola Não eficaz
Intervenções realizadas	Promover estratégias de reorganização funcional para adaptação aos novos horários. Motivar os pais para a participação nas: atividades de estudo da criança; nas reuniões e atividades escolares. Advogar criação de espaço para a criança estudar

DIMENSÃO FUNCIONAL

FOCO	PROCESSO FAMILIAR
JUÍZO	Não disfuncional/ Disfuncional
CRITÉRIOS DE DIAGNÓSTICO	Comunicação Não eficaz
Intervenções realizadas	Promover a comunicação expressiva de emoções Otimizar a comunicação da família

CONCLUSÕES

- ❖ A concretização das **intervenções na, e com, a família**, tendo por base o **Modelo Dinâmico de Avaliação e Intervenção Familiar**, trouxeram **ganhos para a saúde da família**, quer ao nível da saúde **individual** de cada elemento, inclusive da **criança**, quer do **sistema familiar na sua globalidade**, com a **instituição da rotina da refeição em família**.
- ❖ A família em questão, ao ter instituído a rotina da refeição em família, passou a realizar **refeições mais saudáveis**, bem como a aproveitar esses momentos para os pais incluírem **momentos de discussão sobre alimentação saudável**.
- ❖ Os **enfermeiros de família**, em conjunto com **outros profissionais**, podem **traçar estratégias** com as famílias para **instituírem esta rotina**, a qual é tida como a unidade chave da **promoção de estilos de vida saudáveis**, cujo objetivo primordial está na obtenção de **mais e melhor saúde da família**, como um todo, e dos seus membros individualmente.

Bibliografia

- Berge, J., Wall, M., Hsueh, T., Fulkerson, J., Larson, N., & Neumark-Sztainer, D. (2015). The protective role of family meals for youth obesity: 10-year longitudinal associations. *Journal Pediatrics*, 166 (2), 296–301. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2014.08.030>
- Figueiredo, M. H. (2012). *Modelo dinâmico de avaliação e intervenção familiar: uma abordagem colaborativa em enfermagem de família*. Lusociência. ISBN: 9789728930837
- Figueiredo, M. H. (2009). *Enfermagem de Família: Um contexto do cuidar*. [Doctoral dissertation, Universidade do Porto/Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar]. Repositório Aberto da Universidade do Porto <https://hdl.handle.net/10216/20569>
- Jones, B. (2018). Making time for family meals: Parental influences, home eating environments, barriers and protective factors. *Physiology & Behavior*, 1; 93(Pt B),248-251. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2018.03.035> .
- Poulos, N., Pasch, K., Springer, A., Hoelscher, D., & Kelder, S. (2014). Is frequency of family meals associated with parental encouragement of healthy eating among ethnically diverse eighth graders? *Public Health Nutrition*, 17(5), 998-1003. <https://doi.org/10.1017/S1368980013001092>