



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

INTERVENÇÃO ALIMENTARE EM MULHERES PÓS-MENOPAUSA COM SOBREPESO E OBESIDADE EM SEUS DOMICÍLIOS¹

Marlon Turcato², Ligia Beatriz Bento Franz³, Carolina Zanetti⁴, Francieli Conte⁵, Viviane Spanenberg Boff⁶, Emanuele Romero Wassermann⁷.

¹ Trabalho realizado por meio da pesquisa institucional: “Intervenção Físico-Funcional e Nutricional Em Mulheres Pós-Menopausa com Sobrepeso e Obesidade”

² Acadêmico do Curso de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI, bolsista PIBIC/CNPQ, tiopantcho@hotmail.com

³ Professora Orientadora, Doutora em Saúde Pública, Docente do Curso de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI, ligiafra@unijui.edu.br

⁴ Acadêmica do Curso de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI, bolsista PIBIC/UNIJUI, carolznntti@hotmail.com

⁵ Acadêmica do Curso de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI, bolsista PIBIC/CNPq, francieliconte@yahoo.com.br

⁶ Acadêmica do Curso de Nutrição do Departamento de Ciências da Vida da UNIJUI; bolsista PROBIC/FAPERGS, vivi_boff@hotmail.com

⁷ Nutricionista, ex-bolsista do projeto, emanuele.w@hotmail.com

RESUMO: A mulher pós-menopausa apresenta tendência ao aumento de peso de massa corporal pelo acúmulo de gordura no tecido adiposo, pois sofre uma redução no metabolismo, no gasto energético, além de redução de massa magra. Este trabalho tem como objetivo realizar intervenção alimentar em mulheres pós-menopausa apresentando sobrepeso e obesidade, para a redução do peso da massa corporal, e conseqüentemente adquirirem uma melhor qualidade de vida. Estudo de intervenção alimentar realizado em mulheres pós-menopausa com sobrepeso e obesidade, residentes na zona urbana do município de Catuípe, situado na região noroeste do estado do Rio Grande do Sul.

Palavras-chave: intervenção alimentar; mulheres pós-menopausa; nutrição.

INTRODUÇÃO

A mulher pós-menopausa apresenta tendência ao aumento de peso de massa corporal pelo acúmulo de gordura no tecido adiposo, pois sofre uma redução no metabolismo, no gasto energético, além de redução de massa magra. Estes fatores contribuem para o maior risco de doença cardiovascular que é a principal causa de morte hospitalar nas mulheres que se encontram neste período da vida segundo a Sociedade Brasileira de Cardiologia (FRANÇA; ALDRIGHI; MARUCCI, 2008).





Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

Na mulher a obesidade está relacionada à infertilidade, depressão, distúrbios alimentares, baixa autoestima, hipertensão, dislipidemias, infarto, diabetes tipo 2, doença cardiovascular (DCV), câncer de mama, de endométrio e de cólon intestinal (FRANÇA; ALDRIGHI; MARUCCI, 2008).

Assim como em outros grupos específicos, a saúde da mulher no período pós-menopausa merece cuidado especial, sendo importante um trabalho de educação em saúde, neste caso, de sobrepeso e obesidade, mais especificamente educação alimentar. O serviço de “Home Care” é uma nova área de atuação, entretanto o cuidado com as pessoas não é uma atividade recente. A partir da década de 90 surgiu no Brasil um conceito amplo em saúde da família. Nesse contexto é que tem início a atuação em “Home Care” tendo em vista oferecer uma assistência personalizada e humanizada orientando desde a compra dos alimentos a preparação (CAMPOS; FERREIRA; SILVEIRA; VIEIRA; COELHO; CARVALHO; PRIORE, s/d), demonstrando melhores métodos que proporcionem maior valor nutricional ao alimento e agregando melhorias no aspecto sensorial.

A utilização dessa forma de atendimento tem se constatado que proporciona uma melhora na qualidade de vida, agregando um vínculo a família atendida. O reconhecimento destes benefícios tem contribuído para sua rápida expansão no Brasil (CAMPOS; FERREIRA; SILVEIRA; VIEIRA; COELHO; CARVALHO; PRIORE, s/d).

Este trabalho tem como objetivo realizar intervenção alimentar em mulheres pós-menopausa apresentando sobrepeso e obesidade, para a redução do peso da massa corporal, e consequentemente adquirirem uma melhor qualidade de vida.

METODOLOGIA

Estudo de intervenção (PEREIRA, 1995) realizado em mulheres pós-menopausa com sobrepeso e obesidade, residentes na zona urbana do município de Catuípe, situado na região noroeste do estado do Rio Grande do Sul.

Inicialmente os bolsistas pesquisadores e Agentes Comunitários de Saúde (ACS) do Município de Catuípe/RS realizaram visitas domiciliares às mulheres pós-menopausa do Município que possuíam idade conforme os critérios de inclusão da população. Nestas visitas os bolsistas preenchiam um formulário em relação às mulheres incluindo dados sócio-demográficos e culturais; questionário Internacional de Atividade Física – IPAQ; dados sobre o climatério; questionário de Hábitos Alimentares; dados físicos e antropométricos.

Após a realização das visitas domiciliares às mulheres pós-menopausa e o aceite em participar da pesquisa foram realizadas a avaliação bioquímica, avaliação nutricional, avaliação físico-funcional e de estilo de vida. As participantes eram agendadas com antecedência para as avaliações, e as mesmas eram realizadas em espaço cedido pela Secretaria de Saúde do Município de Catuípe. Abaixo está descrito o método utilizado para a avaliação nutricional.

Avaliação nutricional: constou do registro das medidas antropométricas e suas análises, avaliação da composição corporal e inquérito alimentar. Medidas antropométricas - foi mensurada a massa corporal (kg), obtida por meio de balança de precisão (marca Tech Line, modelo BAL-150PA, com capacidade para até 150 kg, graduação 100g), e estatura (cm), por meio de fita métrica e esquadro, com estas medidas avaliou-se o estado nutricional pelo índice de massa corporal (IMC: calculado a partir da



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

fórmula $IMC = \text{peso}/\text{altura}^2$); perímetro da cintura (PC:cm) avaliada por fita métrica padrão e mensurada na altura da cicatriz umbilical; e a dobra cutânea tricriptal (DCT) mediu a espessura de duas camadas de pele e a gordura subcutânea adjacente registrando a mesma em milímetros considerando os parâmetros de Frisancho, 1981 e utilizando o plicômetro de marca CESCORF, modelo BQW853 Mitutoyo. Avaliação da composição corporal - foi realizada utilizando o método da Bioimpedância, foi estimado o percentual de gordura, utilizando aparelho portátil de marca OMRON Body logic, modelo Body Fat Analyzer model HBF 306 BL. Inquérito alimentar - o consumo alimentar foi registrado por meio o Recordatório Alimentar de 24hs de um dia que consiste na quantificação das preparações e/ou alimentos ingeridos durante o dia anterior a entrevista, baseando-se em medidas caseiras.

A análise do inquérito alimentar foi realizada no software Diet-Pró e a análise dos dados antropométricos no Microsoft Excel. A classificação do IMC considerou as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) 1995 E 1997 para adultos, e Adaptado de Lipschitz, D.A., 1994, para idosos; para a classificação do PC considerou-se as recomendações da OMS, 2000; Bioimpedância de acordo com o manual de instruções da balança pessoal marca Britânia; DCT segundo Frisancho, 1981; Cálcio de acordo com Ingestão Dietética de Referência (IDR); ferro e sódio segundo RDA/1989. Para a análise de macronutrientes foi considerado as seguintes recomendações da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN, 1990): carboidratos 55 a 60% do Valor Calórico Total (VCT); lipídios: 20 a 30% do VCT; proteínas: 10 a 15% do VCT. Os valores acima das recomendações da SBAN para macronutrientes foram considerados como alto, os valores conforme as recomendações como adequado, e os valores abaixo da recomendação como baixo.

Para os meses de março a junho de 2012 havia o planejamento de que a população seria formada por um grupo de intervenção físico funcional e nutricional com período de intervenção de 12 semanas, entretanto devido à queda no número de participantes este período foi utilizado para se repensar estratégias para o projeto que proporcionariam o retorno das mulheres estudadas. Então se propôs a realização da intervenção constituída por visitas em domicílio facilitando o acesso as pacientes. Durante este período foi buscado informações em artigos e periódicos que abordavam o tema para que houvesse maior compreensão do conceito e correta aplicação da técnica.

Para o período de junho a novembro de 2012 as pacientes foram divididas em dois grupos sendo que cada grupo ficará sob a responsabilidade de dois acadêmicos do curso de nutrição da Unijuí, os quais farão um papel de “cuidadores”: cuidando da alimentação destas mulheres durante 6 meses.serão realizadas visitas domiciliares mensais com a finalidade de realizar reeducação alimentar.

Esta pesquisa faz parte de um projeto maior intitulado “Estudo Multidimensional de Mulheres Pós–Menopausa do Município de Catuípe/RS”.

RESULTADOS

Estão participando do estudo 29 mulheres pós-menopausa com no mínimo 1 ano de amenorréia na faixa etária de 55 a 65 anos residentes na área urbana do município de Catuípe.

A primeira visita tratou-se de diálogos com as pacientes sobre a estrutura da intervenção, questionamento sobre patologias, hábitos alimentares e de vida, fornecimento de informações práticas e



Modalidade do trabalho: Relatório técnico-científico

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

simples de fácil execução no cotidiano Também foram dadas orientações nutricionais a partir de uma cartilha educativa, baseando-se no material do Ministério da Saúde denominado “Dez passos para uma alimentação saudável”, e que contém também um espaço para o registro de medições antropométricas coletadas nas visitas domiciliares. Durante a segunda visita foi realizado um recordatório alimentar de 24hrs para elaboração de um plano alimentar a ser entregue na visita posterior além do questionamento sobre como foi a realização dos passos contidos na cartilha, se houve alguma dificuldade e se foi observado alguma mudança, que está acontecendo no momento atual.

Em todas as visitas estão sendo aferidas as medidas antropométricas de peso da massa corporal, circunferência abdominal e percentual de gordura e IMC para observar se houve mudança, e em quais medidas, ou se houve permanência do estado nutricional. A estatura não foi verificada devido ao fato de ter sido coletada no primeiro contato, e de ser uma medida que não altera em curto espaço de tempo nesta faixa etária.

CONCLUSÕES

Quanto aos valores das aferições das medidas antropométricas da primeira visita em relação à segunda observa-se que houve de modo geral redução de peso da massa corporal, do Índice de Massa Corporal (IMC), redução da circunferência abdominal e do percentual de gordura demonstrando que a intervenção vem atingindo os objetivos a que se propõe de proporcionar saúde e mudança da composição corporal através da educação alimentar e nutricional á domicílio.

AGRADECIMENTOS

Á Unijuí pela oportunidade em participar desta pesquisa, e ao Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico-CNPq pela bolsa de iniciação científica.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- CAMPOS, M. T. F. S.; FERREIRA, A. C. R.; SILVEIRA, C. M. M.; VIEIRA, P. P.; COELHO, A. I. M.; CARVALHO, A. L.; PRIORE, S. E. O atendimento nutricional em “Home Care”: uma atividade vinculada ao programa Gilberto Melo da UFV. s/d Disponível em: <WWW.prac.ufpb.br/anais/Icbeu_anais/anais/saude/homecare.pdf>. Acesso em: 25 de abril de 2012.
- FRANÇA, A. P.; ALDRIGHI, J. M.; MARUCCI, M. F. N. Fatores associados à obesidade global e à obesidade abdominal em mulheres na pós-menopausa. Rev. Bras. Saúde Matern. Infant., Recife, 8 (1): 65-73, jan. / mar., 2008.
- PEREIRA, Maurício Gomes. Epidemiologia: teoria e prática. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 1995.