



Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

UMA EPIDEMIA QUE PREOCUPA¹

Janaina Barasuol Da Cruz².

¹ Trabalho realizado em Estágio Curricular

² Acadêmica do Curso de Nutrição da Unijui

RESUMO: A obesidade considerada hoje uma epidemia é uma preocupação que atinge países desenvolvidos e em desenvolvimento, um percentual exorbitante da população sofre com a obesidade e conseqüentemente com as doenças associadas. Este trabalho relata um caso atendido no consultório de nutrição em que a paciente tem dificuldades para reduzir peso e manter o peso quando diminui. Foi elaborado plano alimentar e orientações para uma redução gradativa de peso, pensando em atender os objetivos e proporcionar para esta uma qualidade de vida.

PALAVRAS-CHAVE – obesidade; redução de peso; plano alimentar.

INTRODUÇÃO

A prevalência da obesidade está aumentando e torna-se cada vez mais comum, já sendo considerada uma epidemia. A grande preocupação é que com isso também aumenta o risco de doenças associadas, tais como diabetes, doenças cardiovasculares, hipertensão, dislipidemias e alguns cânceres. A obesidade também pode ser considerada a causa de incapacidade funcional, de redução da qualidade de vida, assim como a diminuição na expectativa de vida e aumento da mortalidade (MELO).

A obesidade é uma doença crônica, que envolve vários fatores, sociais, comportamentais, ambientais, culturais, psicológicos, metabólicos e genéticos e caracteriza-se pelo acúmulo de gordura corporal resultante do desequilíbrio energético prolongado, que geralmente é causado pelo excesso de consumo de calorias e/ou não praticar nenhuma atividade física. Essa epidemia que acomete grande parte da população está relacionada com as mudanças no estilo de vida e os hábitos alimentares (BRASIL, 2003).

Anualmente milhões de indivíduos iniciam acompanhamento para redução de peso por numerosas razões, conseqüentemente, a redução de peso, muitas vezes é uma recomendação de outro profissional da saúde por razões clínicas e um grande número de pessoas procura por motivos estéticos (FILARDO, 2001).

O presente trabalho é um estudo de caso de uma paciente atendida no consultório de nutrição, a qual já fez acompanhamento com outra profissional durante algum tempo e conforme relato apresenta dificuldade de manter o peso quando consegue reduzi-lo, pois quando atingiu o peso desejado deixou de lado o plano alimentar elaborado e acabou aumentando o peso novamente e então procurou um novo atendimento.





Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo de caso, em que a paciente foi atendida no Consultório de Nutrição, para redução de peso. O estudo foi realizado a partir da avaliação realizada e do proposto para a paciente chegar ao peso desejado, e baseado também em revisão bibliográfica.

RESULTADOS E DISCUSSÕES

Paciente 20 anos, sexo feminino, estudante, procurou o Consultório de Nutrição para redução de peso. Na primeira consulta relata já ter feito acompanhamento nutricional durante um ano e meio, porém após parar o tratamento aumentou o peso. Então foi realizada avaliação nutricional onde após serem coletados os dados foi diagnosticada obesidade grau I, sendo o IMC 30, 7 kg/m². A paciente não apresentava nenhuma patologia associada à obesidade.

Realizada Bioimpedância onde verificou-se maior percentual de tecido adiposo, ficando abaixo da recomendação a massa magra e o percentual de água. Foi realizada anamnese alimentar para conhecer melhor os hábitos da paciente, ela relatou que iniciou atividades de caminhada e queria começar academia. A paciente ficava períodos longos sem se alimentar, há noite consumia lanches de cantina, enfim ela não tinha uma alimentação balanceada. Então foi proposto a ela um plano alimentar para ser entregue em uma próxima consulta o tempo suficiente para este ser calculado conforme suas preferências e atendendo as necessidades energéticas, contemplando os nutrientes necessários para a qualidade de vida e o bem estar.

Na segunda consulta foi entregue o plano alimentar explicado para a paciente ela concordou e disse ter gostado e que iria segui-lo, porém a dificuldade maior seria nos finais de semana quando vai à casa da mãe e não resiste às coisas boas que a mãe prepara. Ela foi orientada a seguir corretamente o plano e quando for à casa da mãe tentar consumir em menor quantidade os alimentos, comer devagar apreciando o sabor caseiro, o gostinho de casa que nenhum tempero traduz. Foi entregue orientações para qualidade de vida, para não só neste momento segui-las, mas torna-las rotineiras, para o seu bem estar. A paciente recebeu também receitas e sugestões para tornar seus pratos mais nutritivos e saborosos, sendo que é ela que prepara suas refeições e pode fazer estas mais elaboradas e criativas ofertando alimentos do dia-a-dia em preparações diferentes. O retorno foi marcado para quinze dias depois da segunda consulta para observar a aceitação, pois como esta apresenta obesidade e dificuldades para seguir o plano é necessário um acompanhamento próximo, para saber as principais dificuldades encontradas. A obesidade é um assunto preocupante, mas que deve ser trabalhado com ênfase nas causas e nas barreiras para o tratamento para que os dados que hoje preocupam possam ser diferentes no futuro.

Segundo dados divulgados pela Vigitel, 2011 o percentual da população com obesidade aumentou nos últimos seis anos. O desafio do Ministério da Saúde é estacionar a tendência de crescimento nos próximos dez anos, é o que aponta o mais recente levantamento. De acordo com o estudo, a proporção de pessoas acima do peso no Brasil avançou de 42,7%, em 2006, para 48,5%, em 2011.

Durante muito tempo na história da humanidade, o ganho de peso, bem como o acúmulo de gordura, eram vistos como sinais de saúde, prosperidade, beleza e hoje a obesidade é considerada uma doença crônica, que afeta crianças, adolescentes e adultos, presente tanto em países desenvolvidos quanto em



Modalidade do trabalho: Relato de experiência

Evento: XX Seminário de Iniciação Científica

desenvolvimento (WHO, 1997) citado por Almeida e et als. Hoje é considerada uma epidemia e causa muita preocupação, sendo discutida em todos os aspectos.

CONCLUSÃO

Os estudos sobre imagem corporal apontam para prejuízos relacionados à insatisfação e preocupação com a auto-imagem, sendo fortemente influenciados por fatores sócio-culturais (Cash, 1993; Demarest & Langer, 1996; Gittelsohn & cols., 1996) citado por Almeida e et als.

Albuquerque, 2002, diz que segundo, Fisberg, 2000, o ganho de peso acima do normal é geralmente estimulado já nos primeiros anos de vida, pois a maioria das famílias, principalmente mães e avós têm, a ideia de que nenê gordinho é sinal de saúde. A obesidade deve ser prevenida tão logo que a criança nasce os primeiros anos de vida são de extrema importância, pois o ganho de peso acima do esperado aumenta o número de células gordurosas e favorece o aparecimento de obesidade no futuro. Famílias com hábitos alimentares saudáveis, dificilmente terão problemas com o excesso de peso.

A epidemia que atinge grande parte da população pode ser controlada com conscientização e busca por acompanhamento nutricional, para haver um tratamento e uma correta redução de peso, para que assim também diminua os riscos de doenças associadas à obesidade.

Casos como o discutido nesse estudo podem ser trabalhados, para observar junto com o paciente as principais dificuldades para o profissional conseguir trabalhar estas e haver o sucesso esperado. Se a paciente conseguir realizar o plano proposto e seguir as orientações conseguira alcançar seus objetivos.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

MELO, Maria Edna; Doenças desencadeadas ou agravadas pela obesidade. ABESO-Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica; CREMESP 106.455.

BRASIL; Sobrepeso e Obesidade. Inquérito domiciliar sobre comportamentos de risco e morbidade referida de doenças e agravos não transmissíveis; 2002-2003;

FILARDO, Ronaldo Domingues; LEITE, Neiva; Perfil dos indivíduos que iniciam programas de exercícios em academias, quanto à composição corporal e aos objetivos em relação a faixa etária e sexo. Rev Bras Med Esporte . Vol. 7, Nº 2 – Mar/Abr, 2001;

Disponível em <http://portalsaude.saude.gov.br/portalsaude/noticia/4718/162/quase-metade-da-populacao-brasileira-esta-acima-do-peso.htm> > acesso em: 18/08/12

ALMEIDA, Grazielan Aparecida Nogueira; LOUREIRO, Sonia Regina; SANTOS, Jose Ernesto; A imagem corporal de mulheres morbidamente obesas avaliada através do desenho da figura humana. Universidade de São Paulo, Ribeirão Preto. Psicologia: Reflexão e Crítica, 2002, 15(2), pp. 283-292.

ALBUQUERQUE, Ana Claudia Penelva; GOMES, Jacilena Maria de Oliveira; OBESIDADE INFANTIL: As dificuldades da criança em relação à obediência de regras impostas por uma dieta alimentar. Belém, 2002.