

## **EDUCAÇÃO NUTRICIONAL EM GRUPO TERAPÊUTICO DE LESADOS MEDULARES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA<sup>1</sup>**

**Vanessa Schmidt<sup>2</sup>, Tamires Desconzi<sup>3</sup>, Márcio Júnior Stassburger<sup>4</sup>, Daiana Dessuy Vieira<sup>5</sup>.**

<sup>1</sup> Trabalho desenvolvido no Projeto PET SAÚDE - Redes de atenção a pessoa com deficiência

<sup>2</sup> Aluna do Curso de Nutrição - UNIJUI- Bolsista PET SAÚDE

<sup>3</sup> Aluna do Curso de Nutrição - UNIJUI - Bolsista PET SAÚDE

<sup>4</sup> Professor do DCVida - UNIJUI - Coordenador do Projeto PET SAÚDE

<sup>5</sup> Nutricionista do Consultório de Nutrição - UNIJUI - Preceptora do Projeto PET SAÚDE

### **Introdução**

As lesões medulares são cada vez mais frequentes, no Brasil a incidência de trauma raqui medular (TRM) é de 40 casos novos/ano/milhão de habitantes, ou seja, cerca de 6 a 8 mil casos novos por ano, sendo que destes 80% das vítimas são homens e 60% se encontram entre os 10 e 30 anos de idade. Estes dados alarmantes se devem ao aumento de acidentes de trânsito e agressão por arma de fogo, tais lesões acarretam perda parcial ou total da motricidade e sensibilidade, além do comprometimento vasomotor, intestinal, vesical e sexual (VALL et al, 2006).

Sabe-se que a lesão medular exige um programa de reabilitação longo, oneroso e com a dedicação de uma equipe multidisciplinar que trabalhe em prol da melhor qualidade de vida desses indivíduos. Abordagens clínicas são adotadas como medidas preventivas agregadas ao tratamento precoce das complicações e prevenções (ANDRADE; GONÇALVES, 2007), para tanto, é de extrema importância a introdução de programas de reabilitação com contribuições de fisioterapeutas, nutricionistas, enfermeiros, e psicólogos, trabalhando a multidisciplinaridade com foco na reabilitação do paciente.

Na reabilitação física, é essencial que o tratamento seja aliado a alimentação adequada ao indivíduo, conforme suas necessidades de macronutrientes e micronutrientes, sendo que a assistência nutricional adequada pode prevenir ou limitar as complicações advindas das doenças músculo-esqueléticas, aliviar o desconforto dos pacientes e auxiliar no tratamento de reabilitação (OLIVEIRA; ALVES, 2005).

A alimentação é uma das atividades mais importantes para o ser-humano, tanto por razões biológicas quanto por sociais e culturais que envolvem o alimento (PROENÇA et al., 2008). A alimentação saudável e equilibrada desempenha papel fundamental no bem-estar pessoal dos indivíduos tanto saudáveis quanto enfermos (BRASIL, 2005).

No mundo contemporâneo, os alimentos saudáveis vêm sendo deixados de lado, substituídos por uma extensa gama de alimentos altamente calóricos, industrializados, ricos em sódio e açúcar, o que

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência

**Evento:** XV Jornada de Extensão

torna a educação nutricional indispensável, como forma de prevenção de carências nutricionais, futuras patologias e agravos à saúde (RAMALHO; SAUNDERS, 2000).

A educação nutricional em grupo é uma das formas mais eficientes de adesão ao tratamento e disseminação de conhecimento, sendo que o mesmo é visto como uma forma de apoio ao processo de reabilitação do paciente onde entende-se que a atividade em grupo fortalece e estimula a vida em sociedade dos pacientes, além de potencializar as trocas dialógicas, o compartilhamento de experiências e a melhoria na adaptação ao modo de vida individual e coletivo (OSÓRIO, 2008).

Objetiva-se através das atividades de educação nutricional desenvolvidas, melhorar o diagnóstico nutricional e a qualidade de vida dos pacientes, visto que, os mesmos apresentam patologias decorrentes de alimentação inadequada, concomitantemente relacionadas com suas limitações físicas. O estudo vai buscar subsídios científicos para aprofundamento e comprovação desta prática em bases de dados on-line como Scielo, Bireme, periódicos Capes e demais arquivos publicados sobre esta temática.

#### Metodologia

Este estudo se caracteriza como um relato de experiência. O mesmo incorpora a vivência em um grupo terapêutico promovido pelo projeto PET SAÚDE - Redes de atenção a pessoa com deficiência, para pacientes com lesão medular, onde atuam bolsistas do curso de nutrição, fisioterapia, psicologia e enfermagem. No presente artigo serão relatadas às atividades relacionadas à área da Nutrição, como rodas de conversa sobre alimentação saudável, perigos do alto consumo de sódio, esclarecimentos sobre líquidos hidratantes, complicações a função do intestino (constipação intestinal), alimentação na prevenção ou tratamento de úlceras de pressão e oficina de lanches rápidos que foram realizadas na UNIR. O grupo de lesados medulares conta com 7 integrantes e ocorre uma vez por semana com duração de duas horas. Serão considerados os aspectos éticos que regem uma pesquisa com seres humanos de acordo com a Resolução nº466 de 12 de dezembro de 2012 da ANVISA.

#### Resultados e discussão

Murta e Guimarães (2007) sugerem que o enfrentamento bem sucedido à lesão medular está mais associado a variáveis ambientais e psicossociais do que variáveis físicas, portanto a inserção de pacientes com lesão medular em grupos terapêuticos é considerada uma estratégia para o enfrentamento da lesão. O processo de reabilitação do paciente inclui uma equipe multidisciplinar, é com este foco que é constituído o grupo terapêutico, onde se têm apoio para a superação do trauma e disponibilização de informação acerca de vários assuntos relacionados a saúde dos integrantes, sendo que os profissionais envolvidos com a problemática da lesão medular devem almejar não apenas o prolongamento como também a qualidade de vida para estes indivíduos (MANCUSSI, 1998).

Neste contexto a nutrição se estabelece como parte fundamental no processo de reabilitação onde no grupo dissemina conhecimento para a melhora e prevenção de agravos a saúde do lesado

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência

**Evento:** XV Jornada de Extensão

medular. Nos primeiros encontros notou-se que os participantes estavam retraídos, pois dos sete participantes do grupo alguns possuem lesões recentes e ainda estão se adaptando a nova rotina, já outros há mais de 20 anos convivem com a lesão medular estando mais familiarizados com a situação.

No encontro inicial com a área de nutrição foram expostos dez passos para uma alimentação saudável, abordando conceitos de variedade, proporcionalidade e moderação. Foram expostos vários passos para se obter uma alimentação saudável, entre eles, o consumo adequado de água, da combinação arroz e feijão, de três porções de laticínios por dia, dando preferência aos desnatados, moderação na quantidade de carnes no cardápio, sempre preferindo carnes magras, moderação na quantidade de gorduras da alimentação, preferindo os óleos vegetais, evitar o consumo de doces e carboidratos simples, moderar na quantidade de sal da alimentação, aumentar o consumo de frutas, verduras e legumes, praticar alguma atividade física, não ingerir bebidas alcoólicas e não ser tabagista (BRASIL, 2008). Foram expostos benefícios da adesão dos mesmos, notou-se acerca dos questionamentos dos integrantes hábitos alimentares inadequados e pessimismo diante da sua saúde, como se para eles nada pudesse melhorar o seu estado atual.

“Lá em casa nós sempre comemos banha e ninguém está mal por causa disso” Integrante do grupo

“Eu não como frutas porque eu tenho diabetes” Integrante do grupo

Em outro encontro, foi exposto um álbum seriado denominado “Sal e seus perigos”, onde continham alimentos industrializados e seus respectivos teores de sal e as quantidades ideais que deveriam ser consumidas pela população. Este encontro foi proposto por relatos de alto consumo de sal dos participantes porque alguns possuem diagnóstico de hipertensão arterial sistêmica que dentre outros fatores é associada a ingestão excessiva de sódio (SBC, 2010). Os integrantes mostraram-se assustados com as quantidades de sal em alimentos que ingerem frequentemente, ao longo do encontro demonstraram maior preocupação com sua saúde.

“É bom aprender sobre o que estamos comendo pra não piorar nossa situação” Integrante do grupo

Devido à limitação a cadeira de rodas, hábitos alimentares inadequados e baixa ingestão de água, muitos lesados medulares possuem constipação intestinal, acerca deste fato, foi feita uma exposição sobre o assunto no grupo, onde foi abordado a ingestão adequada de água, receitas de coquetéis laxativos, e o uso de fibras na alimentação, pois dieta ricas em fibras tem se mostrado eficazes no tratamento da constipação funcional, quando aplicada por período de tempo prolongado (MACHADO; CAPELARI, 2010).

O paciente lesado medular também é mais propenso a desenvolver úlceras de pressão, devido à imobilização, incontinência urinária e fecal, perda da sensibilidade, alterações no turgor e na elasticidade da pele (BRUNI et al, 2004). Pensando na prevenção deste agravo foi levado ao grupo explicações sobre a alimentação adequada para prevenir e tratar este problema de saúde, bem como, o uso de suplementos específicos para esta condição no tratamento.

“Eu tive ferida, tomei suplemento que a nutricionista indicou e me cuidei, então logo melhorei”

Integrante do grupo

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência

**Evento:** XV Jornada de Extensão

Em outro encontro foi realizada exposição acerca de esclarecimentos sobre líquidos hidratantes aos integrantes do grupo. Pois os pacientes lesados medulares apresentam problemas no trato urinário, como infecções, incontinência e até dificuldade no manejo do esvaziamento da bexiga que são muito frequentes e sendo assim alguns pacientes obtêm o hábito incorreto de não tomar líquidos (BRASIL, 2013).

“Às vezes eu preferia nem tomar nada, demorei pra me adaptar com o esvaziamento da bexiga”  
Integrante do grupo

Foi exposto aos participantes que a água é essencial a vida e traz muitos benefícios ao nosso organismo, ela desempenha papel fundamental na regulação de funções vitais, participa do transporte de nutrientes e da eliminação de substâncias tóxicas, do processo digestivo, respiratório, cardiovascular e renal (BRASIL, 2008).

Sentiu-se a necessidade de mostrar na prática aos integrantes do grupo, como um lanche pode ser rápido e saudável ao mesmo tempo, com isso, foi criada uma oficina de lanches, na cozinha experimental do Consultório de Nutrição, dentro da UNIR. Foram elaboradas com os integrantes duas receitas de lanches e duas receitas de sucos rápidos, demonstrando que a alimentação saudável está ao alcance deles, pois usamos alimentos de valor acessível aos participantes e naturais que se tornaram práticos ao fazer.

“Nossa, é muito gostoso e prático, nós que somo relaxados em casa e não fazemos coisas saudáveis pra comer” Integrante do grupo

Os participantes demonstraram estar surpresos com os alimentos que eram de seu conhecimento os quais são utilizados no seu dia a dia e podem ser elaboradas de forma diferente levando a uma alimentação mais saudável e equilibradas.

### Conclusões

O grupo terapêutico é uma forma de disseminação de conhecimento e também de acolhimento a pessoas que sofreram algum trauma. Na lesão medular os indivíduos necessitam de acompanhamento durante o tratamento, pois é um processo de reabilitação longo e envolve a aprendizagem do paciente e da família diante de uma vida completamente diferente.

As ações de nutrição aqui apresentadas e sugeridas não trazem de volta os movimentos perdidos pelo trauma, mas permitem a convivência com a incapacidade de maneira digna e com melhor qualidade de vida, prevenindo possíveis agravos a sua saúde.

Palavras-chave: reabilitação; educação alimentar e nutricional; grupos focais.

### Referências bibliográficas

ANDRADE, Maria João; GONÇALVES, Sofia. Lesão medular traumática: Recuperação neurológica e funcional. Acta MedPort, v. 20 p. 401-406, 2007.

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Coordenação-Geral da Política de Alimentação e Nutrição. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília, 2008. Disponível em:

**Modalidade do trabalho:** Relato de experiência

**Evento:** XV Jornada de Extensão

<[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia\\_alimentar\\_populacao\\_brasileira\\_2008.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2008.pdf)>.

Acesso em 26/04/2014.

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de Atenção a Saúde. Departamento de ações programáticas estratégicas. Diretrizes de atenção à pessoa com lesão medular. Brasília, 2013. Disponível em:

<[http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes\\_atencao\\_pessoa\\_lesao\\_medular.pdf](http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/diretrizes_atencao_pessoa_lesao_medular.pdf)>. Acesso em 26/04/2014.

BRUNI, Denise Stela et al. Aspectos fisiopatológicos e assistenciais de enfermagem na reabilitação da pessoa com lesão medular. RevEscEnferm USP, v. 38 n.1 p.71-9, 2004.

GREVE, J. Traumatismos raquimedulares nos acidentes de trânsito e uso de equipamentos de segurança. Diag. & Tratam., São Paulo, v. 2, n. 3, p. 10-13, 1997.

MACHADO, Wellington Monteiro; CAPELARI, Sílvia Maria. Avaliação da eficácia e do grau de adesão ao uso prolongado de fibra dietética no tratamento da constipação intestinal funcional. Rev. Nutr., Campinas, v. 23, n. 2, abr. 2010.

MURTA, Sheila Giardini; GUIMARAES, Suely Sales. Enfrentamento à lesão medular traumática. Estudos de psicologia, v. 12. p. 57 – 63, 2007.

OLIVEIRA, Tatiana Resende Prado Rangel de; ALVES, Antônio Leite. Inserção do nutricionista na equipe de atendimento ao paciente em reabilitação física e funcional. Rev. Nutr. v.18 n.5 p. 601-611. Campinas, 2005.

OSÓRIO, Luiz Carlos. Grupoterapias: abordagens atuais. Porto Alegre: Artmed, 2008.

PROENÇA, Rossana Pacheco da Costa et al. Qualidade nutricional e sensorial na produção de refeições. Florianópolis: Ed da UFSC, 2008.

RAMALHO, Rejane Andréa; SAUNDERS, Cláudia. O papel da educação nutricional no combate às carências nutricionais. Rev. Nutr., Campinas v.13 n.1 p. 11-16, jan./abr., 2000.

SBC. SOCIEDADE BRASILEIRA DE CARDIOLOGIA. VI Diretrizes brasileiras de hipertensão arterial. ArqBrasCardiol, 95(1 supl.1): 1-51, 2010.

VALL, Janaina; BRAGA, Violante Augusta Batista; ALMEIDA, Paulo César. Estudo da qualidade de vida em pessoas com lesão medular traumática. ArqNeuropsiquiatr. 64 n. 2 p. 451-455, 2006.