

CENTRO UNIVERSITÁRIO – UNIVERSO BELO HORIZONTE  
CURSO DE NUTRIÇÃO  
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE ESTÁGIO

**RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Belo Horizonte  
2022

**UNIVERSIDADE SALGADO DE  
OLIVEIRA  
GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**

**TRABALHO DE CONCLUSÃO DE ESTÁGIO– 2022 / 8º PERÍODO**

**RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**INTRODUÇÃO**

O hipotireoidismo é um problema na tireoide (glândula que regula a função de órgãos importantes como o coração, o cérebro, o fígado e os rins), que se caracteriza pela queda na produção dos hormônios T3 e T4 (VARELLA, 2016).

O tratamento clínico padrão do hipotireoidismo é a terapia hormonal com T4 (levotiroxina sódica), e em poucos casos a terapia combinada de T4 e T3. No entanto, apesar da farmacoterapia, uma proporção considerável de pacientes permanece com as manifestações clínicas da disfunção, quando então, é importante compreender e avaliar as deficiências nutricionais para investigar as causas do hipotireoidismo, pois muitos nutrientes são fundamentais para a síntese, secreção e metabolismo dos hormônios da tireoide, como iodo, selênio, zinco, ferro, vitamina A, magnésio, vitamina D e outros micronutrientes (PUSZKARZ et al., 2018).

A deficiência desses nutrientes é muito comum, prejudicando a função da glândula tireoide e causando, além do hipotireoidismo, outras doenças e inúmeras alterações metabólicas que podem impactar a saúde e a qualidade de vida (TRIGGIANI et al., 2009; HESS, 2010).

O diabetes mellitus corresponde a um distúrbio metabólico crônico e progressivo em que ocorre a deficiência na produção e/ou ação da insulina, resultando em um estado de hiperglicemia persistente (MENDES, 2021).

O estado nutricional juntamente ao controle glicêmico e controle de nutrientes associam-se a fatores individuais dos pacientes, evidenciando a importância do entendimento e manejo desses fatores pelos profissionais de saúde.

## MÉTODOLOGIA

O atendimento aconteceu no dia 23/11/2022 na clínica escola – UNICENUT, com a paciente Daniela Passos de 47 anos. Paciente relatou ter como principal objetivo da consulta a perda de peso e o controle glicêmico. Em sua anamnese foi resgistrado patologias como diabetes e hipotireoidismo com uso medicamentoso de Puran T4 (150mg), Atenolol (50mg) e Croton (50mg) 1x ao dia no período da manhã.

Em conversa durante o atendimento a respeito dos seus hábitos alimentares foi relatado pela paciente que ela não pratica nenhuma atividade física no momento e que anteriormente já havia buscado ajuda do profissional nutricionista para auxiliar na sua alimentação, mas não conseguiu sucesso devido a dietas restritivas nas quais foram prescritas. Sendo assim, paciente só conseguiu a redução do peso quando começou um protocolo com shake herbalife, mas voltou a ganhar peso novamente.

Paciente tenta ter uma alimentação o mais saudável possível devido a suas patologias e por ser uma pessoa sedentária, mas por não saber o que comer e em quais horários comer acaba tendo uma alimentação um pouco desregrada e com bastante restrições, que acabam gerando compulsão quando está mais ansiosa.

A consulta durou cerca de 1 hora e 15 minutos, onde foram feitas anamnese da paciente, aferida às medidas de circunferência, pregas cutâneas, peso, altura, recordatório alimentar de 24 horas e discutido certas mudanças de hábitos nesse primeiro momento.

## APÊNDICE A – Avaliação Antropométrica

### Avaliação Antropométrica

1ª Avaliação Física

Daniela Passos

Data: 23/11/2022

#### Medidas

Altura 1,61 m

Peso 93,50 Kg

#### Circunferências

Ombro 125,50 cm

Cintura 104,00 cm

Abdomen 124,00 cm

Panturrilha direita 39,50 cm

Panturrilha esquerda 39,00 cm

Braço relaxado direito 36,00 cm

Braço relaxado esquerdo 36,50 cm

#### Dobras Cutâneas

Bíceps 23,00 mm

Abdominal 45,00 mm

Tríceps 35,00 mm

Suprailíaca 25,00 mm

Axilar Média 34,00 mm

Coxa 35,00 mm

#### Resultados

	Atual	Recomendação	Situação
IMC	36,07	18,50 - 25,00	Obesidade grau II
Peso Ideal	63,50 Kg	-	-
% Massa Gorda	34,44%	17,0% - 31,0%	Ruim
% Massa Magra	65,56%	69,0% - 83,0%	Ruim
Massa Gorda	32,20 Kg	15,90 Kg - 28,99 Kg	Ruim
Massa Magra	61,30 Kg	64,52 Kg - 77,61 Kg	Ruim
Soma de dobras	95,00 mm	-	-
Área Muscular do Braço (AMB)	49,75	-	Normal
Área de Gordura do Braço (AGB)	53,38	-	Obesidade

Elaborado pelo aplicativo – DIETBOX

Pela avaliação física foi possível identificar que a paciente se encontra com obesidade grau II segundo IMC com risco nutricional.

## APÊNDICE B – Recordatório

### Recordatório

Daniela Passos  
Data: 08/12/2022

---

Recordatório para Daniela Passos

#### 07:30 - Café da manhã

- Ovo de galinha (Unidade: 2)
- Queijo muçarela (Fatia: 2)
- Café com açúcar (infusão) (Xícara de café (50ml): 1)

#### Grupo

Aves e ovos

Laticínios

-

#### 09:00 - Colação

- Maçã (Unidade: 1)

#### Grupo

Frutas

#### 12:00 - Almoço

- Arroz branco (cozido) (Concha média cheia (100g): 1)
- Feijão cozido (50% grão/caldo) (Colher de servir (70g): 1)
- Hambúrguer bovino congelado - Perdigão® (Unidade (53,33g): 3)
- Salada ou verdura crua, exceto de fruta (Colher De Arroz/Servir: 2)
- Água com gás - Prata® (Copo médio (200ml): 1)

#### Grupo

-

-

-

Miscelâneas

-

#### 16:00 - Lanche da tarde

- Kibe bovino congelado - Sadia® (Unidade (40g): 2)

#### Grupo

-

#### 19:00 - Jantar

- Caldo-de-feijão (Cumbuca: 1)

#### Grupo

Miscelâneas

#### 22:00 - Ceia

- Fruta (não especificada) (Unidade: 1)

#### Grupo

Frutas

---

Elaborado pelo aplicativo – DIETBOX

O recordatório apresentou:

- 1.348 Kcal totais
- PTN 0,81g/kg, 76,02g (22,3%),
- CHO 1,34g/kg, 125,34g (36,7%)
- LIP 0,67g/kg, 62,21g (41,0%).

## APÊNDICE C – Plano alimentar

### Todos os dias

Plano alimentar para Daniela Passos visando perda de peso e controle da glicose.

#### 07:30 - Café da manhã

	Grupo
• Ovos Mexidos - (2 Unidades)	Aves e ovos
• Queijo Minas frescal ou Queijo magro - (1Fatia de (30g))	-
• Água com gás e limão - (1 Copo médio de (200ml))	-
• Fruta - (1 Unidade ou Porção de (75g)) (Dentre as recomendadas)	Frutas

**Obs:** Frutas Recomendadas: maçã, morango, ameixa, melão, pêra, abacate, acerola, pêssego, laranja, maracujá, kiwi, cereja, uva.

#### Substituição 1

	Grupo
• Tapioca de goma - ( 3 Colheres de sopa de (15g))	Farinhas, féculas e massas
• Ovos Mexidos - (2 Unidades) Ou Frango Desfiado (90g)	Aves e ovos
• Água com gás e limão - (1 Copo médio de (200ml))	-
• Fruta - (1 Unidade ou Porção de (75g)) (Dentre as recomendadas)	Frutas

**Obs:** Frutas Recomendadas: maçã, morango, ameixa, melão, pêra, abacate, acerola, pêssego, laranja, maracujá, kiwi, cereja, uva.

#### 09:30 - Colação

	Grupo
• Fruta - (1 Unidade ou Porção de (75g)) (Dentre as recomendadas)	Frutas
• Castanha do Pará sem sal ou Nozes - (4 unidades)	-

**Obs:** Frutas Recomendadas: maçã, morango, ameixa, melão, pêra, abacate, acerola, pêssego, laranja, maracujá, kiwi, cereja, uva.

#### 12:00 - Almoço

	Grupo
• Arroz Branco - (1 Colher de servir cheia de (45g))	-
• Feijão - (1 Concha pequena de (70g))	-
• Filé de Frango grelhado - (1 Filé pequeno de (100g))	-
• Salada de Verdura Crua - (1 Colher De Arroz/Servir) (Acelga, agrião, alface, almeirão, cheiro verde, chicória ,mostarda, repolho ou rúcula)	Miscelâneas
• Salada de Legumes cozidos - (4 Colheres de sopa cheia (75g)) (Pimentão, abobrinha, berinjela, pepino, moranga, beterraba, cenoura, chu chu, quiabo ou vagem)	Alimentos preparados

**Obs:** Adicionar Azeite de Oliva na salada

Adicionar ao prato 1 Col. de sopa de farelo de aveia, linhaça e ou chia

#### 15:30 - Lanche da tarde

	Grupo
• Sanduíche Natural de Frango - (1 Unidade de (80g))	-
• Suco Natural ou Vitamina de Fruta - (1 Copo Americano de (200ml))	Miscelâneas

#### 17:00 - Lanche da tarde

	Grupo
• Iogurte Natural - (1 Potinho de (170g))	Laticínios
• Mel - (2 Colheres de sopa de (15g))	-
• Granola - (1 Colher de sobremesa de (9g))	-

#### 19:00 - Jantar

Grupo

## APÊNDICE C – Plano alimentar

08/12/2022 13:15

Dietbox

• Arroz Branco - (1 Colher de servir cheia de (45g))	-
• Feijão - (1 Concha pequena de (70g))	-
• Filé de Frango grelhado - (1 Filé pequeno de (100g))	-
• Salada de Verdura Crua - (1 Colher De Arroz/Servir) (Acelga, agrião, alface, almeirão, cheiro verde, chicória, mostarda, repolho ou rúcula)	Miscelâneas
• Salada de Legumes cozidos - (4 Colheres de sopa cheia (75g)) (Pimentão, abobrinha, berinjela, pepino, moranga, beterraba, cenoura, chu chu, quiabo ou vagem)	Alimentos preparados

**Obs:** Adicionar Azeite de Oliva na salada

Adicionar ao prato 1 Col. de sopa de farelo de aveia, linhaça e ou chia

### Substituição 1

• Caldo de Feijão, Mandioca ou de Legumes - (1 Cumbuca de (300g))	Grupo Miscelâneas
---	----------------------

---

Elaborado pelo aplicativo – DIETBOX

O plano alimentar prescrito apresentou:

- 1.700 Kcal totais
- PTN 1,16g/kg, 108,21g (25,7%),
- CHO 1,76g/kg, 164,62g (39,0%)
- LIP 0,71g/kg, 66,12g (35,3%).

## RESULTADOS E DISCUSSÃO

De acordo com a anamnese feita e a análise de todos os dados como medidas de circunferência, pregas cutâneas, peso, altura, e recordatório alimentar de 24 horas foi possível identificar que a paciente se encontra com obesidade grau II segundo IMC com risco nutricional, que associado ao sedentarismo e as suas patologias sendo elas o hipotireoidismo e diabetes podem trazer riscos consecutivos à saúde da paciente.

Diante do exposto foi proposto um plano alimentar visando melhorar a qualidade alimentar da paciente, perda de peso e controle da glicose.

Plano alimentar dividido em 6 refeições ao dia, totalizando 1.700kcal diárias, sendo rico em nutrientes e alimentos com baixo índice glicêmico para controle da glicose, e restrição moderada ao consumo de alimentos bogiogênicos devido ao hipotireoidismo, seguido de orientações nutricionais.

## **CONCLUSÃO**

Neste presente relato de experiência, observou-se que é de extrema importância avaliar juntamente com a anamnese realizada, exames e estudos atualizados para a elaboração de um plano alimentar exclusivo para cada paciente, visando sempre a individualidade e peculiaridade de cada pessoa para que seja um plano alimentar eficiente e venha a trazer os resultados esperados e idealizados.

## REFERÊNCIAS

1. VARELLA. D. (2016). **Artigo:** Hipotireoidismo. Disponível em: [https://bvsmms.saude.gov.br/hipotireoidismo2/#:~:text=O%20hipotireoidismo%20%C3%A9%20um%20problema,%20e%20T4%20\(tiroxina\).](https://bvsmms.saude.gov.br/hipotireoidismo2/#:~:text=O%20hipotireoidismo%20%C3%A9%20um%20problema,%20e%20T4%20(tiroxina).) Acessado em: 08/12/2022.
2. PEREIRA. S. H.; PASSOS. X. S.; MAIA. Y. L.; (2020). **Artigo:** deficiências nutricionais e hipotireoidismo. Disponível em: <http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/rrsfesgo/article/viewFile/9192/47967422>. Acessado em: 08/12/2022.
3. MACHADO. R. C.; VASCONCELOS. N.; MONTENEGRO. R. M. (2022). **Artigo:** Associação entre fatores relacionados à alimentação e ao tratamento com o controle glicêmico e o estado nutricional de pacientes com diabetes mellitus tipo 1 usuários de sistema de infusão contínua de insulina. Disponível em <https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/219/204> . Acessado em: 08/12/2022.