



UNIVERSO
UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA
GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

Isabelle Stephanie Hilário de Souza
Helen Cristina Carvalho
Meire Zulmira Braga
Rayane Jeniffer Rodrigues Marques

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE ESTÁGIO
NUTRIÇÃO CLÍNICA

BELO HORIZONTE

2023

UNIVERSO
UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA
GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE ESTÁGIO
NUTRIÇÃO CLÍNICA
ESTUDO DE CASO

Isabelle Stephanie Hilário de Souza
Helen Cristina Carvalho
Meire Zulmira Braga
Rayane Jeniffer Rodrigues Marques

Trabalho de Conclusão de Estágio apresentado
ao Curso de Graduação em nutrição da
Universidade Salgado de Oliveira como
parte de requisitos para aprovação da
Disciplina de Estágio Supervisionado em
Nutrição Clínica, com
Orientação da Prof^ª Helen Cristina
Carvalho, Meire Zulmira Braga e Rayane
Jeniffer Rodrigues Marques

BELO HORIZONTE

2023

Sumário

1.0. Apresentação do local	04
2.0. Apresentação do caso	04
3.0. Introdução	06
3.1. Anamnese	07
3.2. Recordatório 24 Horas.....	08
3.3. Avaliação Antropométrica	10
4.0. Resultados e Discussão	11
4.1. Plano Alimentar.....	13
4.2. Plano Proposto	13
5.0. Orientação Nutricional	16
6.0. Conclusão	17
7.0. Referência	18

1.0– APRESENTAÇÃO DO LOCAL

Realizado estágio durante o período de 04/09/23 à 13/10/23. Com carga horária total de 160 horas no Consultório de Nutrição R.C.R situada na Rua Maria Amélia, Bairro Santa Helena CEP 30642-160, Barreiro.

O atendimento foi realizado pela acadêmica de nutrição I.S.H.S. cursando o 8º período do curso de Nutrição da Universidade Salgado de Oliveira com monitoramentoda nutricionista R.C.R., devidamente capacitada.

Era feito agendamento via Whatsapp, Instagram e pelo telefone, realizando postagens para captação de pacientes.

Os atendimentos eram feitos via on-line e presencial, as etapas do atendimento eram compostas por anamnese, recordatório de 24 horas, avaliação antropométrica por bioimpedância (nos atendimentos presenciais), estratégia alimentar como suporte ao tratamento personalizado ao paciente atendido.

Dentre os atendimentos foi selecionado pela acadêmica um atendimento da paciente V.F.S para apresentação do estudo de caso como conclusão do estágio.

2.0– APRESENTAÇÃO DO CASO

A paciente, V.F.S., 47 anos, peso 64,6 Kg, 1,56 de altura, sexo feminino, bioquímica, nível superior completo, solteira, aceitou participar do aprimoramento das práticas de atendimento Nutricional com a acadêmica I.S.H.S, acompanhada pela nutricionista R.C.R. Mora com a mãe, irmã e sobrinha.

Filha de pais com histórico familiar de hipertensão, diabetes ,insuficiência renal (pai) que viveu 4 anos fazendo hemodiálise, ansiedade e hipotireoidismo (mãe).

Paciente V.F.S, não faz uso de nenhum medicamento controlado, não possui nenhuma doença grave diagnosticada, porém apresenta ansiedade que acredita ser emocional.

Paciente agendou a consulta presencial após indicação a nutricionista R.C.R e por ser bem recomendada ao trabalho da nutricionista, relatou o desejo de ter uma vida mais saudável.

A Paciente deseja melhorar a alimentação e reduzir peso, relata muita preocupação ao valor do seu IMC, que ela mesma calculou. Realizou por alguns anos (não sabe precisar quais) a dieta low carb, refere que de início obteve emagrecimento rápido, porém com fácil ganho de peso após.

Faz caminhada 3 vezes na semana e pratica natação 2 vezes na semana.

Está consciente de que dietas restritivas não trazem benefícios a longo prazo, e por isso buscou atendimento nutricional.

Diz “descontar” a ansiedade em chocolate e acaba comendo praticamente todos os dias, tem estoque para esses momentos.

Dentre outros atendimentos presenciais, essa paciente foi escolhida para o presente estudo, por me animar em mostrar a ela que uma alimentação saudável e regular é muito melhor e eficaz ao uma dieta restritiva.

3.0- INTRODUÇÃO

Uma alimentação saudável ajuda a proteger contra a má nutrição em todas as suas formas, bem como contra as doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), entre elas diabetes, doenças cardiovasculares, AVC e câncer. A alimentação não saudável e a falta de atividade física são os principais riscos globais para a saúde. (PAN AMERICAN HEALTH, 2018)

Um cardápio equilibrado traz diversos benefícios para o organismo, tanto para o aspecto físico, quanto para o mental. Além de ter mais disposição e energia, uma pessoa que entende a importância de uma alimentação saudável e segue essas orientações para o seu dia a dia é menos suscetível a ter algumas doenças.

A composição exata de uma dieta diversificada, equilibrada e saudável varia de acordo com as características individuais de cada pessoa (idade, sexo, estilo de vida e grau de atividade física), contexto cultural, alimentos disponíveis localmente e hábitos alimentares. No entanto, os princípios básicos do que constitui uma alimentação saudável permanecem os mesmos para todas e todos. (PAN AMERICAN HEALTH, 2018)

Uma dieta restrita em calorias, influencia no metabolismo. O corpo sente necessidade de economizar energia e tende a diminuir o gasto. Com isso o ganho de peso após o término da dieta é favorecido. (DALLA, GABRIEL 2022).

Essa forma de perder peso pode oferecer riscos e também consequências negativas à saúde, além de ser difícil de manter por longos períodos. Alguns sintomas podem aparecer como a fraqueza, tonturas, dores de cabeça, cansaço, mau humor, indisposição, dificuldade de concentração, hipoglicemia (redução nos níveis de açúcar no sangue) e até desmaios. Além disso, essas dietas sobrecarregam órgãos como o fígado e os rins, o que pode acarretar em carência nutricional e a predisposição à anemia.

Sabe-se que para uma alimentação adequada o indivíduo necessita de uma variedade de alimentos presentes em seu ambiente e que, muitas vezes, seu comportamento exige uma habituação a alimentos novos. Essa habituação se constitui em um dos processos mais simples de aprendizagem mostrando que, desde muito cedo, a experiência tem um papel fundamental na formação dos padrões de aceitação ou recusa de certos alimentos (Birch, 1999).

O objetivo desse trabalho foi relatar o desenvolvimento de um atendimento nutricional, realizado pela acadêmica de nutrição I.S.H.S. cursando o 8º período do curso de Nutrição da Universidade Salgado de Oliveira com monitoramento da nutricionista R.C.R, devidamente capacitada. E analisar as influências dos fatores ambientais na determinação do comportamento alimentar humano, com especial ênfase naqueles fatores que podem predispor à má alimentação, acarretando algumas doenças associadas.

Paciente busca atendimento nutricional, nunca teve algum acompanhamento desse tipo, para chegar ao seu peso desejado com melhora na qualidade alimentar e qualidade de vida através de uma alimentação saudável e equilibrada.

3.1 - ANAMNESE

O atendimento é iniciado por uma anamnese com uma série de perguntas, com o objetivo de conhecermos o paciente através dos seus hábitos alimentares no seu dia a dia, preferências e aversões alimentares.

Foi coletado dados da história familiar e do paciente, medicação, funcionamento intestinal, hábitos de atividade física, história alimentar, ingestão hídrica e o recordatório de 24h. Dessa forma interagimos com o paciente para coletarmos todos os dados necessários para elaboração do seu plano alimentar e assim atingirmos o objetivo do mesmo.

Paciente V.F.S, 47 anos, não faz uso de nenhum remédio controlado, não possui nenhuma doença grave diagnosticada.

Apresenta ansiedade que acredita ser emocional, porém com históricos de hipertensão, diabetes, insuficiência renal, doença cardíaca e hipotireoidismo na família, pai faleceu devido a insuficiência renal e problemas cardíacos fez hemodiálise por 4 anos, mãe hipertensa e diabética.

Busca atendimento para perda de peso e manter uma alimentação saudável e equilibrada para preservar a saúde. Pratica caminhada 3 vezes na semana e natação 2 vezes na semana, alimento preparado pela mesma e/ou irmã, não apresenta alergias, porém devido ao tempo realizando a dieta low carb, refere um "pré conceito" com arroz e macarrão. Tem um consumo hídrico de 2 ½ litros de água diário, aproximadamente ao calculado $35 \text{ ml/kg} - 64,6\text{kg} \times 35 = 2.261$ litros diários.

No atendimento foram aferidas medidas antropométricas e pregas (CB-CC-QUADRIL-CP-COXA-BICEPS-TRÍCEPS-SUPRILÍACA-SUBSCAPULAR) para comparar sua evolução. É colhida a informação da Altura e o Peso Atual para cálculo de IMC, TMB e GET. Após cálculos do IMC, conclui se o diagnóstico nutricional que o paciente V.F.S, 47 anos, com IMC $26,5 \text{ kg/m}^2$ classificado como Sobrepeso.

3.2 - RECORDATÓRIO 24 HORAS

Uma ferramenta com o intuito de sabermos o que o paciente come, a quantidade, qual forma de preparo, marcas, entre outros e verificar quantas quilocalorias (kcal) tem em média o que consumiu nesse dia.

Paciente relata comer bem e de forma variada, porém consome chocolate praticamente todos os dias.

Recordatório com macro e micronutrientes em desacordo com as necessidades diárias e com pouca ingestão de frutas.

Segue recordatório de 24 horas:

➤ **Café da Manhã**

- 1 copo de requeijão de vitamina de frutas (maçã, banana e mamão)
- 1 xícara de café com açúcar
- 1 colher de servir de Cuscuz
- 1 fatia de presunto
- 1 fatia de queijo mussarela

➤ **Almoço**

- 2 colheres de sopa de repolho branco
- 1 porção média de carne suína (110g)
- 2 colheres de sopa de abóbora moranga
- 2 colheres de sopa de alface
- 1 laranja (unidade pequena)

➤ **Lanche**

- 1 colher de servir de Cuscuz
- 1 colheres de sopa de abóbora moranga
- 1 colheres de sopa de repolho branco
- 1 fatia de queijo minas frescal
- 1 fatia de queijo mussarela
- 1 fatia média de bolo de chocolate

➤ **Jantar**

- 2 colheres de servir de arroz de Angu de milho
- 2 colheres de sopa de repolho branco
- 2 colheres de servir de arroz de carne bovina cozida

CHO: 575,8 KCAL ----- 143,95G (30,2%) CHO: X 4
 PTN: 448,8 KCAL ----- 112,2G (23,5%) PTN: X 4
 LIP: 882,9 KCAL ----- 98,10G (46,3 %) LIP: X 9

KCAL TOTAIS: 1908 KCAL/DIA

3.3 - AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA

A antropometria tem o objetivo de determinar a massa, a localização, a forma, o tamanho e o grau de adiposidade e, ainda, estimar o risco relativo da enfermidade.

Peso atual (kg)	64,6
Altura (cm)	1,56
IMC (kg/m²)	26,5
Peso Ideal mínimo	48,0
Peso Ideal máximo	56,0

O diagnóstico nutricional do paciente avaliado é de Sobrepeso, onde ele apresentou um IMC de 26,5 Kg/m².

Conforme dados antropométricos Peso Atual 64,6 Kg e Altura de 1,56.

Foram calculados, o peso máximo, peso mínimo, TMB e GET. Foi usado a fórmula da FAO/OMS 2004 e fator atividade leve (1.55).

O peso ideal máximo para o paciente LCM é 56,0 Kg, com base nestes valores a TMB do paciente é **1321** Kcal/dia e o GET é de **1816** kcal/dia. Foi definido que o VCT para a o planejamento alimentar ficaria em média **1600** kcal/dia, de forma que não fique abaixo da TMB e para que se tenha déficit calórico, visto que a paciente foi diagnosticada com Sobrepeso. Os macronutrientes e micronutrientes ficaram de acordo com as recomendações diárias.

Coletado todas essas informações, pois são essenciais e relevantes para elaboração e montagem do planejamento alimentar do paciente.

4.0 - RESULTADO E DISCUSSÃO

A capacidade de controlar a ingestão requer mecanismos especializados para coordenar a informação fisiológica do ambiente interno com a informação nutricional do ambiente externo.

Entre os fatores externos, merecem destaque questões relacionadas à publicidade de alimentos e à crescente influência da mídia na determinação das dietas individuais em países desenvolvidos ou em desenvolvimento.

As informações do ambiente interno envolvem neurotransmissores, hormônios, taxa metabólica, estado do sistema gastrointestinal, tecido de reserva, metabólitos e a formação de receptores sensoriais.

Deve-se ressaltar, entretanto, que o hábito alimentar não é sinônimo de "preferências alimentares", uma vez que o termo "preferência" diz respeito somente ao fato de um dado organismo consumir os alimentos de que mais gosta quando lhe é dada a oportunidade da escolha (Ramos & Stein, 2000).

O corpo humano precisa diariamente de vitaminas, nutrientes e minerais para ser “abastecido”. E esses compostos são adquiridos por meio da alimentação.

Um cardápio equilibrado traz diversos benefícios para o organismo, tanto para o aspecto físico, quanto para o mental. Além de ter mais disposição e energia, uma pessoa que entende a importância de uma alimentação saudável e segue essas orientações para o seu dia a dia é menos suscetível a ter algumas doenças, como: obesidade, câncer, artrite, anemia, diabetes e hipertensão. Afinal, essas condições acontecem muitas vezes como consequências de uma alimentação inadequada.

O Brasil conta com o internacionalmente celebrado **Guia Alimentar para a População Brasileira**. Publicado em 2014 pelo Ministério da Saúde, o instrumento visa “apoiar e incentivar práticas alimentares saudáveis no âmbito individual e coletivo, bem como para subsidiar políticas, programas e ações que visem a incentivar, apoiar, proteger e promover a saúde e a segurança alimentar e nutricional da população” (Ministério da Saúde, 2020)

A Organização Mundial da Saúde (OMS) recomenda pelo menos 400g de frutas e vegetais por dia, exceto batata, batata-doce, mandioca e outros tubérculos. Ademais, aconselha menos de 10% da ingestão calórica total de açúcares livres, menos de 30% da ingestão calórica diária proveniente de gorduras e menos de 5g de sal iodado por dia (OPAS, 2019).

Paciente VFS que hoje está com sobrepeso, foi orientada quanto as consequências de todas doenças relacionadas ao excesso de peso, além do histórico familiar que a deixa mais consciente.

A distribuição das refeições foi feita pensando no aporte calórico e nutricional sendo café da manhã, almoço, lanches e jantar sendo mais saudável possível para facilitar o dia a dia com os mesmos horários para não impactar na rotina do paciente. Plano alimentar com frutas, verduras, legumes, saladas e vegetais para o paciente diversificar nas refeições.

4.1 - PLANO ALIMENTAR

A ideia principal foi adequar um plano saudável e assertivo com a realidade do seu dia a dia e incluindo alimentos que melhoram sua saúde.

4.2 - PLANO PROPOSTO

Taxa de Metabolismo Basal **TMB: 1321 kcal/dia (FAO,2004)**

Gasto energético total **GET: 1816 kcal/dia (Fator Atividade (FA) = 1,5 leve)**

➤ **Café da Manhã**

- Tapiocinha (Unidade (113g): 1)
- Manjericão fresco (5 folhas (3g): 1)
- Requeijão light (2 Ponta De Faca)
- Queijo minas frescal (Fatia (30g): 1)
- Fruta (não especificada) (Porcao: 1)
- Café (Xicara De Cafe: 1)

➤ **Colação**

- Fruta (não especificada) (Unidade: 1)
- Semente de linhaça (Colher De Sobremesa: 1)

Observação: Consumir a semente com a fruta.

➤ **Almoço**

- Abobrinha Cozido(a) (Colher De Arroz/Servir: 2)
- Molho de tomate (3 Colher de sopa (20g))
- Peito de galinha ou frango Cozido(a) (File: 1)
- Salada ou verdura crua, exceto de fruta (Meio Prato Cheio: 1)
- Chocolate, meio amargo (Pedaço: 1)

Observação: Faça macarrão de abobrinha : Passe as abobrinhas por um cortador Julienne, desprezando apenas a parte com sementes, Em uma frigideira, aqueça o azeite, adicione a abobrinha e refogue em fogo baixo.

➤ **Almoço – Opção 2**

- Brócolis, cozido, sólido, sem sal (talo, médio (19.1 - 20.3 cm comp): 3)
- Quinoa (Colher De Sopa: 2)
- Vinagrete (Colher De Sopa: 1)
- Laranja (Unidade pequena (90g): 1)

➤ **Lanche da tarde**

- Atum em conserva (Colher De Sobremesa: 2)
- Flocos de milho (Copo pequeno cheio (25g): 1)
- Queijo cremoso (Colher De Sobremesa: 1)
- Café (Xicara De Cafe: 1)

➤ **Jantar**

- Tomate (3 Fatia média (15g))
- Alface, americana, crua (Folha De Hortaliça: 3)
- Mandioca Cozido(a) (Colher De Arroz/Servir: 1)
- Gergelim semente seca (Colher de chá (3,6g): 1)
- Carne bovina (Bife: 1)

Observação: Alface e tomate à vontade. Salpicar a semente por cima da comida.

➤ **Ceia**

- Iogurte desnatado (1 Pote)
- Aveia em flocos (1 Colher De Sopa)
- Fruta (não especificada) (Unidade: 1)

CONDUTA NUTRICIONAL

Aporte calórico de Prescrição Dietética: 1.600 kcal/dia (Dentro da TMB calculado pela (FAO/OMS 2004), nível de atividade 1,5)

% CHO: 30.6% - 95,20G

% PTN: 54,0% - Aporte proteico: 108,8g (1,7g/kg)

% LIP: 20,5% - 36,64G

Ingestão hídrica recomendada: $\text{Peso} \times 35 \text{ ml} = 64 \text{ kg} \times 35 \text{ ml} = 2.240 \text{ ml/dia}$.

NUTRIENTE	VALOR PRESCRITO
Açúcar Total	57,68 g
Cálcio	664,14 mg
Colesterol	190,19 mg
Ferro	15,18 mg
Fibra alimentar	22,66 g
Sódio	667,12 mg
Fósforo (P)	1.175,9 mg
G. monoinsaturada	13,42 g
G. poli-insaturada	5,71 g
G. saturada	13,72 g
G. trans	0,9 g
Magnésio	322,35 mg
Maganés	2,4 mg
Potássio	3.355,72 mg
Selênio	86,05 mcg

Sódio	667,12 mg
Vitamina A (retinol)	377,81 mcg
Vitamina B1 (tiamina)	1,08 mg
Vitamina B2 (riboflavina)	5,2 mcg
Vitamina B3 (niacina)	26,93 mg
Vitamina B6 (piridoxina)	2,96 mg
Vitamina B9 (ácido fólico)	352,68 mcg
Vitamina C (ácido ascórbico)	109,59 mg
Vitamina D (calciferol)	2,24 mcg
Vitamina E (tocoferol)	4,07 mg
Zinco	13,78 mg

5.0 - ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

- Ingesta hídrica recomendada: 2,2 litros
- **Boas alternativas para o lanche da tarde**
 - Leite ou iogurte com granola ou Musli ou Aveia (sem lactose)
 - Suco + pão com queijo ou um pão de queijo
 - Café com leite + pão com requeijão (sem lactose)
 - Café capuccino + três biscoitos + um polenguinho
 - Chá + pão com cottage
 - Chá, água de coco ou refresco de frutas sem açúcar = baixas calorias.
 - Um copo Vitamina = Leite + fruta + cereais (leite com banana e aveia ou iogurte com morango e Neston) (sem lactose)
 - 1 copo de leite (2 colheres de leite pó) + quatro biscoitos doces (sem lactose)
 - Uma barrinha de cereais + uma fruta
 - Uma fruta + uma “bolinha” ou palitinho de mussarela ou um polenguinho
 - Salada de frutas com iogurte e Cornflakes (sem lactose)
 - Um potinho de iogurte normal com cereais = Tipo Ninho Soleil ou Neston ou Danup Cereais
 - Uma xícara de coalhada light ou iogurte natural desnatado com Fibre 1 ou All Bran.
- **Boas alternativas para o Jantar**
 - Sopas variadas: Pouco óleo de preparo, pouca carne magra, muitos legumes e verduras
 - (grupo A e B) e apenas um amido = Arroz ou macarrão ou fubá ou feijão ou vegetais grupo c.
 - Melhores alternativas de amidos = Ervilha, lentilha, grão de bico, arroz integral
 - cereais, trigo em grão ou aveia (use –os para “encorpar” a sopa – apenas 1 deles de cada vez).
 - Sanduíches frios = Use sempre:
 - Um tipo de pão = Integral, de sal, sírio, light ou mesmo pão doce simples.
 - Uma proteína = Carnes ou queijos magros = Atum em água ou frango desfiado ou frios
 - de aves ou lagarto cozido em fatias finas ou cottage, ricota, queijo de búfalo, frescal light ou mesmo mussarela light.
 - Creme = Requeijão cremoso, cream cheese light ou maionese light (sem lactose)
 - Verduras, legumes, frutas ou frutas secas: livres. Tomate seco (ou desidratado) sem óleo ou azeite também pode ser usado.
 - Temperos à gosto. Ervas à gosto.
 - Sanduíches quentes: Pães variados com bife de peito de frango ou carne de boi magra, misto quente, hambúrguer de aves, salsicha de aves (ocasional)

- Sanduíches abertos (Mini Pizza ou Canapé gigante) sugestões:
Opções de base = Pão de forma (light, integral ou comum) massa de mini pizza pronta ou pão sírio.
- **Recomendações básicas para uma dieta saudável:**
 - Escolha uma alimentação rica em grãos, verduras, legumes e frutas;
 - Escolha uma alimentação pobre em gordura, gordura saturada e colesterol;
 - Consuma alimentos de forma variada;
 - Escolha uma alimentação moderada em sal e sódio;
 - Escolha uma alimentação moderada em açúcar;
 - É muito importante que você faça suas refeições em lugares tranquilos e livre de qualquer aborrecimento;
 - Nunca pule nenhuma refeição planejada em seu esquema alimentar e respeite seus horários.

6.0 – CONCLUSÃO

As mudanças no estilo de vida são fatores essenciais para promover a saúde.

Conclui-se que o paciente diagnosticado com Sobrepeso, deverá cuidar da saúde em um contexto geral, emocional, atividades físicas, qualidade alimentar, reduzir a ingestão de doces que prejudica seu processo de emagrecimento e ainda podem aumentar as chances de patologias.

A prática regular de exercícios físicos associada à melhora do hábito alimentar são comportamentos que devem ser incorporados na rotina.

Deixo para o paciente dicas saudáveis, receitas, lista de substituições para possíveis consultas, facilitando assim a escolha dos alimentos que mais agrada seu paladar.

Com determinação e disciplina alinhada atividade física o mesmo atingirá seu objetivo de redução de peso e qualidade alimentar.

8.0 - REFERENCIAS

1. MIRANDA, João Marcelo de Queiroz; *et al.* Prevalência de sobrepeso e obesidade infantil em instituições de ensino: públicas vs. privadas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, [S.L.], v. 21, n. 2, p. 104-107, abr. 2015. Fap UNIFESP (SciELO). Acesso em: 02 dez.. 2023.
2. CARVALHO, Carolina Abreu de *et al.* Associação entre fatores de risco cardiovascular e indicadores antropométricos de obesidade em universitários de São Luís, Maranhão, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, [S.L.], v. 20, n. 2, p. 479-490, fev. 2015. FapUNIFESP (SciELO). Acesso em: 02 dez. 2023
3. Pan American Health Organization. Annual Report of the Director 2019: Advancing the Sustainable Health Agenda for the Americas 2018-2030. Executive Summary. Washington, D.C.: PAHO; 2019. Acesso em: 02 dez. 2023.
4. VAZ, Diana Souza Santos; BENNEMANN, Rose Mari. COMPORTAMENTO ALIMENTAR E HÁBITO ALIMENTAR: UMA REVISÃO. *Revista Uningá Review*, Apucarana, v. 20, n. 1, p. 108-112,