

REL199 - O DIÁRIO ALIMENTAR COMO FERRAMENTA NA REEDUCAÇÃO ALIMENTAR: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

WANESSA COSTA DE OLIVEIRA¹; MARIA DE NAZARETH DE LIMA CARNEIRO²; PRISCYLA SOUZA DE LIMA¹; LORRANY MIRANDA MARINHO¹; MARIA AUXILIADORA MENEZES DE SOUZA³

oliveira-wanessa@hotmail.com

¹Graduação, ²Especialização, ³Doutorado

Universidade Federal do Pará (UFPA), Centro Universitário do Estado do Pará (CESUPA)

Introdução: A demanda por atendimento nutricional, tanto na rede básica de saúde quanto em clínicas e consultórios, tem crescido significativamente, em decorrência do aumento da prevalência de doenças crônicas e do reconhecimento de que a adoção de uma dieta saudável representa um dos principais determinantes dessas doenças. A intervenção dietoterápica é comprovadamente reconhecida como tratamento isolado ou coadjuvante de doenças como obesidade, cardiovasculares, hipertensão, diabetes mellitus, osteoporose e câncer. Porém, para que o tratamento nutricional seja eficaz, deve-se partir de um diagnóstico adequado, o que demanda conhecimentos aprofundados sobre os fatores que fundamentam o consumo alimentar individual. Estabelecer os procedimentos nutricionais para atuação profissional enfatiza a necessidade de realizar uma investigação detalhada dos hábitos alimentares, incluindo o padrão alimentar quanto ao número, ao tipo e composição das refeições, às restrições, às preferências alimentares e ao apetite. Recomenda-se ainda, a avaliação dos hábitos e das condições alimentares da família, com vistas ao apoio dietoterápico, em função de disponibilidade de alimentos, condições, procedimentos e comportamentos em relação ao preparo, conservação, armazenamento e cuidados higiênicos¹. Sob uma perspectiva ampla, os hábitos alimentares estão intimamente relacionados aos aspectos culturais, antropológicos, socioeconômicos e psicológicos que envolvem o ambiente das pessoas². Neste cenário, a análise do consumo alimentar tem papel decisivo e não se restringe à mera quantificação dos nutrientes consumidos. Ao contrário, busca-se, em conjunto com o paciente, a identificação dos determinantes demográficos, sociais, culturais, ambientais e cognitivo emocionais da alimentação cotidiana para que sejam estabelecidos planos alimentares mais adequados à realidade, o que resultará em melhor adesão ao tratamento nutricional. O estado nutricional de um indivíduo é resultado da relação entre o consumo de alimentos e as necessidades nutricionais. A avaliação do estado nutricional objetiva identificar os pacientes em risco, colaborar para a promoção ou recuperação da saúde e monitorar sua evolução. A avaliação do consumo alimentar é realizada para fornecer subsídios para o desenvolvimento e implantação de planos nutricionais e deve integrar um protocolo de atendimento para avaliação nutricional, cujo objetivo deve ser o de estimar se a ingestão de alimentos está adequada ou inadequada e o de identificar hábitos inadequados e/ou a ingestão excessiva de alimentos com pobre conteúdo nutricional. A avaliação do consumo alimentar individual requer, inicialmente, a definição clara da finalidade a ser alcançada para orientar a seleção do método de inquérito. Fatores como estado geral do indivíduo/paciente, evolução da condição clínica e os motivos pelos quais o indivíduo necessita de orientação nutricional direcionam a escolha do método de avaliação do consumo alimentar. Assim, no contexto da prática clínica, podem ser estabelecidos três diferentes objetivos para avaliação do consumo alimentar: a avaliação quantitativa da ingestão de nutrientes; a avaliação do consumo de alimentos ou grupos alimentares; a

avaliação do padrão alimentar individual. **Objetivos:** Analisar a ingestão de macro nutrientes através de diários alimentares, de uma paciente atendida no hospital universitário João de Barros Barreto. **Descrição da Experiência:** O processo de emagrecimento e qualidade de vida está ligado diretamente à reeducação alimentar. Para o profissional nutricionista ter acesso aos hábitos alimentares de seus pacientes e ajudá-los nesse processo, o diário alimentar é uma das ferramentas indicadas para obterem-se resultados positivos para ambos. Esse método foi realizado com um aluno, do sexo feminino, apresentando sobrepeso, participante do Programa de Assistência Clínica e Nutricional aos estudantes em vulnerabilidade socioeconômica regularmente matriculados na UFPA, de todos os Centros e Campus da Universidade, sendo este autorizado pelo Comitê de Ética em pesquisa com Seres Humanos do Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Federal do Pará (CEP-ICS/ UFPA) e aprovado sob parecer nº 983353; a aluna aceitou participar da pesquisa como voluntária e assinou o termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE). No ato da consulta foram dadas instruções (treinamento) para que a paciente voluntária conseguisse fazer de forma correta o preenchimento do diário alimentar, neles deveriam conter data e hora de cada refeição realizada, os alimentos e suas respectivas quantidades, foi solicitado o preenchimento de dois diários alimentares de dias diferentes da semana, que sejam considerados rotina para a paciente. Através desse material foi analisado a ingesta de macronutrientes (Carboidratos, Proteínas e Lipídeos), os horários que a paciente realiza as refeições e também se esperava que por meio dessa experiência a paciente tivesse percepção da quantidade de alimentos por ela consumido, refletindo em possíveis mudanças de seus hábitos alimentares e conseqüentemente no processo da perda de peso e qualidade de vida. **Resultados:** Em relação aos macronutrientes, notou-se no primeiro diário, que a quantidade de carboidrato consumida estava acima da recomendação³, ou seja, maior que 55% do Valor Energético Total (VET); porém se observou que no segundo registro esse macro nutriente já estava de acordo com a recomendação. Foi verificado que a quantidade de lipídeos tanto do primeiro, quanto no segundo registro estavam dentro da recomendação³, assim como as proteínas. Foi observado a mudança no consumo de carboidratos, visto que ficou dentro do recomendado. A aluna relatou a equipe de nutrição que ao registrar o seu consumo de alimentos, observou que estava consumido de forma exagerada diversos alimentos, principalmente os considerados por ela os mais calóricos, outra percepção que a paciente teve foi curto espaço de tempo que tinha entre as refeições, essas quantidades alimentares e fracionamento de refeições foi verificado no segundo registro do diário alimentar, assim nota-se que o hábito de registrar reflete na ingestão do alimento, da sua quantidade e qualidade e nos horários das refeições realizadas. **Conclusão ou Considerações Finais:** A reeducação alimentar é um processo lento e complexo, onde a aplicação do diário alimentar é de suma importância para o profissional nutricionista e o paciente, por meio dele é possível verificar erros alimentares e concerta-los conforme o objeto proposto. A percepção da aluna quanto aos macronutrientes e os horários de suas refeições, trouxe um resultado positivo, pois corrigiu os erros, para assim atingir o objetivo de perda de peso e acima de tudo ganhar qualidade de vida.

Referências Bibliográficas:

Conselho Federal de Nutricionistas. Diário Oficial da União. Resolução CFN no 417/2008. Dispõe sobre procedimentos nutricionais para atuação dos nutricionistas e dá outras providências. Seção 1:108-109. Brasília (DF); 2008.

Toral N, Slater B. Abordagem do modelo transteórico no comportamento alimentar. Ciênc Saúde Coletiva. 2007; 12(6): 1641-50.
Mahan LK, Stump SE, Raymond JL. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 13^a ed. Rio de Janeiro: Elsevier; 2012.