

Intervenção Nutricional em Jovem Fumante: Acompanhamento e Estratégias para Melhorar o Estado Nutricional

Jaqueline Sulzbacher
Ligia Machado Prieto

RESUMO

Este relato descreve uma atividade pedagógica realizada no componente curricular do Estágio Supervisionado I do curso de Nutrição em saúde Coletiva. O tabagismo é um fator de risco significativo para várias doenças, especialmente no sistema respiratório e metabólico, podendo prejudicar a absorção de nutrientes e aumentar os radicais livres no organismo. Fumantes têm maior propensão a deficiências de vitaminas e minerais essenciais. O objetivo deste relato é apresentar o acompanhamento nutricional de um jovem fumante, com ênfase nas intervenções nutricionais adotadas para melhorar o seu estado nutricional.

Palavras-chave: Tabagismo. Nutrição. Fumante. Deficiência nutricional.

O tabagismo é amplamente reconhecido como um dos principais fatores de risco para diversas doenças, com impacto negativo no sistema respiratório, cardiovascular e metabólico. A exposição ao fumo pode prejudicar a absorção de nutrientes essenciais e elevar a produção de radicais livres, resultando em deficiências nutricionais. Fumantes crônicos, especialmente os que começaram a fumar desde a adolescência, podem apresentar um estado nutricional comprometido, o que justifica a necessidade de

acompanhamento nutricional. Este relato de caso descreve as estratégias nutricionais aplicadas em um jovem fumante com o objetivo de melhorar seu estado nutricional e, conseqüentemente, sua saúde geral.

Descrever o acompanhamento nutricional de D.S., um jovem de 27 anos, fumante desde os 13 anos, e avaliar as intervenções nutricionais realizadas durante o processo de cessação do tabagismo.

Este estudo de caso foi realizado com o paciente D.S., atendido em uma UBS no Extremo Oeste de Santa Catarina, durante os encontros para cessação do tabagismo, promovidos em Outubro e Novembro de 2024. As estratégias nutricionais adotadas seguiram as diretrizes do Ministério da Saúde e tiveram como foco a reposição de nutrientes essenciais e a utilização de alimentos antioxidantes. A intervenção incluiu a orientação sobre o consumo de alimentos ricos em vitaminas A, C e D, fontes de antioxidantes, além de suplementação nutricional e práticas de hidratação adequada. O paciente também foi instruído sobre a importância das refeições fracionadas e da ingestão adequada de líquidos.

D.S., de 27 anos, fumante desde os 13, apresentou sinais de fadiga constante, dificuldades no controle de peso e deficiências nutricionais evidentes, como baixo consumo de frutas e vegetais. Durante os encontros para cessação do tabagismo, foi estabelecido um plano nutricional para reverter essas deficiências, com ênfase em alimentos antioxidantes (como frutas cítricas e vegetais de folhas verdes) e a reposição de vitaminas A, C e

D. O paciente também foi orientado sobre a importância de manter uma boa hidratação e realizar refeições fracionadas ao longo do dia para melhorar a absorção de nutrientes. Ao longo do acompanhamento, o

paciente demonstrou maior interesse em adotar hábitos alimentares saudáveis e reportou uma melhoria em sua disposição e saúde geral.

O tabagismo é uma das principais causas de deficiência nutricional, especialmente em relação a vitaminas antioxidantes como A, C e E, essenciais para combater os danos causados pelos radicais livres gerados pela fumaça do cigarro. Além disso, a exposição ao fumo pode prejudicar a absorção intestinal de nutrientes, levando a deficiências que comprometem a saúde geral do indivíduo. No caso de D.S., as intervenções nutricionais foram fundamentais para a melhoria do seu estado nutricional. A introdução de alimentos antioxidantes, associada à reposição de vitaminas e à hidratação adequada, ajudou a reduzir os efeitos negativos do tabagismo sobre sua saúde. A literatura científica reforça a eficácia de estratégias nutricionais para combater as deficiências alimentares associadas ao tabagismo, promovendo uma recuperação mais rápida do estado nutricional e melhorando a saúde do fumante.

Este relato de caso demonstra a importância da intervenção nutricional em jovens fumantes. A combinação de orientações alimentares específicas, reposição de vitaminas e apoio psicológico na cessação do tabagismo contribuiu significativamente para a melhoria do estado nutricional de D.S. As intervenções nutricionais são essenciais para a recuperação da saúde de fumantes, pois ajudam a restaurar as deficiências nutricionais e a promover hábitos alimentares mais saudáveis. O acompanhamento nutricional é uma ferramenta crucial na reabilitação de fumantes, especialmente em programas de cessação do tabagismo, melhorando a saúde geral e prevenindo o desenvolvimento de doenças crônicas associadas ao fumo.

REFERÊNCIAS

Brasil, Ministério da Saúde. Guia Alimentar para a População Brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2020. Disponível em: http://portal.saude.gov.br/portal/saude/visualizar_texto.cfm?idtxt=21377.

SILVA, A. R., SOUZA, M. A., OLIVEIRA, R. L. Prevalência de estratégias para cessação do uso do tabaco na Atenção Primária à Saúde: uma revisão integrativa. *Ciência & Saúde Coletiva*, 2024. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/69DhmLXnFqT47w64fdFjqTF/>. Acesso em: 07 nov. 2024.

OLIVEIRA, Jane Domingues de Faria. Tabagismo e Aspectos Nutricionais. Qualidade de Vida e Alimentação Saudável, 2024. Disponível em: https://www.fef.unicamp.br/fef/sites/uploads/deafa/qvaf/alimen_saudavel_cap18.pdf. Acesso em: 07 nov. 2024.