

RELATO DE CASO: REEDUCAÇÃO ALIMENTAR EM CRIANÇA COM OBESIDADE

Júlia Thaisa Felix de Jesus
Lígia Machado Prieto

RESUMO

O estágio realizado na Clínica-Escola de Nutrição da UNOESC, proporcionou uma valiosa aprendizagem e oportunidade de vivenciar e ver de perto como é a atuação de um nutricionista em um contexto clínico. Neste estágio foram colocados em prática os aprendizados que a graduação proporcionou até o momento. E realizado a avaliação antropométrica, como: medir, pesar, bioimpedância, dobras cutâneas e circunferências, além de realizar anamnese nutricional para saber de seus hábitos alimentares, juntamente abordando uma reeducação alimentar para cada paciente atendido, e por fim depois de analisado pelo professor e o estagiário de nutrição foi elaborado e entregue o plano alimentar individualizado, conforme o objetivo de cada paciente.

Palavras-chave: Criança. Obesidade. Reeducação Alimentar.

A obesidade é considerada uma epidemia pela Organização Mundial da Saúde (OMS), afeta crianças e adolescentes, principalmente a obesidade infantil. Em 2019, cerca de 10% das crianças no Brasil possuíam peso corporal alto para sua idade. De acordo com o Atlas de obesidade Infantil da OMS, até 2030, cerca de 23% das crianças de 5 a 9 anos e 18% das de 10 a 19 anos terão obesidade. A obesidade é causada por uma combinação de fatores, incluindo a exposição a um ambiente que incentiva o ganho de peso, comportamentos inadequados e a resposta biológica a esse ambiente. A obesidade infantil pode levar ao desenvolvimento precoce de doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares, distúrbios psicológicos e obesidade na vida adulta e a exposição a certos fatores de risco na infância pode comprometer a saúde enquanto adulto. O papel do nutricionista é um fator muito importante para auxiliar no consumo de alimentos, pois é um fator

significativo que contribui para o ganho de peso, não apenas pela quantidade consumida, mas também pelo tipo de alimento consumido. A diminuição do consumo de alimentos naturais e o aumento de alimentos processados contribuem para o ganho de peso devido ao excesso de sal e gordura em sua produção, que estão ligados à obesidade e às doenças crônicas não transmissíveis.

Com o estágio foi proposto vivenciar uma experiência extensa com o atendimento nutricional clínico, focado na saúde e nas condições relacionadas à dieta e alimentação. Foi proposto conduzir o atendimento individual, o que consiste em coleta da história clínica, avaliação antropométrica e prescrição dietética, ajustado a necessidade individual de cada paciente. Durante a realização dos atendimentos o estagiário trabalhou com vários casos e patologias diferentes como obesidade, diabetes e hipertensão. Aplicando o conhecimento teórico desenvolvendo habilidades práticas na monitorização do estado nutricional dos pacientes.

Um exemplo de caso atendido foi o paciente T.M de 12 anos, que esteve na Clínica-Escola de Nutrição da UNOESC, para uma consulta nutricional, visando avaliar a sua alimentação de um modo geral. O paciente procurou atendimento com sua mãe para realizar uma avaliação nutricional, uma vez que estava preocupado com seu peso e os impactos disso em sua saúde. Relatou que não conseguia praticar atividades físicas se sentindo constantemente cansado e com dificuldades de se manter em pé por longos períodos devido ao sobrepeso. Durante a primeira consulta foram realizados os procedimentos iniciais como avaliação antropométrica, e anamnese nutricional para a verificação de como era sua alimentação durante o dia.

Logo analisado que durante as principais refeições T.M se alimentava de maneira incorreta fazendo uso de alimentos ultra processados, doces em excesso e no final de semana junto com sua família abusava de pedidos por delivery. A partir dessa análise foi abordado e discutido com o paciente uma reeducação alimentar alertando-o da importância de evitar, substituir e diminuir a quantidade de certos alimentos que estavam contribuindo para tais malefícios em sua saúde e estimulado a priorização do consumo correto de frutas e legumes, proteínas e carboidratos ao longo do seu dia a dia. No final da consulta foi reforçado o papel e a inclusão da família nesse processo de reeducação alimentar, para que o mesmo entenda que não deve ser encarado como uma restrição ou punição, mas sim como uma oportunidade de melhorar a saúde e qualidade de vida. A valorização de pequenas conquistas, como a introdução de um novo alimento na dieta, redução do consumo de alimentos

industrializados ou a participação ativa na escolha de pratos saudáveis, reforça a ideia de que se alimentar bem é algo positivo e gratificante. Após 30 dias T.M compareceu a clínica para sua consulta de retorno e relatou que durante esse período havia conseguido fazer algumas substituições diminuindo o consumo de industrializados e aumentado a ingestão de alimentos saudáveis durante a semana, o que resultou a perda de peso, onde demonstrou eficácia nas mudanças implementadas. Portanto esse caso destaca a importância de um acompanhamento nutricional individualizado e de como envolver a família nesse processo de reeducação alimentar contribui, especialmente quando se trata de crianças. Assim o apoio da família, somado com uma educação nutricional tem um papel fundamental no sucesso de qualquer ação relacionada à saúde e alimentação.

REFERÊNCIAS

RASBRAN. Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil: visões do Brasil e do mundo. Revista da associação Brasileira de nutrição. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/download/1891/383/6615>. Acesso em: 30 out. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Sobrepeso e obesidade como problemas de saúde pública. Ministério da Saúde, 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queroter-peso-saudavel/noticias/2022/sobrepeso-e-obesidade-como-problemas-de-saude-publica>. Acesso em: 30 out. 2024.

CÂMARA DOS DEPUTADOS. Obesidade na infância e na adolescência mobiliza deputados. Câmara dos Deputados, 2016. Disponível em: <https://www.camara.leg.br/noticias/143226-obesidade-na-infancia-e-na-adolescencia-mobiliza-deputados>. Acesso em: 01 nov. 2024

JORNAL DA USP. Relatório mundial alerta para os riscos da obesidade infantil no Brasil. Jornal da USP, 2022. Disponível em: <https://jornal.usp.br/atualidades/relatorio-mundial-alerta-para-os-riscos-da-obesidade-infantil-no-brasil/>. Acesso em: 01 nov. 2024.