

**UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA
NUTRIÇÃO**

RELATO DE EXPERIÊNCIA: CASO CLÍNICO DA PACIENTE SABRINA TAVARES

**BELO HORIZONTE
2022**



UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA
GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE ESTÁGIO– 2022 / 8º PERÍODO

RELATO DE EXPERIÊNCIA: CASO CLÍNICO DA PACIENTE STE

INTRODUÇÃO

O hipotireoidismo consiste em um estado hipermetabólico causado pelo aumento da função da glândula tireoide e, conseqüentemente, aumento dos níveis circulantes dos hormônios T3 e T4 livres (RESENDE, 2014).

As disfunções da glândula tireoide, em especial o hipotireoidismo, destacam-se dentre as alterações endócrinas mais comuns, apresentando alta prevalência no Brasil, principalmente o hipotireoidismo subclínico e a tireoidite de Hashimoto (BRENTA, 2013).

A função dos minerais no organismo dos humanos, e as vantagens da alimentação rica em minerais e vitaminas para os o beneficiamento na saúde dos portadores da disfunção tireoidiana ou com hipotireoidismo, são em específico para a redução de sintomas comuns à doença, como inchaço, fadiga, enfraquecimento de unhas e cabelos, ao mesmo tempo em que ajuda na redução ou manutenção do peso (NEVES, 2019).

Segundo Hess et all (2010) “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”.

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 (NADAL, 2016).

Sendo assim, é necessário abordar esse tema para que gere melhor cuidado e acompanhamento nutricional para pacientes portadores do hipotireoidismo e ressaltar as orientações utilizadas para elaboração do caso clínico em questão.

¹Discente de nutrição da Universidade Salgado de Oliveira – Campus Salgado de oliveira/ Belo Horizonte / Brasil – Junho de 2022.

²Docente do Departamento de Nutrição da Universidade Salgado de Oliveira - Campus Belo Horizonte/MG/ Brasil - Nutricionista, Mestra e Doutoranda no Curso de Pós Graduação em Saúde Pública na Faculdade de Medicina da Universidade Federal de Minas Gerais (UFMG)

METODOLOGIA

O atendimento aconteceu no dia 16/11/2022 na clínica escola – UNICENUT, com a paciente Sabrina Tavares Malta de 43 anos. A mesma relatou como objetivo da consulta a perda de peso e a vontade de focar mais em atividades físicas. Em sua anamnese foi registrado as patologias de intolerância a lactose e hipotireoidismo com uso do medicamento eltirox 75 ml 1x ao dia no período da manhã em jejum.

O hábito alimentar da paciente depende da cor, textura e aparência dos alimentos. Ela não consome carne de porco, iogurte e queijo puro, somente junto com outro alimento, come o caldo do feijão separando os grãos e gosta de comer arroz, batata de qualquer forma, cenoura, brócolis, rabanete, uva, morango, abacaxi, laranja, mamão, kiwi, maçã, suco de limão e maracujá, gengibre, granola, aveia, coco, castanhas, ovo e pão de forma.

A consulta durou cerca de 60 min, onde foi feita anamnese da paciente, aferido as medidas da circunferência, pregas cutâneas, peso, altura, recordatório alimentar de 24 horas e discursão sobre os resultados apontados.

APÊNDICE A – Avaliações antropométricas.

Medidas			
Altura	1,67 m	Peso	81,60 Kg
Circunferências			
Ombro	110,00 cm	Peitoral	104,60 cm
Cintura	86,40 cm	Abdomen	91,00 cm
Quadril	113,00 cm	Coxa direita	63,30 cm
Coxa esquerda	62,80 cm	Panturrilha direita	41,50 cm
Panturrilha esquerda	41,60 cm	Braço relaxado direito	32,40 cm
Braço relaxado esquerdo	33,50 cm		
Dobras Cutâneas			
Bíceps	15,00 mm	Abdominal	20,00 mm
Tríceps	7,00 mm	Suprailíaca	20,00 mm
Axilar Média	20,00 mm	Subescapular	10,00 mm
Tórax	10,00 mm	Coxa	10,00 mm
Resultados			
	Atual	Recomendação	Situação
IMC	29,26	18,50 - 25,00	Sobrepeso
Peso Ideal	65,53 Kg	-	-
% Massa Gorda	19,50%	16,0% - 29,0%	Bom
% Massa Magra	80,50%	71,0% - 84,0%	Bom
Massa Gorda	15,92 Kg	13,06 Kg - 23,66 Kg	Bom
Massa Magra	65,68 Kg	57,94 Kg - 68,54 Kg	Bom
Soma de dobras	97,00 mm	-	-
Razão cintura / quadril	0,76	-	Risco baixo
Área Muscular do Braço (AMB)	72,58	-	Normal
Área de Gordura do Braço (AGB)	10,96	-	

Gastos energéticos: protocolo utilizado foi o FAO/OMS (2001), fator de atividade 1,2 e musculação 3x na semana com duração de 50 min. A TMB é 1509 kcal e o GET 1915 kcal.

APÊNDICE B – Recordatório



Bruna Giovanna Lucas Silva
bruninhaagiovanna@gmail.com

Recordatório

Sabrina Tavares Malta
Data: 07/12/2022

Recordatório para Sabrina Tavares Malta

07:30 - cafe da manha	Grupo
• Pão de sal (Unidade: 1)	Panificados
• Manteiga com ou sem sal (Gramas: 10)	Laticínios
• Pão de minuto, recheio de creme com glacê de chocolate (Gramas: 12)	Produtos Assados
• Cappuccino em pó (Colher de sopa (18g): 1)	-
• Água (Copo médio (200ml): 1)	-
12:30 - Almoço	Grupo
• Filé de frango grelhado (Filé médio (140g): 1)	-
• Arroz branco (cozido) (Gramas: 60)	-
• Feijão, carioca, cozido (Gramas: 20)	Leguminosas e derivados
• Cenoura (crua) (Colher de sopa ralada (12g): 2)	-
• Brócolis (cozido) (Gramas: 10)	-
• Suco de laranja em pó - Tang® (Gramas: 200)	-
• Chocolate, meio amargo (Gramas: 60)	Produtos açucarados
16:00 - Lanche da tarde	Grupo
• Pão de sal (Unidade: 1)	Panificados
• Manteiga com ou sem sal (Gramas: 10)	Laticínios
• Cappuccino em pó (Colher de sopa (18g): 1)	-
20:30 - Jantar	Grupo
• Pizza de calabresa (Fatia (135g): 1)	-
• Chocolate, meio amargo (Gramas: 20)	Produtos açucarados

Elaborado pelo aplicativo - DIETBOX

O recordatório apresentou 2333 kcal totais, PTN 0,89g/kg, 72,66g (12,2%), CHO 4,43g/kg, 361,80g (61,0%) e LIP 0,86g/kg, 70,56g (26,8%).

De acordo com a anamnese e o recordatório apresentado é observado que a paciente se encontra com sobrepeso segundo o IMC, com risco baixo de comorbidades segundo a relação cintura/quadril. Necessita de uma alimentação mais saudável, dentro das orientações nutricionais das patologias que possui para que não aja piora das mesmas. O consumo de carboidratos é alto, de acordo com a margem de porcentagem indica, o de proteína é muito baixo de acordo com a margem da porcentagem indica e o de lipídeo se encontra dentro da margem.

É necessário a distribuição melhor dos horários das refeições, aumento do consumo de frutas, verduras e legumes e orientação para que faça atividade física por 5x na semana com duração de 60 min.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

APÊNDICE C – Plano alimentar



Bruna Giovanna Lucas Silva
bruninhaagiovanna@gmail.com

Plano Alimentar

Sabrina Tavares Malta
Data: 08/12/2022

Todos os dias

Plano alimentar para Sabrina

07:00 - Café da manhã/ pré treino

- Pão de sal (Unidade: 1)
- Prato rápido, ovos, mexidos (2 ovos: 1)
- Morango (Unidade média (12g): 7)
- Cappuccino em pó (Colher de sopa (18g): 1) dissolver em 200ml de água

Grupo
Panificados
Pratos Rápidos
-
-

Substituição 1

- Pão de forma integral - (Fatia (22g): 2)
- Queijo minas frescal s/ lac. - Lacfree Verde Campo (Gramas: 60)
- Canela em pó (Colher de chá (2g): 2)
- Mamão papaia (Fatia média (170g): 2)
- Cappuccino em pó (Colher de sopa (18g): 1) dissolver em 200ml de água

Grupo
-
Laticínios
-
-
-

09:30 - Colação

- Maçã (Unidade Pequena: 1)
- Castanha-do-pará (Unidade: 3)

Grupo
Frutas
Cocos, castanhas e nozes

12:30 - Almoço

- Arroz branco (cozido) (Colher de arroz cheia (45g): 1)
- Feijão, carioca, cozido (Concha Pequena Cheia: 1) bater no liquidificador ou amassar ou grãos
- Filé de frango grelhado (Filé médio (140g): 1)
- Tomate (Colher de sopa cheia em cubos (15g): 2)
- Alface (Colher De Sopa: 2)
- Cenoura (cozida) (Colher de sopa cheia (picada) (25g): 2)
- Azeite de oliva (Colher de sopa (7,6ml): 1)

Grupo
-
Leguminosas e derivados
-
-
Hortaliças folhosas, frutosas e outras
-
-

16:00 - Lanche da tarde

- Torrada integral - (Unidade (10g): 3)
- Ovo de galinha (Unidade: 1)

Grupo
-
Aves e ovos

18:30 - Ceia

- Salada de frutas (Gramas: 100)
- Mel (Colher de chá (7g): 1)
- Granola (Colher de sopa (13g): 1)
- Chia - (Gramas: 10)

Grupo
Miscelâneas
-
-
-

20:00 - Jantar

- Tapioca de goma (colher de sopa (15g): 2)
- Farelo de aveia - (Colher de sopa (11g): 1)
- Peito de galinha ou frango Cozido(a) (Colher De Sopa: 3)
- Tomate (Colher de sopa cheia em cubos (15g): 1)
- Limonada sem açúcar (Copo pequeno cheio (165ml): 1)

Grupo
Farinhas, féculas e massas
-
Aves e ovos
-
-

Substituição 1	Grupo
• Outros legumes cozidos (Colher De Arroz/Servir: 2)	Miscelâneas
• Carne de boi, fraldinha, carne magra e gordura, cru (Gramas: 150)	Produtos Derivados de Bovinos
• Suco (Copo Americano: 1)	Miscelâneas

Elaborado pelo aplicativo - DIETBOX

O plano alimentar exposto foi elaborado de acordo com a anamnese, o recordatório da paciente, orientações nutricionais para hipotireoidismo, TMB e o GET. O plano foi dividido em 6 refeições com o total de 1642 KCAL, PTN 1,29g/kg, 105,37g (25,4%), CHO 2,08g/kg, 169,71g (40,9%) e LIP 0,8g/kg, 61,96g (33,6%). Foi utilizado no plano a quantidade de calorias menor do que o GET da paciente, ou seja, as calorias que gasta, colocando em prática o déficit calórico para perda de peso.

CONCLUSÃO

Constatou-se que, após o estudo de caso a paciente Sabrina não segue uma alimentação saudável e de acordo com o ideal para o não agravamento da sua patologia. Sendo assim, foi necessário constituir consideráveis mudanças, em relação a escolha dos alimentos, praticidade na preparação e uma alimentação saudável.

O plano foi elaborado de acordo com as as necessidades do paciente, sendo necessário que haja seguimento no processo para melhor aproveitamento dos nutrientes, melhora na alimentação e alcance do objetivo de perda de peso.

BIBLIOGRAFIA

1. OLIVEIRA, V.; MALDONADO, R. (2014). **Revisão literária:** Hipotireoidismo e hipertireoidismo – uma breve revisão sobre as disfunções tireoidianas. Disponível em: https://www.researchgate.net/profile/Rafael-Maldonado-8/publication/280490596_Hipotireoidismo_e_Hipertireoidismo-uma_Breve_Revisao_Sobre_as_Disfuncoes_Tireoidianas/links/5f148214a6fdc3ed71555a6/Hipotireoidismo-e-Hipertireoidismo-uma-Breve-Revisao-Sobre-as-Disfuncoes-Tireoidianas.pdf. Acessado em: 07/12/2022.
2. NASCIMENTO, A.; BARASSA, R. (2019). **Artigo:** Fatores de risco na alimentação de pessoas portadores de disfunção na tireoide: hipotireoidismo. Disponível em: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2020/02/ANAIS_2019_V_JORNADA_CIENT%C3%8DFICA_UNIFIA.pdf#page=101. Acessado em: 08/12/2022.
3. PEREIRA, H.; PASSOS, S.; MAIA, M. (2020). **Artigo:** Deficiências nutricionais e hipotireoidismo. Disponível em: <http://revistaadmmade.estacio.br/index.php/rssfesgo/article/viewFile/9192/47967422>. Acessado em: 07/12/2022.