



UNIVERSIDADE SALGADO DE OLIVEIRA  
CURSO DE NUTRIÇÃO

## **Atendimento Nutricional**

**Desenvolvendo habilidades de conduta no atendimento**

**Ana Carolina Dumbá Carreiro  
Michelle Raissa de CastroLeite  
Meire Zulmira Braga  
Helen Cristina Carvalho**

**Belo Horizonte/MG  
2022**

## **Resumo**

Este artigo tem como objetivo relatar o desenvolvimento de um atendimento nutricional, para a realização de orientações nutricionais e o desenvolvimento de um plano alimentar, para um homem com 50 anos, praticante de atividade física.

O atendimento foi realizado por duas alunas do 4º período, do curso de Nutrição da Universidade Salgado de Oliveira – Universo, campus de Belo Horizonte, devidamente monitoradas pela professora Helen Carvalho.

Os processos realizados durante o atendimento foram estudados antes de forma teórica dentro de sala. Foram aplicados uma anamnese, recordatório de 24 horas, Questionário Frequência Alimentar (QFA ).

**Palavras-chave:** atendimento nutricional, nutrição, planejamento nutricional

## **Introdução**

Diante de um cenário de pandemia, onde as pessoas tiveram que ficar em casa sem poder sair por conta da quarentena, vive-se um quadro de ganho de peso tanto em homens quanto mulheres e até mesmo em crianças. Desta forma percebe-se que uma parte da população vem mudando o estilo de vida e aumentando uma procura por uma alimentação mais saudável e conseqüentemente um estilo de vida saudável.

A nutrição tem como objetivo não somente a perda de peso ou questões estéticas, ela proporciona uma qualidade de vida melhor ao paciente, através da orientação de uma alimentação mais equilibrada, mais saudável, de forma com que a alimentação seja prazerosa, sem terrorismo e até mesmo sofrimento para os pacientes.

Em um primeiro atendimento nutricional é de extrema importância que seja realizada uma anamnese completa do paciente, um recordatório de 24 horas, para que possamos avaliar de forma mais detalhada como é a alimentação do paciente em dias típicos e assim montar um planejamento dentro da rotina do mesmo. Também é necessário realizar as medidas, como peso, altura, IMC, medidas antropométricas. E sempre orientar a importância de uma alimentação mais saudável e equilibrada. Tirar dúvidas do paciente.

## **Métodos**

### **Anamnese**

O atendimento foi iniciado com a anamnese do paciente, possibilitando assim a coleta de dados importantes do paciente, como hábitos alimentares, aversões a alimentos, preferências.

Neste momento ainda foi possível coletar dados referente a histórico familiar como doenças na família tais como; obesidade; pressão alta; diabetes. Também foi passado durante a conversa questões como frequência de atividade física, rotina de trabalho, rotina alimentação, questões com funcionamento do intestino, remédios que toma.

Percebe-se que este momento é de extrema importância pois são dados que podem influenciar no planejamento alimentar e que detalha de forma mais minuciosa a respeito do paciente. Além de criar um vínculo de confiança com paciente e de possibilitar um momento de interação entre paciente e nutricionista.

Além de todas as informações necessárias durante o atendimento, o momento da anamnese relata também questões como objetivo do paciente, questões que levaram ao mesmo a procura de um acompanhamento nutricional, se já teve experiências anteriores e quais resultados obtidos.

Este é um momento também que o profissional de nutrição tem para observar determinados comportamentos do paciente, durante a conversa de forma natural

saber se o mesmo sofre com ansiedade, ou outros transtornos, se faz o não acompanhamento com profissionais da área da saúde.

### **Recordatório 24 horas**

Esta é uma ferramenta de extrema importância, já que nela é possível saber o que o paciente come, quantidade, forma de preparo, horários e assim nos possibilitando saber as quantidade calóricas ( KCAL) que o mesmo ingere durante o dia.

Através do recordatório também é possível ter uma ideia de quantidade de micro e macronutrientes ingeridos e assim criar um planejamento alimentar adequando aos gostos e preferencias do paciente sem que o mesmo tenha uma mudança drástica do dia pra noite.

Baseado no recordatório de 24 horas foi proposto uma alimentação baseada nos gostos do paciente, acrescentando mais refeições e alimentos mais saudáveis no dia a dia, para que assim ele aumentasse a quantidade de fibras e batesse a quantidade mínima necessária de micro e macro nutrientes para um bom funcionamento do organismo.

### **Questionário de frequência alimentar (QAF)**

Esta ferramenta informa a quantidade de vezes na semana em que o paciente ingeri determinados alimentos. Tais como; cereais, leguminosas, carnes, laticínios, frutas, vegetais, fast-food.

## **Avaliação Antropométrica**

Esta ferramenta nos possibilita entender a porcentagem de gordura do paciente.

Neste caso realizamos apenas peso e altura nos possibilitando chegar ao Índice de Massa Corporal (IMC) do paciente.

Nesta fase também foi informado que o paciente possui parafusos tanto no joelho esquerdo quanto no direito, que impossibilita do mesmo realizar determinadas atividades físicas, e que este em processo de acompanhamento com ortopedista pois o paciente relatou que sente muita dor.

Abaixo segue dados :

**Peso** : 86 kg

**Altura** : 1,78

**IMC**: 27,1

**Diagnostico**: Pré-obeso . .

## **Plano alimentar:**

Após a coleta de dados e já passado algumas orientações nutricionais para o paciente, foi iniciado a elaboração do plano alimentar.

Para a elaboração do plano alimentar, foi realizado alguns cálculos necessários como TMB, GET, IMC. Além dos dados e cálculos para a criação do plano alimentar baseamos nas leis da nutrição, tais como: qualidade, quantidade, equilíbrio e adequação, conforme afirma Escudeiro.

O plano alimentar contemplou uma grande diversificação de alimentos, com objetivo de alcançar a necessidades calóricas do paciente e o mais importante

nutrir o mesmo. Sempre respeitando as individualidades do mesmo, sem uma mudança em sua alimentação que cause um certo “trauma”.

Foi proposto 6 refeições ao dia, sendo as três principais Café da manhã, almoço e jantar, e entre elas lanches da manhã e tarde e uma ceia. Inserimos no plano frutas, fibras e muita proteína. Com relação a carboidrato de a proporção do mesmo foi uma maior ingestão durante a parte da manhã e diminuindo gradativamente durante o restante do dia, foi utilizado desta estratégia já que um dos objetivos do paciente é a perda de peso. Também foi acrescentado uma colher de sopa de doce de leite após o almoço, já que o mesmo não abre mão de um doce todos os dias. Também foi proposto a suplementação de whey protein nos lanches da manhã ou ceia, para que o mesmo possa bater a quantidade de proteína necessárias do dia.

## **Conclusão**

Diante de toda experiência vivenciada neste atendimento nutricional, percebemos que, para se ter um bom atendimento e conseqüentemente um bom resultado é necessário que o nutricionista seja um bom ouvinte e compreenda as individualidades do seu paciente, entenda a rotina e adeque o plano de acordo com aquilo que foi passado.

Desta forma podemos concluir que não adianta ter as melhores ferramentas, os melhores métodos se o profissional não entender que o básico que funciona, que o mais importante é ter empatia, ser um bom ouvinte, observador.

Também observamos que não adianta querer mudar uma alimentação do dia pra noite, pois assim o paciente não terá prazer em mudar o estilo de vida, já que hábitos novos se cria de forma gradativa, com disciplina e principalmente constância.



## Referencias

CUPPARI, L.; Nutrição: Clínica no Adulto. 3 ed. São Paulo: Manole, 2019.

MAHAN, L. K.; ESCOTT-STUMP, S. ; RAYMOND, J.L. Krause: Alimentos, Nutrição e Dietoterapia. 13ª ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2013. 1228 p.

PHILIPPI, Sonia Tucunduva. **Tabela de composição de alimentos: suporte para decisão nutricional.** . Barueri: Manole. . Acesso em: 15 jul. 2022. , 2012.