



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIVERSO
GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

RELATO DE EXPERIÊNCIA
ADRIANA MESSIAS VIEIRA

BELO HORIZONTE

2023



CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIVERSO
GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE ESTÁGIO EM NUTRIÇÃO
ESPORTIVA
RELATO DE EXPERIÊNCIA

ADRIANA MESSIAS VIEIRA

Trabalho de Conclusão de Estágio apresentado

ao Curso de Graduação em nutrição da

Universidade Salgado de Oliveira como

parte de requisitos para aprovação da

Disciplina de Estágio Supervisionado em

Nutrição Esportiva,

com supervisão da orientadora Helen Cristina Carvalho

Co-orientadoras: Meire Zulmira Braga e Rayane Jeniffer Rodrigues Marques

BELO HORIZONTE

2023

Introdução

O presente estudo teve como objetivo, demonstrar a importância da alimentação saudável e equilibrada, afim de alcançar os objetivos do paciente e fazer a reeducação alimentar.

Metodologia

O relato experiência foi vivenciado durante o período do estágio de Nutrição Esportiva realizado na clínica escola UNICENUT entre 06/03/2023 à 23/06/2023.

O atendimento nutricional foi iniciado questionando o paciente qual foi o motivo que a levou a procurar o atendimento nutricional, afim de entender a demanda do paciente. Foi realizado a anamnese, o recordatório alimentar das últimas 24 horas e ingestão hídrica com o intuito de conhecer um pouco mais do paciente, seus hábitos alimentares, suas preferências e aversões alimentares.

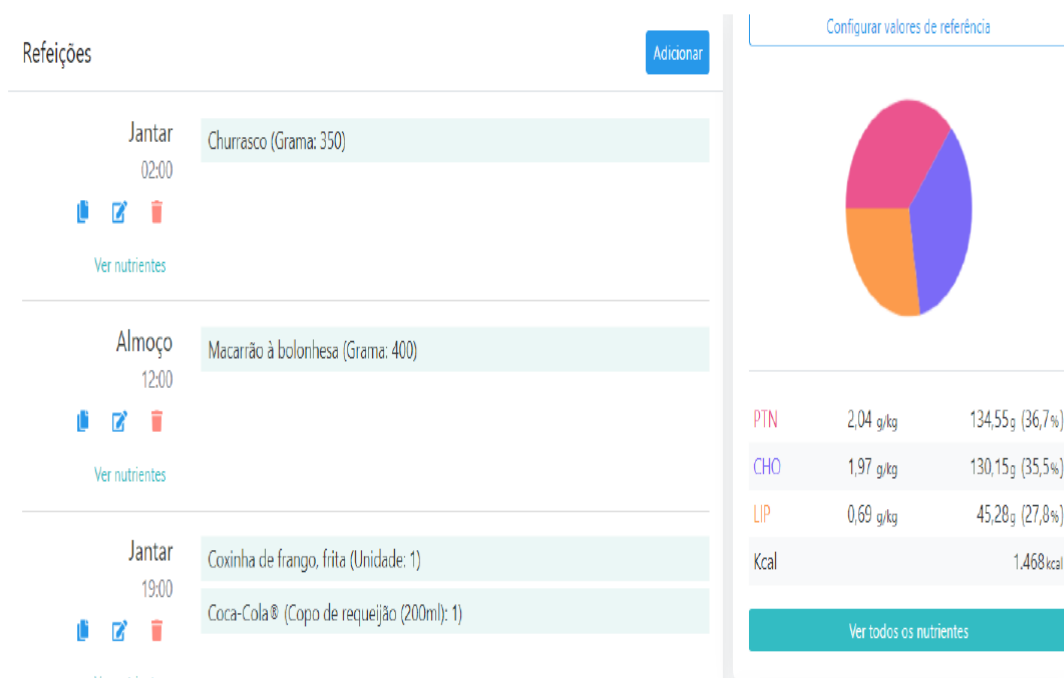
Anamnese

O Paciente L.F.A.R 33 anos relatou que teve uma perda de peso significativa, que mora sozinho, não tem pai e nem mãe e que o parente mais próximo é o irmão dele que as vezes trabalha com ele. O próprio paciente sempre que possível prepara as suas refeições, geralmente ele faz marmitas para a semana, mais de um tempo para cá devido ao trabalho o mesmo tem se alimentado fora de casa e está com uma refeição de baixa qualidade e frequência. O paciente L.F.A.R tinha o seu próprio bar onde havia rodizio de drinks e também trabalha com eventos privados, com isso eles tem um sono desregulado e insatisfatório, o paciente informou que ingere menos de 900 ml de água por dia, tem constipação intestinal e dificuldade de evacuar e antes do fechamento do bar ele conseguia praticar atividades físicas como musculação e Taekwondo.

O paciente foi em busca de um atendimento nutricional para ter um cardápio alimentar qualitativo e orientações para ganho de peso e de massa magra, pois ele não está se sentindo bem com o seu próprio corpo e sabe que se ele não buscar ajuda poderá adquirir alguma comorbidade. Foi feita a anamnese do paciente com recordatório alimentar das últimas 24 horas, foi aferido peso, altura e foram retiradas as medidas antropométricas para melhor avaliação e conduta nutricional do paciente. Durante a avaliação foi verificado que o paciente estava com desnutrição devido à baixa ingestão de água, sua pele, lábios e cabelos estavam bastante ressecados e foi passado no momento da consulta a quantidade de consumo necessária para uma boa hidratação.

Recordatório alimentar

Recordatório de 24 horas



Diagnóstico Nutricional e dados antropométricos

Peso atual (Kg)	65,9 peso ideal: 69,7
Altura (m)	1,82
IMC (Kg/m)	20,80 eutrófico
IMC recomendado	18,50 – 25,00
Fator atividade física	Moderado (1,78)

Gasto médio diário em atividades físicas **318 kcal**

Resultado

TMB
1.629 kcal

GET
3.218 kcal

Ganho de peso
1.977 kcal - 2.307 kcal

PLANO ALIMENTAR PROPOSTO

Cardápio Alimentar

07:00 Pré-treino

Alimento:	Quantidade:	Medida:	Peso:
Leite de vaca integral	1	americano	150ml
Banana prata	1	média	150g
Aveia em flocos	2	sopa	30g
Semente de chia	1	sobremesa	10g

Refeição substituta caso não consiga fazer o pré-treino às 07:00:

consumir até 30 minutos antes do treino : 1 xícara de chá (250g) de Salada de frutas completa com suco de 1 laranja.

09:30 Pós-treino

Alimento:	Quantidade:	Medida:	Peso:
Whey isolado Iso Pro	2	medidas	60g
água	1	americano	200ml
Creatina monohidratada	1	medida	3g

12:30 Almoço

Alimento:	Quantidade:	Medida:	Peso:
Arroz branco cozido	3	Colheres de sopa cheia	75g
Feijão cozido com caldo	2	Colheres de sopa cheia	52g
Filé de frango grelhado	1	médio	100g
Couve-flor cozida	3	ramos	180g

Alface crespa	2	Folhas grandes	20g
Cenoura cozida	2	Colheres de sopa	50g
tomate	2	rodela	20g
Sal refinado	1	Colher rasa de chá	2g
Laranja pêra rio	1	unidade	60g

Substituição almoço

Alimento:	Quantidade:	Medida:	Peso:
Batata inglesa cozida	4	Colher de sopa	100g
Frango desfiado	5	Colheres de sopa	100g
Couve crua	3	Colheres de sopa	60g
Repolho roxo cru	3	Colheres de sopa	60g
Grão de bico	3	Colheres de sopa	72g
Tomate cereja	4	unidades	40g
Cenoura cozida	3	Colheres de sopa	75g

15:30 Lanche da tarde/pizza de rap 10

Alimento:	Quantidade:	Medida:	Peso:
Frango desfiado	3	Colheres de sopa	60g
Rap 10 integral	1	unidade	60g
Queijo mussarela	2	fatias	26g
Maionese light	1	Colher de sopa	27g
orégano	1	Colher de chá	1g

19:00 jantar/ sanduiche

Alimento:	Quantidade:	Medida:	Peso:
cebolinha	1	Colher de sopa	2g
tomate	1	rodela	15g
alface	1	folha	10g
Queijo ricota	1	Fatia média	35g
Peito de peru defumado	1	fatia	32g
Pão de forma integral	2	fatias	44g
Maçã argentina com casca	1	Unidade média	50g

22:00 Ceia

Alimento:	Quantidade:	Medida:	Peso:
logurte com mel	1	pote	170g
granola	1	sopa	10g



PTN	2,41 g/kg	158,74g (33,3%)
CHO	3,50 g/kg	230,52g (48,3%)
LIP	0,59 g/kg	39,15g (18,5%)
Kcal		1.883 kcal

Suplemento de Creatina monohidratata: Iniciar com 3 gramas até chegar em 5gramas por dia.
 Atenção!!! Procurar por produtos com esse selo.




Vitamina E (Tocoferol)	14,07 mg	↑ 15 mg	
Vitamina B1 (Tiamina)	1,4 mg	↓ 1,2 mg	
Vitamina B12 (Cobalamina)	1,86 mcg	↑ 2,4 mcg	
Vitamina B2 (Riboflavina)	1,36 mg	↓ 1,3 mg	
Selênio	56,61 mcg	↓ 55 mcg	
Vitamina D (Calciferol)	6 mcg	↓ 5 mcg	
Sódio	2.179,19 mg	↑ 2.300 mg	

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

Foram passadas as orientações nutricionais para o paciente L.F.A.R, como procurar fazer cinco refeições diárias, o pré-treino e pós-treino assim como a importância do consumo de água de acordo com o peso atual, e suas necessidades, o diagnóstico nutricional, a distribuição energética, exemplo de prato saudável e foi orientado a voltar a preparar as suas próprias refeições e lanches.





NÃO SE ESQUEÇA DA HIDRATAÇÃO!
Quanto de água beber por dia?
 Jovem ativo: peso (kg) x 40ml
 Adulto: peso (kg) x 35mL
 Idoso: peso (kg) x 30mL