

A Importância do Nutricionista no Atendimento Personalizado para o Processo de Emagrecimento¹

DAYANNY REGINA PONTES GALUCIO

SARA DA SILVA RABELO

Acadêmicas de Nutrição | UNINORTE

Manaus-Amazonas, Brasil

VALÉRIA TRYCIA DE OLIVEIRA MAGALHÃES

Nutricionista e Docente de Nutrição

UNINORTE/ SER Educacional

Manaus-Amazonas, Brasil

Abstract

The seek for a perfect appearance, encouraged by the standards sold by society, leads to exaggerated practices, inappropriate diets, without foundation or professional guidance. Consequently, a clinical and functional problem is generated, initiated by the absence of the necessary follow-up to obtain success in the process of healthy weight loss. With the purpose of identifying the role of the professional as holder of scientific knowledge for the practice of appropriate behavior in the weight loss process, a literary review was carried out, obtaining a s a theoretical basis articles in the databases PubMed, Medline, Google Scholars and Periodical CAPES ,through the descriptors: "Healthy weight loss", "Obesity", "Nutritional follow-up". There was noticed an encouragement to miraculous diets and menus performed by unprepared people, indicating a very wide and easily accessible means of obtaining diets, facilitating the emergence of diseases arising from the unregulated weight loss process, the rebound effect and the increase in frustration when it is not possible to maintain the weight achieved. That's why, it is concluded that it is extremely necessary to monitoring of a nutritionist so that there is constancy and health in the weight loss process, because only through a professional with scientific basis can there be safety in the weight loss process.

Key words: slimming; Nutritional Accompaniment; Obesity.

Resumo

A necessidade de uma aparência perfeita, incentivada pelos padrões vendidos pela sociedade, levam à prática exagerada, dietas inapropriadas e sem fundamentação ou orientação profissional. Consequentemente gera-se um problema clínico e funcional desencadeado pela ausência do acompanhamento necessário para obtenção de êxito no processo de emagrecimento saudável. Com o objetivo de Identificar o papel do nutricionista como detentor do conhecimento científico para a pratica da conduta adequada ao processo de emagrecimento, realizou-se uma revisão literária obtendo como base teórica artigos nas bases de dados PubMed, Medline, Google Acadêmico e Periódico CAPES, por meio dos descritores: "Emagrecimento saudável, Obesidade, Acompanhamento nutricional. Percebeu-se um encorajamento a dieta de cardápios milagrosos realizado por pessoas despreparadas, indicando um meio muito amplo e de fácil acesso para obtenção de dietas, facilitando o aparecimento de doenças oriundas do processo de emagrecimento desregulado, o efeito rebote e o aumento da frustração quando não se consegue manter o peso alcançado. Por isso conclui-se que é de extrema necessidade o acompanhamento do nutricionista para que haja constância e saúde no

¹ [Eng.] *The importance of the nutritionist in the personalized service for the weight loss process.*

processo de emagrecimento, pois somente através de um profissional com embasamento científico pode-se haver segurança no processo de perda de peso.

Palavras-chave: Emagrecimento. Acompanhamento Nutricional. Obesidade

1 INTRODUÇÃO

Quando se fala do processo de emagrecimento, muitas pessoas acreditam que por termos acesso à informação de inúmeras formas, qualquer pessoa a qualquer momento tem capacidade de criar e administrar uma conduta alimentar para si ou para outros. Essa atitude é de extrema periculosidade, pois pode comprometer a saúde física e mental de um indivíduo que já está debilitado e com possíveis outras complicações advindas da obesidade. Tratar a obesidade não é simples ou até mesmo algo corriqueiro, a obesidade é uma doença que desencadeia outras comorbidades que precisam ser levadas em consideração junto com o processo de emagrecimento. O conhecimento necessário para esse acompanhamento requer uma atenção específica e orientada quando ao valor do IMC, Massa de Gordura corporal e também dos exames bioquímicos, físicos e antropométricos (PRADO, 2018; CARVALHO *et al.* 2021).

Por isso entende-se que o acompanhamento com o profissional habilitado para conduzir o melhor resultado para o paciente seja colocado em primeiro lugar, independente da conduta expressa que será realizada.

O tratamento é algo tão sério que não pode ser conduzido somente por um nutricionista ou um médico de forma centralizada, precisa ser acompanhado de forma multidisciplinar e estratégica, visando os elementos e condutas necessárias as necessidades do paciente (SOUSA, 2015).

Apesar de se ouvir muito relato em relação a perda de peso, onde pessoas conseguiram emagrecer sem ajuda profissional, ou com a dieta de um amigo ou adieta do momento, é necessário que seja observada além do peso do paciente o histórico de sua caminhada, a adesão a certos procedimentos, ao valor nutricional que determinada dieta oferece a quem a consome e principalmente aos sinais e sintomas que o corpo emite no processo de emagrecimento (BERNARDINO i PACHECO, 2017).

Com isso questiona-se qual a Importância do atendimento profissional adequado no processo de emagrecimento e paralelamente objetivou-se como estudo relatar a necessidade do acompanhamento nutricional no processo de emagrecimento. E de forma específica, identificar o papel do nutricionista, como detentor do conhecimento científico para prática da conduta adequada no processo de emagrecimento e de que forma esse profissional pode atuar para que haja adesão e conhecimento necessário dos que necessitam esse acompanhamento visando enumerar os riscos das dietas escalonadas com o objetivo de perda de peso rápido.

2 OBJETIVOS

2.1 OBJETIVO GERAL

Relatar a necessidade do acompanhamento nutricional personalizado no processo de emagrecimento.

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- a) Enumerar o risco das dietas escalonadas como objetivo de perda peso sem acompanhamento profissional.
- b) Identificar o papel do profissional como detentor do conhecimento científico para a prática da conduta adequada ao processo de emagrecimento.

3. METODOLOGIA

Trata-se de uma revisão integrativa desenvolvida em cinco fases:

1. Definição do objeto de estudo;
2. Análise científica obtida por meio de pesquisas em artigos dos últimos 8 anos;
3. Revisão e seleção pertinentes ao objeto de estudo selecionado;
4. Compilação das informações obtidas através do exercício proposto e
5. Apresentação dos resultados encontrados.

Após definir a pergunta norteadora sobre a importância do atendimento nutricional personalizado dentro do processo de emagrecimento saudável, realizou-se a pesquisa por meio de base de dados: PubMed, Medline, Google Acadêmico e Periódico CAPES, além de pesquisa literárias em livros da área de nutrição para embasamento científico.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

4.1 Obesidade

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a obesidade é um dos mais graves problemas de saúde que temos para enfrentar. Em 2025, a estimativa é de que 2,3 bilhões de adultos ao redor do mundo estejam acima do peso, sendo 700 Milhões de indivíduos com obesidade, isto é, com um índice de massa corporal (IMC) acima de 30. (ABESOMANCI N2016).

Tabela 1. Índice de massa Corporal.

IMC(KG/M ²)	CLASSIFICAÇÃO	GRAU	RISCO
<18,5	Magro/baixo peso	0	Normal
18,5-24,9	Normal/Eutrófico	0	Normal
25-29,9	Sobrepeso	0	Pouco
30-34,9	Obesidade	1	Elevado
30-39,9	Obesidade	2	Muito Elevado
≥40,0	Obesidade	3	Muitíssimo Elevado
Grave			Elevado

Fonte: World Health Organization.(2022)

Um indivíduo obeso, pode desenvolver algumas comorbidades oriundas de fatores genéticos, psicológicos, neurológicos que são importantes de ser analisados no processo de acompanhamento nutricional, considerando que ao se relatar uma mudança de peso, busca-se não somente pelo fator estético ou externo, o tratamento da obesidade precisa ser acompanhado por se tratar de uma doença reconhecida mundialmente, quando se fala de obesidade estamos falando de um indivíduo com um processo de inflamação latente, que precisa ser analisado de forma clínica e coerente, nesse caso muito além de uma consulta nutricional, precisa que haja equipe multidisciplinar para que além de

um plano alimentar, possa ser analisado o processo metabólico que ocasionou o aumento de peso (CUPPARI,2019).

4.2 Doenças Oriundas da Obesidade

O excesso de gordura corporal ocasiona o aparecimento de algumas doenças, trazendo consequências para o indivíduo portador fazendo com que haja o aumento das condições desfavoráveis ocasionando problemas não letais debilitantes e redutoras da qualidade de vida até à morte prematura (ROSSI, 2019). Dentre elas pode-se citar as doenças cardiovasculares pois ela altera as estruturas cardíaca fazendo com que haja aumento do volume sanguíneo ocasionando um estado de alto débito cardíaco que pode levar à dilatação e hipertrofia do ventrículo esquerdo e, em alguns casos do ventrículo direito. Em decorrência dessas mudanças, podem aparecer disfunções sistólicas e diastólicas, distúrbios conhecidos como miocardite da obesidade 1 (ABESO, 2016).

Também se apresenta como uma doença que pode ser oriunda da obesidade as dislipidemias que são definidas como alterações nas concentrações de lipídeos séricose de lipoproteínas, podendo consistirem dois tipos principais: as hiperlipidêmicas (concentrações elevadas de lipoproteínas) e as hipolipidemias (baixas concentrações plasmáticas de lipoproteínas) (FALLUDI *et al*, 2017).

Com a elevada prevalência de obesidade, principalmente do tipo abdominal faz com que haja o aumento da incidência de outras doenças crônicas não transmissíveis, potencialmente debilitantes e letais. As principais são: dislipidemias, diabetes melitus tipo2, certos tipos de câncer, hipertensão arterial e osteoartrites (DAVIS,2022).

Além das doenças já mencionadas, a manutenção do excesso de peso e obesidade direciona o indivíduo portador a desenvolver distúrbios metabólicos que interagindo resultam na síndrome metabólica (SM), distúrbio associado à resistência insulínica (TAGLIETTI,*et al*,2018).

4.3 O perigo das dietas da moda

A supervalorização do emagrecimento pode influenciar no desejo das pessoas a obterem um corpo padrão, na maioria das vezes considerada magro, fazendo com que recorram às dietas sem embasamento científico e de rápida resposta no corpo.

Com o objetivo de perda de peso rápido usa-se dietas alimentares populares, que promovem resultados rápidos e atraentes, mas que não possuem nenhum embasamento que comprove sua eficácia (BARBOSA; SILVA, 2016).

Em dietas como essa, consegue-se obter a perda de peso de forma rápida, o que parece ser vantajoso para quem deseja resultados imediatos, entretanto, assim que interrompidas,70% das pessoas voltam a engordar, recuperando, ou até mesmo ultrapassando o peso anterior à pratica da dieta (FARIAS; FORTES; FAZZIO,2014).

O uso de dietas da moda em um ambulatório de nutrição e 27,5% dos pacientes relataram já terem realizado dietas da moda. A dieta mais utilizada foi a dieta da sopa, seguida pela dieta das revistas. Ainda foi relatado uso da dietado Dr.Atkins, dieta sem gorduras, dieta da lua, dieta do tipo sanguíneo, dieta dos pontos, dieta da ração humana, dieta com shake, dieta à base de água e ovo cozido, dieta do jejum (ficar sem jantar). Quanto aos resultados, 27,27% consideraram ruin se 45,45% muito ruins. O uso dessas dietas resultou em sintomas como fraqueza, irritabilidade, tontura, dor de cabeça, alopecia,unhas fracas, desmaio (BETONI; ZANARDO; CENI,2010).

Ressalta-se o perigo encontrado na falta de conhecimento e na adesão a dietas sem fundamentação comprovada, além dessas dietas trazerem frustração e o efeito sanfona, elas agem nas principais funções do corpo, uma delas, que extingue ou quase extingue o carboidrato, trazendo-o como vilão na alimentação para quem possui o desejo de emagrecer, entretanto sabe-se a importância do consumo do carboidrato dentro do plano alimentar (VIDIANINGGAR; MAHMUDIONO; ATMAKA, 2021)

O processo de perda de peso de forma rápida tem sido muito praticado pelos indivíduos que estão com sobrepeso, e é notório que a perda de peso ocorre quando a oferta energética se torna menor em relação ao gasto calórico diário (CORDEIRO; SALLES; AZEVEDO, 2017).

4.4 Emagrecimento Saudável

O manejo nutricional para o tratamento e cuidado da obesidade tem por objetivo principal trazer educação para o indivíduo visando a mudança dos hábitos alimentares e incentivando o consumo de alimentos de forma qualitativa e duradoura, ao mesmo tempo, reduzindo o consumo daqueles ricos em açúcar e simples, gorduras saturadas e trans, principais contribuintes dietéticos envolvidos na elevada incidência do excesso de peso e doenças associadas (BARBOSA; SILVA, 2016).

Segundo Davis (2022), o processo alimentar deve ser individualizado com objetivo de investigar, através de inquérito alimentar, a presença de fatores dietéticos obesogênicos, objetivando melhorar o padrão alimentar do obeso.

Outro fator que precisa ser observado dentro do processo de emagrecimento é a importância do efeito térmico produzido pelo alimento (ETA) no gasto calórico. Isto é, a necessidade calórica utilizada para digerir, absorver, sintetizar e estocar proteínas, carboidratos e gorduras e que representa cerca de 10% do gasto energético total (KRAUSE, 2022).

4.5 A Importância do Nutricionista no Emagrecimento Saudável

O nutricionista é o profissional capacitado para o acompanhamento relativo à alimentação e nutrição das pessoas, utilizando o plano alimentar instrumento de trabalho. A falta de conhecimento do indivíduo em sua totalidade pode restringir o profissional da nutrição na obtenção quando o extingue o acompanhamento fazendo com que haja falhas de estratégias utilizadas em mudanças comportamentais, aconselhamento e educação nutricional. Segundo o Código de Ética e Conduta do Nutricionista, este profissional deve atuar visando a promoção da saúde e prevenção de doenças, indo, portanto, além do sentido biológico da alimentação (SILVA; ORDONEZ; FERNANDES, 2020).

A busca incessante pelo corpo belo propaga os riscos de transtornos alimentares, além do aumento da frustração, e do efeito rebote que muitas das vezes as dietas restritivas possuem, impactando de forma negativa na saúde mental, física e social dos indivíduos, sendo assim, se faz necessária uma estratégia nutricional capaz de promover alterações favoráveis nos hábitos alimentares (SILVA; QUINTÃO, 2015).

Um levantamento feito pela Associação Brasileira de Nutrologia (Abran) revela que 70% dos brasileiros já tentaram emagrecer por conta própria, sem acompanhamento de um nutricionista. Por acreditar na rasa explicação de que se vocêingere menos calorias do que o seu corpo gasta, você vai emagrecer, esquecendo-se que o corpo não precisa apenas de calorias para funcionar de forma adequada (CONTRERAS *et al*, 2015).

Dentro desse contexto, entende-se que diante dos profissionais presentes no atendimento clínico é de extrema importância o trabalho do nutricionista, para o acompanhamento nutricional, direcionando e dando apoio às equipes de saúde da família e ao paciente, com o objetivo de trabalhar a educação alimentar e nutricional para o combate ao sobrepeso e a obesidade, incentivando o aumento da qualidade de vida.(FRANÇA; CARVALHO, 2017).

5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao se tratar da importância do acompanhamento nutricional adequada, leva-se em consideração que o nutricionista precisa conscientizar o seu público alvo da importância, dentro do processo de emagrecimento, da conduta nutricional adequada, para que juntos, o nutricionista e o paciente, consiga elaborar o melhor plano alimentar dentro das necessidades específicas ao seu objetivo desejado.

Diante disso observa-se que a Terapia nutricional tem por objetivo promover de forma assertiva uma alimentação saudável, qualitativa e quantitativamente, associada à prática regular dos exercícios físicos ao longo da vida que constituem juntos, intervenção eficaz tanto para prevenção, quanto para o tratamento do excesso de peso e obesidade visando a manutenção de um peso e composição de gordura corporal saudáveis.

O sucesso do tratamento dentro da conduta para obesidade consiste em alcançar a redução do peso corporal e manutenção do peso mediante a diminuição do nível de gordura e aumento de massa magra, o que só é obtido com a terapia nutricional aliada à prática regular de exercícios físicos dentro de um acompanhamento onde haja de forma contínua para supervisão da evolução do quadro dentro das avaliações antropométricas, físicas e também do estado mental do paciente.

Observa-se que por mais que a maior procura seja no âmbito da perda de peso, diminuir a quantidade de massa gorda do indivíduo influência não só na sua autoestima, mas também na sua qualidade de vida, no aumento da sua disposição na diminuição dos processos inflamatórios, no aumento da sua longevidade, por esse motivo, considera-se um assunto tão importante, que infelizmente atualmente vem sendo conduzido de forma banal por muitos, que procuram por ganhos financeiros ao invés de priorizar a saúde.

REFERÊNCIAS

- ABESO, A.B, MANCINI, M.C. Diretrizes brasileiras de obesidade, v7- p186,2016.
- BARBOSA, B.R.S.N., SILVA, L.V. A mídia como instrumento modelador de corpos: Um estudo sobre gênero, padrões de beleza e hábitos alimentares. Revista Eletrônica em Iberoamérica Especializada em Comunicación. n. 3,n. 94, p. 665-679,2016.
- BETONI, F.; ZANARDO, V. P. S.; CENI, G. C. Avaliação de utilização de dietas damodaporpacientesdeumambulatórioedespecialidadeesemnutriçãoesuasimplicaçõesno metabolismo. Com Scientia e Saúde, v.9,n.3,p.430-440,2010.
- BERNARDINO,C.G.; PACHECO,J.T.S. Uma análise sociorretórica de introduções em artigos originais da cultura disciplinar da área de nutrição. Fórum Linguístico, Florianópolis (SC), v. 14, n. 1, p. 1749-1766,jan./mar.2017.
- CARVALHO, L. S. *et al.* Desafios do nutricionista no combate à obesidade na atenção primária à saúde no Brasil. International Journal of Development Research, v. 11, n.05, p. 47415-47418,2021.
- CORDEIRO, R. SALLES,M.B AZEVEDO, B.M. Benefícios e malefícios da dieta *lowcarb*. Revista Saúde em Foco, v.9,p.714-722.2017.
- CUPPARI, L. Nutrição Clínica no Adulto. Guias de Medicina Ambulatorial e Hospitalar-Nutrição-Nutrição Clínica no Adulto-4ªEd.2019-LilianCuppari.

- CONTRERAS A. M. *et al.* Conductas de control de peso en mujeres adolescentes dietantes y su relación con insatisfacción corporal y obsesión por la delgadez. *Rev.chil. Pediatr.*, v. 86, n.2, p. 97-102,2015.
- DAVIS,W. *Superintestino*;/tradução CAROLINA SIMMER1ed. Rio de Janeiro: Sextante, v. 72, n.7, p. 45,2022.
- FARIAS, S.J.S.S.; FORTES,R.C.; FAZZIO,D.M.G. Análise da composição nutricional de dietas da moda divulgadas por revistas não científicas. *Nutrire.* v. 39.n.2.,p. 196-202,2014.
- FALLUDIA, A.I.; ZARMCO,K;CHACRA,A. P.M. BIANCOHT,AFIUNE NETO, A. *et al.* Atualização da Diretriz Brasileira de Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose–2017.*ArqBras Cardiol* v.109 (2Supl.1):p.1-76,2017.
- FRANÇA,C.J.;CARVALHO,V. C. H. S. de. Estratégias de educação alimentar e nutricional na Atenção Primária à Saúde:uma revisão de literatura. *SaúdeemDebate.* v. 41,p.932-948,2017.
- KRAUSE: alimentos, nutrição e dieta terapia /RAYMOND/ MORROW[tradução CLAUDIA COANA . et, all] - Rio de Janeiro: Elsevier, editora: Guanabara , ed. 15,2022.
- PRADO, A. C. M. R. A busca pelo corpo perfeito: Uma análise crítica acerca do papel midiático na construção do ideal de beleza. Brasília: UnB, 2018.
- SOUSA, L.S. Padrão de beleza e sociedade: A busca pelo corpo perfeito tem sido um problema pessoal e social. Goiânia: Projeto Redação, 2015.