

6CCSDNMT08-P

**APERFEIÇOAMENTO DO CADERNO DE DIETAS POR EQUIVALENTES DO
AMBULATÓRIO DO HOSPITAL UNIVERSITÁRIO LAURO WANDERLEY DA
UNIVERSIDADE FEDERAL DA PARAÍBA**

Glauria Queiroz Morais ⁽¹⁾, Denise Alexandre Costa ⁽²⁾, Quênia Gramile da Silva Mota ⁽²⁾, Tereza Helena Cavalcante Vasconcelos ⁽³⁾ e Sônia Cristina Pereira de Oliveira ⁽³⁾
Centro de Ciências da Saúde/Departamento de Nutrição/MONITORIA

RESUMO

Nutrição é a ciência que estuda os alimentos e seus nutrientes, bem como sua ação, interação e balanço em relação a saúde e doença, além dos processos pelos quais o organismo ingere, absorve, transporta, utiliza e elimina as excretas. A dietoterapia é um tipo de tratamento que tem por base a modificação dos alimentos pela adição de substâncias alimentares com propriedades de cura, ao tempo de suprimir outras, cujo organismo doente se encontra incapacitado de metabolizar, o que por si só neste último caso induz ou agrava a doença. A terapia nutricional, ou a manutenção de uma nutrição apropriada, tem sido documentada como a base para o cuidado do paciente desde a época de Hipócrates. Visando promover a saúde e hábitos saudáveis, foram acrescentados novos alimentos e inclusão de um novo Grupo (Equivalentes Dietéticos) ao Caderno de Orientação Alimentar do Serviço de Nutrição Ambulatorial do Hospital Universitário Lauro Wanderley. O método utilizado para tal foi a análise em tabelas de composição química de alimentos e em alguns rótulos da embalagem de alguns víveres, com relação às calorias destes, de acordo com os grupos de alimentos que cada um deles seria inserido. A partir da metodologia aplicada neste estudo, pôde-se observar que há a necessidade de mudança do Caderno de Orientação visando ampliar as opções de escolha do uso de alimentos disponíveis ao paciente, tendo em vista as limitações que o atual caderno apresenta. Como demonstração de aplicação desta nova lista de equivalentes, foi criado um caso clínico cujo paciente apresenta Diabetes Mellitus Tipo II e Hipercolesterolemia no qual foi realizada uma avaliação nutricional com a prescrição de uma dieta a partir de dados antropométricos hipotéticos. Com esta nova aplicação, cabe ao nutricionista a responsabilidade pela seleção do que seja mais adequado e saudável à vida do seu paciente, encontrando outras maneiras de incentivar as pessoas a ingerirem as melhores opções de alimentação.

Palavras-chave: Dietoterapia, Equivalentes, alimentos.

1 INTRODUÇÃO

Nutrição é a ciência que estuda os alimentos, seus nutrientes, bem como sua ação, interação e balanço em relação à saúde e doença, além dos processos pelos quais o organismo ingere, absorve, transporta, utiliza e excreta os nutrientes (CUPPARI, 2002).

O alimento tem o grande potencial de modificação e transformação que poderia contribuir para um exercício profissional do nutricionista eficiente e abrangente, seja com

¹⁾ Bolsista, ⁽²⁾ Voluntário/colaborador, ⁽³⁾ Orientador/Coordenador ⁽⁴⁾ Prof. colaborador, ⁽⁵⁾ Técnico colaborador.

relação à criação de novas preparações, ou ao desenvolvimento de cardápios e dietas menos repetitivos, com maior variação de alimentos e técnicas de preparo (SILVA e BERNARDES, 2004.).

Segundo Krause, o processo de cuidado em nutrição consiste em avaliar o estado nutricional e analisar os dados para identificar os problemas relacionados à nutrição, diagnóstico nutricional, planejamento e priorização da intervenção nutricional para atingir estas necessidades e avaliação dos resultados dos cuidados nutricionais. O cuidado fornecido como resultado do segmento deste processo é chamado de terapia nutricional.

A terapia nutricional, ou a manutenção de uma nutrição apropriada, tem sido documentada como a base para o cuidado do paciente desde a época de Hipócrates. Entretanto, muitas enfermidades, assim como trauma e infecção, podem alterar a função do trato gastrointestinal, diminuir o apetite e intensificar as demandas metabólicas, podendo resultar em um estado nutricional precário levando a maior morbidade. Conseqüentemente, a nutrição e os processos metabólicos do corpo estão em constante inter-relação e interação. Naturalmente, decorre que a terapia nutricional deve apoiar ou modificar os eventos metabólicos de um modo benéfico para diminuir a morbidade e mortalidade (KRAUSE, 2005).

A alimentação é o processo pelo qual os seres vivos adquirem do mundo exterior os alimentos que compõem a dieta, que nada mais é que o conjunto de alimentos que o indivíduo consome diariamente com substâncias nutritivas denominadas nutrientes. Mediante uma alimentação variada em quantidades adequadas, pode-se obter uma dieta equilibrada, ou seja, a que proporciona os nutrientes necessários para atender as necessidades do organismo.

A dietoterapia é um tipo de tratamento que tem por base a modificação dos alimentos pela adição de substâncias alimentares com propriedades de cura, ao tempo de suprimir outras, cujo organismo doente se encontra incapacitado de metabolizar, o que por si só neste último caso induz ou agrava a doença.

Visando promover a saúde e hábitos saudáveis, as principais orientações sobre alimentação forma reunidas em guias alimentares, que são instrumentos de orientação e informação à população.

Em 1916, o USDA (*U.S. Department of Agriculture*) iniciou a idéia de agrupar os alimentos em um folheto chamado *Food for Young Children* (KRAUSE, 2005). Esse sistema de agrupamento de alimentos tinha como idéia principal apresentar um guia simples para a alimentação saudável.

Entre estes, existe o Sistema de Equivalentes, no qual o nutricionista elabora um cardápio adequado de acordo com as necessidades nutricionais do paciente. Juntamente com o cardápio o paciente recebe uma lista com grupos de alimentos com suas respectivas calorias e medidas caseiras, sendo denominada lista de equivalentes, a fim de fazer as devidas substituições no planejamento alimentar prescrito pelo profissional, evitando uma possível monotonia em suas refeições.

O nutricionista é um profissional de saúde de nível superior que atua em todas as áreas do conhecimento em que a alimentação seja fundamental para a promoção, manutenção e recuperação da saúde, sem perder de vista o prazer que uma refeição deve proporcionar.

É vedado ao nutricionista, prescrever tratamento nutricional ou outros procedimentos sem antes proceder à avaliação pessoal e efetiva do indivíduo sob sua responsabilidade profissional, realizar consultas e diagnósticos nutricionais, bem como prescrição dietética, através da Internet ou qualquer outro meio de comunicação que configure atendimento não presencial.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Aperfeiçoar o Caderno de orientação alimentar do Serviço de Nutrição Ambulatorial do Hospital Universitário Lauro Wanderley.

2.2 Objetivos Específicos

- Acrescentar alimentos na lista de equivalentes em seus respectivos grupos;
- Analisar estes alimentos de acordo com as calorias de cada grupo, determinando quanto vale 1 (um) equivalente;
- Aumentar as opções de substituições na dieta dos pacientes atendidos no Serviço de Nutrição Ambulatorial do Hospital Universitário Lauro Wanderley.

3 METODOLOGIA

Pesquisou-se o Caderno de orientação alimentar do Serviço de Nutrição Ambulatorial do Hospital Universitário Lauro Wanderley a fim de investigar os alimentos que faltavam para completá-lo. Ao escolhê-los, realizou-se uma análise em tabelas de composição química de alimentos e em alguns rótulos da embalagem de alguns víveres, com relação às calorias destes e de acordo com os grupos de alimentos que cada um deles seria inserido. Isso foi realizado com o intuito de determinar a medida caseira e em gramas de alimentos usados na prescrição da dieta, utilizando-se uma tabela de medidas caseiras, que valessem 1 (um) equivalente cada um.

4 DISCUSSÃO

Com a contínua evolução do mundo, as pessoas também evoluíram em seus hábitos alimentares numa velocidade muito rápida. Com o advento de novas tecnologias, os

alimentos sofreram modificações, com uma grande variedade de cores, texturas e sabores (SILVA e BERNARDES, 2004).

Diante do exposto, e a partir da metodologia aplicada neste estudo, pôde-se observar que há a necessidade de incluir novos alimentos no Caderno de Orientação Alimentar do Serviço de Nutrição Ambulatorial do HULW – Hospital Universitário Lauro Wanderley, que estão cada vez mais presentes na mesa da população.

Diante disso, foi elaborada uma sugestão de mudança na lista de equivalentes deste Caderno de Orientação Alimentar, visando ampliar as opções de escolha do uso de alimentos disponíveis ao paciente, tendo em vista as limitações que o atual caderno apresenta.

Nesta modificação foi adicionado um novo grupo de alimentos denominado Equivalente Dietético contendo uma série de dezessete alimentos classificados como *Diet e/ou Light*. Ainda nesta modificação, foram inclusos outros alimentos nas listas já existentes. O Caderno de Orientação Alimentar está disponível no Anexo I com as devidas alterações.

Como demonstração de aplicação desta nova lista de equivalentes, foi criado um caso clínico cujo paciente apresenta Diabetes Mellitus Tipo II e Hipercolesterolemia. Neste, foi realizada uma avaliação nutricional e a prescrição de uma dieta a partir de dados antropométricos.

5 CONCLUSÃO

Tendo em vista a especificidade de patologias de alguns pacientes, faz-se necessário a adição desses novos alimentos com a intenção de melhorar a qualidade de vida dos mesmos oferecendo-lhes mais facilidade no momento da substituição do alimento na dieta prescrita. Com esta nova aplicação, cabe ao nutricionista a responsabilidade pela seleção do que seja mais adequado e saudável à vida do seu paciente, encontrando outras maneiras de incentivar as pessoas a ingerirem as melhores opções de alimentação.

REFERÊNCIAS

SILVA, Sandra Maria Chemin Seabra da e BERNARDES, Sílvia Martinez. **Cardápio: guia prático para elaboração**. São Paulo: Editora Atheneu/Centro Universitário São Camilo, 2004.

MAHAN, L. Kathleen & ESCOTT-STUMP Sylvania. **Krause Alimentos, Nutrição e Dietoterapia**. 11ª ed. São Paulo: Roca, 2005.

CUPPARI, L.; SCHOR, N. **Guia de Nutrição: nutrição clínica no adulto**. São Paulo. Manole, 2002.