

## SEMINÁRIO DE DIETAS NA NUTROLOGIA: APRENDIZADO E PRÁTICA NA ELABORAÇÃO DE PLANOS ALIMENTARES PARA O TRATAMENTO DA OBESIDADE

Fabieli Helena Paulo Comeira de Lima<sup>1</sup>; Lilliam Barbosa Sobrinho<sup>1</sup>; Ana Clara Lopes Barbosa Ferreira<sup>2</sup>; Ana Lucia Taboada Gjorup<sup>2</sup>.

1 - Discente – Escola de Medicina e Cirurgia do Rio de Janeiro; Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

2 - Docente – Departamento de Medicina Geral (DEMEG); Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro.

### RESUMO:

No primeiro semestre letivo de 2024, realizou-se pela disciplina de nutrologia da Unirio, o seminário de dietas, com intuito de fomentar o aprendizado sobre obesidade e seu tratamento. A proposta pedagógica da atividade partiu da construção dos objetivos de aprendizagem e a partir disso a utilização da sala de aula invertida, gravação de aula expositiva e aprendizagem baseada em casos clínicos. Na data combinada, os alunos foram divididos em pequenos grupos para realização de uma atividade que envolvia discussão de um caso clínico e respostas às perguntas que eram, sobretudo, direcionadas à elaboração de um plano alimentar para uma paciente portadora de obesidade. Estavam presentes, além dos alunos, os monitores e a professora responsável, a fim de sanar dúvidas. Foi observado que os alunos se interessaram pela temática, reconhecendo sua importância e desafiando-se a atuarem como atores capazes de colaborar no cuidado de seu paciente.

**Palavras- chave: Monitoria; Nutrologia; Obesidade; Dieta.**

### INTRODUÇÃO:

Cerca de 56% dos adultos brasileiros convivem com a obesidade ou sobrepeso na atualidade. Se mantidas as tendências atuais, estima-se que em 20 anos, 130 milhões de brasileiros viverão com obesidade ou sobrepeso, de acordo com uma pesquisa apresentada no Congresso Internacional sobre obesidade de 2024 (ICO 2024, São Paulo, Brasil) e divulgada pelo site da Fiocruz. Esse dado reflete a necessidade de mobilização dos gestores em saúde e seus atores em ações de prevenção e reabilitação da obesidade e seus agravos. (BRASÍLIA, 2024)

A obesidade está relacionada a uma série de prejuízos metabólicos, já que por estar associada a um processo inflamatório crônico e deposição de gordura ectópica. Tal acúmulo no fígado, poderia levar à esteatose, esteatohepatite e até mesmo cirrose e hepatocarcinoma. No sistema cardiovascular, está relacionada a hipertensão, dislipidemias, doença arterial coronariana, acidente vascular cerebral e infarto agudo do miocárdio. Há também, associação entre a obesidade e resistência à insulina, levando ao diabetes mellitus tipo 2, sendo que um IMC > 35 kg/m<sup>2</sup> aumenta o risco em 40 vezes de desenvolver diabetes.

Enfatiza-se também, que a patologia em questão é fator de risco para diversos tipos de câncer, dentre eles: mama, rins, intestino, pâncreas, ovários, útero, mieloma. Além disso, ainda há efeitos mecânicos da obesidade, ou seja, ainda que o paciente com obesidade não tenha distúrbios metabólicos associados, ele sofre com o componente mecânico do excesso de peso, levando a compressão dos órgãos e com isso consequências como hipertensão, osteoartrite, doença do refluxo gastroesofágico e síndrome da apneia obstrutiva do sono. (SANTANA; PIRES; SCHUENGUE, 2018; FERNANDES; COSTA, 2022).

Além disso, nota-se prejuízos psicossociais, uma vez que a doença pode afetar a maneira como o indivíduo se percebe e sua interação com o meio que o cerca. É comum que pessoas com obesidade sofram com diversos estigmas e preconceitos sociais, que são vivenciados desde a infância

ao envelhecimento, dentro de várias esferas sociais, como no trabalho, local de estudo, familiar ou qualquer outro ambiente social. (BRASIL, 2022).

A prevenção e tratamento da obesidade perpassa mudanças de estilo de vida dos indivíduos, que envolvem, sobretudo, a realização de atividades físicas regulares e a adoção de uma estratégia alimentar que minimize o consumo de alimentos gordurosos, açucarados e ricos em calorias. Há também opções de tratamento medicamentoso e cirúrgico individualizados para cada situação clínica. Esforços precisam ser multidisciplinares no enfrentamento da obesidade. (BRASIL, 2022).

Porém, no Brasil, sobretudo no que tange a saúde pública, a realidade é de escassez de profissionais especializados para atender tal demanda. Na atenção primária, por exemplo, de acordo com a portaria Portaria n° 2979 que disserta sobre a composição das equipes de saúde da família e de acordo com a portaria Portaria GM/ MS N 635 que define a composição das e-Multi, não há obrigatoriedade de profissional nutricionista ou educador físico na equipe, nem na E-Multi, apesar da possibilidade nessa última. Ou seja, o acesso a tais profissionais é dificultoso, principalmente para pacientes com dificuldade de custear tal serviço. (BRASIL,2019) (NACIONAL,2023)

Nesse cenário, evidencia-se a necessidade de reunir e melhorar esforços no enfrentamento à obesidade no país. Os profissionais médicos podem contribuir no tratamento da doença por meio de intervenções farmacológicas e cirúrgicas, mas também, principalmente, no incentivo à mudança de estilo de vida dos indivíduos. A existência de estratégias alimentares deve ser conhecida pelo médico e orientada para seus pacientes. Assim, o ensino básico da nutrologia, com conhecimento dos principais tipos de dietas e de como se montar um plano alimentar para perda de peso pode ser conhecido por alunos formandos das escolas médicas (BRASIL, 2022).

Nesse contexto, a disciplina de nutrologia da unirio fomenta a construção de competências e habilidades dos alunos no campo do reconhecimento da obesidade, com conhecimento de seus mecanismos patogênicos e fisiopatológicos, realização da propedêutica clínica e entendimento das diversas fases do tratamento do paciente e das complicações de sua doença. É importante que o aluno tenha senso crítico e um comportamento ético e humanístico na prática profissional.

Com isso, surgiu o seminário de dietas, uma atividade com intuito de estimular o estudo da obesidade e das estratégias nutricionais para perda de peso. Além de pôr em prática o aprendizado, com a discussão de um caso clínico hipotético e a elaboração de propostas terapêuticas que se adequem à situação problematizada.

#### **OBJETIVOS:**

O presente trabalho tem como objetivo descrever o “Seminário de dietas” realizado na disciplina de nutrologia e os resultados obtidos após a realização do mesmo, tendo sido realizado no primeiro semestre de 2024.

#### **METODOLOGIA:**

O presente trabalho descreve a realização do "Seminário de Dietas", uma atividade educativa promovida pela disciplina de Nutrologia da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), destinada aos alunos do 7º período do curso de Medicina.

Inicialmente, a turma foi dividida em grupos, e cada grupo recebeu materiais de suporte para o estudo e preparação da atividade baseada na metodologia de sala de aula invertida. Esses materiais incluíam as Diretrizes Brasileiras de Obesidade (2016), artigos científicos sobre perda de peso, além dos materiais das aulas e um material específico sobre diferentes tipos de dietas, desenvolvido pelos próprios monitores da disciplina na forma de mini-aulas gravadas e postadas no Classroom (ABESO, 2016) (GUTH, 2014) (FREIRE, 2020).

No dia estipulado para a realização do seminário, cada grupo recebeu um caso clínico idêntico, que apresentava uma paciente acima do peso com necessidade de intervenção dietética. A tarefa dos alunos consistia em: definir um plano de dieta para a paciente do caso clínico; justificar a

escolha, explicando a adequação ao quadro clínico da paciente; estabelecer uma meta de perda de peso para a paciente; calcular a ingestão calórica diária recomendada, com base nas necessidades da paciente; elaborar um cardápio para um dia, distribuindo os grupos alimentares e suas respectivas calorias ao longo do dia.

Durante a atividade, estavam presentes os monitores e uma das professoras responsáveis pela disciplina, que atuaram como facilitadores, sanando dúvidas e auxiliando na construção do conhecimento.

### **RESULTADOS:**

Acerca dos resultados após a realização do Seminário de Dietas, foi observada uma tendência dos alunos em optar por dietas semelhantes, como a dieta hipocalórica balanceada e a dieta *DASH* (Abordagem dietética para parar a hipertensão). Os alunos levaram em consideração a adequação dessas dietas à realidade brasileira, um fator que foi destacado como crucial para a implementação prática dos planos alimentares. A disponibilidade e o custo dos alimentos no Brasil foram considerados, buscando-se dietas que fossem acessíveis e sustentáveis para o indivíduo. Além disso, a escolha das dietas também levou em conta a facilidade de implementação, com uma preocupação particular em evitar dietas excessivamente restritivas, que pudessem desencadear episódios de compulsão alimentar ou resultar em baixa adesão a longo prazo.

A implementação do seminário revelou-se uma estratégia eficaz para a aplicação ativa do conhecimento adquirido. Com a disponibilização prévia dos materiais de estudo e o suporte das aulas, os alunos chegaram à atividade com uma sólida base teórica, o que os capacitou a atuar de forma crítica e reflexiva diante do caso clínico apresentado. Embora o seminário oferecesse pontuação extra, foi registrada uma alta adesão por parte dos estudantes, com mais de 80% de presença. Durante o seminário, os alunos demonstraram engajamento, participando ativamente com ponderações e questionamentos relevantes.

### **CONCLUSÕES:**

O Seminário de Dietas, realizado na disciplina de Nutrologia, demonstrou ser uma estratégia pedagógica eficaz para a consolidação do conhecimento teórico e o desenvolvimento de habilidades práticas essenciais ao manejo da obesidade e na promoção da saúde do indivíduo. Através da atividade, os alunos puderam aplicar os conceitos aprendidos de forma crítica e contextualizada, elaborando planos alimentares adequados às necessidades de um paciente fictício, mas com base em cenários reais.

A alta adesão e o engajamento dos alunos indicam que a metodologia utilizada foi bem-sucedida em estimular o interesse e a participação ativa. A repetição de escolhas dietéticas como a dieta hipocalórica balanceada e a dieta *DASH*, bem como a consideração de fatores como a adequação à realidade brasileira e a inclusão da atividade física, refletem um entendimento aprofundado e sensível das necessidades e desafios enfrentados na prática clínica.

Dessa forma, o seminário não só cumpriu seu objetivo educacional, mas também proporcionou uma experiência útil para os alunos monitores uma vez que possibilitou o estudo aprofundado dos materiais, a produção de uma aula sobre o tema de dietas, além do desenvolvimento das habilidades de mentorear os alunos na confecção do trabalho e esclarecimento de dúvidas sobre o tema.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

1. BRASÍLIA, F. Metade dos adultos brasileiros com obesidade em 20 anos – Fiocruz Brasília. Disponível em: <<https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/quase-metade-dos-adultos-brasileiros-viverao-com-obesidade-em-20-anos/#:~:text=Hoje%2C%2056%25%20dos%20adultos%20brasileiros>>.
2. SANTANA, B. S. B.; PIRES, C. M. L.; SCHUENGUE, C. M. DE O. L. A OBESIDADE COMO UM FATOR DE IMPACTO E PROBLEMA NA SAÚDE PÚBLICA, E SEUS FATORES DE INFLUÊNCIA. Anais do Seminário Científico do UNIFACIG, n. 4, 2018.
3. FERNANDES, N. G.; COSTA, F. N. Impacto do número crescente de casos de obesidade na saúde pública: uma revisão. Research, Society and Development, v. 11, n. 16, p. e173111638085, 3 dez. 2022.
4. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Manual de atenção às pessoas com sobrepeso e obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS) do Sistema Único de Saúde [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. – Brasília : Ministério da Saúde, 2022
5. Portaria no 2.979, de 12 de novembro de 2019 — Ministério da Saúde. Disponível em: <[https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/previne-brasil/legislacao/legislacao-especifica/programa-previne-brasil/2019/prt\\_2979\\_12\\_11\\_2019.pdf/view](https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/previne-brasil/legislacao/legislacao-especifica/programa-previne-brasil/2019/prt_2979_12_11_2019.pdf/view)>.
6. NACIONAL, I. PORTARIA GM/MS No 635, DE 22 DE MAIO DE 2023 - DOU - Imprensa Nacional. Disponível em: <<https://www.in.gov.br/en/web/dou/-/portaria-gm/ms-n-635-de-22-de-maio-de-2023-484773799>>.
7. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA (ABESO). Diretrizes brasileiras de obesidade 2016. 4. ed. São Paulo: ABESO, 2016.
8. GUTH, Eve. Healthy weight loss. Jama, v. 312, n. 9, p. 974-974, 2014.
9. FREIRE, Rachel. Scientific evidence of diets for weight loss: Different macronutrient composition, intermittent fasting, and popular diets. Nutrition, v. 69, p. 110549, 2020.