

ESTEATOSE HEPÁTICA E ESTILO DE VIDA

MARISE DE AGUIAR; BIANCA SHEILA CARNEIRO DE OLIVEIRA MONTALVAO; BRUNA CUNHA BARCELOS; CRISTIANE DE SOUZA MELO JARDIM; LEILA DA CUNHA FERREIRA

INTRODUÇÃO: A esteatose hepática, conhecida como fígado gorduroso, é uma condição na qual ocorre acúmulo de gordura no interior dos hepatócitos; classificada em alcoólicas e não alcoólicas. Está fortemente associada à obesidade, resistência à insulina, diabetes tipo 2 e dislipidemia. **OBJETIVOS:** O caso destaca os sintomas clínicos, os fatores de risco, os exames de diagnósticos e o manejo terapêutico dessa doença. Nós, estudantes em enfermagem, acompanharemos este paciente para garantirmos o controle para que não ocorra progressão da doença. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** Paciente masculino 45 anos, IMC 32, queixas de fadiga, desconforto abdominal e perda de apetite. Relatou histórico de obesidade, sedentarismo e hábitos alimentares pouco saudáveis. Sem relato de consumo excessivo de álcool. Exame físico: leve aumento do tamanho do fígado. Exames complementares incluindo hemograma completo, perfil lipídico, glicemia de jejum, função hepática, ultrassonografia abdominal e biópsia hepática. Resultados: aumento nas enzimas hepáticas, triglicerídeos elevados, glicemia em jejum alterada e esteatose hepática confirmada pela ultrassonografia. A biópsia demonstrou esteatose com inflamação mínima, confirmando o diagnóstico NAFLD. **DISCUSSÃO:** NAFLD é uma condição complexa, influenciada por múltiplos fatores. Paciente apresentou vários fatores de risco: obesidade, sedentarismo e hábitos alimentares pouco saudáveis. O manejo terapêutico do paciente envolveu mudanças no estilo de vida, incluindo adoção de uma dieta equilibrada e prática regular de exercícios físicos. Paciente encaminhado a nutricionista, que elaborou um plano alimentar com restrição de gorduras saturadas e açúcares refinados. A prática de atividades físicas aeróbicas regulares também foi recomendada. Paciente orientado a evitar o consumo de álcool e a perder peso gradualmente, com acompanhamento médico regular. **CONCLUSÃO:** A doença não possui um tratamento específico, variando conforme caso, grau e causa da doença. Tratamento possui três pilares: estilo de vida saudável; alimentação equilibrada e saudável e prática regular de exercícios físicos. São raros os casos em que há necessidade de medicamentos. Eles podem ajudar, mas precisam ser aliados às mudanças de estilo de vida para tratar na raiz da causa do problema e ter resultado satisfatório. Quando não tratada, pode evoluir para uma inflamação do fígado chamada esteato-hepatite, podendo evoluir para uma cirrose hepática, podendo ser necessário um transplante de fígado.

Palavras-chave: Estilo de vida, Alimentação saudável, Fígado, Exercício físico, Equilíbrio.