IV CONGRESSO BRASILEIRO DE SAÚDE ON-LINE

DESAFIOS NUTRICIONAIS NO TRATAMENTO DA OBESIDADE MÓRBIDA- UMA REVISÃO BIBLIOGRÁFICA

ÁVILA FERNANDA MARIA DA SILVA SANTOS; LAYS SAMARA SILVA PEREIRA; RENATA MOREIRA ROSAS WANDERLEY; SULLIVAM SILVA DA COSTA FILHO; VINICIUS CONSTANTINO CARVALHO;

RESUMO

Essa revisão bibliográfica aborda a obesidade mórbida como uma doença crônica causada pelo desequilíbrio no consumo calórico e que pode ter diversos fatores de origem, incluindo genéticos, psicológicos e socioeconômicos. A mesma é caracterizada quando o paciente apresenta um IMC maior ou igual a 40 kg/m², sendo considerada a forma mais grave de obesidade, com riscos significativos à saúde. Assim, o tratamento inclui mudanças na dieta, exercícios e, em alguns casos, cirurgia bariátrica, porém, o sucesso do tratamento é limitado e existem desafios como a aderência ao tratamento, recuperação do peso perdido, falta de acesso a tratamentos eficazes e o estigma associado à obesidade. O estudo destaca a importância de abordar a obesidade mórbida como um problema complexo multifacetado que requer uma abordagem integrada para o tratamento e prevenção, buscando, também, compreender os desafios nutricionais. A educação nutricional, o aconselhamento e o suporte são fundamentais para ajudar os pacientes a superar esses desafios e manter um estilo de vida saudável a longo prazo. A suplementação nutricional pode ser necessária para esses pacientes com que apresentam deficiências de vitaminas e minerais. Além disso, a implementação de mudanças alimentares sustentáveis é um desafio significativo no tratamento da obesidade mórbida. A cirurgia bariátrica é uma opção de tratamento, mas requer cuidados nutricionais especiais, incluindo suplementação vitamínica e mineral para prevenir deficiências nutricionais. O comer com atenção plena (mindful eating) e o comer intuitivo são técnicas que podem ser úteis no tratamento da obesidade mórbida. A pesquisa utilizou artigos selecionados, bem como livros e artigos relacionados ao tema, que abordam os desafios da obesidade mórbida, como também os desafios nutricionais enfrentados pelos pacientes com a doença, mostrando como existe certa dificuldade em aderir uma dieta saudável e equilibrada, ingestão excessiva de alimentos calóricos e processados, comorbidades que afetam a ingestão de nutrientes e a realização de atividades físicas, entre outros.

Palavras-chave: desafios; nutrição; obesidade mórbida; pacientes; tratamento.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença classificada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal e prejuízo à saúde do indivíduo. Resultado do desbalanceamento do consumo calórico, podendo este ser multifatorial, incluindo fatores genéticos, socioeconômicos, biológicos e psicológicos (HALPERN, 2001). A principal causa da obesidade relacionada à alimentação observada no Brasil nas últimas décadas é o aumento do consumo calórico,

DOI: 10.51161/conbrasau2023/19097

principalmente associado ao aumento gradativo do consumo de produtos ultraprocessados. Um estudo transversal com 55.970 participantes realizado no Brasil em 2008-2009 constatou que esses produtos representavam de 15,% (quartil de consumo mais baixo) a 39,% (quartil de consumo mais alto) da ingestão calórica total da dieta. (ABESO, 2022)

No Brasil, essa doença crônica tem se tornado uma questão importante de saúde pública. De acordo com dados da Pesquisa Nacional de Saúde (PNS) realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em 2019, mais da metade da população brasileira adulta, 55,4% está acima do peso, sendo que 20,3% apresentam obesidade (IBGE, 2019). Esses números indicam um aumento significativo em relação à última pesquisa realizada em 2013, na qual 51% dos brasileiros estavam acima do peso e 17% eram obesos. A obesidade é um fator de risco importante para doenças crônicas, como diabetes, hipertensão arterial e doenças cardiovasculares, que representam um grande ônus para o sistema de saúde brasileiro. (IBGE, 2019)

A obesidade mórbida é caracterizada pelo IMC maior ou igual a 40 kg/m². Esta forma de obesidade é também classificada como grau 3, que é a mais grave, pois, neste nível, o excesso de peso coloca em risco a saúde e tende a diminuir o tempo de vida. A obesidade é causada por uma combinação de fatores, incluindo o consumo excessivo de alimentos ricos em calorias, gordura ou açúcar; permanecer sentado, pois a falta de exercício não estimula a queima e favorece o acúmulo de gordura; distúrbios emocionais que contribuem para a compulsão alimentar; tendência genética, pois se os pais são obesos, é comum que a criança seja mais propensa a isso; as alterações hormonais, que são as causas mais raras, estão associadas a certas doenças, como a síndrome dos ovários policísticos, a síndrome de Cushing ou o hipotireoidismo. (ZANIN, 2022)

Apesar dos avanços recentes no tratamento da obesidade mórbida, ainda existem muitos desafios a serem superados, como o desenvolvimento de estratégias mais eficazes e acessíveis para a prevenção e o tratamento da doença (SILVA et al., 2020). Portanto, este estudo examina a obesidade mórbida e os desafios do tratamento. A obesidade mórbida é um problema de saúde significativo que afeta milhões de pessoas em todo o mundo. O tratamento inclui mudanças na dieta, exercícios e, em alguns casos, cirurgia bariátrica. No entanto, o sucesso do tratamento é limitado por fatores como a aderência ao tratamento e a recuperação do peso perdido. Os desafios também incluem a falta de acesso a tratamentos eficazes e o estigma associado à obesidade. Este estudo enfatiza a importância de abordar a obesidade mórbida como um problema complexo e multifacetado que requer uma abordagem integrada para o tratamento e a prevenção.

2 MATERIAIS E MÉTODOS

Foi realizada uma revisão bibliográfica através de pesquisa nas bases de dados PubMed, Scielo, Scopus, IBGE, livros relacionados a obesidade e artigos, utilizando os termos "obesidade mórbida", "tratamento", "nutrição", "desafios" e “pacientes”. Foram selecionados artigos publicados entre 2010 e 2022, em inglês e português, que abordaram os desafios nutricionais no tratamento da obesidade mórbida, buscando compreender que os desafios da obesidade vão além das calorias consumidas, pois encontram-se no âmbito social, histórico e até mesmo emocional.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A obesidade mórbida é uma condição de saúde complexa e multifatorial que afeta uma grande porcentagem da população em todo o mundo. A abordagem do tratamento da

DOI: 10.51161/conbrasau2023/19097

obesidade deve incluir mudanças no estilo de vida, como uma dieta saudável e atividade física regular. No entanto, os desafios nutricionais enfrentados pelos pacientes com obesidade mórbida são significativos, uma vez que muitos lutam com a adesão a uma dieta saudável e a manutenção de uma perda de peso significativa.

Um dos principais desafios nutricionais no tratamento da obesidade mórbida é a ingestão excessiva de alimentos altamente calóricos e ultraprocessados. Além disso, muitas vezes, os pacientes com obesidade mórbida apresentam distúrbios alimentares, como compulsão alimentar e restrição alimentar, o que pode dificultar a adesão a uma dieta saudável e equilibrada.

Além disso, é importante abordar a questão da motivação e adesão ao tratamento. Muitos pacientes com obesidade mórbida lutam com a motivação para manter um estilo de vida saudável, especialmente quando enfrentam desafios em sua jornada de perda de peso. A educação nutricional, o aconselhamento e o suporte são fundamentais para ajudar os pacientes a superar esses desafios e manter um estilo de vida saudável a longo prazo.

A suplementação nutricional pode ser necessária para pacientes com obesidade mórbida que apresentam deficiências de vitaminas e minerais. No entanto, a suplementação não deve ser usada como uma solução a longo prazo, e é importante enfatizar a importância de uma dieta equilibrada e saudável. O suporte e a motivação são fundamentais para o sucesso a longo prazo no tratamento da obesidade mórbida. Os pacientes precisam de apoio emocional e nutricional para superar os desafios e manter um estilo de vida saudável a longo prazo. O aconselhamento e a educação nutricional são fundamentais para ajudar os pacientes a manter a motivação e a adesão ao tratamento.

A implementação de mudanças alimentares sustentáveis é um desafio significativo no tratamento da obesidade mórbida. Muitos pacientes têm dificuldade em manter um padrão alimentar saudável a longo prazo, o que pode resultar em ganho de peso novamente ou efeito rebote. Além disso, pacientes com obesidade mórbida frequentemente apresentam comorbidades que afetam a ingestão de nutrientes e a realização de atividades físicas, como diabetes, doenças cardíacas e distúrbios gastrointestinais. A cirurgia bariátrica é uma opção de tratamento bastante rebuscada nos últimos anos para pacientes com obesidade mórbida, mas requer cuidados nutricionais especiais, incluindo suplementação vitamínica e mineral para prevenir deficiências nutricionais.

O comer com atenção plena (mindful eating), ajuda a regular os mecanismos de fome e a saciedade, aumentando o prazer e priorizando o momento durante as refeições. Faz-se crucial o papel do nutricionista na elaboração de uma dieta onde não tire os alimentos que o paciente gosta, pois a dieta vai além do que deve ou não comer, podendo existir fatores históricos, socioculturais e psíquicos, deve ser montado uma dieta baseado na alimentação que o paciente consome e gosta sempre evitando os pratos pré-montado e montando seu próprio prato, fazer a refeição sempre em um lugar adequado e evitando comer com pressa e sim dando tempo de mastigar o alimento e durante a refeição estimulando os cincos sentidos o cheiro, a textura, aparência, temperatura e sabor, comer até onde se sentir satisfeito estando atento aos sinais de saciedade e evitar desperdiçar a comida colocando o necessário no prato para se sentir satisfeito. Além do mindful eating, o comer intuitivo possui um papel importante, pois é um estilo flexível de alimentação em que você permanece amplamente fiel às suas sensações internas de fome e saciedade para avaliar quando comer, o que comer e quando parar de comer. O comer intuitivo possui quatro pilares, sendo eles: Permissão incondicional para comer, comer para atender as necessidades fisiológicas e não emocionais, seguir os sinais internos de fome e saciedade, congruência de escolha corpo-comida.

Em resumo, os desafios nutricionais no tratamento da obesidade mórbida são

DOI: 10.51161/conbrasau2023/19097

significativos e exigem uma abordagem multifacetada que aborda a ingestão excessiva de alimentos processados, deficiências nutricionais e questões de adesão ao tratamento. A educação nutricional, a suplementação nutricional e o suporte são fundamentais para ajudar os pacientes a alcançar e manter um peso saudável a longo prazo.

4 CONCLUSÃO

O tratamento nutricional da obesidade mórbida apresenta desafios significativos, que podem afetar a eficácia do tratamento e a qualidade de vida dos pacientes. É fundamental que os profissionais de saúde abordem esses desafios de forma proativa e individualizada, oferecendo suporte nutricional adequado e monitoramento constante para garantir a adesão ao tratamento e a prevenção de complicações.

REFERÊNCIAS

ABESO, **Posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e da obesidade** : departamento de nutrição da Associação Brasileira para o estudo da obesidade e da síndrome metabólica (ABESO - 2022) / coordenação Renata Bressan Pepe… [et al.]. -- 1. ed. -- São Paulo : Abeso, 2022. p.10.

ALVARENGA, MS.; FIGUEIREDO, EM. Comer Intuitivo. In: **Nutrição Comportamental**. 2 ed. São Paulo: Manole; 2019.

DA SILVA, WR. et al. A psychometric investigation of Brazilian Portuguese versions of the Caregiver Eating Messages Scale and Intuitive Eating Scale-2. Eat Weight Disord. 3 de agosto de 2018.

DUNN, C. et al. Mindfulness approaches and weight loss, weight maintenance, and weight regain. Curr Obes Rep. 2018 Mar;7(1):37-49. doi: 10.1007/s13679-018-0299-6.

HALPERN, Alfredo. **Obesidade** – Conhecer e Enfrentar. São Paulo: Contexto, 2001.

HAWKS, S. MERRILL, RM, MADANAT, HN. The Intuitive Eating Scale: Development and Preliminary Validation. American Journal of Health Education. 2004;35(2):90–9.

HAYASHI, LC. et al. Intuitive and mindful eating to improve physiological health parameters: a short narrative review of intervention studies. J Complement Integr Med. 2021. doi: 10.1515/jcim-2021-0294. Online ahead of print.

IBGE. Pesquisa Nacional de Saúde. 2019. Disponível em: https://www.ibge.gov.br/estatisticas/sociais/saude/9160-pesquisa-nacional-de-saude.html?=&t=o-que-e. Acesso em: 25 abr. 2023.

MANTZIOS, M. WILSON, JC. Mindfulness, eating behaviours, and obesity: a review and reflection on current findings. Curr Obes Rep. 2015 Mar;4(1):141-6. doi: 10.1007/s13679-014-0131-x.

SILVA, D. A. et al. Obesidade mórbida: desafios e perspectivas no tratamento. Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, v. 14, n. 86, p. 612-619, 2020.

DOI: 10.51161/conbrasau2023/19097

TRIBOLE, E. RESCH, E. **Intuitive eating – A revolutionary anti-diet approach**. 4th ed. St. Martin's Press; 2020. 344 p.

TRIBOLE, E. RESCH, E. **Comer Intuitivo – Uma revolucionária abordagem antidieta**. Sextante; 2021.

TYLKA, TL. Development and Psychometric Evaluation of a Measure of Intuitive Eating. Journal of Counseling Psychology. 2006;53(2):226–40.

TYLKA, TL. Kroon Van Diest AM. The Intuitive Eating Scale–2: Item refinement and psychometric evaluation with college women and men. Journal of Counseling Psychology. 2013;60(1):137.

ZANIN, Tatiana. Obesidade mórbida (grau 3): o que é, causas e tratamento. **Tua Saúde**, *[s.d.]*. Disponível em: https://www.tuasaude.com/obesidade-morbida/#themeMenu. Acesso em: 26 abr. 2023.

DOI: 10.51161/conbrasau2023/19097