

EFEITOS DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL SOBRE A FUNÇÃO INTESTINAL DE MULHERES COM HIPOTIROIDISMO

Nathalia Ferreira de Oliveira Faria¹; Karen Lika Kuwabara²; Katherine Maria de Araújo Veras³

1. Estudante do curso de Nutrição; e-mail: nathalia.fariaof@gmail.com
2. Estudante do curso de Nutrição; e-mail: karenkuwabara@gmail.com
3. Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: katherineveras@umc.br

Área de conhecimento: **Saúde da função intestinal**

Palavras-chaves: Função e constipação intestinal; hipotireoidismo; consumo de fibras.

INTRODUÇÃO

O hipotireoidismo pode ser resultante da diminuição da produção do hormônio da glândula tireóide provocando um aumento nos níveis de tireóide-estimulante (TSH) (BRENTA, et al.,2013). As principais consequências metabólicas envolvem o ganho de massa corporal, fadiga e intolerância ao frio. Além disso, a constipação intestinal (CI) é um sintoma clínico bastante comum em pacientes diagnosticados com hipotireoidismo (CHAKER et al.,2017). Nesse sentido, a microbiota intestinal tem demonstrado ser uma variável fundamental para a saúde do hospedeiro (AIMEIDA, et al., 2008). Estudos têm demonstrado que a saúde intestinal está relacionada com a obesidade e suas consequências metabólicas, incluindo o diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares e câncer (MINISTÉRIO DA SAÚDE,2018). A CI pode ser definida segundo World Gastroenterology Organisation como um transtorno caracterizado por uma dificuldade persistente para evacuar ou uma sensação de evacuação incompleta e/ou movimentos intestinais infrequentes, com prevalência significativamente maior em mulheres (SCHMIDT,et al.,2015). Sob o aspecto da intervenção nutricional, estratégias de ferramentas como a educação alimentar e nutricional estão sendo discutidas amplamente por nutricionistas e profissionais de saúde. Pode-se defini-la como um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar e multiprofissional que busca promover a prática autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis e mudanças significativas no comportamento alimentar bem como na qualidade de vida dos indivíduos (BRASIL, 2012). A importância de hábitos de alimentação saudáveis, normalmente relacionados ao consumo de alimentos ricos em fibras, probióticos e água tem recebido destaque nas recomendações nutricionais (BERNAUD,et.,2013).

OBJETIVO

O objetivo deste estudo é avaliar a hipótese de que a intervenção com atividades de educação nutricional possa melhorar a função intestinal e a qualidade de vida dessa população.

METODOLOGIA

A população do estudo foi constituída de mulheres diagnosticadas com hipotireoidismo e constipação crônica referida, com faixa etária de 18 a 40 anos. O recrutamento foi realizado por meio de um cartaz informativo divulgado através de mídia física e eletrônica na universidade de Mogi das Cruzes (UMC). Para a aplicação da avaliação e intervenção nutricional, o protocolo foi organizado em 2 etapas:

- **Etapa 1.**

Anamnese Nutricional: REC 24 hrs (FISBERG et al, 2009), avaliação antropométrica (peso, altura, circunferências da cintura e do quadril), no laboratório de habilidades da UMC. O índice de massa corporal (IMC) foi calculado a partir das medidas de peso e de altura, utilizando-se pontos de corte recomendados pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2000). Além disso, decidiu-se incluir as seguintes variáveis PCT, PCB, PCSE e PCSI que foram realizadas de acordo com os protocolos preconizados por Rossi et al, 2015. A avaliação do hábito intestinal, foi realizado através de questionário fechado considerando os seis critérios de Roma III, sendo a marcação de dois ou mais destes critérios nos últimos seis meses caracteriza a presença de Constipação intestinal (CI). Ainda, para avaliação da consistência e descrição das fezes, foi empregada a escala de Bristol (MARTINEZ et al., 2012). Além disso, também se realizou a avaliação pela Escala de Constipação Intestinal – *Constipation Assessment Scale (CAS)*, que também avalia a presença e a severidade da CI (ZIANI, et. al,2015).

- **Etapa 2.**

Após duas semanas efetuou-se a intervenção voltada à educação alimentar e nutricional. Para tanto, foi realizada uma oficina teórico prática, com a condução da palestra, utilizando-se o método de prelação mediante recursos audiovisuais, com problematização do tema exposto. O material de apoio foi referente a publicações recentes acerca da importância do consumo de fibras, probióticos e água para a manutenção da saúde intestinal (GIUNTINI; MENEZES, 2011). Adicionalmente ao conteúdo ministrado na palestra, foi proposto o consumo de porções fixas pré-estabelecidas de fibras dietéticas adicionais para serem introduzidas na dieta regular das voluntárias com o objetivo de assegurar o consumo. À partir daí, calculou-se a média de ingestão de todas as voluntárias, que correspondeu à aproximadamente 19g, 5% abaixo da recomendação diária mínima média de consumo de fibras alimentares para adultos preconizada pela SBD, que é de 20 a 35g/dia (SBD,2009). À partir disso, a ingestão adicional foi de aproximadamente 50% da recomendação da SBD, 10 gramas, um valor arbitrário estabelecido para assegurar um consumo médio mínimo do recomendado por dia. Sendo assim, realizaram-se as seguintes sugestões de consumo diário: aveia em flocos, semente de chia e de linhaça, sendo, 2 colheres de sopa cada. A recomendação de água foi feita através das indicações do Guia alimentar para a população brasileira. E também, realizou-se uma oficina prática, tendo como objetivo compartilhar receitas culinárias com alternativas para o uso na rotina alimentar diária, e que possibilitassem a melhora no hábito intestinal. As participantes foram contatadas pelas autoras do estudo 1 mês após o último encontro para avaliação da intervenção nutricional. Para tanto, foram aplicados os mesmos questionários, e as respostas comparadas, analisadas e discutidas através de análise descritiva.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram alcançadas 6 voluntárias, porém, apenas 3 finalizaram o processo de pré e pós intervenção. Em relação aos dados antropométricos, não apresentaram mudanças significativas pós intervenção, uma vez que não foram realizadas intervenções na dieta habitual das voluntárias. A quantidade calórica e de fibras aumentou, o que supõe a eficácia da intervenção nutricional realizada, lembrando que, a restrição calórica não foi objetivo da pesquisa.

Tabela 3 - Critérios de Roma III pré e pós intervenção da amostra.

Critérios	Pré-intervenção			Pós-intervenção		
	A	B	C	A	B	C
Esforço para evacuar	x	x	x			x
Fezes fragmentadas ou endurecidas	x		x		x	
Sensação de evacuação incompleta	x	x	x		x	x
Necessidade de manobra manual ou/digital para facilitar a evacuação	x	x		x		
Menos de três evacuações por semana.	x			x		

Após a avaliação do hábito intestinal, verificou-se que nenhuma amostra se ausentou da complicação, pois apresentaram a marcação de pelo menos dois critérios. Porém, houve diminuição de 60%, 33% e 33% dos critérios relacionados à cada voluntária, respectivamente pós intervenção. Portanto, apurou-se a melhora da função intestinal após a intervenção, isso ocorreu provavelmente pelo aumento no consumo diário de fibras dietéticas.

Tabela 4 - Pontos obtidos pela Escala de Constipação Intestinal - Constipation Assessment Scale (CAS), pré e pós intervenção da amostra.

Pontos	Pré-intervenção			Pós-intervenção		
	A	B	C	A	B	C
Distensão abdominal	1	2	1	0	1	1
Mudança na eliminação de gases	1	2	1	0	0	1
Menor frequência de evacuações	2	2	1	1	1	1
Perda involuntária de fezes líquidas	0	1	0	0	0	0
Sensação de reto cheio ou pressão	0	1	1	1	1	0
Dor no reto e evacuação	1	0	1	0	0	1
Eliminação de fezes em menor quantidade e desejo	2	2	1	1	1	1
Ausência de eliminação	1	1	1	0	0	0
Total	8	11	7	3	4	5

Tratando-se da presença e a intensidade da CI, quando comparadas, as pacientes A B e C, apresentaram uma diminuição de 50% para constipação intestinal pós intervenção. Quanto ao item “ausência de eliminação”, todas as pacientes pontuaram de forma 100% na pré intervenção, no entanto, após a intervenção, nenhuma paciente referiu ter esse tipo de característica, o que mostra uma melhora da severidade da CI. A avaliação da consistência e descrição das fezes, pré e pós intervenção. Seguindo os critérios da escala de Bristol, as pacientes A B e C, foram classificadas entre os tipos 1 e 4, sendo que após a intervenção houve evolução de pelo menos uma classificação na escala de Bristol, mais próxima de fezes em consistência normais. Deste modo, pode-se avaliar a importância do programa de educação educacional para a melhora da função intestinal, sem necessariamente alterar a densidade energética da dieta. Segundo o estudo de Mancuso; Vincha e Santiago (2016), é de fundamental importância o papel do profissional nutricionista no desempenho de tarefas voltadas à conscientização nas práticas voltadas à alimentação e saúde, uma vez que tratam-se de condutas preventivas, terapêuticas e de melhora da qualidade de vida, importantes para o manejo de pacientes com doenças crônicas não transmissíveis.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através dos resultados obtidos, pode-se constatar que o objetivo do presente estudo foi atingido, visto que o programa de educação alimentar e nutricional levou à melhora da função intestinal nas pacientes, uma vez que todas obtiveram melhorias no funcionamento do trânsito e constipação intestinal. Apesar desses benefícios, sugere-se que sejam realizados novos estudos por um período e número de mulheres maior, a fim de investigar a eficácia da intervenção nutricional na função intestinal, além de outros benefícios à saúde citados, como melhora do sistema imune e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e da qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

BERNAUD, Fernanda Sarmiento Rolla; RODRIGUES¹, Ticiania C. **Fibra alimentar – Ingestão adequada e efeitos sobre a saúde do metabolismo**. 2013. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/abem/v57n6/01.pdf>. Acesso em: 14 abr. 2018.

CHAKER, Layal et al. Hypothyroidism. **The Lancet**, Chicago, v. 390, n. 10101, p.1550-1562, 23 set. 2017. Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673617307031?via=ihub#!>. Acesso em: 10 abr. 2018.

SCHMIDT, Fernanda Mateus Queiroz et al. Prevalence of self-reported constipation in adults from the general population. **Revista da Escola de Enfermagem da Usp**, [s.l.], v. 49, n. 3, p.440-449, jun. 2015. FapUNIFESP (SciELO). Disponível em: http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v49n3/pt_0080-6234-reeusp-49-03-0443.pdf. Acesso em: 21 abr. 2018.