**RELAÇÃO ENTRE EXCESSO DE PESO E CONSUMO ALIMENTAR DE PACIENTES ATENDIDOS EM UM HOSPITAL DE REFERÊNCIA NO ESTADO DO PARÁ**

Rodrigues, Natasha Cristina Rangel¹

Teixeira, Miguel Rodrigues2

Ferreira, Paulo Henrique de Melo3

Martins, Luís Henriques4

Souza, Alvaro Lucas Fernandes5

Gomes, Rafaela dos Santos6

Da Silva, Sofia Stefanny Mosqueira7

Dos Santos, Emanuelly Maria Brito8

**RESUMO: Introdução:** A obesidade se tornou um dos maiores problemas de saúde pública do mundo. Esse fenômeno pode ser explicado principalmente, pelos seguintes fatores: mudança nos hábitos alimentares e sedentarismo. O Brasil está entre os países com os maiores índices de obesidade no mundo e estudos apontam que o percentual continua crescendo. Um dos principais aspectos que impulsionaram o crescimento da obesidade no Brasil e no mundo é a dieta inadequada, visto que estudos mostram um elevado consumo de alimentos ultraprocessados, que contêm grande quantidade de calorias, gordura saturada, açúcar, sal em detrimento de alimentos in natura ou minimamente processados. **Objetivo**: avaliar o consumo alimentar de pacientes com sobrepeso e obesidade atendidos no ambulatório em um hospital de referência em cardiologia. **Metodologia:** trata-se de um estudo transversal, prospectivo, descritivo e analítico, realizado no ambulatório da Fundação Hospital de Clínicas Gaspar Vianna, na cidade de Belém do Pará, realizado somente com pacientes com sobrepeso e obesidade para a verificação do consumo alimentar foi aplicado o QFA. **Discussão:** Na pesquisa foi possível observar que os pacientes que apresentam sobrepeso e obesidade têm uma alimentação rica em gorduras, sódio e açúcar no qual possuem alto teor de calorias, além disso, o baixo consumo de frutas, cereais integrais e hortaliças. **Conclusão**: Os pacientes atendidos como sobrepeso e obesidade tem um consumo elevado de gorduras e açúcar, no qual através de estudos pode-se compreender que estes alimentos são prejudiciais à saúde, visto que o consumo elevado pode levar ao sobrepeso. Além disso, os pacientes possuem um hábito alimentar pobre em frutas, cereais integrais e hortaliças, que consequentemente contribuem para o ganho de peso.

**Palavras-Chave:** Hábitos de vida; Obesidade; Sobrepeso .

**E-mail do autor principal:** natasha.rodrigues@ics.ufpa.br

¹Nutrição, Universidade Federal do Pará, Belém-Pará, natasharangel98@gmail.com

²Nutrição, Universidade Federal do Pará, Belém-Pará, rd.miguel099@gmail.com

3Nutrição, Universidade Federal do Pará, Belém-Pará, contato.pauloferreira@outlook.com

4Nutrição, Universidade Federal do Pará, Belém-Pará, luismartinshenriques@gmail.com

5Nutrição, Universidade Federal do Pará, Belém-Pará, alvarolucasfs@gmail.com

6Nutrição, Universidade Federal do Pará, Belém-Pará, gomesnix145@gmail.com

7Nutrição, Universidade Federal do Pará, Belém-Pará, Sofiasilva.ms@gmail.com

8Nutrição, Universidade Federal do Pará, Belém-Pará, Emanuelly87888@gmail.com

**1. INTRODUÇÃO**

A obesidade se tornou um dos maiores problemas de saúde pública do mundo, e a Organização Mundial da Saúde (OMS) considerou a obesidade como uma epidemia global em 1997. Esse fenômeno pode ser explicado principalmente, pelos seguintes fatores: mudança nos hábitos alimentares e sedentarismo (SOUSA, 2018). O Brasil está entre os países com os maiores índices de obesidade no mundo e estudos apontam que o percentual continua crescendo. De acordo com a pesquisa Vigitel 2019 - do Ministério da Saúde - a cada cinco pessoas uma tem a doença e mais da metade da população está acima do peso, sendo um fator alarmante visto, que a mesma é considerada fator de risco para outras condições crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão arterial sistêmica e câncer (Abeso, 2023). Um dos principais aspectos que impulsionaram o crescimento da obesidade no Brasil e no mundo é a dieta inadequada, visto que estudos mostram um elevado consumo de alimentos ultraprocessados, que contêm grande quantidade de calorias, gordura saturada, açúcar, sal em detrimento de alimentos in natura ou minimamente processados (DE ARAÚJO SUGIZAK, 2022). Logo o sobrepeso é um fator de risco para desencadear doenças crônicas não transmissíveis, sendo a principal causa de morbimortalidade no mundo e a alimentação inadequada um de seus principais fatores de risco tendo em vista seus efeitos negativos diretos na saúde (MACHADO, 2021).

Este trabalho tem como objetivo avaliar o consumo alimentar de pacientes com sobrepeso e obesidade atendidos no ambulatório em um hospital de referência em cardiologia.

**2. MATERIAIS E MÉTODOS**

Trata-se de um estudo transversal, prospectivo, descritivo e analítico, realizado no ambulatório da Fundação Hospital de Clínicas Gaspar Vianna na cidade de Belém do Pará, contendo adultos e idosos que aceitaram participar da pesquisa assinando o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE). A população estudada totalizou 97 pacientes e foi utilizado os dados antropométricos, como cálculo do IMC sendo classificadoconforme a OMS (2000) com pontos de corte entre 25,0 a 29,9 kg/m² para sobrepeso e entre 30,0 a 40,0 kg/m² para obesidade em adultos e maior ou igual a 27 kg/m² para sobrepeso em idosos, incluindo somente pacientes com sobrepeso e obesidade. Foi utilizado também o questionário de Frequência Alimentar (QFA), no qual observou-se o consumo diário, semanal, quinzenal, mensal, raro e nunca dos alimentos de cada paciente. O QFA foi classificado por grupos alimentares: leite, queijo, margarina, ovo, farinha de mandioca, pão, bolacha, açúcar, doces, refrigerante, fritura, aveia, azeite de oliva, açaí, frutas, suco de fruta, hortaliça e legumes e por fim foi analisada as principais comorbidades de cada pacientes. Os dados foram tabulados no Programa Microsoft Office Excel 2016 e analisados, de forma estatística, no software BioEstat 5.0. Este projeto foi aprovado pelo CEP FHCGV sob o nº 4.843.237.

**3. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Na pesquisa foi possível observar que os pacientes que apresentam sobrepeso e obesidade têm uma alimentação rica em gorduras, sódio e açúcar no qual possuem alto teor de calorias. Na tabela 1 é possível observar nas linhas horizontais a frequência de consumo de cada alimento dos 97 pacientes e nas colunas visualiza-se os alimentos selecionados no QFA, como, manteiga, bolacha (água e sal), farinha, açúcar de mesa e frituras em geral.

Tabela 1- Questionário de frequência alimentar.

| Alimentos | Diário | Semanal | Quinzenal | Mensal | Raro | Nunca |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Manteiga | 37 | 14 | 3 | 1 | 23 | 19 |
| Bolacha | 20 | 42 | 6 | 2 | 15 | 12 |
| Açúcar de  mesa | 57 | 5 | 1 | 2 | 9 | 23 |
| Frituras | 15 | 36 | 5 | 5 | 22 | 13 |

Fontes: Autores (2023)

Ao analisar a tabela é possível verificar que os pacientes atendidos consomem com frequência diária alimentos como, manteiga sendo 37% do total de pacientes, açúcar 55,29% e com frequência semanal em maior número frituras 34,92 % e bolachas 40,74%. No geral, é notável que os participantes do estudo têm uma alimentação rica gordura e açúcar. Vale salientar que a ingestão elevada desses macronutrientes constitui um motivo para precaução, pois o excesso de gordura eleva a densidade energética da dieta, predispondo ao desenvolvimento da obesidade e de outras doenças associadas (DA COSTA, 2020).

Na tabela 2 encontram-se os alimentos selecionados no QFA e que mostram benefícios à saúde como, cereais integrais, frutas, hortaliças e aveia.

Tabela 2- Questionário de frequência alimentar.

| Alimentos | Diário | Semanal | Quinzenal | Mensal | Raro | Nunca |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Cereais integrais | 25 | 6 | 2 | 2 | 18 | 44 |
| Frutas | 22 | 35 | 8 | 2 | 22 | 8 |
| Hortaliças | 27 | 42 | 6 | 1 | 14 | 6 |
| Aveia | 15 | 28 | 5 | 9 | 19 | 21 |

Fontes: Autores (2023)

Na tabela 2 é possível analisar que as frutas, hortaliças e aveia possuem um baixo consumo diário, sendo respectivamente 21,34%, 26,19 e 14,55, mostrando que menos da metade dos pacientes consome algum tipo de fruta todos os dias. Em relação aos cereais integrais 42,68% dos pacientes não consomem nunca e com frequência forma diária apenas 24,25%. A ingestão adequada de fibras que estão presente principalmente nas frutas, hortaliças e cereais integrais é essencial para reduzir o desenvolvimento de algumas doenças crônicas como: doença arterial coronariana, acidente vascular cerebral, hipertensão arterial e diabetes mellitus, além disso, o consumo de fibras em frutas e vegetais, além disso mostra um efeito benéfico contra a obesidade em uma população em geral (GOMES, 2020).

A principal limitação da pesquisa é a ausência de investigação da quantidade no consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, visto que em quantidades excessivas também podem provocar o excesso de peso. Por isso, a avaliação das quantidades consumidas refletiria em uma análise mais precisa.

**4. CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS**

É possível concluir que os pacientes atendidos como sobrepeso e obesidade tem um consumo elevado de gorduras e açúcar, no qual através de estudos pode-se compreender que estes alimentos são prejudiciais à saúde, visto que o consumo elevado pode levar ao sobrepeso. Além disso, os pacientes possuem um hábito alimentar pobre em frutas, cereais integrais e hortaliças, que consequentemente contribuem para o ganho de peso.

**REFERÊNCIAS**

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica – Abeso. Mapa da Obesidade. Disponível em: https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/. Acesso em 16/03/23

DA COSTA, Paula Rodrigues; DE SOUZA, Aline Thaís Vieira; SANCHES, Fabiane La Flor Ziegler. Prevalência de síndrome metabólica e perfil nutricional de pacientes obesos cardiopatas hospitalizados. **Fag Journal of Health (FJH)**, v. 2, n. 2, p. 259-272, 2020.

DE ARAÚJO SUGIZAKI, Clara Sandra et al. Avaliação dos produtos alimentícios adquiridos por adultos com obesidade e o grau de processamento dos alimentos. **Revista Brasileira de Medicina de Família e Comunidade**, v. 17, n. 44, p. 3030-3030, 2022.

GOMES, Ana Karolyne Alves; MORAES, Rafael de Oliveira. O consumo das fibras no tratamento da obesidade. 2020.

MACHADO, Alisson Diego et al. O papel do Sistema Único de Saúde no combate à sindemia global e no desenvolvimento de sistemas alimentares sustentáveis. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 4511-4518, 2021.

SOUSA, Ronny Cleyton Santos de. Evidências científicas da alimentação na prevenção e tratamento das doenças cardiovasculares: revisão integrativa. 2018.