

Sumário

Prefácio, 21

Introdução, 23

Métodos de abordagem da avaliação nutricional, 25

Anamnese, 25

Semiologia nutricional, 25

Inquéritos alimentares, 33

Recordatório de 24 horas, 33

Registros alimentares, 34

Registro ou diário alimentar, 34

Registro ou diário alimentar com pesagem, 35

Questionário de frequência alimentar (QFA), 35

História alimentar, 36

Antropometria, 37

Massa corporal ou peso corporal, 37

Peso corporal atual, 38

Peso corporal usual ou peso corporal habitual, 39

Peso corporal teórico, peso corporal ideal e peso corporal estimado, 41

Peso ajustado ou ajuste do peso ideal, 44

Peso possível, 45

Estatura, 45

Estatura estimada, 47

Índice de massa corporal (IMC), 53

Composição corporal, 54

Dobras cutâneas, 55

Dobra cutânea triциptal (DCT) ou prega cutânea triциptal (PCT), 56

Dobra cutânea bicipital (DCB) ou prega cutânea bicipital (PCB), 62

Dobra cutânea subescapular (DCSE) ou prega cutânea subescapular (PCSE), 62

Dobra cutânea suprailíaca (DCSI) ou prega cutânea suprailíaca (PCSI), 66

Dobra cutânea da coxa (DCC) ou prega cutânea da coxa (PCC), 66

Dobra cutânea peitoral (DCP) ou prega cutânea peitoral (PCP), 67

Dobra cutânea abdominal (DCA) ou prega cutânea abdominal (PCA), 67

Estimativa do percentual de gordura corporal (% GC), 68

Circunferências ou perímetros, 74

Circunferência do braço (CB), 74

Circunferência muscular do braço (CMB), 78

Área muscular do braço (AMB), 81

Classificação da CB e CMB, 84

Área de gordura do braço (AGB), 86

Classificação da AGB, 89

Circunferência da cintura, 89

Circunferência do quadril, 91

Circunferência da panturrilha, 92

Bioimpedância elétrica, 93

Exames bioquímicos utilizados para a avaliação nutricional, 96

Avaliação da massa proteica visceral, 96

Albumina, 96

Pré-albumina, 97

Transferrina, 97

Proteína transportadora de retinol, 98

Avaliação da massa proteica somática, 98

Balanço nitrogenado (BN), 98

Índice creatinina-estatura (ICA), 100

3-metil-histidina (3-MeH), 103

Compartimento imune, 103

Contagem total de linfócitos (CTL) ou contagem linfocitária total (CLT), 103

Testes cutâneos, 104

Novos métodos de avaliação do estado nutricional, 104

DEXA (absorptiometria de raios X de dupla energia), 104

Novo IMC ajustado, 106

Índice de conicidade ou índice C (IC), 107

Relação cintura-estatura (RCEst), 109

Espessura do músculo adutor do polegar (EMAP), 109

Dinamometria da força da mão, 111

Índice de adiposidade corporal (IAC), 112

Diâmetro abdominal sagital (DASa), 113

Circunferência do pescoço, 114

Interpretação dos métodos de avaliação nutricional, 115

Ferramentas de triagem nutricional, 116

Avaliação nutricional subjetiva global (ASG), 116

Triagem de risco nutricional (NRS 2002 – Nutritional Risk Screening), 119

Miniavaliação Nutricional (MAN), 121

MUST (Malnutrition Universal Screening Tool), 125

Necessidade energética, 126

Componentes do gasto energético, 127

Taxa metabólica basal (TMB) ou gasto energético basal (GEB), 127

Nível de atividade física (NAF), 128

Exemplos de estilo de vida com diferentes níveis de demanda energética, 128

Estimativas das necessidades energéticas, 129

FAO (2004), 129

Equivalente metabólico (MET), 133

Gasto estimado de energia em 4 graus de atividade física (GAF), 134

Fórmula de bolso, 135

Exames laboratoriais, 136

Hemograma, 136

Hemácias ou eritrócitos, 136

Hematócrito, 136

Hemoglobina, 136

Índices hematimétricos, 137

Leucograma, 138

Granulócitos, 138

Linfócitos, 139

Monócitos, 139

Plaquetas ou trombócitos, 139

Bioquímica, 141

Lipidograma, 141

Colesterol total (CT), 141

Lipoproteína de alta densidade (HDL-c), 142

Lipoproteína de muito baixa densidade (VLDL-c), 142

Lipoproteína de baixa densidade (LDL-c), 142

Triacilgliceróis (TG), 142

Índice de Castelli, 143

Lipoproteína (a) (LP (a)), 144

Transaminase glutâmico-oxaloacética (TGO) ou aspartato aminotransferase (ASP), 144

Transaminase glutâmico-pirúvica (TGP) ou alanina aminotransferase (ALT), 145

Desidrogenase láctica (DHL ou LDH), 145

Proteína C-reativa (PCR), 145

Creatina quinase (CK), 146

Isoenzima creatina quinase-MB (CK-MB), 146

Troponina, 147

Ureia sérica, 147
Creatinina sérica, 147
Ácido úrico, 149
Cistatina C, 149
Proteínas totais e frações, 149
 Albumina, 149
 Globulinas, 150
Gamaglutamiltransferase (GGT), 150
Fosfatase alcalina (ALP), 150
Amilase, 151
Lipase, 151
Glicemia de jejum, 151
Hemoglobina glicada ou hemoglobina A_{1c} (HBA_{1c}), 152
Frutosamina, 152
Insulina, 152
 Resistência à insulina (IR), 153
Hormônio da tireoide, 153
 Calcitonina, 154
Hormônio paratireoidiano (PTH), 154
Cortisol, 154
Aldosterona, 155
Catecolaminas, 155
Hormônios sexuais femininos, 155
 Prolactina (PRL), 155
 Hormônio luteinizante (LH), 156
 Hormônio folículo estimulante (FSH), 156
 Estrógenos, 156
 Progesterona, 156
Hormônio sexual masculino, 157
 Testosterona, 157
Eletrólitos, 157

Potássio, 157

Sódio, 157

Cálcio, 158

Fósforo, 158

Cloro, 158

Vitaminas, 159

Lipossolúveis, 159

Vitamina A, 159

Vitamina E, 160

Vitamina K, 161

Vitamina D, 162

Hidrossolúveis, 162

Tiamina (vitamina B₁), 162

Riboflavina (vitamina B₂), 163

Niacina (vitamina B₃), 164

Piridoxina (vitamina B₆), 165

Gasometria, 165

Potencial hidrogeniônico (pH), 165

Pressão parcial de gás carbônico (PCO₂), 165

Pressão parcial de oxigênio (PO₂), 166

Íon bicarbonato (HCO₃⁻), 166

HCO₃⁻ padrão ou standard, 166

Buffer base (BB), 167

Base excess (BE), 167

Considerações finais, 168

Referências, 169

Prefácio

Este guia surgiu da necessidade de se oferecerem instrumentos facilitadores do aprendizado e do desempenho das atividades práticas dos alunos de graduação em Nutrição. Para tal, nós, professores da disciplina de Dietoterapia, nos reunimos com o objetivo de criá-lo com a finalidade de centralizar as diversas informações, obtidas ao longo do curso, que considerávamos cruciais para a tomada de decisões com relação à conduta nutricional.

Como a avaliação nutricional é o primeiro passo na escolha da terapia dietoterápica a ser adotada, fomos buscar a colaboração do professor dessa disciplina, e, por ser destinada a utilização discente, o auxílio e a opinião dos monitores das disciplinas envolvidas. Inicialmente pretendíamos agrupar tabelas, fórmulas e recomendações, porém devido à vastidão das informações, algumas vezes controversas, disponíveis nessa área, sentimos necessidade de tecer alguns comentários. Dessa forma, a apostila foi ganhando corpo e nossos objetivos foram ampliados.

Portanto, pretendemos, com este guia, não só sanar as dúvidas dos nossos alunos, mas também oferecer aos profissionais da área de saúde uma ferramenta facilitadora no desempenho diário de suas atividades, tanto no atendimento para a prevenção de doenças em indivíduos sadios como no atendimento de indivíduos enfermos, seja em âmbito ambulatorial, hospitalar ou domiciliar.

Introdução

A avaliação nutricional é a mensuração de variáveis nutricionais para determinar o nível de nutrição ou o estado nutricional de um indivíduo específico (BVS, 2012), possibilitando a determinação dos agentes causais das espoliações nutricionais, permitindo o estabelecimento de estratégias efetivas na conduta nutricional que será empregada, bem como o monitoramento das respostas às intervenções (CUPPARI, 2009).

Os métodos de avaliação nutricional podem ser classificados em objetivos (antropometria, composição corporal, consumo alimentar e exames laboratoriais) ou subjetivos (ferramentas de triagem nutricional e semiologia nutricional) (CUPPARI, 2009).