

A importância do nutricionista na prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis

Tayssa Silva Chaves
Uniasselvi - Pará

Adryele Jesus da Silva
Uniasselvi – Bahia

RESUMO

O trabalho em questão buscou evidenciar a importância do acompanhamento nutricional realizado por o profissional nutricionista na prevenção e tratamento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Bem como reflete sobre a importância da alimentação no cuidado preventivo das DCNT e no tratamento das mesmas, mostra os fatores de riscos das doenças e debate como podem ser evitadas com acompanhamento nutricional, assim como também pontua alguns alimentos funcionais que foram constatados como benéficos no combate dessas enfermidades. O método da pesquisa deste artigo foi de revisão bibliográfica, sendo pesquisado artigos completos para fomentar o estudo, leis, resoluções e dados quantitativos e qualitativos para o embasamento do artigo. Pode-se concluir com a pesquisa realizada neste artigo que o nutricionista é o profissional qualificado e indicado para prevenir e tratar DCNT, e sua atuação na sociedade pode diminuir gastos na saúde, assim como baixar a prevalência das doenças adotando a dietoterapia como prevenção e tratamento das enfermidades crônicas não transmissíveis.

Palavras-chave: Importância do nutricionista, Doenças Crônicas Não Transmissíveis, Prevenção e tratamento de DCTN.

1 INTRODUÇÃO

As Doenças Crônicas Não Transmissíveis são doenças de alta prevalência e possuem um grande poder de agravo, causando incapacidades funcionais que prejudicam a qualidade de vida, conforme dito por o Ministério da Saúde (MS, 2021). As taxas de mortalidade e incapacidades funcionais são muito altas e apesar da longevidade dos indivíduos estarem aumentando, simultaneamente, a qualidade de vida, devido ao poder de agravo dessas doenças, vem diminuindo consideravelmente segundo os dados coletados por a Organização Mundial de Saúde (OMS, 2019).

Apesar de serem doenças influenciadas por a predisposição genética, ainda existem muitos outros fatores a serem considerados de risco para a aquisição delas. Fatores esses como: alimentação inadequada, tabagismo, falta de atividade física, alcoolismo e determinantes sociais são os principais influenciadores (MS, 2021).

As DCNT são doenças irreversíveis em sua maioria, ou seja, após serem adquiridas, não há como curá-las. Mas existem formas de prevenção, bem como de tratamento para elas. Para preveni-las é mais que essencial o cuidado periódico da saúde, dessa forma, facilitando o diagnóstico precoce dos riscos que podem



levar a aquisição de algumas dessas doenças. O acompanhamento por toda uma equipe multidisciplinar é recomendado para indivíduos portadores de DCNT (Gomes, Lopes e Alvim, 2021).

Ademais, apesar da equipe multidisciplinar ser essencial, não se deve negligenciar o acompanhamento nutricional exclusivo com o profissional nutricionista, que deve estar sempre presente no cuidado de indivíduos com DCNT, pois o nutricionista mostra-se essencial como profissional da saúde, devido suas capacitações. O nutricionista é capaz de identificar fatores de riscos nutricionais que são os maiores indicativos de pré-doenças crônicas, podendo realizar o acompanhamento nutricional junto ao paciente e auxiliar na reversão do quadro de risco da DCNT com a prescrição dietética (Cassimiro e Santos, 2021).

Devido a prevenção e o tratamento serem feitos principalmente por meio de melhora de hábitos alimentares, a importância do acompanhamento nutricional é de suma necessidade no combate das enfermidades em questão. A dietoterapia mostra ser um dos fatores mais que essencial na prevenção e controle dessas doenças, por isso a necessidade do acompanhamento nutricional em casos de DCNT ou suspeita (Rocha et al. 2021).

Devido ao alto índice dessas enfermidades, e por seu alto fator de agravamento a saúde do indivíduo, essas doenças são responsáveis por um gasto mais que exorbitante de dinheiro na saúde, causando uma sobrecarga imensa no sistema de saúde, atrasando o acesso a consultas e exames de muitas pessoas. Conforme constatado por a autora Maceda (2020), que diz que o nutricionista é um investimento essencial, pois ele gera um retorno positivo devido ao cuidado primário realizado por ele nos pacientes, dessa forma, prevenindo e controlando a aquisição e os agravos das doenças crônicas não transmissíveis, segundo ela:

A atuação do nutricionista neste contexto é determinante na prevenção e abordagem a condições como o excesso de peso e obesidade, DM, DCV e desnutrição, com efeitos positivos ao nível da melhoria do estado de saúde dos utentes, contribuindo igualmente para a redução da despesa em saúde.

2 OBJETIVO

O objetivo deste artigo é mostrar a importância do nutricionista na prevenção e tratamento de DCNT. Devido aos altos índices de prevalência dessas doenças e sendo um grande fator prejudicial a qualidade de vida de muitos indivíduos, é capaz de gerar um alto impacto na saúde pública, por essas razões o tema torna-se de muita relevância para pesquisa. Ademais, a pesquisa visa pontuar quais são os fatores de risco que podem levar a aquisição dessas enfermidades, bem como também busca analisar porquê a alimentação é o principal fator para a prevalência e agravamento das DCNT, e por fim, busca debater a necessidade da dietoterapia como prevenção e tratamento das doenças comentadas.

3 METODOLOGIA



Para a elaboração deste trabalho, foi usada a metodologia de pesquisa qualitativa explicativa baseada em uma pesquisa bibliográfica de artigos completos, resoluções, leis e dados da saúde, realizados por estudantes e profissionais da área da saúde, especificamente da área de nutrição, assim como publicações da República e do Conselho Federal dos Nutricionistas (CFN). Os dados coletados foram embasados em pesquisas de outros autores, sendo assim dados secundários, e a abrangência de tempo foi de estudos transversais.

O estudo foi feito no ambiente online de pesquisas acadêmicas e informativas como: Scielo, CFN, Ministério da Saúde (MS), Nações Unidas (NU), Organização Mundial da Saúde (OMS). No total foram utilizados 22 (vinte e dois) documentos, artigos, leis e resoluções para fomentar a pesquisa, mas descartados 6 (seis), devido à falta de ligação com o tema central. As palavras chaves usadas na pesquisa foram: Importância do nutricionista- Doenças Crônicas Não Transmissíveis- Prevenção e Tratamento de DCTN.

4 DESENVOLVIMENTO

O papel do nutricionista no combate de Doenças Crônicas Não Transmissíveis, é essencial visto que “o nutricionista é um profissional que atua na promoção, prevenção e reabilitação da saúde, mediante as práticas alimentares saudáveis” (Oliveira e Teixeira, 2023). A alimentação é a base para a prevenção e tratamento de várias doenças nutricionais, como as DCNT, e devido as atividades privativas do nutricionista, que são devidamente regulamentadas por a LEI Nº 8.234, DE 17 DE SETEMBRO DE 1991, torna dever único do profissional nutricionista a:

VII - assistência e educação nutricional a coletividades ou indivíduos, sadios ou enfermos, em instituições públicas e privadas e em consultório de nutrição e dietética; VIII - assistência dietoterápica hospitalar, ambulatorial e a nível de consultórios de nutrição e dietética, prescrevendo, planejando, analisando, supervisionando e avaliando dietas para enfermos.

Sendo, dessa forma, um profissional insubstituível no combate a doenças crônicas não transmissíveis.

As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) se caracterizam por um conjunto de patologias de múltiplas causas e fatores de risco, longos períodos de latência e curso prolongado. Além do mais, têm origem não infecciosa e podem resultar em incapacidades funcionais (Silva e Lira, 2023).

As DCNT, são doenças sérias e possuem alto índice agravante se não forem cuidadas e tratadas da maneira correta. Conforme dito por o Ministério da Saúde (2021) “as doenças e agravos não transmissíveis (Dant) são responsáveis por mais da metade do total de mortes no Brasil”, fazendo ser a principal questão de saúde pública do país. Existem determinantes sociais e fatores de risco na vida dos indivíduos que favorecem a aquisição das doenças crônicas não transmissíveis (Ministério da Saúde, 2021).



Os fatores de risco para as DCNT são diversos e incluem fatores genéticos, ambientais e comportamentais. Dentre os principais fatores de risco comportamentais estão o sedentarismo, alimentação inadequada, tabagismo e consumo excessivo de álcool (Caldas et al. 2024).

A prevalência dessas doenças deve ser imediatamente combatida, e segundo Malta et al. (2013) “o conhecimento da distribuição dos fatores de risco e protetores é fundamental para atuar sobre o processo saúde-doença”, dessa forma, cabe ao nutricionista por ser o profissional capacitado para a disseminação de informações preventivas, devido a sua formação que o capacita para realizar a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) e para a avaliação, monitoração e cuidado nutricional do paciente conforme regulamentado por a RESOLUÇÃO CFN Nº 600, DE 25 DE FEVEREIRO DE 2018.

As pesquisas sobre DCNT tem aumentado, e desde a Resolução 53.17 da Assembleia Mundial de Saúde, que tem incentivado os órgãos a combater os agravos que podem levar a incapacidades funcionais por causa das doenças crônicas não transmissíveis, se evidencia a latente preocupação a respeito do tema (Malta et al. 2020). Mas apesar do enfrentamento e aumento das ações de combate, as taxas de DCNT seguem sendo as maiores responsáveis por as mortalidades e incapacidades funcionais, sendo 7 (sete) das 10 (dez) principais causas de mortalidades (Nações Unidas, 2022).

A alimentação segue sendo um dos maiores fatores de risco para DCNT, pois o aumento da ingestão de alimentos processados e ultraprocessados tem se elevado consideravelmente na rotina da maioria dos brasileiros, e o seu consumo favorece o aumento excessivo de peso devido à alta densidade calórica dos alimentos, além de o seu excesso de aditivos e forma de processamento, fazerem com que o alimento possua baixo valor nutritivo, prejudicando ainda mais a saúde do indivíduo (Silva et al. 2021).

A prevenção pode ser realizada fazendo escolhas melhores e se afastando dos fatores de risco, mudando de hábitos alimentares e realizando atividades físicas regularmente. Essa orientação de escolhas de hábitos mais saudáveis deve ser feita por os profissionais de saúde. Ademais, quando deve ser aplicado o tratamento, e não mais a prevenção, deve ser realizado um acompanhamento ainda maior da saúde do paciente.

Como dito por Oliveira e Teixeira (2023) “a alimentação adequada é um requisito fundamental para a promoção e proteção da saúde, sendo um fator determinante da saúde de indivíduos e coletividades”, dessa forma, evidencia-se ainda mais a necessidade da alimentação adequada na proteção da saúde, ainda citando as autoras, parafraseando o CFN (2015), a respeito da capacitação do nutricionista no cuidado nutricional, diz que ele é “o único profissional capacitado para o desenvolvimento de estratégias que envolvam parâmetros de alimentação e de cuidado nutricional, englobando promoção de saúde, prevenção de doenças, tratamento/cuidado e assistência”.

A cultura e o estilo de vida familiar moldam os hábitos alimentares do indivíduo e melhora-los é uma tarefa árdua e complexa, por isso deve ser feita por um profissional. Muitos autores como: Silva e Lira



(2023), Bankoff, Bispo e Sousa (2020) e Maceda (2020) concordam que a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma boa estratégia para a proteção, prevenção, tratamento e garantia de qualidade de vida dos pacientes, sendo assim o nutricionista se prova além de necessário, insubstituível para o acompanhamento dos pacientes com DCNT.

A autora Maceda (2020), além de concordar com a EAN, enfatiza que investir na inserção do nutricionista é conseqüentemente reduzir gastos da saúde pública, pois as DCNT são responsáveis por os maiores gastos da saúde. Sendo assim, o investimento no acompanhamento nutricional que é realizado por o nutricionista, mostra-se eficaz na redução das DCNT e devido ao avanço do combate das doenças, resulta além da diminuição da prevalência das mesmas, redução significativa dos gastos da saúde pública e “revela-se, por isso, cada vez mais importante evidenciar que a abordagem nutricional promove, não só a redução de custos com a saúde, mas igualmente ganhos em saúde” (Maceda, 2020)

A dietoterapia mostra-se essencial na prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis, e como é atividade privativa do nutricionista, esse profissional é mais que imprescindível no acompanhamento da saúde do indivíduo. Rocha et al (2021), realizou um estudo de revisão que mostra como a dietoterapia usando alimentos funcionais na prevenção e tratamento de DCNT são eficazes. Entre eles: os probióticos, prebióticos, nutracêuticos, substâncias bioativas, carotenoides, composto fenólicos e flavonoides.

A pesquisa teve como questionamento inicial a relação entre o consumo de alimentos funcionais à prevenção e o tratamento das doenças crônicas não transmissíveis. A solução para a problemática apresentada, aponta que a inserção de alimentos funcionais na dieta pode gerar benefícios no que tange ao controle e tratamento dessas doenças. A hipótese foi confirmada a partir da coleta e análise dos dados, onde foram identificados 49 estudos publicados que estabelecem esta relação, além da literatura acadêmica dissertada nessa pesquisa (Rocha et al. 2021).

Rocha et al. (2021), apresentou em sua pesquisa o resultado de sua coleta de dados mostrando como o impacto dos alimentos variados combinados a exercícios regulares melhoram a qualidade de vida e previnem DCNT e os seus agravos. Falou também sobre a importância da orientação dos profissionais de saúde, “profissionais da saúde recomendam uma alimentação segura do ponto de vista sanitário, livre de contaminação, contendo todos os nutrientes de qualidade e quantidade adequada” (Rocha et al. 2021).

A alimentação é um fator determinante de saúde, e por isso o maior a ser considerado como risco a doenças crônicas não transmissíveis, e segundo Rocha et al. (2021) “os alimentos funcionais geram benefícios na prevenção e controle de hipertensão e doenças cardíacas”, também foi constatado por esse autor que como prevenção “estudos têm indicado que de 30% a 40% dos casos de câncer no mundo poderiam ser prevenidos através de medidas dietéticas viáveis”, mostrando como a dietoterapia é eficaz na prevenção de DCNT. Como tratamento a dietoterapia também tem respostas positivas, sendo constatado que:



Compostos bioativos de alimentos funcionais são benéficos no tratamento de doenças crônicas, como câncer, agregação plaquetária, trombose, disfunção sexual, artrite, diabetes, obesidade, acidente vascular cerebral e doenças respiratórias, cardiovasculares e neurodegenerativas. (Bianco, 2008), citado por Rocha et al (2021).

É mais que evidente que a presença do nutricionista na prevenção e tratamento de DCNT garante resultados positivos e que a dietoterapia aplicada traz a qualidade de vida que a doença compromete, sendo o trabalho do profissional nutricionista necessário na sociedade para o combate da prevalência das doenças crônicas não transmissíveis. (Maceda 2020).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A pesquisa realizada e escrita neste artigo, buscou enfatizar a importância do nutricionista no combate a prevalência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), mostrando como seu trabalho é essencial para a prevenção e tratamento dessas doenças, visto que a alimentação adequada é mais que essencial no cuidado preventivo e é indispensável no tratamento e garantia da qualidade de vida dos afetados por elas. Baseado em pesquisas bibliográficas seguras de vários autores competentes, pode-se ver que o profissional da saúde de nutrição, é essencial e insubstituível nos cuidados dos pacientes com DCNT, e por isso, é imprescindível o acompanhamento nutricional.

Conclui-se que o nutricionista por sua formação, capacitação e atividades privativas, especificamente na prescrição dietética, é o único profissional que está autorizado a realizar o cuidado nutricional específico para o paciente e alinhado a uma equipe de multiprofissionais, a prevalência e agravos de DCNT pode ser controlada e até mesmo diminuída consideravelmente. Ademais, a dietoterapia mostrou ser um caminho eficaz, sendo comprovado cientificamente no combate as DCNT, ela deve ser realizada por o profissional nutricionista, e por isso, sua atuação na sociedade como combatente de doenças crônicas não transmissíveis é insubstituível e seu valor é inegável.

Por fim, sugere-se mais pesquisas que se aprofundem a respeito da dietoterapia e da abordagem nutricional, pois é um tema relevante para a sociedade e para a saúde coletiva, por isso necessita de mais estudos que visam mostrar a abordagem que deve ser realizada aos pacientes em situações vulneráveis para DCNT, bem como os que já adquiriram a doença e quais são os alimentos funcionais que devem ser implementados na dieta deles.



REFERÊNCIAS

- Bankoff, A. D. P., Bispo, I. M. P., & de Sousa, M. A. B. (2020). Estudo da cultura alimentar, hábitos de vida e influências sobre as doenças crônicas não transmissíveis. *Revista Saúde e Meio Ambiente*, 10(1), 1-18. <https://trilhasdahistoria.ufms.br/index.php/sameamb/article/view/9118/7337>
- Brasil, Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Crônicas Não Transmissíveis. (n.d.). Plano de Ações Estratégicas para o Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis no Brasil. https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/doencas-cronicas-nao-transmissiveis-dcnt/09-plano-de-dant-2022_2030.pdf/@download/file
- Brasil, Nações Unidas. (n.d.). OMS divulga novas estatísticas mundiais de saúde. <https://brasil.un.org/pt-br/183080-oms-divulga-novas-estat%C3%ADsticas-mundiais-de-sa%C3%BAde>
- Brasil. (1991). Lei No 8.234, de 17 de setembro de 1991. Regulamenta a profissão de Nutricionista e determina outras providências. Brasília, DF: Presidente da República. https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/Leis/1989_1994/L8234.htm
- Caldas, R. D., Almeida, M. de G., Carballo, F. P., Valerio, F. R., Silva, V. L., Santos, M. F., Oliveira, T. de S., Nascimento, M. do, Silva, D. T. R. da, Santos, F. P. dos, & Duarte, L. dos S. (2024). The importance of physical activity for the prevention of Chronic Non-Communicable Diseases (NCDs). Seven Editora. <http://sevenpublicacoes.com.br/index.php/editora/article/view/4245>
- Cassimiro, E. S. G., & Santos, A. C. de C. P. (2021). Importância do nutricionista na promoção da saúde e no tratamento das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). *Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento*, 10(17), e80101724442. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/24442>
- Conselho Federal dos Nutricionistas. (2018). Resolução CFN No 600, de 25 de fevereiro de 2018. https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/resolucoes_old/Res_600_2018.htm
- Oliveira, T. P., & Teixeira, F. P. (2023). A importância do nutricionista para a promoção da saúde na atenção básica: Uma revisão integrativa. *RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar*, 4(2), e422765-e422765. <https://recima21.com.br/index.php/recima21/article/view/2765>
- Gomes, A. P., Lopes, G. H. de B., & Alvim, H. G. de O. (2021). A importância da orientação da equipe multidisciplinar sobre manter hábitos de vida saudáveis. *Revista JRG de Estudos Acadêmicos*, 4(9), 27-37. <https://www.revistajrg.com/index.php/jrg/article/view/275>
- Maceda, A. S. E. (2020). Cuidados de Saúde Primários: Análise do Impacto da Intervenção do Nutricionista. <https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/127924/2/409896.pdf>
- Malta, D. C., et al. (2020). Doenças Crônicas Não Transmissíveis na Revista Ciência & Saúde Coletiva: Um estudo bibliométrico. *Ciência & Saúde Coletiva*, 25(12), 4757-4769. <https://www.scielo.br/j/csc/a/nVqKXc5wPpsPNgTKc9fHBpt/>
- Malta, D. C., et al. (2013). Prevalência de fatores de risco e proteção para doenças crônicas não transmissíveis em adultos: Estudo transversal, Brasil, 2011. *Epidemiol. Serv. Saúde*, 22(3), 423-434. <http://dx.doi.org/10.5123/S1679-49742013000300007>



Organização Mundial de Saúde. (n.d.). Mortality and global health estimates. <https://www.who.int/data/gho/data/themes/mortality-and-global-health-estimates>

Rocha, B. R., et al. (2021). Influência dos alimentos funcionais na incidência das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). *Intercontinental Journal on Physical Education*, 3(1), 1-20. <https://app.periodikos.com.br/journal/ijpe/article/60274ea60e8825b8147e523a>

Silva, A. L. dos R., & Lira, B. R. F. (2023). A importância da educação alimentar e nutricional em idosos com doenças crônicas não transmissíveis: Um estudo de revisão. *Revista Multidisciplinar em Saúde*, 4(3), 233-238. <https://editoraintegrar.com.br/publish/index.php/remis/article/view/3946>

Silva, E. A. da, Silva, H. K. M. e, Santos, B. T. dos, & Gomes, E. da S. (2021). A importância do nutricionista na atenção primária na prevenção e tratamento das doenças crônicas não transmissíveis. *Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação*, 7(10), 1539-1546. <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/2679>