



*Dra. Eduarda Alves*  
Dietista do Hospital São Francisco Xavier

## CONSULTA DE NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

### *A alimentação enquanto factor de risco para a saúde*

Os desequilíbrios e erros alimentares constituem os factores de risco mais prevalentes e com maior repercussão na saúde pública. Os dados do INS (1998/99) mostram que a proporção de indivíduos com excesso de peso e obesidade tem vindo a aumentar, bem como o número de pessoas com peso extremamente baixo, o que cimenta a declaração da OMS, quando afirma que "A situação nutricional decorrente de uma alimentação insuficiente, excessiva ou desequilibrada é hoje o principal problema de saúde do mundo".

Torna-se pois urgente e essencial a sensibilização dos indivíduos, no sentido de criar mudanças de hábitos alimentares com vista a promoção da saúde, quer através da prevenção de patologias a estes associadas, quer através da dietoterapia como parte integrante do tratamento das mesmas.

### *Intervenção Dietética/Nutricional no âmbito da Consulta*

O apoio dietético individualizado nas consultas tem como objectivo prestar orientação dietética/nutricional, adaptada às necessidades do utente, visando a mudança de práticas alimentares inadequadas, contribuindo para o seu restabelecimento, prevenindo as complicações que podem advir de uma patologia mal controlada e tratada.

### *Destinatários*

A consulta de Nutrição e Dietética destina-se a todas os adultos, crianças e adolescentes, podendo actuar ao nível da prevenção de várias doenças crónicas, bem como no tratamento de um grande número de doenças como por exemplo as doenças cardiovasculares, dislipidémias, diabetes, hipertensão arterial, excesso de peso e obesidade, distúrbios do comportamento alimentar (anorexia, bulimia, ...), vários tipos de cancro, anemia, osteoporose, insuficiência renal, úlceras de pressão, alterações do sistema imunitário, varizes, doenças do estômago e intestinos, excesso de ácido úrico, desnutrição, alergias alimentares, ...



*Dra. Eduarda Alves*  
Dietista do Hospital São Francisco Xavier

A Consulta de Nutrição e Dietética abrange inúmeras áreas de intervenção, permitindo aplicar a dietoterapia em todas as patologias que exijam cuidados nutricionais e dietéticos individualizados e adaptados a cada situação específica, bem como proporcionar orientação nutricional durante as várias fases da vida, prevenindo o desenvolvimento de muitas patologias, com destaque para as doenças crónicas, que cada vez mais, proliferam nos países desenvolvidos.

Na primeira consulta de Nutrição e Dietética é efectuada uma avaliação detalhada onde consta a avaliação nutricional, os hábitos alimentares e de exercício físico, o estilo de vida da pessoa, bem como o seu estado de espírito e motivação perante a dieta, bem como muitos outros aspectos. De seguida é instituída uma dieta baseada na avaliação efectuada e adequada à situação actual e específica de cada pessoa, de forma a obter os objectivos específicos pretendidos. É feito um ensino dietético detalhado do qual constam os alimentos aconselhados, desaconselhados, frequência aconselhada da sua ingestão, quantidades, associações de alimentos mais benéficas, equivalências nutricionais dos vários alimentos, formas mais indicadas de cozinhar os alimentos, temperos indicados, horários das refeições, conselhos dietéticos para cada situação e esclarecimento de dúvidas sobre Nutrição e Dietética.

Nas consultas subsequentes é realizada uma avaliação dos resultados obtidos, da adesão à dieta, motivação para continuar dietoterapia, se necessário é efectuado um ajuste na dieta instituída, de acordo com a evolução e com os objectivos a atingir, bem como o esclarecimento de conceitos associados à dietoterapia e é feita a continuação do ensino dietético.

O ensino dietético permite dar uma maior autonomia na selecção da sua alimentação, bem como uma alimentação variada e agradável, de forma a evitar a monotonia e uma consequente diminuição na adesão à dieta.

Eduarda Alves  
A sua dietista