

## Pessoas com deficiência requerem cuidados para uma nutrição saudável

**Segundo especialista, fornecer uma dieta balanceada é, em muitos casos, a maior preocupação dos nutricionistas**

Por Renata Centelhas

A busca por uma alimentação saudável é cada vez maior entre a população. E quando o assunto gira em torno de pessoas com deficiência, a atenção tem de ser redobrada. Segundo censo realizado em 2000 pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), 24,5 milhões de pessoas são portadoras de algum tipo de deficiência, incluindo física e mental, o que já representava 14,5% da população naquele período.

Formada em Nutrição em 1991 pela Universidade de São Paulo (USP), e hoje professora da Escola de Artes, Ciências e

Humanidades da mesma instituição, Sandra Lima Ribeiro trabalhou com um grupo de jogadores de basquete cadeirantes e aprendeu muito com eles.

Em entrevista à **Revista CRN-3 Notícias**, a mestre em Ciências dos Alimentos e doutora em Nutrição Humana Aplicada conta um pouco sobre essa experiência e a importância de uma dieta adequada para melhorar a vida de uma pessoa com necessidades especiais.

**CRN-3 Notícias:** Quais os principais cuidados nutricionais que os deficientes necessitam?

**Sandra Lima Ribeiro:** Existem diversas origens para a deficiência e cada uma delas significa alterações metabólicas diferenciadas. Dessa maneira, o procedimento de avaliação do estado nutricional deve partir do conhecimento prévio das alterações ocorridas. Por exemplo, muitas vezes o indivíduo não pode ser avaliado na posição “de pé” – como no caso das paraplegias – e, com isso, temos de utilizar estimativas de estatura. No caso de indivíduos amputados, também se lança mão de estimativas da massa corporal. Muitas vezes o estado nutricional em proteínas mostra-se comprometido, o que significa a necessidade de uma avaliação cuidadosa.

**CRN-3 Notícias:** Como é o trabalho que desenvolve com esse público?

**Sandra:** Em 1997, fui procurada pelo então técnico de um time de basquete em cadeira de rodas, o Magic Hands – equipe que faz parte da Associação Desportiva para Deficientes (ADD) –, para desenvolver um trabalho de acompanhamento nutricional e alimentar do grupo. Pensei que seria interessante um trabalho voluntário para

Arquivo pessoal



**A dra. Sandra Ribeiro foi nutricionista voluntária da equipe de basquete em cadeira de rodas da ADD**

*“A avaliação do estado nutricional deve partir do conhecimento prévio das alterações ocorridas”*

meu aprendizado e crescimento pessoal. Alguns desafios foram bastante significativos. Desfazer o hábito de se alimentar nas ruas, onde boa parte desses indivíduos garantia sua subsistência pedindo auxílio em semáforos, demandou um grande esforço de nossa equipe.

Planejamos palestras e dinâmicas de grupo para apresentar opções de baixo custo e valor nutricional mais significativo, além de introduzir conceitos básicos sobre a importância da nutrição e alimentação adequada. O acompanhamento em viagens internacionais também foi muito enriquecedor. A equipe disputou torneios em Miami e Orlando, nos EUA, e a alimentação típica norte-americana, com predominância dos *fast foods*, aliada às nossas condições financeiras, levou a um esforço extra no sentido de permitir o fornecimento de alimentos adequados para as competições e impedir episódios gastro-intestinais.

Cabe lembrar que atualmente não atuo mais no acompanhamento desse grupo. Regina Célia da Silva, estagiária na época, está hoje à frente de todo o acompanhamento das equipes, e o faz com muita competência. Por isso, as pessoas interessadas em conhecer esse mundo fascinante podem entrar em contato com ela.

**CRN-3 Notícias:** Quais são as dúvidas mais comuns dos deficientes e seus familiares?

**Sandra:** Na época de nossa atuação com basquete em cadeiras de rodas, as dúvidas mais comuns diziam respeito principalmente a estratégias de rendimento na quadra. Os atletas não sabiam se podiam ingerir suplementos de proteínas ou repositórios hidroeletrólitos, mesmo com algum comprometimento renal. Foi preciso esclarecer quanto ao uso de substâncias ilícitas como os anabolizantes.

Embora eu não atue mais diretamente na equipe, tenho mantido contato com a Regina. Tem sido desenvolvido um trabalho muito importante com crianças portadoras de mielomeningocele, malformação congênita associada com o estado nutricional da mãe em ácido fólico. E, nesse contexto, as dúvidas das mães quanto à alimentação adequada, em condições econômicas desfavoráveis, são muito comuns.

**CRN-3 Notícias:** Quais as principais preocupações que os nutricionistas devem ter com esse grupo?

**Sandra:** As necessidades energéticas de deficientes são, com grande probabilidade, inferiores aos valores preditos pelas fórmulas convencionais, mesmo quando estas levam em consideração somente o peso da massa magra. Por isso, o cuidado deve

ser dobrado para não levar os indivíduos a sobrepeso ou outros desvios nutricionais. Mais atenção na relação entre energia e proteína pode significar uma melhora nesse quadro.

**CRN-3 Notícias:** Qual tipo de dieta alimentar você indica para que uma pessoa com deficiência tenha uma vida saudável?

**Sandra:** A partir da enumeração de dados de diferentes estudos relacionados à avaliação do estado nutricional em deficiências motoras, alguns pontos são considerados importantes na elaboração de planos alimentares. Tratando-se de atletas e/ou esportistas, as necessidades básicas devem ser estimadas levando-se em consideração parâmetros de composição corporal, origem e tipo de deficiência, adicionando-se a isso o gasto de energia conseqüente à atividade física.

A hidratação precisa ser monitorada, pois a redução do retorno venoso nos membros imobilizados e o aumento da atividade dos membros superiores que envolvem uma pequena massa muscular podem provocar mais facilmente a fadiga e a inadequada regulação térmica, com predisposição a hipertermia. O excesso de peso e a adiposidade, bem como o baixo peso, contribuem para o aparecimento de úlceras de pressão (escaras).

A etiologia da formação de escaras é multifatorial, mas ocorre principalmente pela pressão prolongada causada pela posição sentada. A perda da mobilidade propicia a concentração de carga na pele, músculos e gordura subcutânea, reduzindo ou interrompendo o fluxo sanguíneo na região afetada. Dessa maneira, o sangue não consegue levar nutrientes até às células, provocando a morte celular.

**CRN-3 Notícias:** Debates e palestras são importantes para esclarecer dúvidas sobre alimentação saudável?

**Sandra:** Atividades educativas, incluindo palestras e dinâmicas de grupo, podem ser ferramentas bastante úteis. Deve ser enfatizado o risco de alimentos obtidos nas ruas (em bares e lanchonetes) e, paralelamente, precisam ser oferecidas opções de escolhas de baixo custo e valor nutricional mais adequado, além da introdução de conceitos básicos sobre a importância da nutrição e alimentação balanceada. ☺

**Link:**

[www.add.org.br](http://www.add.org.br)

*Muitas vezes, as necessidades energéticas são inferiores aos valores preditos pelas fórmulas convencionais*