

COMO TRABALHAR REDUÇÃO DO PESO: EXCLUSIVO PARA SÍNDROME PÓS PÓLIO

Esse artigo foi extraído do Manual de Diretrizes de Atenção à Reabilitação da Pessoa com Síndrome Pós-Poliomielite e Co-morbidades. Editado pelo Ministério da Saúde do Brasil em Outubro de 2016. O Manual completo pode ser acessado no link:

<http://www.giorgionicoli.com.br/institutogn/diretrizes-reabilitacao.pdf>

TRATAMENTO



A terapia nutricional tem o objetivo de minimizar o desconforto e os transtornos causados pelo ganho ponderal apresentado em 58% desses pacientes.

A redução de peso é um meio importante e eficaz de redução da carga muscular. Na presença de dor, fadiga e fraqueza muscular, mesmo os aumentos relativamente pequenos de peso corporal

podem causar efeito significativo. Para muitas pessoas com história de pólio, a perda de peso é um desafio, devido às dificuldades que enfrentam para exercitarem-se. As normas relativas à mensuração do peso corporal empregadas para o público em geral na maioria das vezes são impróprias para aqueles que tiveram poliomielite e tem um desenvolvimento musculoesquelético prejudicado.

O ganho ponderal pode estar relacionado a vários fatores:

- Aparecimento da nova fraqueza, que leva à diminuição das atividades diárias;
- Conservação da energia, na tentativa de diminuir o desgaste muscular;
- Depressão;
- Ansiedade.

O aconselhamento nutricional é essencial para assegurar que o controle do peso seja incorporado como uma mudança permanente do estilo de vida, ao invés de ser encarado como um programa de curto prazo.

Assim, os nutricionistas buscam através da **avaliação nutricional, da anamnese e do inquérito alimentar, determinar o grau de obesidade dos pacientes, adequando uma dieta equilibrada, baseada em conceitos práticos (pirâmide de alimentos), na tentativa de corrigir os erros alimentares, atingindo o equilíbrio.** A esse processo denominamos de Reeducação Nutricional (OLIVEIRA; QUADROS, 2009).

PRESERVANDO FUNÇÃO INTESTINAL

O intestino é constituído por musculatura lisa e não estriada, portanto não tendo a sua função afetada diretamente pela SPP. Entretanto, alterações na dieta, falta de exercício físico, diminuição de ingestão hídrica, alteração na consistência dos alimentos e fraqueza na musculatura abdominal podem ocasionar constipação. As principais orientações para tratá-la consistem em:

- Ingestão hídrica (6-8 copos por dia);
- Aumento de fibras na dieta (cereais, frutas, sementes);
- Atividade física sob a melhor forma possível;
- Dieta laxante;
- Substâncias que podem melhorar a eliminação, tais como óleo mineral ;
- Tratamento específico da constipação com laxante como fleet ou fleet com enema (OLIVEIRA; QUADROS, 2009).