

VARIAÇÃO DO PERFIL ANTROPOMÉTRICO DE MULHERES EM PERÍODO DE REABILITAÇÃO EM UMA COMUNIDADE TERAPÊUTICA

Betyna Clara Mello Silva, Lucas Scardini Neves, Fabiana Oliveira de Cássia Carvalho.

Universidade Federal do Espírito Santo, UFES. Alto universitário, S/N – Guararema, 29500000 - Alegre, - ES, Brasil, betyna.silva@edu.ufes.br, lucas.scarneves@gmail.com, fadcco@gmail.com

Resumo

O trabalho teve como objetivo avaliar a variação do perfil antropométrico em mulheres durante o período de reabilitação por uso de substâncias psicoativas. O estudo foi longitudinal prospectivo, desenvolvido mensalmente de fevereiro de 2023 a julho de 2024 com avaliação antropométrica mensal utilizando-se os parâmetros, peso, altura, circunferência da cintura, percentual de gordura corporal e IMC. Observou-se que, das mulheres residentes na comunidade terapêutica, 31,42% estavam sobrepeso e 22,85% em obesidade pelo Índice de Massa Corporal. Além disso, houve aumento médio no peso, circunferência da cintura e percentual de gordura corporal desde o início da reabilitação. Essa realidade reflete a alteração dos hábitos alimentares decorrentes da abstinência e a percepção da autoimagem. Assim, mais pesquisas devem ser realizadas a fim de minimizar os efeitos do ganho de peso excessivo durante a reabilitação.

Palavras-chave: Mulheres. Dependência Química. Estado Nutricional. Reabilitação. Substâncias Psicoativas.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde - Nutrição

Introdução

A dependência química é um problema de saúde pública, devido à sua elevada prevalência na população e ao impacto socioeconômico e pessoal na vida dos indivíduos adictos. O processo de abstinência impacta a saúde e bem-estar desse público, trazendo diversas consequências, como problemas psicológicos e alterações do perfil alimentar (Danieli *et al.*, 2017).

As relações sociais colocam o gênero como categoria, onde imputa a mulher em estado de submissão, sendo reforçadas pela representação social. Com isso, há uma responsabilidade exigida pelo cuidado familiar associando a renda, maternidade e a ser esposa para garantir a manutenção do lar e sobrevivência das famílias. Dessa forma, essa realidade dispõe as mulheres em uma situação de vulnerabilidade devido à sobrecarga de funções, fragilidades emocionais e, também, dos estigmas históricos e culturais, logo, torna-se mais suscetíveis ao uso de drogas, como forma de fuga da realidade, em busca do alívio de desconfortos e emoções ruins, pelo aumento brusco e dopaminérgico do sistema de recompensa, propiciando à dependência química (BRASIL, 2017; Leal, 2009).

Nesse sentido observa-se que dependentes químicos, têm o seu estado nutricional afetado pelo consumo desmedido de substâncias psicoativas, em detrimento de qualquer outra atividade, como a alimentação e atividades físicas. Dessa forma, é sabido que o uso de drogas provoca alteração de hábitos alimentares e que é comum uma redução de refeições realizadas ao longo do dia e também do volume da sua ingestão alimentar, ocasionando uma alteração do IMC, sendo observado, majoritariamente, indivíduos normalmente em baixo peso (Oliveira; Moraes; Maynard, 2023). Porém, durante o período de reabilitação, há forte desejo de alcançar o alívio de sintomas causados pela abstinência, o que torna-se risco para o desenvolvimento de transtorno de compulsão alimentar, visto que há preferência por alimentos altamente palatáveis, como os ricos em carboidratos e em açúcar simples, pois contribuem para a elevação de triptofano cerebral e, posteriormente, para a liberação de serotonina, que favorece as ligações de neurotransmissores no sistema nervoso central semelhante a atuação de substâncias psicoativas, os quais auxiliam no conforto de sintomas, como alterações de humor e ansiedade (Cardoso *et al.*, 2011).

Entretanto, no processo de reabilitação, é comum o ganho de peso exacerbado causado pela busca do prazer em estímulos na alimentação, prevalecendo o aumento do volume da sua ingestão alimentar, compulsão alimentar e dominância do estado nutricional de sobrepeso e obesidade (Lima *et al.*, 2015).

Diante disso, o presente trabalho teve como objetivo avaliar a variação do perfil antropométrico em mulheres durante o período de reabilitação por uso de substâncias psicoativas.

Metodologia

Trata-se de um estudo caráter longitudinal prospectivo, realizado com mulheres de 18 anos ou mais, dependentes químicas em período de reabilitação em uma comunidade terapêutica filantrópica sem fins lucrativos na cidade de Alegre-ES. Esta pesquisa, foi aprovada pelo Comitê de Ética e Pesquisa (CEP) com seres humanos da Universidade Federal do Espírito Santo, campus Alegre, sob o número de parecer 6.542.315482.

O período de execução do trabalho foi de fevereiro de 2023 a julho de 2024. Foram incluídas as mulheres que estavam a pelo menos três meses em reabilitação e no máximo, 12 meses.

A avaliação antropométrica foi realizada mensalmente, na própria instituição, sendo que os dados coletados foram peso, altura, circunferência da cintura (CC) e percentual de gordura corporal (%GC), e posteriormente calculado o Índice de Massa Corporal (IMC).

As aferições do peso e da composição corporal foram realizadas por meio de balança de bioimpedância tetrapolar da marca Tanita. Foi solicitado que a participante subisse descalça, posicionando os pés no centro da balança, sem acessórios, com roupas leves, a cabeça ereta e braços estendidos junto ao longo do corpo. A aferição na bioimpedância seguiu o protocolo do fabricante.

Para mensuração da altura, utilizou-se um estadiômetro portátil ultrassônico da marca Welmy e solicitou-se que a participante ficasse ereta, descalça, com os braços estendidos ao lado do corpo, com os olhos em um ponto fixo à frente. A circunferência da cintura foi aferida com o auxílio de uma fita métrica inelástica, com extensão máxima de 150 centímetros e precisão de um milímetro. A fita foi posicionada na área de menor curvatura entre as costelas e crista ilíaca. Posteriormente, foi solicitado que a participante inspire e em seguida, expire totalmente, realizando a leitura antes que a pessoa inspire novamente (BRASIL, 2011).

O valor de referência para classificação do percentual de gordura corporal foi o de Lohman (1992), O IMC para adultos e idosos foi calculado através da fórmula $\text{peso}/\text{altura}^2$ e considerou-se como eutrofia para idosos os valores de IMC entre 22 e 27 kg/m^2 e, em adultos, os valores entre 18,5 a 24,9 kg/m^2 (Lipschitz, 1994; WHO, 2000). A partir disso, realizou-se a média de todos os valores de IMC das participantes para identificar o percentual prevalência de sobrepeso e obesidade nesse público.

Algumas mulheres deixaram a instituição antes dos 12 meses previstos para reabilitação, no entanto isso foi aceito, uma vez que foi adotado como resultado a variação do parâmetro antropométrico, como na fórmula a seguir: $\text{variação do peso} = \text{peso na última avaliação} - \text{peso na primeira avaliação}$. A variação dos outros parâmetros avaliados também considerou a mesma fórmula.

Resultados

Foram analisadas 35 mulheres com idade entre 18 a 61 anos, das quais 54,3% estavam com excesso de peso (sobrepeso + obesidade), considerando o percentual médio de todos IMC no período avaliado (Tabela 1).

Tabela 1- Estado Nutricional de acordo com o IMC, entre mulheres em período de reabilitação. Alegre, ES, 2024.

Estado Nutricional	%
Baixo Peso	2,8
Eutrofia	42,9
Sobrepeso	31,4
Obesidade	22,9

Fonte: o autor.

Na Tabela 2, observa-se a média de variação dos parâmetros antropométricos considerando a primeira e a última avaliação, chamando atenção o fato das mulheres terem ganhado peso, gordura corporal e aumentam a circunferência da cintura após o início do tratamento.

Tabela 2 – Variação dos parâmetros antropométricos nas avaliações inicial e final de peso, circunferência da cintura e percentual de gordura corporal.

Parâmetro	
Ganho de Peso Médio	7,46 kg
Ganho Médio de Circunferência da Cintura	4,7 cm
Ganho Médio de Gordura Corporal	7,70%

Fonte: o autor.

Discussão

O resultado das avaliações evidenciou que durante o período de reabilitação, as residentes apresentaram aumento progressivo nas medidas antropométricas, como circunferência da cintura, gordura corporal e ganho de peso, algo muitas vezes desejado pelas mulheres em reabilitação, devido ao estado carencial na qual chegam à instituição, além do alívio psicológico compensatório na alimentação, visto que usualmente ao chegarem na instituição estão em subnutrição. Além disso, a percepção da autoimagem das residentes contribui para a alteração do perfil antropométrico durante a reabilitação, prevalecendo o excesso de peso (Balbinot; Araújo, 2018).

Segundo Balbinot e Araújo (2018) o desejo pelo aumento de peso é visto como ponto positivo pelos indivíduos, uma vez que traz melhora da estética possibilitando a aproximação com a imagem corporal almejada, o que é perdida durante o consumo de drogas, visto que se tem o senso comum de que todos os usuários de drogas apresentam baixo peso e estão fora dos padrões estéticos considerados como saudáveis.

Ademais, o aumento exacerbado e contínuo de peso gordura corporal, é atribuído ao comportamento de compulsão alimentar pela busca à satisfação do sistema de recompensa do sistema nervoso central (Jeynes; Gibson, 2017). Dessa maneira, resulta em refeições volumosas e a ingestão de alimentos altamente palatáveis, ricos em açúcares simples e gorduras, ocasionando um aumento no risco de comorbidades associadas à obesidade, hipertensão arterial e diabetes, além da troca de dependência química para emocional à alimentação (Koceva *et al.*, 2024).

Dessa maneira, resulta em refeições volumosas e a ingestão de alimentos altamente palatáveis, ricos em açúcares simples e gorduras, ocasionando um aumento no risco de comorbidades associadas à obesidade, hipertensão arterial e diabetes, além da troca de dependência química para emocional à alimentação (Koceva *et al.*, 2024).

No caso de alcoolistas, é possível que ocorra uma confusão na interpretação das sensações de fome e desejo por uso de álcool, uma vez que, neurobiologicamente, esse desejo é iniciado nas mesmas estruturas cerebrais que a fome e o apetite antes das refeições. Além disso, evidências têm apontado que o hormônio grelina, que se encontra elevado em situações de jejum, levando à sensação de fome, também está associado ao desejo por álcool. Assim, em situação de abstinência, a ingestão alimentar excessiva pode também ser justificada pela dificuldade de discernimento entre essas duas sensações (Czarnecki *et al.*, 2023).

É importante ressaltar que a prática de mindfulness, que possui foco na respiração consciente, traz a consciência para o momento presente promovendo a identificação das sensações corporais e mentais através da atenção plena, sem julgamentos ou distrações, assim como na consciência alimentar, sendo imprescindível na melhora do comportamento alimentar e do reconhecimento de fome e saciedade, e consequente adequação de peso. Além disso, a prática de mindfulness auxilia na satisfação corporal das mulheres, torna-se suporte psicoemocional na melhora dos sintomas da abstinência e na melhora da autocompaixão, autoconfiança e ânimo de vida (Costa; Soczek, 2021; Barbosa; Penaforte; Silva, 2020).

A utilização dessa prática tem sido uma importante abordagem utilizada no tratamento de dependência química, uma vez que contribui para a redução de estresse e outros sintomas causados pelo abuso de substâncias psicoativas, pois possibilita o autoconhecimento resultando em mudança de hábito de vida, autocontrole e gerenciamento emocional (Paes; Soratto, 2022).

Conclusão

O estudo realizado identificou que há relação entre o processo de reabilitação e o ganho de peso, possivelmente em função da abstinência e alívio psicológico, o que contribuiu para a mudança do perfil antropométrico das residentes, favorecendo o aumento de peso.

Além disso, outro fator relacionado a esse ganho é a percepção da autoimagem das acolhidas, visto que, ao entrarem na instituição, estão com baixa autoestima e vislumbram o aumento de peso como sinônimo de saúde e recuperação.

Considerando os impactos causados pelo uso de substâncias psicoativas no estado nutricional dos indivíduos é imprescindível que mais pesquisas sejam realizadas a fim de minimizar os efeitos do ganho de peso excessivo durante a reabilitação, visto que a obesidade é um problema de saúde pública que pode ocasionar o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis e outras patologias, afetando a qualidade de vida e bem estar dos indivíduos.

Referências

BALBINOT, A. D.; ARAÚJO, R. B. Percepção da autoimagem corporal em dependentes de crack. **Saúde e Pesquisa, Unicesumar**. Maringá, v.11, n.1, 2018. Disponível em: <<https://periodicos.unicesumar.edu.br/index.php/saudpesq/article/view/6161/3166>>. Acesso em: 08 ago. 2024.

BARBOSA, M. R.; PENAFORTE, F. R. O.; SILVA, A. F. S. Mindfulness, mindful eating e comer intuitivo na abordagem da ansiedade e transtornos alimentares. **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool e Drogas – SMAD**, v.16, n.3, p.118-135, 2020. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.1806-6976.smad.2020.165262>. Acesso em: 09 ago. 2024

BRASIL. Ministério da Saúde. **Orientações para coleta e análise de dados antropométricos em serviços de saúde: norma técnica do sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional - SISVAN**. Brasília: Ministério da Saúde, 2011. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/composicao/saps/vigilancia-alimentar-e-nutricional/parametros-para-avaliacao-nutricional>. Acesso em: 08 ago. 2024

BRASIL, Ministério da Justiça e Cidadania, Secretaria Nacional de Políticas sobre Drogas. **Efeitos das substâncias psicoativas**. Brasília: Ministério da Justiça e Cidadania, 2017. Disponível em: <https://lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/198411/001097859.pdf?sequence=1>. Acesso em: 08 ago. 2024.

COSTA, P. C.; SOCZEK, K. L. Mindfulness e sua relação com as emoções na prática clínica. **Faculdade Sant'ana em Revista**, v.5, n.2, p.183-203, 2021. Disponível em: <https://www.iessa.edu.br/revista/index.php/fsr/article/view/1990>. Acesso em: 09 ago. 2024.

DANIELI, R. V. et al. Perfil sociodemográfico e comorbidades psiquiátricas em dependentes químicos acompanhados em comunidades terapêuticas. **Jornal Brasileiro de Psiquiatria**. v. 66, n 3, 2017. DOI: <https://doi.org/10.1590/0047-208500000163>. Acesso em: 08 ago. 2024.

JEYNES, K. D.; GIBSON, E.L. The importance of nutrition in aiding recovery from substance use disorders: A review. **Drug and Alcohol Dependence**, v. 179, p. 229–239, 2017. DOI: 10.1016/j.drugalcdep.2017.07.006. Acesso em: 08 ago. 2024.

KOCEVA, A. et al. Diferenças relacionadas ao sexo e gênero na obesidade: de mecanismos fisiopatológicos a implicações clínicas. **International Journal of Molecular Sciences**, v. 25, n. 13, p.7342, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijms25137342>. Acesso em: 08 ago. 2024.

LEAL, M. B. R. **Ser mulher e dependente química: adesão ou adaptação ao tratamento?**. 2009. Monografia (Bacharelado em Serviço Social) - Universidade de Brasília, Brasília, 2009. Disponível em: <https://bdm.unb.br/handle/10483/722>. Acesso em: 08 ago. 2024.

LIMA, G. D. S. et al. Avaliação do estado nutricional e consumo alimentar de alcoolistas atendidos em um centro de reabilitação de Caruaru – PE, Brasil. **Nutrição Clínica e Dietética Hospitalar**. v.35, n.2, p. 16-25, 2015. DOI: 10.12873/352dasilvalim. Acesso em: 08 ago. 2024.

LIPSCHITZ, D. A. Screening for nutritional status in the elderly. **Primary Care**, v. 21, n. 1, p.55-67, 21 mar. 1994.

LOHMAN, T. G. **Advances in body composition assessment**. Monograph Number 3. Champaign: Human Kinetics Publishers, 1992.

OLIVEIRA, K. R.; MORAES, N. S. P.; MAYNARD, D. C. Uma análise sobre o estado nutricional e comportamental de dependentes químicos. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 6, e17112642186, 2023. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/42186>. Acesso em: 08 ago. 2024.

PAES, P. A. O.; SORATTO, M. T. Práticas meditativas e o tratamento terapêutico ocupacional do transtorno relacionado ao uso de substâncias. **Revista Inova Saúde**, v.12, n.2, 2022. Disponível em: <https://periodicos.unesc.net/ojs/index.php/inovasaude/article/view/3593/6058>. Acesso em: 09 ago. 2024.

SAIDE, O. L. et al. Depressão e uso de drogas. **Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto – UERJ**. Rio de Janeiro. v.10, 2011. Disponível em: <https://www.e-publicacoes.uerj.br/index.php/revistahupe/article/view/8852>. Acesso em: 08 ago. 2024.

SOARES, W. D. et al. A utilização do álcool como mediador social entre universitários. **Revista Eletrônica Saúde Mental Álcool Drogas**. São Paulo. v.14, n.4, p.257-266, 2018. DOI: 10.11606/issn.1806-6976.smad.2018.000416. Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/smad/article/view/161499>. Acesso em: 09 ago. 2024.

TOFFOLO, M. C. F. et al. Escolha de alimentos durante a abstinência alcoólica: influência na fissura e no peso corporal. **Jornal Brasileiro De Psiquiatria**, v. 60, n. 4, p. 341–346, 2011. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0047-20852011000400017>. Acesso em: 08 ago. 2024.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Report of a WHO consultation. **World Health Organ Tech Rep Ser.**, n.894, p.1-253, 2000. Disponível em: <https://iris.who.int/handle/10665/42330>. Acesso em: 08 ago. 2024.

WHO – WORLD HEALTH ORGANIZATION. Waist circumference and waist-hip ratio: report of a WHO Expert Consultation. **World Health Organization**. Geneva, p.1-47, 2008. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241501491>. Acesso em: 08 ago. 2024.

Agradecimentos

Os autores do trabalho agradecem à Fundação de Amparo à Pesquisa e Inovação do Espírito Santo (FAPES) pelo apoio financeiro a este trabalho no âmbito do Edital Universal de Extensão 12/2022, protocolo nº: 49655.775.19148.21072022.