

Data da consulta: 16 de junho de 2023.



Raíssa de Melo Silva

NUTRICIONISTA
CRN 6 – 12.592

E-mail: raissamelonutricionista@gmail.com

Fone: (84) 99838.8209

ANAMNESE

Dados do Paciente:

Nome: Davi Duarte	Data de Nascimento: 07/04/2002	Idade: 21 anos
Peso Atual: 72,9 Kg	Altura: 1,71m	IMC: 25,14 kg/m ²
	Sexo: Masculino	

Histórico de Doença Pgressa: Nenhuma.

Histórico de Doença Familiar: CA de mama.

Faz uso de medicações: No momento, nenhum.

Fumante: Não.

Faz uso de Bebidas alcóolicas: Não.

Alergias /Intolerância Alimentares: Nenhuma, apenas o relato de indigestão após consumo de gorduras em excesso.

Observação: Apresentou quadro sugestivo de Esteatose hepática leve após uso de Roacutan. A medicação foi suspensa até regularização dos marcadores hepáticos. Fará exames e retornará ao médico em Julho/23.

Atividades Cotidianas: Pouco ativo; elevado tempo em comportamento sedentário.

Nível de Atividade Física: Ativo

Modalidade de Atividade Física: Musculação com acompanhamento de Personal Trainer.

Frequência: 5x vezes por semana ≈ 60 min/dia.

AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA E COMPOSIÇÃO CORPORAL

Perimetria:

Região	1ª Avaliação (16/06/2022)
Braço	32,0 cm
Braço contraído	37,5 cm
Antebraço	26,5 cm
Tórax	94,5 cm

Ombro	115,5 cm
Quadril/Glúteo	100,1 cm
Cintura	81,5 cm
Abdominal	87,0 cm
Coxa direita	55,4 cm
Panturrilha direita	35,3 cm

Dobras Cutâneas:

Região	1ª Avaliação (16/06/2023) Peso: 72,9 kg
Tricipital	13,6 mm
Bicipital	5,6 mm
Subescapular	15,4 mm
Torácica	10,0 mm
Axilar Média	10,5 mm
Suprailíaca	23,5 mm
Abdominal	24,0 mm
Coxa Medial	20,5 mm
Panturrilha	12,0 mm

Diâmetro Ósseo:

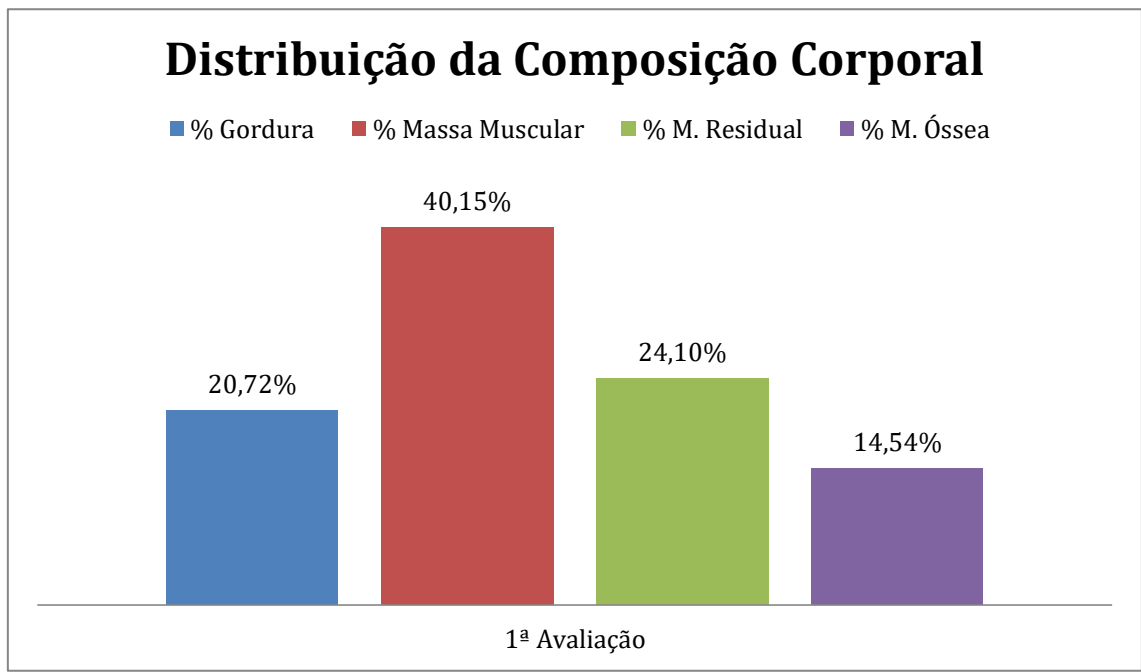
Punho	5,5
Joelho	9,5

DISTRIBUIÇÃO DA COMPOSIÇÃO CORPORAL

Protocolo: Guedes, 1985 (masculino – 17 a 27 anos).

Distribuição	Valor Percentual (%)	Valor em quilo (Kg)
	1ª Av.	1ª Av.
M. Gorda	20,72	15,10

M. Muscular	40,15	29,27
M. Residual	24,10	17,57
M. Óssea	15,03	10,96



CÁLCULO DA NECESSIDADE ENEGÉTICA E NUTRICIONAL

Valor Energético Total (VET) do Planejamento Alimentar: 28kcal/Kg \approx 2.000 Kcal/dia.
Necessidade Hídrica (DRIs, 2002): 35 ml/Kg – no mínimo 2,5 Litros/dia.
Objetivo: Hipertrofia Muscular e Redução de % de Gordura

DISTRIBUIÇÃO MACRONUTRIENTES

Micronutrientes	Valor (%)	Valor (Kcal)	Valor (g)	Valor (g/Kg)
Carboidratos	50%	1000 Kcal	250 g	3,4 g/Kg
Proteínas	25%	500 Kcal	125 g	1,7g/Kg
Lipídeos	25%	500 Kcal	55 g	0,8 g/Kg

PLANEJAMENTO ALIMENTAR

Café da manhã

- **Ovos de galinha** (cozido ou frito em panela antiaderente com fio de azeite extravirgem ou óleo de coco ou ½ colher de chá de manteiga) – 2 unidades;
- **Queijo** (preferência por queijos magros, ex: ricota, minas frescal, cottage ou coalho light): 1 fatia/pedaco (± 30g);
- **Tapioca** ou **cuscuz** ou **pão integral**;
 - Tapioca: 2 colheres de sopa de goma (± 50g);
 - Cuscuz: 4 colheres de sopa (± 100g);
 - Pão (dar preferência aos integrais): 2 fatias (pão de forma) ou 1 unidades/porção (outros tipos) (± 50g)
- **Café preto** (ou café com leite, preferência por desnatado) – 1 xícara habitual preferência sem adoçar ou adoçar com pouco açúcar (1 colher de chá, ±5g).
- **Fruta** – sugestão: banana da terra cozida ou mamão ou melão: 1 porção (± 100g)

-**Creatina Monohidratada**: 01 medida dosadora (± 3g).

Obs: Pode ser administrada em outro horário, desde que se lembre de tomar todos os dias, incluindo os dias que não treina! Sugeri puxar para após o café da manhã para aproveitar o pico glicêmico pós-refeição rica em carboidrato, o que otimiza a absorção da creatina! Mas, não é regra!

Almoço

Incluir, sempre que possível:

- **Salada Crua**: à vontade.

e/ou

- **Salada cozida de Legumes** ou **porção de raízes/tubérculos** (cozidos ou assados ou purês) - 1 colher de servir rasa ou 2 colheres de sopa ou pedaço pequeno (± 60g);

- Pertence ao grupo de Legumes: brócolis, abobrinha, berinjela, chuchu, jerimum, etc.
- Pertence ao grupo de raízes/tubérculos: Cenoura, beterraba, batata inglesa, batata doce, inhame, macaxeira, etc.

- **Arroz** (preferência por integral) – 2 ½ colheres de servir ou 5 colheres de sopa (±100g); **OU Macarrão** (nos dias em que não for consumir arroz) – 1 pegador de macarrão ou ½ prato raso (± 100g);
- **Feijão** (qualquer tipo) – 1 concha ou 6 colheres de sopa (± 100g)
- **Frango, carne ou peixe** (preferência por grelhado, assado ou cozido) - Porção grande (± 150g) ou porção média (± 100g) + 2 ovos;
- **Suco de fruta ou fruta**, preferência por não adoçar (e se adoçar, tentar adicionar pouco açúcar: 1 colher de sobremesa ±10g) – 1 copo médio (± 150 a 200ml)
 - Sugestão de fruta: laranja ou abacaxi (auxiliam na digestão) – 1 unidade de laranja ou 1 rodela média de abacaxi.
- Sobremesa (opcional): **chocolate meio amargo** (50% cacau) **ou amargo** (60, 70 ou 80% de cacau) – dar preferência aos chocolates com % mais alta de cacau.
 - Chocolate: 2 quadradinhos pequenos ou 1 quadradinho grande (½ porção indicada no rótulo, ± 15g).

Lanche da tarde

(Refeição pré-treino)

- **Fruta** – sugestão: banana – 1 unidade média (± 100g).
 - Para acompanhar **granola OU aveia e Mel**
 - Aveia: 1 colher de sopa rasa (± 10g)
 - Canela pura em pó: à gosto.
 - Mel de abelha: 1 colher de sobremesa (± 10g)

OU

- Biscoito (tipo Maisena ou Maria ou Cream Cracker – 6 unidades) ou Pão (1 fatia de forma ou ½ porção tipo francês, ± 25g) com Doce de leite ou Geleia de frutas – 1 colher de sopa ± 20g

Jantar

Incluir, sempre que possível:

- **Salada Crua:** à vontade.

- **Tubérculos/Raízes** (cozido, assado ou purê) ou **Pão** (dar preferência aos integrais) ou **Arroz** (dar preferência ao integral) ou **Cuscuz** ou **Tapioca**:

- Tubérculos: 1 porção grande ($\pm 120\text{g}$);
- Pão: 2 fatias de forma ou 1 unidade (de outros tipos) ($\pm 50\text{g}$);
- Tapioca média: 2 colheres de sopa de goma ($\pm 50\text{g}$);
- Cuscuz: 2 colheres de servir ou 4 colheres de sopa ($\pm 100\text{g}$);
- Macarrão: 1 pegador ou $\frac{1}{2}$ prato raso ($\pm 100\text{g}$);
- Arroz: 2 $\frac{1}{2}$ colheres de servir ou 5 colheres de sopa ($\pm 100\text{g}$);

- **Frango ou carne ou peixe ou ovos ou omelete ou crepioca:**

- Frango, carne ou peixe: 120g (se consumir sozinho) ou 100g + 1 ovo;
- Hambúrguer caseiro – 1 unidade grande ($\pm 120\text{g}$) + $\frac{1}{2}$ fatia de queijo ou 1 unidade média ($\pm 100\text{g}$) + 1 unidade de ovo e $\frac{1}{2}$ fatia de queijo; em ambas as opções, adicionar: salada (alface e tomate)
- Ovos e queijo: 4 unidades + 1 fatia/pedaço de queijo ($\pm 30\text{g}$);
- Omelete: 2 unidades de ovos inteiros + recheio;
- Crepioca: 2 unidades de ovos inteiros + 1 colher de sopa (cheia) de goma de tapioca ou aveia + recheio.
 - Optar por rechear omelete e crepioca com outra fonte de proteína (frango, carne desfiada, atum: $\pm 80\text{g}$ e queijo $\pm 20\text{g}$, sendo este último opcional) – temperar com tomate, alho, cebola, salsinha, açafrão (cúrcuma), pimenta do reino, etc.
 - Fritar ovos ou omelete ou crepioca em panela antiaderente com fio de azeite extravirgem ou óleo de coco ou $\frac{1}{2}$ colher de chá de manteiga;

Lanche

OPÇÃO 01:

- **Iogurte ou coalhada com frutas e aveia ou granola:** 1 unidade/porção de iogurte ($\pm 180\text{g}$) + 1 porção de fruta (sugestão: banana ou melão ou maçã ou uvas) + 1 colher de sopa de aveia ou 1 colher de sopa de granola (ver quadro 02)

- Banana: 1 unidade média ($\pm 100\text{g}$)
- Melão: 1 fatia média ($\pm 130\text{g}$)
- Maçã: 1 unidade média ($\pm 130\text{g}$)
- Uvas: 10 unidades médias ($\pm 130\text{g}$)

OPÇÃO 02:

- **Papa de aveia:** 1 copo de leite (preferencialmente desnatado, $\pm 200\text{ml}$) + 3 colheres de sopa de aveia ($\pm 30\text{g}$) + 1 colher de sobremesa de açúcar ($\pm 10\text{g}$).

OPÇÃO 03:

- **Vitamina de frutas:** 1 copo de leite (preferencialmente desnatado, $\pm 200\text{ml}$) + 1 porção de fruta (sugestão: banana ou abacate) + 1 colher de sopa de aveia + canela em pó (opcional) + 1 colher de sobremesa de açúcar ($\pm 10\text{g}$).

OPÇÃO 04:

- **Ovo cozido** (1 unidade) + $\frac{1}{2}$ fatia de queijo ($\pm 15\text{g}$) + $\frac{1}{2}$ pão tipo francês ou 1 fatia de pão de forma ou biscoito água e sal (4 unidades $\pm 20\text{g}$)

CONSIDERAÇÕES IMPORTANTES SOBRE O PLANEJAMENTO ALIMENTAR

- As refeições e alimentos que não fazem parte da sua rotina, como pizza, frituras, sobremesas, doces em geral e etc., podem fazer parte do seu planejamento, **desde que sejam EXCEÇÕES** e não uma REGRA. Ou seja, quando esses alimentos estão incluídos com muita frequência na sua rotina, eles passam a ser REGRA. Essa condição não é saudável, tá? O ideal é que eles sejam consumidos com baixa frequência, em dias em que você deseja fazer suas exceções. Nos demais dias e horários, você tenta consumir seus alimentos saudáveis habituais.
- Nos dias em que optar por realizar essas “refeições livres”, tentar escolher por opções que se aproximem com o que já está prescrito e calculado no seu planejamento. Exemplo: Açaí sem muitas coberturas e/ou opção sem açúcar/xarope, por exemplo; Pizza em sabores mais convencionais (mussarela, frango, carne de sol, marguerita, etc); Hambúrguer sem muitos ingredientes adicionais além da carne, ovo, queijo, salada; além de manejar nos molhos e acompanhamentos. Obviamente se essa refeição for esporádica, não há problemas em adicionar ingredientes e acompanhamentos, mas se for algo mais frequente, recomendo utilizar a estratégia de ‘redução de danos’.
- Não há necessidade de compensação na dieta/treino no dia anterior ou posterior a realização da “refeição livre”, apenas retorne para o planejamento.

QUADROS INFORMATIVOS

QUADRO 01 - Uma porção de fruta equivale a:

Abacate	½ unidade pequena	Laranja/Tangerina	1 unidade média
Abacaxi	1 fatia média	Uva	8 unidades
Acerola (fruta)	1 xíc chá	Goiaba	1 unidade média
Ameixa Fresca	1 unidade	Melão	1 fatia média
Banana	1 unidade média	Melancia	1 fatia média
Caju	1 unidade média	Pera	1 unidade média
Maçã	1 unidade média	Uva Passa	1 colher de sopa
Mamão Papaia	½ unidade média	Morango	5 unidades

OBS: Tentar exercitar o bom senso ao definir um tamanho médio (adequado) para o consumo.

QUADRO 02 – Sugestões de produtos prontos para o consumo

PRODUTO	O QUE DEVO CONSIDERAR NA LISTA DE INGREDIENTES
Granola	Algumas granolas possuem muito açúcar adicionado (que aparecem na lista de ingredientes com diversos nomes, como mel, sacarose, frutose, maltodextrina, dextrose, xarope de milho, xarope de malte, glucose, açúcar invertido, etc.), além de gordura vegetal e aditivos químicos como corantes e conservantes. Na escolha do produto, preferir marcas que apresentam ingredientes naturais, se possível orgânico e com pouco (quando aparece apenas uma vez na lista e de preferência ao final dela) ou nenhum açúcar (salientando que adoçantes artificiais podem não ser uma boa escolha). Também é boa opção fazer granola caseira (ver receita).
Iogurtes Naturais ou Proteicos	Iogurtes devem ter a composição mais natural possível, com o mínimo de aditivos químicos e corantes e de preferência que não tenha açúcar adicionado. Preferir aqueles com contendo apenas os ingredientes realmente necessários para fabricação do iogurte, como: <u>leite pasteurizado integral e/ou leite reconstituído integral e fermento lácteo</u> . As opções protéicas são excelentes alternativas para os dias em que for observado que não consumiu proteína adequadamente, mas não precisa ser um item obrigatório na sua rotina.
Chocolate Amargo	Preferir aqueles com maior percentual de cacau (a partir de 60%) nos ingredientes, dos quais a lista começa com massa de cacau, ao invés de açúcar ou gordura. Se possível, versão sem açúcar, adoçado com xylitol ou matitol ou eritritol.

Barras de Proteína	Preferir aquelas com melhor composição nutricional e com a lista de ingredientes com menos aditivos químicos (corantes, adoçantes e aromas artificiais). Observar também a proporção de carboidrato em relação à proteína – muitas barrinhas contém o dobro de carboidrato ($\pm 25g$) em relação à proteína ($\pm 10g$), por exemplo. Também é uma opção para um lanche rápido nos dias em que observar que não consumiu proteína suficiente, mas não precisa ser um item obrigatório na sua rotina.
Pasta de oleaginosas	Preferir aquelas na qual o único ingrediente seja a oleaginosa (exemplo, amendoim ou castanha), sem adição de algum óleo e/ou açúcar, adoçantes e outros ingredientes não saudáveis.
Géleia de Frutas	Preferir àquelas que o primeiro ingrediente seja a fruta e, se possível, que não tenha adição de açúcar ou adoçante. Algumas géleias são feitas apenas com frutas. Se não for possível, opte por aquela em que o açúcar esteja próximo ao final da lista de ingredientes.

Orientações adicionais

- ✓ Ingestão Hídrica Recomendada: aproximadamente 3,0L de água por dia, sendo que 2L devem ser oriundos de água pura (sem considerar a água proveniente de sucos, chás, cafés, e intrínseco aos alimentos);
- ✓ Procura beber um copo de água 30 min antes das principais refeições, ao acordar e antes de dormir;
- ✓ Evitar ao máximo adicionar açúcar às preparações, procurando habituar seu paladar a aceitar o sabor natural dos alimentos;
- ✓ Evitar uso de adoçantes artificiais e utilizar os de origem natural só em casos extremamente necessários;
- ✓ Adoçar com açúcar de coco, mascavo, demerara, melado ou mel de abelha são opções mais nutritivas, porém, possuem calorias próximas ao do açúcar branco, portanto, devem ser consumidas com bastante moderação.
- ✓ Produtos industrializados, além de gordura hidrogenada e aditivos químicos em excesso, também possuem muito açúcar geralmente disfarçado na lista de ingredientes (até mesmo aqueles que informam ser zero açúcar), pois

aparecem com diversos nomes, como: mel, sacarose, frutose, maltodextrina, dextrose, xarope de milho, xarope de malte, glucose, açúcar invertido etc.

- ✓ O uso excessivo do adoçante *xylitol* pode ter efeito laxativo, por isso também deve ser consumido com moderação.
- ✓ Se optar por consumir chocolate em algumas ocasiões, lembre-se de preferir aqueles com elevada concentração de cacau em sua composição. À partir de 60% já é uma boa opção, e os de 70 a 80% são excelentes. Preferir aqueles em que na lista de ingrediente o primeiro item seja Massa de Cacau.
- ✓ Leia sempre os rótulos dos alimentos que irá consumir. É importante saber que a lista de ingredientes está escrita em ordem decrescente, de forma que o ingrediente que estiver em maior quantidade naquele alimento estará disposto no início da lista.
- ✓ Evitar ao máximo consumir refrigerantes e sucos industrializados, se exceção optar por pequenas porções e em pequena frequência;
- ✓ Evitar consumo de bebida alcoólica em excesso. Além de não ser saudável, pode influenciar na busca pelos seus resultados.
- ✓ O consumo de alimentos muito calóricos e pouco nutritivos pode ocorrer desde que sejam em baixa frequência e em quantidades moderadas. Caso desejar resultados mais rápidos e objetivos, o ideal seria não fugir muito do que foi sugerido no planejamento alimentar. Salientando que o consumo desses alimentos não irão impedir seus resultados, porém, o processo se tornará mais lento.
- ✓ Prefira consumir frutas frescas com casca: elas são mais ricas em vitaminas, minerais e fibras do que sucos;
- ✓ Cozinhe em recipiente antiaderente para evitar o uso de óleos em excesso;
- ✓ Dentre os óleos, prefira o de coco e azeite de oliva extravirgem ou manteiga, pois são fontes naturais de gorduras de boa qualidade;
- ✓ Se utilizar Atum enlatado (evitar consumir todos os dias!), preferir aqueles com imersão em óleo, pois a presença do óleo impede a contaminação por

metais pesados (drenar o conteúdo oleoso quando for utilizar nas preparações);

- ✓ Utilize condimentos como alho, pimenta, gengibre, orégano, suco de limão, cebolinha, coentro, vinagre, ervas aromáticas, curry, alecrim, noz moscada, salsa entre outros, para adicionar sabor sem contribuir com gorduras, sal e conservantes extras;
- ✓ Não omitir qualquer refeição sem orientação de seu nutricionista e varie as opções sempre que possível;
- ✓ Procure mastigar bem os alimentos, assim você os saboreia melhor, facilita a digestão e impede a formação de gases;