**Resumo:**

**ATENDIMENTO NUTRICIONAL NA TIREOIDITE DE HASHIMOTO: UM ESTUDO DE CASO**

**Suzana Vasconcellos Abrantes e Cláudia Bento**

**Introdução:**

A tireoide é uma glândula responsável pela produção e regulação hormonal, que são essenciais para o crescimento, reprodução e regulação do metabolismo. As doenças autoimunes que acometem essa glândula constituem 30% das doenças autoagressivas, destacando-se a Tireoidite de Hashimoto (TH). A TH é caracterizada pela presença de autoanticorpos que destroem os tecidos tireoidianos. A suscetibilidade do desenvolvimento da TH está associada a fatores genéticos e ambientais, porém sua patogênese ainda não é totalmente esclarecida. Dados epidemiológicos mostram que as mulheres são mais suscetíveis que os homens no desenvolvimento da doença. A TH quando não é bem tratada causa hipotireoidismo e a sintomatologia é contempla frequentemente um quadro neuropsiquiátrico ao qual se associam depressão, lentificação da fala, diminuição do rendimento intelectual, fadiga, diminuição do apetite e apatia. Existe um elo entre tireoidite de Hashimoto e o psiquismo do indivíduo. Como se desenvolve um quadro depressivo no hipotireoidismo ainda não está bem esclarecido. Sabe-se que existe a hipótese aventada pelos autores que o hipotireoidismo se associa com uma redução na atividade da serotonina (neurotransmissor importante na regulação do humor). Com a reposição de tiroxina observam-se melhoria dos sintomas depressivos e melhora da atividade serotoninérgica. Além de uma conduta nutricional adequada que visa eliminar os alimentos que inflamam a tireoide, incluir aqueles que a fortalecem, além dos suplementos adequados, chás e outras estratégias importantes. A alimentação adequada ajuda no combate da inflamação, resistência insulínica e hiper permeabilidade intestinal(condições comuns em pacientes autoimunes com doenças da tireoide).Este trabalho em forma de caso clínico teve como objetivo intervir com estratégias nutricionais, como base a na Dieta do Mediterrâneo adaptada e propor uma reeducação alimentar para obter melhora do quadro da paciente através de alimentos mais saudáveis e funcionais importantes para potencializar as funções da glândula tireoide, corpo e mente. Paciente obteve sucesso no tratamento em relação a estabilidade emocional, não tendo mais crises de ansiedade e também mais vigor nas atividades do dia-dia, tendo iniciado o tratamento sem apetite e atualmente alega dificuldade de perder peso pelo uso do Escitalopram (antidepressivo) que aumentou o seu apetite, além disso a paciente adquiriu uma capsulite no ombro esquerdo que impede de fazer exercícios, além de não gostar de atividades físicas, dificultando assim o processo de emagrecimento.

**Objetivo :**

Este trabalho teve como objetivo discutir um caso clínico sobre a aplicabilidade da dieta Mediterrânea adaptada em uma paciente com Tireoidite de Hashimoto.

**Métodos:**

Foram realizadas Três consultas, sendo que as duas primeiras foram por telemedicina (Res.CFNnº666 30 de setembro 2020) e uma presencial. Foram colhidos os dados antropométricos entre eles; peso, altura, circunferência abdominal, perímetro cintura, quadril, pescoço e do braço. Foi utilizado também uma balança digital Omron-Modelo HBF-514C (bioimpedância) e fita métrica para as medições (não todas, pois paciente em tratamento de TAG não se encontrava confortável com o toque). Foi feito o recordatório de 24hs,questionário de rastreamento metabólico, e frequência alimentar. Utilizado o Web diet software para planejamento Alimentar.

**Resultados:**

A paciente deste estudo de caso, através da reeducação alimentar ,inserindo a dieta mediterrânea adaptada ,obteve mudança em seu hábito dietético e em alguns parâmetros bioquímicos como aumento de vitamina D,HDL e outros nutrientes que são indispensáveis para perfeita função da glândula tireoide.

**Conclusões:**

Paciente em todo o tratamento mostrou-se colaborativa com a reeducação alimentar que foi feita através da dieta mediterrânea adaptada, sabendo-se que esta dieta atua também como estilo de vida, paciente mudou seu hábito alimentar, seu dia-dia ficou mais leve sem os desconfortos gastrointestinais que apresentou no início do atendimento. Essa estratégia dietética forneceu nutrientes específicos para função tireoidiana. A suplementação feita no decorrer do tratamento elevou os índices dos valores laboratoriais conforme a referência, seguindo para um valor ótimo de referência para que a saúde plena da paciente possa ser conquistada. Portanto foi alcançado os objetivos dessa dieta em relação ao tratamento de tireoidite de Hashimoto, para maiores resultados em relação ao emagrecimento têm-se a necessidade de aliar os exercícios físicos como rotina

**Palavras-chave:**  Tireoidite de Hashimoto, Transtorno de Ansiedade Generalizado, Dieta do mediterrâneo.

**Referências:**

Bakaloudi DB et al. **Impact of the level of adherence to the Mediterranean Diet on blood pressure: A systematic review and meta-analysis of observational**

Studies. Clinical Nutrition 40 (2021) 5771e5780

KHAN, F. A. **Thyroid dysfunction: an autoimmune aspect,** Int J Clin Exp Med, v. 8(5), p. 6677-6681, 2015.

MEZZOMO, T. R.; NADAL, J. **Efeito Dos Nutrientes E Substâncias Alimentares Na Função Tireoidiana E No Hipotireoidismo**. DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde, v. 11, n. 2, p. 427–44, 2016.

MOLINA, P. E. **Fisiologia Endócrina**. 4a Edição ed. New Orleans, Louisiana: Lange, 2014.

PICCIRILLO F, et al. **Impact of Mediterranean diet on metabolic and inflammatory status of patients with polyvascular atherosclerotic disease.** Nutrition, Metabolism & Cardiovascular Diseases (2022) 32, 117e124.

SBEITI FF & RENNÓ V. **Suplementação de selênio em indivíduos portadores de Tireoidite de Hashimoto.** Braz1han Journal of Natural Sciences.v4 N2, E1492021, 1-6,2021

ZANINELLI, D. C. T. **Tireoide.** Disponível em: http://www.endocrinologiacuritiba.com.br/Tireoide/tireoide.html. Acesso em: 10 set 2021.