



Elaboração e validação de um caso ficcional sobre a influência do estilo de vida na acne

Elaboration and validation of a fictional case about the influence of lifestyle on acne

Elaboration y validación de un caso ficcional sobre la influencia del estilo de vida en el acné

Emmanuel Sousa Guimarães¹, Marília Ribeiro Sales Cadena¹.

ARQUIVO SUPLEMENTAR

APÊNDICE 1

Caso Ficcional: Há mais mistérios entre a derme e a epiderme do que sonha nossa vã skincare

Parte I – O problema

Katharina é mãe solo e tem uma filha, Martha, de 18 anos, que atua como maquiadora profissional e nas horas vagas gosta de gravar tutoriais de maquiagem para redes sociais. Martha fez um tratamento para acne há dois anos, porém como a doença teve recidiva, ela viu na maquiagem uma forma de esconder as espinhas e de ganhar dinheiro. Com a maquiagem ela se sentia mais confiante e com autoestima elevada. Contudo, a dependência dos produtos de beleza frequentemente causava ansiedade na garota.

Entre as atividades que Katharina e Martha adoravam fazer juntas uma era a feira do mês e a outra sair para comer em diferentes restaurantes e fazer resenha da experiência que tiveram em vídeos para uma plataforma de entretenimento. Elas passaram por uma situação complicada após a morte de Jonas, marido de Katharina e pai biológico de Martha. Assim, dar valor a uma dispensa cheia e a possibilidade de se alimentar foi um valor despertado na família agora reduzida.

“Filha, já pegou a lasanha congelada, o leite, o queijo cheddar e a margarina? - perguntou Katharina no supermercado”.

“Tô indo buscar agora. Pego leite integral ou desnatado?”

“Metade integral e metade desnatado. O integral é melhor para fazer pudim”.

No fim de semana após a feira, Katharina e Martha fizeram um almoço especial em casa. No cardápio, lasanha, milk-shake caseiro, sorvete, bolo de leite e batata frita com queijo cheddar derretido e muito queijo parmesão ralado por cima. Durante a reunião em família, uma amiga, Cláudia, nutricionista formada pela UFPE compareceu. Martha conversou com a profissional sobre como melhorar a dieta já que não se sentia bem com seu corpo principalmente em relação a gordura localizada na região da barriga.

“Olha, eu como de tudo! Mas não tudo. Claro que tem muito a ver com minha profissão. Mas veja: a comida da sua mãe é uma delícia! Mas hoje eu abri uma exceção, sabe?”

“Entendi. Aqui em casa a gente come lasanha pelo menos umas três vezes por semana e sempre tem sorvete ou bolo como sobremesa. Tô começando a achar que isso está me fazendo mal, às vezes sinto muita azia e não estou satisfeita com meu

1 Universidade Federal Rural de Pernambuco (UFRPE), Recife - PE.

corpo. Não que eu queira entrar nos padrões de beleza, mas gostaria de me sentir melhor comigo mesma”.

Perguntas:

1. Qual sua opinião sobre o equilíbrio dos macronutrientes na alimentação de Martha e Katharina?

Parte II – Se consultando com a Nutricionista

Martha e Cláudia combinaram uma consulta para o dia seguinte ao almoço e na ficha de anamnese que Cláudia pediu para que Martha preenchesse seguindo percepção própria, constavam os seguintes itens do (Quadro 1).

Instrução para preenchimento da tabela:

1. Seja sincero(a) para que a montagem do programa alimentar a partir desta, e outras ferramentas, esteja adequado com os objetivos a serem alcançados.
2. Nas respostas consideramos a percepção do paciente, no entanto, caso tenha dúvida, considere como alto o consumo diário de mais de duas porções.

Quadro 1 - Ficha de anamnese respondida pela Martha.

Paciente: Martha Silva	
Altura: 1,70 m	
Peso: 75 kg	
IMC: 25,9	
Ficha de anamnese nutricional	
Alimento	Frequência (por dia)
Doces (bolo, biscoitos, bolachas)	(x) Alta () Baixa () Moderada
Refrigerante	(x) Alta () Baixa () Moderada
Leite integral	(x) Alta () Baixa () Moderada
Leite desnatado	(x) Alta () Baixa () Moderada
Laticínios em geral (queijos, requeijão, iogurtes, margarina, manteiga, bebidas lácteas, compostos lácteos)	() Alta (x) Baixa () Moderada
Frituras	(x) Alta () Baixa () Moderada
Frutas e verduras	() Alta (x) Baixa () Moderada
Ingestão de água	() Alta (x) Baixa () Moderada

Fonte: Guimarães ES e Sales Cadena MR, 2024.

Martha faz um check up anualmente. A tabela abaixo mostra alguns resultados de um exame de sangue após uma consulta de rotina com uma ginecologista do ano de 2022. A médica ainda detectou a presença de vários cistos no ovário através de ultrassom transvaginal. No entanto, não foi dada muita importância para o diagnóstico. Este detalhe também não foi mencionado para a nutricionista.

Quadro 2 – Resultados dos Exames de Martha em 2022.

Paciente: Martha Nunes		
Data: 01/08/2022		
Amostra	Resultado da amostra	Valor de referência
HDL (mg/dL)	19	24 a 76
LDL (mg/dL)	180	47 a 159
Hemoglobina glicada	7,5	4,0 a 6,6

Fonte: Guimarães ES e Sales Cadena MR, 2024. Fundamentado de Bakry OA, et al. (2014). Valores de referência baseados em Szwarcwald CL, et al. (2019).

Perguntas:

2. O que poderiam ser os cistos nos ovários de Martha? Qual a causa?
3. O que é HDL? Qual sua função no corpo?

4. O que é LDL? Qual sua função no corpo?
5. O que é Hemoglobina glicada? Qual sua função no corpo?
6. As taxas de Martha para HDL, LDL e Hemoglobina glicada estão boas? Justifique.
7. Pesquise para desvendar se há causas genéticas para cistos no ovário para as taxas de HDL, LDL e Hemoglobina Glicada.

Parte III – Seguindo as orientações da Nutricionista

Após analisar a tabela com as informações, a nutricionista iniciou um programa de reeducação alimentar. No primeiro mês, a quantidade de doces, refrigerante, frituras e massas foi reduzida pela metade. O quadro 3 apresenta o plano alimentar de Martha para o mês 1 e ela também foi então instruída a iniciar a prática de algum esporte. Poderia ser musculação, natação, ou qualquer outro no qual ela se sentisse confortável e assim ela. Martha escolheu a musculação.

Quadro 3 – Programa alimentar para 1 mês feito para Martha.

Paciente: Martha Silva				
Altura: 1,70 m				
Peso: 75 kg				
IMC: 25,9				
Plano alimentar para 2 meses				
	1ª Semana	2ª Semana	3ª Semana	4ª Semana
Café da manhã	Porção de ovos, pão integral e uma fruta de escolha livre	Banana amassada com aveia, porção de ovos	Torrada integral, queijo cottage, suco de laranja sem açúcar	Vitamina de banana com mamão e aveia sem leite porção de ovos
Almoço	Arroz integral, frango grelhado, feijão macaça, salada a vontade	Macarrão integral, molho de tomate, carne moída, couve, salada a vontade	Arroz integral, feijão-preto, peixe grelhado, salada a vontade	Grão de bico, arroz, patinho e salada a vontade
Lanche	Crepioça de frango e uma fruta	Omelete de espinafre e uma fruta	Sanduíche de atum e um copo de suco sem açúcar	Sanduíche de frango com queijo cottage
Jantar	Sopa de legumes	Batata doce, carne magra grelhada, salada	Macaxeira, cenoura cozida, frango grelhado	Inhame, frango grelhado, salada a vontade

Fonte: Guimarães ES e Sales Cadena MR, 2024.

Após, 6 meses, a nutricionista solicitou novo exame. O laudo foi o seguinte:

Quadro 4 – Resultados dos Exames de Martha 6 meses após o início do tratamento.

Paciente: Martha Nunes		
Data: 01/03/2023		
Amostra	Resultado da amostra	Valor de referência
HDL (mg/dL)	25	24 a 76
LDL	160	47 a 159
Hemoglobina glicada	4,5	4,0 a 6,6

Fonte: Guimarães ES e Sales Cadena MR, 2024. Fundamentado em: Bakry OA, et al. (2014). Valores de referência baseados em Szwarcwald CL, et al. (2019).

Além de visível redução de medidas corporais, principalmente em relação a gordura localizada, Martha relatou uma diminuição no quadro de acne. Este foi um dos assuntos que ela abordou durante uma live, pois já não sentia mais a necessidade de usar tantos produtos para disfarçar o problema. Contudo, Martha não entendia o que tinha feito para que a melhora da pele ocorresse, afinal, já tinha tentado de tudo: máscaras de argila, rotina coreana de skincare, soluções de limpeza, sabonetes e sérums, mas a melhora era temporária e as pústulas retornavam depois de um tempo.

Alguns meses se passaram e Martha internalizou todos os cuidados de novos hábitos que adquiriu após o tratamento com a nutricionista. Ela até consultou com dermatologista para tratar as poucas lesões que persistiam. Ela então encontrou com uma amiga, Ângela, que também procurou um dermatologista para cuidar do rosto que estava acometido por acne grau 3.

“O médico recomendou que eu tomasse um medicamento chamado isotretinoína”, disse Ângela.

“Olha, eu acho que você não deveria tomar esse remédio, dizem que é muito forte. Basta apenas você melhorar seu estilo de vida”.

“Sério? Agora fiquei com um pé atrás”.

Perguntas:

8. As taxas de Martha para HDL, LDL e Hemoglobina glicada estão boas após seguir as instruções da nutricionista? Justifique.
9. Explique como os exercícios físicos ajudaram na melhora do quadro de acne de Martha?
10. O que é isotretinoína? Quais seus riscos e benefícios?
11. Defina se a amiga de Martha deveria ou não fazer uso de isotretinoína?

Parte IV – Entendendo a melhora de Martha

Em artigo publicado autores relataram as principais percepções de pacientes no quadro de acne em relação a ingestão de determinados alimentos e estilo de vida. Analise os dados apresentados abaixo e compare com o caso relatado de Martha.

Quadro 5 – Relação do consumo de alimentos com a percepção de acne.

Alimento possível agravante da acne	Total de consumidores participantes da pesquisa que consomem
Chocolate	45%
Laticínios	50%
Refrigerantes	30%
Frituras	70%

Fonte: Guimarães ES e Sales Cadena MR, 2024. Fundamentado em Alshammrie FF, et al., 2020.

Quadro 6 – Fatores e hábitos agravantes da acne.

Variável	Porcentagem de consumidores participantes da pesquisa que consomem
Apresenta estresse ou fadiga	72%
Possui anormalidade hormonal	62%
Não higieniza a pele corretamente	30%

Fonte: Guimarães ES e Sales Cadena MR, 2024. Fundamentado em Alshammrie FF, et al., 2020.

Perguntas:

10. Quais fatores podem ter contribuído com a melhora no quadro de acne da Martha?
11. Quais hipóteses prováveis para que ela tivesse recidiva após o tratamento contra a acne?
12. Fazer uso de maquiagem para mascarar a acne ou utilizar muitos produtos tópicos para o tratamento da doença é uma boa estratégia? Por quê?
13. Analisando os dados apresentados, você consegue identificar outro fator que pode estar envolvido no quadro clínico de Martha?

REFERÊNCIAS

1. ALSHAMMIRIE FF, et al. Epidemiology of acne vulgaris and its association with lifestyle among adolescents and young adults in Hail, Kingdom of Saudi Arabia: a community-based study. *Cureus*, 2020; 12: 1.
2. BAKRY OA, et al. Role of hormones and blood lipids in the pathogenesis of acne vulgaris in non-obese, non-hirsute females. *Indian dermatology online journal*, 2014; 5: 1.
3. SZWARCWALD CL, et al. Valores de referência para exames laboratoriais de colesterol, hemoglobina glicosilada e creatinina da população adulta brasileira. *Revista Brasileira de Epidemiologia*. 2019; 22: 2.