

PROGRAMA MULTIDISCIPLINAR DE EMAGRECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA: UM RELATO DE CASO

Vitória Camilli Paulus

Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Positivo
vitoriapaulus@hotmail.com

Aline Dobuchak

Acadêmica do Curso de Nutrição da Universidade Positivo

Amália Teixeira

Psicóloga do Programa de Emagrecimento e Qualidade de vida ACT4

André Fuck

Endocrinologista do Programa de Emagrecimento e Qualidade de Vida ACT4

Marília Rizzon Zapparoli

Docente do Curso de Nutrição da Universidade Positivo e Nutricionista do Programa de Qualidade de Vida ACT4

Thais Regina Mezzomo

Docente do Curso de Nutrição da Universidade Positivo

INTRODUÇÃO

Nota-se progressivamente a intensa correlação entre excesso de peso, doenças graves, comorbidades e distúrbios emocionais, resultando em uma redução na expectativa de vida. Dessa forma, a qualidade de vida está diretamente ligada ao emagrecimento saudável e orientado. Objetivo: Descrever a evolução clínica de uma paciente que participou de um programa multidisciplinar de emagrecimento durante 20 semanas, com atendimentos semanais (endócrino, psicóloga, nutricionista, educador físico).

MÉTODO

Estudo retrospectivo observacional, realizado a partir da coleta de dados do prontuário: idade, gênero, IMC e % de gordura corporal, hábitos alimentares e prática de atividade física.

RESULTADOS

Paciente do sexo feminino, M.H.S.M, 60 anos, com Índice de Massa Corporal de 32,4 kg/m², % de gordura corporal de 42,4% (33,5 kg de gordura), procurou o programa por ter apresentado ganho de peso significativo após menopausa. Paciente sedentária, sem comorbidades, negando utilização de medicamentos. Em relação ao perfil alimentar, paciente com elevada ingestão de carboidratos de alto índice glicêmico. Paciente apresentando episódios de ansiedade e consequente hiperfagia. Após 5 meses de intervenção e realização de consultas semanais com a equipe multidisciplinar, paciente apresentou mudanças no estilo de vida, ou seja, passou a realizar atividade física quatro vezes por semana, 60 min de caminhada alternada com treino funcional, em uma assessoria esportiva. Além disso, modificou o hábito alimentar, com redução de alimentos de alto índice glicêmico, aumento do consumo de porções de frutas, hortaliças e oleaginosas. Melhorou o fracionamento da dieta, realizando seis refeições ao dia. Com o auxílio da psicologia, reduziu o quadro de ansiedade e consequentemente a compulsão alimentar após episódios de estresse. Em relação aos parâmetros antropométricos, a paciente reduziu seu IMC para 28,6 Kg/m² e seu % de gordura corporal para 34,5% (24,3 kg de gordura).

CONCLUSÃO

Esse estudo de caso mostra que o acompanhamento multidisciplinar é fundamental em um emagrecimento gradativo e saudável, que visa além da perda de peso, melhora da qualidade de vida, a partir das modificações de hábitos preexistentes.