

Daniel J. Medeiros Lima, FT, PhD; Gabriela Raimann, MD; Juliana Norden, NT.

Coordenador Científico, Clínica SPA Rituaali / Professor Associado, Faculdade de Medicina de Campos; Diretora Médica, Clínica SPA Rituaali; Nutricionista

INTRODUÇÃO

As intervenções intensivas baseadas nos pilares da Medicina do Estilo de Vida (MEV) têm demonstrado eficácia no manejo de condições crônicas e obesidade. Este relato descreve a evolução de um paciente de 61 anos com obesidade mórbida, que inicialmente planejava uma cirurgia bariátrica após várias tentativas de emagrecimento. No entanto, após sua estadia na Clínica SPA Rituaali, optou por adotar uma abordagem de MEV para gestão de sua saúde.

RELATO DO CASO

O paciente OFP, 61 anos, foi admitido na Clínica SPA Rituaali em 23/01/2024, com 150,2 kg, altura de 1,74 m, IMC de 49,04, pressão arterial de 160x99 mmHg, FC de 78 bpm e circunferência abdominal de 154 cm. O objetivo inicial era preparar-se para a cirurgia bariátrica, porém, ao final dos 14 dias de internação, o paciente decidiu cancelar a cirurgia e continuar o tratamento por meio do Programa de Acompanhamento Continuado (PAC) baseado na MEV. O paciente foi acompanhado por uma equipe multidisciplinar composta por nutricionista, médico, fisioterapeuta e psicólogo, com foco nos 6 pilares da MEV: alimentação saudável baseada majoritariamente em plantas, vegetais e alimentos integrais, prática regular de atividade física, controle do estresse, sono reparador, relações sociais saudáveis e abstinência de substâncias nocivas. CAAE nº 66217922.0.0000.5244



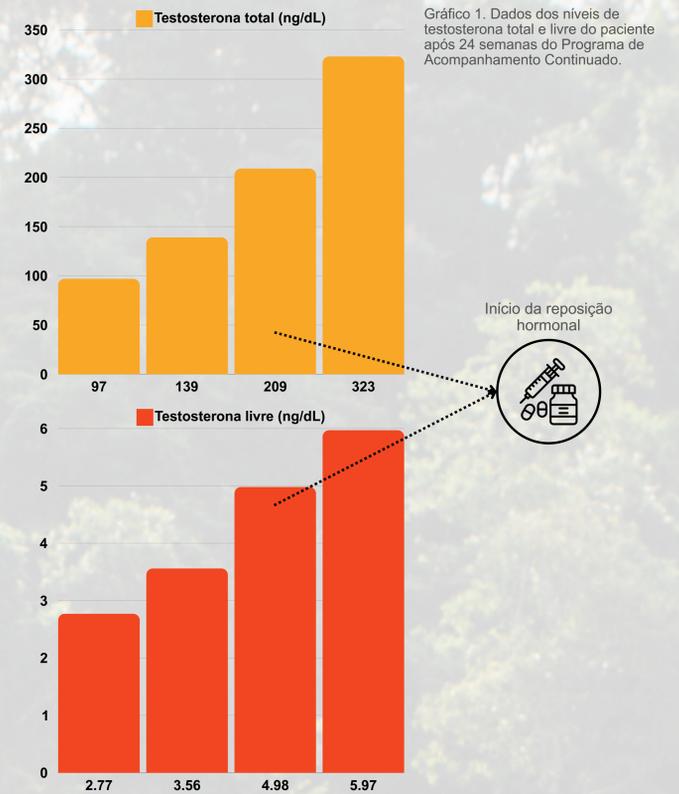
Figura 1. Imagem representativa do espaço físico da Clínica SPA Rituaali.

RESULTADOS

As tabelas e gráficos a seguir mostram o impacto das mudanças de estilo de vida e do PAC após 24 semanas de acompanhamento.

Perfil metabólico	Pré-intervenção	Pós-intervenção	Impacto (%)
Peso (kg)	150,2	120,1	-20,04
IMC	49,04	39,18	-20,09
% gordura	43,8	35,2	-34,57
Massa magra (kg)	48,5	45,5	-6,19
Gordura visceral	23	18	-21,74
Circunferência abdominal (cm)	154	123	-20,13
Circunferência do pescoço (cm)	45	44	-2,22
HbA1c (%)	6,2	5,8	-16,13
TGO (mg/mL)	24	17	-29,17
TGP (mg/mL)	31	14	-54,84
USG abdome	esteatose grau 3	esteatose grau 2	
TSH (mUI/L)	7,00	3,907	-44,19

Tabela 1. Dados do perfil metabólico do paciente após 24 semanas do Programa de Acompanhamento Continuado.



Perfil Cardiovascular	Pré	Pós	Impacto (%)
Pressão arterial (mmHg)	160/99	145/88	-9,38
Frequência cardíaca de repouso	78	63	-19,23
Capacidade cardiopulmonar estimada (VO2/mL/min)	14,39	29,4	105,59
Sentar e levantar (repetições)	12	17	41,67
Colesterol total (mg/dL)	189	177	-6,35
LDL (mg/dL)	120	116	-3,33
HDL (mg/dL)	38	42	10,53
Triglicerídeos (mg/dL)	182	93	-48,90
Espessura do complexo médio intimal carótida (mm)	1 D 1,2 E	0,59 D 0,8 E	-41,0 D -33,3 E

Tabela 2. Dados do perfil cardiovascular do paciente após 24 semanas do Programa de Acompanhamento Continuado.

Saiba mais sobre



7 Pilares de Intervenção em Estilo de Vida



Figura 2. Pilares de abordagem na Clínica SPA Rituaali e do PAC.

CONCLUSÃO

Este caso ressalta a eficácia das intervenções intensivas de estilo de vida na gestão de obesidade e doenças crônicas. O acompanhamento contínuo e o suporte de uma equipe multidisciplinar foram fundamentais para capacitar o paciente a realizar escolhas saudáveis e sustentáveis, levando a melhorias significativas em sua saúde metabólica e cardiovascular, sem a necessidade de cirurgia bariátrica.

REFERÊNCIAS

- Delahanty, Linda M et al. "Effectiveness of Lifestyle Intervention for Type 2 Diabetes in Primary Care: the REAL HEALTH-Diabetes Randomized Clinical Trial." Journal of general internal medicine vol. 35,9 (2020): 2637-2646. doi:10.1007/s11606-019-05629-9
- Höchsmann, Christoph et al. "Effects of a 2-Year Primary Care Lifestyle Intervention on Cardiometabolic Risk Factors: A Cluster-Randomized Trial." Circulation vol. 143,12 (2021): 1202-1214. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.120.051328
- Blonde, Lawrence et al. "American Association of Clinical Endocrinology Clinical Practice Guideline: Developing a Diabetes Mellitus Comprehensive Care Plan-2022 Update." Endocrine practice : official journal of the American College of Endocrinology and the American Association of Clinical Endocrinologists vol. 28,10 (2022): 923-1049. doi:10.1016/j.eprac.2022.08.002
- Kent, Lillian M et al. "Volunteers: An Effective Medium for Delivering Therapeutic Lifestyle Interventions." American journal of health promotion : AJHP vol. 36,4 (2022): 633-642. doi:10.1177/08901171211062581
- Spring, Bonnie et al. "Better population health through behavior change in adults: a call to action." Circulation vol. 128,19 (2013): 2169-76. doi:10.1161/01.cir.0000435173.25936.e1
- Jennings, Cally et al. "Effectiveness of a Lifestyle Modification Program Delivered under Real-World Conditions in a Rural Setting." Nutrients vol. 13,11 4040. 12 Nov. 2021. doi:10.3390/nu13114040
- Critchley, Christine R et al. "Examining the psychological pathways to behavior change in a group-based lifestyle program to prevent type 2 diabetes." Diabetes care vol. 35,4 (2012): 699-705. doi:10.2337/dc11-1183
- Mozaffarian, Dariush et al. "Population approaches to improve diet, physical activity, and smoking habits: a scientific statement from the American Heart Association." Circulation vol. 126,12 (2012): 1514-63. doi:10.1161/CIR.0b013e318260a20b
- Shi, Beibei et al. "Assessing the Effectiveness of eHealth Interventions to Manage Multiple Lifestyle Risk Behaviors Among Older Adults: Systematic Review and Meta-Analysis." Journal of medical Internet research vol. 26 e58174. 31 Jul. 2024. doi:10.2196/58174