

Programa multiprofissional de intervenção baseado nos pilares da Medicina do Estilo de Vida em uma empresa de grande porte: um relato de experiência

Carlos Alexandre Carnieli Takano¹, Bruno Albuquerque Colontoni¹, Camila Fernanda Lourençon Vegian¹, Patrícia Sestari De Filippis¹, Marcelo Henrique Teles², Laurineide Leão Lacerda²

¹HealPro – Centro de Reabilitação Intensiva - Campinas (SP), Brasil.

²Ifood do Brasil - Osasco (SP), Brasil.

INTRODUÇÃO E OBJETIVO

O impacto crescente das Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) na saúde da população ativa exige estratégias inovadoras e preventivas para promover a qualidade de vida no ambiente de trabalho. Este estudo relata a experiência de um programa multiprofissional de intervenção em uma empresa de grande porte, fundamentado nos seis pilares da Medicina do Estilo de Vida (MEV): alimentação saudável, prática regular de atividade física, controle do estresse, sono reparador, relacionamentos saudáveis e eliminação de substâncias nocivas.

Este programa teve como objetivo realizar ações integradas de educação em saúde, monitoramento e intervenções comportamentais voltadas ao bem-estar dos colaboradores.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência sobre um programa multiprofissional de intervenção baseado nos pilares da MEV.

RESULTADOS

Participaram do programa 23 profissionais atuantes em uma grande empresa do ramo alimentício com localização de sua matriz na cidade de Osasco.

Durante a intervenção, os participantes foram orientados a adotar uma alimentação equilibrada, rica em alimentos naturais, aumentar o nível de atividade física por meio de exercícios supervisionados

O programa foi desenvolvido em 3 fases durante 6 meses, com encontros periódicos com os profissionais: médico, educador físico e nutricionista, além de canal de comunicação virtual com enfermeira navegadora para suporte das necessidades urgentes ou ocasionais.

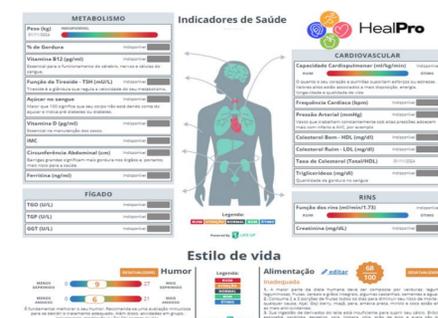
O time de profissionais de saúde da empresa atuou em parceria com os profissionais do programa, otimizando as condições para as intervenções planejadas, acompanhando os resultados e também, no quesito motivacional.

RESULTADOS

Abaixo, a sequência das intervenções:



A plataforma LifeUp[®] foi utilizada como uma ferramenta para monitorar e analisar os dados de saúde dos colaboradores:



Os resultados preliminares mostraram melhorias significativas nos indicadores de saúde dos participantes, com relatos de aumento no bem-estar, além de melhora nos valores de dados antropométricos



Ao lado, registros de algumas intervenções

CONCLUSÃO

O programa, fundamentado nos pilares da Medicina do Estilo de Vida, mostrou-se uma estratégia eficaz na prevenção de DCNT e na promoção de uma melhor qualidade de vida entre os trabalhadores.

REFERÊNCIAS

- Lianov, L. S. (Ed.). (2020). Lifestyle Medicine Handbook: An Introduction to the Power of Healthy Habits. American College of Lifestyle Medicine.
- Egger, G., Binns, A., & Rossner, S. (2013). Lifestyle Medicine: Managing Diseases of Lifestyle in the 21st Century. McGraw-Hill Education.
- Rabarison, K. M., Bish, C. L., Massoudi, M. S., & Giles, W. H. (2015). "Community health assessment and improved public health decision-making: A propensity score matching approach." American Journal of Public Health, 105(S2), S253–S259.