

AÇÕES DO PROJETO DE EXTENSÃO VIVA MAIS E MELHOR DO CRAS-UFPB PELA EQUIPE DE NUTRIÇÃO E DE EDUCAÇÃO FÍSICA: RELATO DE CASO

Letícia Menezes Cahino (Acadêmica do Curso de Nutrição da UFPB)
Geovânia Maria Sales de Menezes (Orientadora)
Email: leticiamenezescahino@hotmail.com, geomsmenezes@hotmail.com

1. INTRODUÇÃO

As doenças cardiovasculares são a maior causa de morbidade e mortalidade no Brasil e no mundo, atingindo principalmente indivíduos entre 50 a 70 anos aumentando progressivamente com a idade (RAMOS *et al.*, 2009, pp. 233-240). O projeto de extensão Viva Mais e Melhor atende pacientes entre 40 a 65 anos com excesso de gordura corpórea na UFPB. O objetivo deste trabalho é descrever um relato de caso de uma paciente acompanhada pelo projeto, avaliando a sua evolução em relação as intervenções nutricionais e de treinamento físico.

2. MATERIAIS E MÉTODOS

O caso contempla a paciente de 62 anos, que participa do referido projeto de Pesquisa e Extensão da UFPB/CRAS, aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro de Ciências da Saúde. A mesma passou pela fase de diagnóstico nutricional, envolvendo realização de exames bioquímicos, coleta de dados de Avaliação Subjetiva Global (ASG) e avaliação da composição corpórea por bioimpedância InBody 570. Na fase de intervenção nutricional, a paciente recebeu um plano alimentar com suplementação prescrito de acordo com a taxa metabólica basal e gasto energético com exercício. A conduta vem sendo reavaliada a cada três meses.

Já a avaliação da capacidade funcional foi feita na 1ª pela equipe de educação física. Para tal utilizou-se o Teste de Sentar e Alcançar (TSE), avaliando-se a flexibilidade da coluna vertebral e parte posterior dos membros inferiores através do banco de Wells (WELLS; DILLON, 1952). Também foi realizado um teste de força de preensão palmar com o auxílio de um dinamômetro manual hidráulico. Como medida de intervenção foi prescrito um programa de Condicionamento Físico por duas vezes semanais por 1 hora.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os dados revelam que a paciente era sedentária com maus hábitos alimentares, e tinha ansiedade, depressão, e apneia do sono, em uso de medicamentos, observando-se melhora dos sintomas ao retorno. Apesar da presença de refluxo gastro esofágico, observou-se ausência total dos sintomas ao retorno. Evidencia-se também o início de atividades de lazer, antes ausentes, como crochês e realização de viagens. Salienta-se também a prática religiosa e fé da paciente. Ao retorno, houve relato da inter-

rupção do uso de medicamentos e início de acompanhamento psicológico. Além da dieta introduziu-se a suplementação com ômega-3 e Coenzima Q10, constatando-se ao retorno aumento no consumo de vegetais, alimentos funcionais e integrais e de gorduras saudáveis. Já alimentos processados e ultraprocessados, e o consumo de *fast-food* foram reduzidos.



Quanto aos dados de avaliação da composição corpórea pelo exame de bioimpedância na primeira consulta e no retorno, observou-se uma boa evolução, respectivamente: peso atual (84,7; 82,1), massa muscular esquelética (23,5; 24,0), massa de gordura (41,6; 38,2), percentual de gordura (49,1; 46,5), percentual de gordura (49,1; 46,5), circunferência da cintura (104; 108,8), nível de gordura visceral (20;18). Quanto a avaliação da capacidade funcional, observou-se uma evolução positiva nos resultados dos testes de força de preensão manual, onde o valor da força do braço direito passou de 22 para 27,5 e do braço esquerdo de 20 para 26,5. Já a força de preensão escapular evoluiu do valor abaixo de 10 para 13.

4. CONCLUSÃO

Mediante tais dados pode-se observar a contribuição das ações do projeto a nível físico, nutricional e comportamental, permitindo a contribuição para proporcionar um envelhecimento mais saudável a paciente.

5. REFERÊNCIAS

RAMOS, A.M. et al. Marcadores inflamatórios da doença cardiovascular em idosos. Arquivos Brasileiros de Cardiologia, v. 92, n. 3, pp. 233-240, 2009.

WELLS, K.F.; DILLON, E.K. The sit and reach: a test of back and leg flexibility. Research Quarterly for Exercise and Sport, Washington, v. 23, p. 115-118, 1952.