

PROTOCOLO DE EMAGRECIMENTO: OBSERVAÇÃO EM UMA CLÍNICA DE ESTÉTICA EM CALDAS NOVAS/GO

WEIGHT LOSS PROTOCOL: OBSERVATION IN AN AESTHETIC CLINIC IN CALDAS NOVAS/GO

Wiwianne Marcório Caetano

Instituto de Ensino em Saúde e Especialização, Goiânia, GO, Brasil

Antoniella Fernanda Mendanha Sousa

Instituto de Ensino em Saúde e Especialização, Goiânia, GO, Brasil

DOI: <http://dx.doi.org/10.31512/missioneira.v26i2.1954> Recebido em: 16.10.2024 Aceito em: 07.12.2024

Resumo: O presente texto é oriundo de um estágio externo realizado pela autora, como pré-requisito ao curso Master em Estética Avançada da IESE - Instituto de Ensino em Saúde e Especialização. Na ocasião, pode-se acompanhar vários procedimentos estéticos, principalmente para o emagrecimento. Selecionou-se um caso para uma observação e análise mais aprofundada: paciente do sexo masculino, com 38 anos que perdeu 30kg, em oito meses de tratamento. O protocolo foi proposto por uma fisioterapeuta que o acompanha desde então. Os procedimentos utilizados abrangem atividades físicas, reeducação alimentar e tratamentos estéticos como intradermoterapia, criolipólise, drenagem linfática manual, radiofrequência e corrente aussie. Encontramos como resultado que tais procedimentos sendo utilizados de modo isolado não obtém os mesmos resultados expressivos que em seu uso em conjunto. Conclui-se, portanto, que os resultados obtidos pelo paciente observado só foram possíveis pela sua dedicação na reeducação alimentar e nas atividades físicas regulares, somadas aos procedimentos estéticos aqui descritos.

Palavras-chave: Protocolo. Emagrecer. Procedimentos. Estética.

Abstract: This text originates from an external internship conducted by the author as a prerequisite for the Master's course in Advanced Aesthetics at IESE - Institute of Health Education and Specialization. During this period, various aesthetic procedures were observed, primarily focused on weight loss. A specific case was selected for deeper observation and analysis: a 38-year-old male patient who lost 30 kg over eight months of treatment. The protocol was proposed by a physiotherapist who has been accompanying him since then. The procedures used included physical activities, dietary re-education, and aesthetic treatments such as intradermotherapy, cryolipolysis, manual lymphatic drainage, radiofrequency, and Aussie current. We found that these procedures, when used in isolation, do not achieve the same significant results as when used together. It is concluded that the results obtained by the observed patient were only possible due to his dedication to dietary re-education and regular physical activities, combined with the aesthetic procedures described here.

Keywords: Protocol. Weight Loss. Procedures. Aesthetics.



Introdução

O estágio na área da estética é a primeira oportunidade que o aluno tem para tomar contato com o ambiente profissional. Permite conhecer as práticas técnicas que envolvem a rotina na área do atendimento clínico. Além disso, proporciona ao estagiário enxergar a realidade do mercado de trabalho e do empreendedorismo neste contexto.

Diante disso, este trabalho originou-se do cumprimento do estágio externo realizado por esta autora, em um centro de estética na cidade de Caldas Novas, Goiás. Durante o período estabelecido para estagiar, pude presenciar vários procedimentos estéticos sendo executados, principalmente aqueles destinados ao emagrecimento.

Notadamente boa parte das pessoas têm a necessidade de emagrecer para conseguir atingir um padrão de beleza, indo além das questões relacionadas ao bem-estar e/ou à qualidade de vida. Os homens também estão atentos aos cuidados com a aparência, e sua presença é cada vez mais frequente nas clínicas de estética buscando tratamentos para emagrecer, melhorar a pele ou agregar valor à sua aparência física.

Um dos tratamentos estéticos mais procurados pelos homens é a redução do peso e medidas abdominais. A vida sedentária e a alimentação desregulada acarretam na famosa “barriguinha” ou “pochete” indesejada. Eliminá-la não é uma questão apenas de autoestima, e sim, de saúde.

Diante disso, optamos por acompanhar, durante o nosso estágio, um paciente do sexo masculino. Quando iniciamos o estágio o protocolo estabelecido pela fisioterapeuta que o acompanhava já estava em andamento. Os resultados foram extremamente expressivos e foi este o motivo pelo qual optamos por escrever e analisar seu caso, em específico.

O protocolo proposto para o paciente observado dividia-se em atividades físicas, reeducação alimentar e procedimentos estéticos como intradermoterapia, criolipólise, drenagem linfática manual, radiofrequência e corrente aussie. A soma dessas técnicas resultou em mudanças corporais significativas, principalmente na área abdominal, maior queixa do paciente quando iniciou o processo.

Para a produção deste texto fez-se uso de literaturas na área mais recentes, já que se trata de técnicas, em sua maioria, tecnológicas e inovadoras. Buscou-se embasamento teórico para cada um dos procedimentos adotados durante o protocolo aplicado ao paciente observado, analisando os resultados e comparando com os relatados pelos autores.

A literatura pode ser localizada em três bases de dados principais: SciELO, PubMed e Google Acadêmico. Compuseram esta obra artigos científicos publicados em periódicos nacionais, bem como aqueles apresentados em eventos, e uma dissertação de mestrado.

Destacamos aqui que escrever sobre um protocolo que está sendo executado e que traz resultados promissores tem grande relevância para a ciência, para o meio acadêmico e para a população de um modo geral. Adotou-se neste texto uma linguagem acessível ao público-leigo de modo que pessoas que não são da área da saúde consigam entender o que foi realizado e os resultados alcançados, promovendo assim maior divulgação científica.

Estabelecemos como objetivo geral aprimorar os conhecimentos teóricos e práticos com relação a protocolos estéticos para emagrecimento. E como objetivos específicos: a) acompanhar a execução de procedimentos; b) entender melhor os procedimentos estéticos aplicados ao

paciente observado; d) constatar se os resultados obtidos pelo paciente condizem com aquele apresentado na literatura selecionada.

Metodologia

O presente estudo trata-se do acompanhamento de um caso clínico observado e acompanhado durante o estágio supervisionado. O caso foi acompanhado em um centro clínico, localizado na cidade de Caldas Novas, o qual preservaremos o nome, por questões éticas da pesquisa.

Neste local há a oferta de múltiplas especialidades e exames laboratoriais, incluindo um setor de estética avançada com tratamentos faciais e corporais. Mensalmente, são atendidas no setor de estética, em média 15 pacientes com protocolos personalizados para perda de gordura corporal, e os homens estão cada dia mais presentes nesse número.

O tratamento do paciente observado teve início no mês de novembro de 2021. Nosso estágio supervisionado se deu entre os dias 05 e 27 de julho de 2022. Ao iniciar a observação o paciente já havia realizado 8 meses de tratamento, seguindo o protocolo sugerido pela fisioterapeuta responsável pelo atendimento.

O caso clínico em questão foi escolhido, dentre todos que podemos observar durante o estágio, por se destacar pela riqueza de recursos utilizados em seu protocolo e pelos expressivos resultados obtidos. O paciente, do sexo masculino, tem 38 anos e perdeu 30kg. Podemos ver, no Quadro 1 abaixo, seu peso e suas medidas iniciais e atuais:

Quadro 1 - Resultados do protocolo proposto para o paciente observado

INICIAL		ATUAL		RESULTADO
Peso	120kg	Peso	90 kg	- 30kg
Abdômen	118 cm	Abdômen	97 cm	- 21cm

Fonte: Organizado pela Autora (2022).

Em respeito às questões éticas de pesquisa com seres humanos, requisitamos diretamente ao paciente a autorização para utilizar uma foto que representasse seu antes e depois, retiradas em consultório na clínica. Entretanto, o mesmo ofereceu-nos uma foto que, segundo ele, representa melhor os resultados obtidos durante o tratamento. Segue a imagem fornecida:

Figura 1 - À direita o antes e à esquerda o depois do protocolo aqui relatado



Fonte: Foto fornecida pelo paciente observado, via WhatsApp (2022).

Vale ressaltar que os resultados obtidos pelo protocolo proposto pela profissional que acompanhamos já havia reduzido ainda mais as medidas e o peso do paciente. Ou seja, há uma diferença estética entre o dia da foto e o período que realizamos a observação deste caso.

A fisioterapeuta responsável pelo atendimento disponibilizou-nos também algumas fotos, retiradas no consultório, já com o protocolo em andamento. Segundo ela, no momento desta fotografia o paciente já estava com 6 meses de tratamento, incluindo os procedimentos estéticos.

Figura 2 - Fotografia retirada com 6 meses de execução do protocolo



Fonte: Cedido pela fisioterapeuta responsável (2022).

O paciente iniciou o tratamento em novembro de 2021 com intradermoterapia por 10 semanas, juntamente com atividades físicas de musculação e corrida. Logo após deu início às

sessões de criolipólise, totalizando 4 sessões, com intervalo de 60 dias entre cada sessão. Durante o período de janeiro a julho de 2022 foram intercaladas com outros procedimentos estéticos, como drenagem linfática, radiofrequência e corrente aussie, duas vezes por semana (todos realizados na mesma sessão), sendo realizadas às terças e quintas no período vespertino. Podemos visualizar melhor tais procedimentos no Quadro 2, na página seguinte.

O protocolo proposto para o paciente foi dividido em três momentos distintos: a) Atividade Física, b) Reeducação Alimentar, e c) Atendimento Estético. Este último foi subdividido em cinco procedimentos: 1) Intradermoterapia, 2) Criolipólise, 3) Drenagem Linfática Manual, 4) Radiofrequência, 5) Corrente Aussie. Explicaremos melhor cada um deles no decorrer deste texto.

Quadro 2 - Protocolo de Emagrecimento realizado no paciente observado

DATA	TRATAMENTO ESTÉTICO REALIZADO
Novembro 2021	intradermoterapia
Dezembro 2022	intradermoterapia
Janeiro 2022	intradermoterapia + criolipólise
Fevereiro 2022	drenagem linfática + radiofrequência + corrente aussie
Março 2022	criolipólise + drenagem linfática + radiofrequência + corrente aussie
Abril 2022	drenagem linfática + radiofrequência + corrente aussie
Mai 2022	criolipólise + drenagem linfática + radiofrequência + corrente aussie
Junho 2022	drenagem linfática + radiofrequência + corrente aussie
Julho 2022	criolipólise + drenagem linfática + radiofrequência + corrente aussie

Fonte: Organizado pela Autora (2022).

Em relação à atividade física, o paciente fez musculação e corrida cinco vezes por semana. Janovits *et al.* (2018) defendem que a musculação favorece o emagrecimento e a manutenção do baixo conteúdo de gordura total do corpo. Além disso, contribui com o aumento da massa corporal metabolicamente ativa, reduzindo o acúmulo das células adiposas e aumentando o gasto energético basal. A alimentação adequada, concomitante ao exercício, é ressaltada pelos autores como de extrema importância.

Quanto à corrida, há também resultados positivos em sua execução no processo de emagrecimento. Entretanto, Ribeiro (2021) avaliando os efeitos da corrida sob a composição corporal de adultos com sobrepeso e obesidade identificou que tal modalidade não é determinante para a eficácia do emagrecimento e que seus resultados (sozinhos) são bastante modestos. Para o autor, a obtenção de melhores resultados requer que tal atividade física seja um complemento de um protocolo mais amplo.

Vemos aqui que o protocolo utilizado para com o paciente observado está de acordo com as ideias de Janovits *et al.* (2018) e Ribeiro (2021). Visto isso, entendemos que atividades físicas e a reeducação alimentar propostas se complementam, proporcionando a redução da ingestão

de carboidratos ruins¹ e gorduras saturadas e trans², a queima de gordura com a corrida e o fortalecimento e definição muscular por meio da musculação.

As chamadas “dietas da moda” não são eficientes em longo prazo para alcançar o emagrecimento e uma melhor qualidade de vida. A reeducação alimentar perpassa pela educação nutricional vinculando-se a “[...] uma aprendizagem ativa, profunda e transformadora, sendo essa uma forma mais efetiva de promover saúde” (BRANDÃO; NASCIMENTO FILHO; OGAWA, 2014, p. 154).

Os autores citados anteriormente acreditam que a soma da dieta e atividade física sejam os principais responsáveis pela diferença na prevalência da obesidade. Em nossa observação não tivemos acesso à dieta proposta, em relato, o paciente informou que foram poucas as restrições alimentares, focando apenas em uma alimentação mais natural e menos industrializada, preocupando-se apenas com as combinações alimentares e o controle do índice glicêmico.

Há, segundo Leichtweis *et al.* (2016), diversos procedimentos estéticos não invasivos, que podem reverter as condições de gordura localizada sem a realização de cirurgias. No atendimento estético ao paciente observado, foram utilizados cinco deles, apresentaremos cada um, na sequência em que foram aplicados, seguindo também o apresentado no Quadro 2 anteriormente.

A primeira delas, a intradermoterapia trata-se de um procedimento médico/estético, de origem francesa, que consiste na “aplicação de injeções intradérmicas de substâncias farmacológicas muito diluídas, diretamente na região a ser tratada” (SEVERO; VIERA, 2018, p. 30).

De acordo com as autoras citadas anteriormente, a manipulação deve conter uma mistura de lipolíticos, termogênicos e vasodilatadores. E para cada paciente deve haver uma formulação específica para atender às particularidades de suas disfunções estéticas.

No caso do paciente observado foi utilizada uma mescla para a redução de gordura localizada no abdômen. A enzimas foram da marca “Victa Lab” e sua fórmula é composta por 150mg de Lipossomas de Desoxicolato de Sódio, 10mg de Trissilinol, 10 mg de Benzopirona, 20 mg de Lidocaína e 10 ml de veículo QSP. O procedimento se deu por 10 sessões, em abdômen e flancos. Foi injetado no tecido adiposo subcutâneo a dose de 0,2 ml ponto a ponto, uma vez por semana, com intervalo de 7 dias entre as sessões.

Acreditamos, assim como Severo e Vieira (2018), que tal procedimento, minimamente invasivo, promove baixo risco, bem-estar ao paciente e possibilita a volta imediata para as atividades do dia a dia. Além disso, não é uma atividade privativa do médico e envolve resultados rápidos e satisfatórios.

O segundo procedimento utilizado foi a criolipólise. Trata-se de uma técnica americana não-invasiva para o tratamento da redução de tecido gorduroso localizado. Faz uso do “[...] resfriamento da pele e do tecido adiposo adjacente por temperatura variada entre -5 a -15°C, o que causa paniculite fria e consequentemente a morte por apoptose dos adipócitos” (ROSA; HARTMANN, 2022, p. 1-2).

O aparelho para a realização da criolipólise é composto por um vácuo que faz a sucção da pele e da gordura localizada ou por placas que são colocadas no local desejado. Suas placas acoplam-se em diversas áreas do corpo e promovem o resfriamento intenso e controlado da

1 São aqueles encontrados em doces, refrigerantes, salgadinhos, pães, alimentos processados e açúcares em geral.

2 São óleos hidrogenados, manteigas, creme de leite, iogurte e azeite de dendê, bacon, produtos panificados, biscoitos recheados

porção resfriada. Para se garantir a integridade da pele, esta deverá estar coberta por uma manta protetora com camadas de gel (ROSA; HARTMANN, 2022).

As quatro sessões de criolipólise aplicadas no paciente observado, foram realizadas sobre o abdômen e os flancos. A temperatura permaneceu em 11 graus negativos, com sucção em modo contínuo, por 35 minutos. O intervalo estabelecido entre as seções foi de 60 dias.

Segundo Rosa e Hartmann (2022), há registros de resultados positivos do uso da criolipólise ainda na primeira sessão. E em dois meses o paciente pode perder de 20 a 25% de gordura na região tratada. No caso observado não foi possível definir exatamente os resultados dessa técnica, já que ela foi utilizada associada a outras. Entretanto, de acordo com a profissional que coordenou o procedimento, a perda é visível depois das sessões e acelera a perda de peso e medidas no mês subsequente, mesmo com intervalos estabelecidos.

O terceiro procedimento utilizado no paciente observado foi a radiofrequência. Lofeu *et al.* (2015) explicam que se trata de uma modalidade terapêutica que utiliza radiações do espectro eletromagnético na ordem de kilohertz (KHz). A radiofrequência é utilizada em tratamentos estéticos, pois na passagem sobre o tecido do indivíduo acarreta em uma geração de calor por conversão.

O procedimento da radiofrequência foi realizado por meio do aparelho produzido pela empresa IBRAMED, com um aplicador monopolar, na frequência 1,2 MHz e temperatura de 42 °C. Foram realizadas oito sessões de 30 minutos cada uma, uma vez por semana. Como complemento realizava-se também a drenagem linfática manual.

Os benefícios da radiofrequência sob a gordura localizada abdominal são frequentemente publicados em pesquisas pelo mundo inteiro. De acordo com Lofeu *et al.* (2015, p. 574), é um procedimento estético que

[...] leva ao melhor aporte circulatório e de nutrientes, hidratação tecidual, aumento da oxigenação, aceleração da eliminação de catabólitos, lipólise, contração do tecido conectivo promovendo a reorientação de fibras de colágeno e incremento na contagem destas fibras, aumento da espessura e na densidade do tecido epitelial bem como a regeneração de tecidos moles e [...] melhora expressiva da gordura localizada [...]

Os resultados da radiofrequência podem ser percebidos no paciente observado, principalmente no contorno corporal irregular causado pela gordura localizada.

O quarto procedimento utilizado no paciente observado foi a drenagem linfática manual. Trata-se de uma massagem terapêutica que consiste em manobras para aumentar o fluxo e melhorar a drenagem linfática. Essa técnica não promove a perda de peso sem uma alimentação equilibrada, atividades físicas regulares e outros procedimentos associados (ALVES, *et al.*, 2009).

Como geralmente a drenagem linfática manual é utilizada em situações que requerem a reversão do quadro de edema, de forma a manter o equilíbrio das pressões teciduais e hidrostáticas, a fisioterapeuta que elaborou o protocolo para o paciente observado, optou pela técnica como complemento às demais já estabelecidas, principalmente, a intradermoterapia e a criolipólise que podem deixar nódulos e inchaço.

A drenagem linfática manual foi aplicada por duas vezes, durante a semana. Realizava-se movimentos circulares com o polegar e a mão em forma de concha sempre terminando em algum gânglio linfático, com foco no abdômen e flancos. As sessões tiveram duração de 40 minutos.

O último procedimento realizado com o paciente observado foi a corrente aussie. Tal procedimento consiste na estimulação elétrica neuromuscular, caracteriza-se por ser de média frequência, permite ao paciente estimulação confortável, porém com altos níveis de torque durante a aplicação (STEFAN *et al.*, 2021).

A corrente aussie foi aplicada no abdômen, do paciente observado durante o estágio, por 20 minutos, duas vezes por semana. Fez-se uso do modo sincronizado, com frequência de 1 KHZ e modulação da corrente em 50 Hz. A sincronização se deu em subida de 1 segundos e descida de 1 segundos; *On* de 5 segundos e *Off* de 10 segundos.

Dentre os seus maiores benefícios estão o aumento de metabolismo local, bem como o ganho de resistência muscular, associado à musculação (STEFAN *et al.*, 2021). Esse mesmo resultado foi bastante visível também no paciente observado durante o estágio. A corrente aussie como procedimento isolado também não obtém resultados expressivos na perda de medida, por isso, os autores sugerem uma associação da mesma com outros recursos.

Considerações finais

Os resultados obtidos com a aplicação do protocolo aqui apresentado foram promissores. Entretanto, os procedimentos estéticos apresentados, para os autores aqui utilizados, isoladamente não obtêm os mesmos resultados positivos, como perda de peso e de medidas do mesmo modo que no paciente observado. É preciso, portanto, que haja uma associação de protocolos de procedimentos para que se possa chegar ao efeito esperado.

Os resultados obtidos com o paciente observado só foram possíveis pela sua dedicação na reeducação alimentar e nas atividades físicas regulares. Entendemos, portanto, que procedimentos estéticos sem associação com esses dois protocolos (alimentação e exercício físico) não são eficientes.

A maior dificuldade encontrada para a realização do estágio foi o período de acompanhamento do paciente. Ou se estava no início sem resultado muito expressivos ou já se encontrava quase ao final de modo que não podemos acompanhar todo o processo. Cremos que seja possível uma melhor adequação do período em que os estagiários devem ir às clínicas e observar de perto casos do início ao final.

Referências

- ALVES, Douglas Henrique *et al.* Massagem de drenagem linfática e emagrecimento: desmistificando informações. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, v. 3, n. 13, p. 90-98, jan./fev. 2009.
- BRANDÃO, Valéria de Lemos; NASCIMENTO FILHO, Ilson Divino do; OGAWA, Wataro Nelson. Emagrecer: dietas da moda versus reeducação alimentar. **Cereus**, Gurupi, TO, v. 6, n. 2, maio/ago. 2014.
- JANOVITS, Ricardo de Albuquerque *et al.* **Musculação e Emagrecimento: algo possível?** *In:* Anais do Seminário Esportes 2018: Futebol e o Ano da Copa da Rússia. Cotia, p. 16-17, 2018.
- LEICHTWEIS, Gabriela Stasiaki *et al.* **Procedimentos Estéticos não Invasivos para o**

Tratamento da Gordura Localizada e a Lipoaspiração. In: XXIV Seminário de Iniciação Científica - Salão do Conhecimento, UNIJUÍ, p. 1-4, 2016.

LOFEU, Gabriele Morais *et al.* Atuação da Radiofrequência na Gordura Localizada no Abdômen: revisão de literatura. **Revista da Universidade Vale do Rio Verde**, Três Corações, v. 13, n. 1, p. 571-581, 2015.

RIBEIRO, Mateus Duarte. **Efeito de um Programa de Corrida em Nível de Treinamento Desportivo sob a Composição Corporal de Adultos com Sobrepeso e Obesidade.** 186f. Dissertação (Mestrado em Educação Física) - Universidade Federal da Paraíba (UFPB), João Pessoa, 2021.

ROSA, Andressa Vitória Rossin da; HARTMANN, Diane Duarte. **Criolipólise:** tratamento eficaz para a gordura localizada - revisão da literatura. *In:* XII Seminário de Inovação e Tecnologia - Salão do Conhecimento, UNIJUÍ, p. 1-5, 2022.

SEVERO, Vanessa Fuhr; VIERA, Emanuelle Kerber. Intradermoterapia no Tratamento de Gordura Localizada. **Revista Saúde Integrada**, v. 11, n. 21, p. 27-39, 2018.

STEFAN, Kettlyn *et al.* Uso da Corrente Aussie sobre a Gordura e Resistência Muscular Abdominal. **Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício**, São Paulo, v. 15, n. 95, p.113-118, jan./fev. 2021.