

*Artigo original*

**Deficiência de Energia Relativa no Esporte (RED-S): Um relato de caso**

Lara Gomes Ronconi<sup>1,a</sup>; Isabela Raupp Coelho<sup>2,b\*</sup>; João Álvaro Leal Raupp<sup>3,c\*</sup>;  
Thais Areais de Oliveira<sup>4,d\*</sup>

<sup>1</sup> Curso de medicina, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Avenida Universitária, 1105 – Universitário. CEP: 88806-000 – Criciúma-SC, Brasil.

<sup>2</sup> Curso de medicina, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Avenida Universitária, 1105 – Universitário. CEP: 88806-000 – Criciúma-SC, Brasil.

<sup>3</sup> Curso de medicina, Universidade Luterana do Brasil, Avenida Farroupilha, 8001 – São José. CEP: 92425-020 - Canoas – RS, Brasil.

<sup>4</sup> Médica endocrinologista, Universidade do Extremo Sul Catarinense, Avenida Universitária, 1105 – Universitário. CEP: 88801-250 – Criciúma-SC, Brasil.

Endereço para correspondência: Lara Gomes Ronconi. Universidade do Extremo Sul Catarinense, Avenida Universitária, 1105 – Universitário, CEP: 88806-000 – Criciúma-SC, Brasil. Telefone: (48) 999737063. E-mail: [larinhagomes@unesc.net](mailto:larinhagomes@unesc.net)

**Conflitos de interesse:** Todos os autores declaram não possuir conflito de interesse.

\*Todos os autores declaram que o segundo, o terceiro e o quarto autores contribuíram igualmente ao primeiro na escrita e desenvolvimento do presente estudo.

**1. Fundamentação teórica/Introdução:** A deficiência de Energia Relativa no Esporte (RED-S) é uma síndrome decorrente do desequilíbrio entre a ingesta energética dietética e o gasto energético total. A baixa disponibilidade de energia pode ser causada pela inadequada ingesta calórica ou pela sobrecarga de treinamento e é capaz de comprometer o sistema no âmbito da taxa metabólica, função menstrual, saúde óssea, função imunológica, saúde psicológica, saúde cardiovascular e outros, sendo sugerindo que a prevalência seja maior no sexo feminino e em atletas de alta competição com consequências prejudiciais a curto prazo.

**2. Objetivos:** Relatar o caso de uma paciente com RED-S atendida em Santa Catarina em 2022.

**3. Delineamento e Métodos:** Trata-se de um relato de caso, As informações foram obtidas em prontuário, exames laboratoriais e revisão de literatura.

**4. Resultados:** M.L, feminino, 24 anos, peso 62 quilogramas (kg) e IMC 23,6, procurou endocrinologista por irregularidade menstrual, retenção hídrica, irritabilidade, insônia e dificuldade de emagrecimento há 5 anos. Na história prévia, apresentava ciclo menstrual regular, sem uso de medicações, comia e se exercitava comumente, e possuía peso e IMC adequados. No início de 2018, a fim de reduzir peso corporal, iniciou acompanhamento com endocrinologista e nutricionista. Com dieta de 1100 kcal e aumento da atividade física progressivamente, a paciente perdeu 8 kg, chegando ao peso 52 kg. Musculação e atividades aeróbicas totalizavam cerca 880 minutos de atividade física intensa semanais e assim seguiu até a consulta em 2022. Em 2021 teve fratura por estresse em fêmur em decorrência de atividade física extenuante. Nesse mesmo período iniciou com oscilações de humor, diagnóstico de bipolaridade e comer transtornado. Com base na clínica da paciente e exclusão de outras patologias, foi firmado o diagnóstico de RED-S, e como conduta, juntamente com o serviço de nutrição, foi realizada calorimetria, ajuste de ingesta calórica para 1600 kcal por dia e atividade física reduzida para 350 minutos por semana. Após 8 meses de ajustes nutricionais, paciente retornou ao serviço de endocrinologia com ciclo menstrual regulado, melhora da composição corporal, manutenção do peso e suspensão dos antipsicóticos iniciados com psiquiatria.

**5. Conclusões/Considerações Finais:** O estudo ilustrou o caso de uma jovem com RED-S. A patologia é um desafio na prática clínica devido às inúmeras alterações fisiológicas que envolvem a síndrome e, por isso, evidenciou-se a importância a despeito do tema para auxiliar sua detecção precoce e na prevenção de sequelas a longo prazo.

Palavras chave:

RED-S, endocrinologia, clínica médica, relato de caso.