



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

GEISA FERNANDA VARGINO DA SILVA

PERSONALIZAÇÃO DO ACOMPANHAMENTO AOS PACIENTES DE 25 A 35 ANOS  
PORTADORES PRECOSES DE COMORBIDADES CARDIOVASCULARES E  
METABÓLICAS PASSÍVEIS DE PREVENÇÃO.

SÃO PAULO  
2018

GEISA FERNANDA VARGINO DA SILVA

PERSONALIZAÇÃO DO ACOMPANHAMENTO AOS PACIENTES DE 25 A 35 ANOS  
PORTADORES PRECOSES DE COMORBIDADES CARDIOVASCULARES E  
METABÓLICAS PASSÍVEIS DE PREVENÇÃO.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: LUCIA HELENA FERREIRA VIANA

SÃO PAULO  
2018

## **Resumo**

Diante do aumento expressivo do número de pacientes jovens portadores de doenças cardiometabólicas causadas principalmente pelos maus hábitos de vida criou-se um projeto de intervenção multiprofissional na UBS São Jorge com o objetivo de otimizar o tratamento não medicamentoso de tais pacientes e prevenir o adoecimento de outros já em grupo de risco.

## **Palavra-chave**

Sedentarismo. Unidade Básica de Saúde. Promoção da Saúde. Prevenção de Doenças. Obesidade. Hipertensão. Equipe Multiprofissional. Educação em Saúde. Educação Alimentar e Nutricional. Doenças Cardiovasculares. Diabetes. Dieta Saudável

## **Introdução**

Segundo a OMS (2007), as doenças cardiovasculares ( DCV) posicionam-se como a causa número um de mortalidade global. A síndrome metabólica (SM) se refere a uma combinação de três dos seguintes fatores de risco cardiovascular (FRC): hipertensão, obesidade abdominal, hipertrigliceridemia, baixa concentração de lipoproteínas de alta densidade e intolerância à glicose. Já é bem estabelecido que a SM está associada com um risco elevado de desenvolvimento de DCV. Segundo STABELLINI (2012), estudos têm sugerido que a etiologia da SM em indivíduos jovens está ligada de maneira importante ao excesso de peso corporal, má alimentação e sedentarismo.

“Em jovens, o combate a esses fatores de têm importância crucial uma vez que tendem e a se agravar com o passar dos anos.” (Fonseca, 2010, p.208)

Busca-se através dessa intervenção a adaptação do estilo de vida do paciente jovem já portador de FRC quanto à dieta alimentar e atividade física elaboradas de modo personalizado por equipe multiprofissional com o intuito de diminuir a incidência do adoecimento precoce.

## **Objetivos (Geral e Específicos)**

### ♦ Geral:

-Personalizar o acompanhamento multidisciplinar aos pacientes cadastrados na Unidade Básica de Saúde São Jorge, que abrangem a faixa etária de 25 a 35 anos, portadores precoces de comorbidades cardiovasculares e metabólicas passíveis de prevenção.

### Específicos:

- Estruturar, juntamente com a equipe de saúde, medidas terapêuticas nutricionais e de atividades físicas que se adequem à rotina do paciente.
- Capacitar os pacientes alvo, por meio de oficinas de alimentação saudável e de baixo custo.

## **Método**

### Cenário

Projeto de intervenção para ser implementado na Unidade Básica de Saúde (UBS) São Jorge, São Paulo - SP.

### Público Alvo e Participantes

O público alvo será composto por pacientes em faixa etária entre 25 e 35 anos portadores de alterações metabólicas e cardiovasculares precoces. A realização do projeto contará com a participação dos profissionais de Saúde da UBS São Jorge, sendo médicos, enfermeiros, nutricionista, psicóloga e preparador físico como líderes de atividades e demais funcionários como apoiadores.

### Estratégias e Ações

Reunião técnica extraordinária com equipe multiprofissional para elaboração da logística necessária para implementação do projeto;

Montagem formulário de inscrição dos pacientes com informações básicas e critérios para inserção no projeto;

Reunião com todos os colaboradores da UBS para exposição do papel e atribuição de cada um na realização do projeto;

Levantamento dos pacientes com perfil alvo para participação no projeto através de revisão de prontuários, checagem com agentes de saúde e triagem durante consultas;

Reunião com o grupo de pacientes selecionados para orientação, esclarecimento de dúvidas e sensibilização para a importância do tratamento não medicamentoso de síndrome metabólica. Acontecerá também coleta de sangue para exames de rotina iniciais.

Implementação da oficina de alimentação sob a liderança do profissional da nutrição a se realizar na copa da UBS com o objetivo de ensinar os pacientes a se alimentar de forma adequada desde a escolha dos alimentos até seu preparo e porcionamento, focando em praticidade e baixo custo. As oficinas serão oferecidas duas vezes na semana e em horários alternados para possibilitar a participação de todos. Material didático incluso com receitas e dicas.

Aulas de ginástica funcional com o preparador físico utilizando objetos simples do dia a dia com o objetivo de ensinar aos pacientes exercícios de fácil realização em suas casas nos horários disponíveis a partir da carga horária laboral de cada um. As aulas serão oferecidas duas vezes na semana em horários alternados para possibilitar a participação de todos.

Material didático incluso com exercícios e dicas.

Grupos semanais para acompanhamento psicológico dos pacientes durante fase inicial de transição de estilo de vida, com atenção especial para os que apresentam transtornos de ansiedade e compulsão alimentar.

### Avaliação e Monitoramento

O projeto será avaliado por meio de reuniões mensais com a apresentação de atas contendo informações sobre a frequência de presença de cada paciente, pesagem e medidas de pressão arterial, glicemia capilar e circunferência abdominal. Durante essas reuniões os profissionais discutirão dificuldades encontradas e melhorias possíveis nos grupos e atendimentos afim de facilitar a adesão de cada paciente.

Após seis meses cada paciente vai ser submetido a nova coleta de sangue para exames de rotina a serem comparados com os exames prévios ao projeto. De acordo com o desempenho individual cada paciente vai ser reavaliado podendo receber alta do programa para frequentar apenas reuniões mensais de manutenção ou mudança na estratégia de abordagem.

## **Resultados Esperados**

A expectativa com a implantação do projeto de intervenção é a curto prazo, primeiros três meses, observar a adaptação dos pacientes aos novos hábitos alimentares e queda de 5% do peso corporal e de valores séricos de colesterol e hemoglobina glicada. A médio e longo prazos, seis meses a um ano espera-se obter queda de níveis pressóricos mantidos em 10% e IMC mantido em níveis adequados. Além disso os pacientes devem apresentar queda da ansiedade e mais disposição de maneira geral.



## **Referências**

STABELINI NETO, Antonio et al . Síndrome metabólica em adolescentes de diferentes estados nutricionais. Arq Bras Endocrinol Metab, São Paulo , v. 56, n. 2, p. 104-109, Mar. 2012 .

FONSECA, Flávia Lopes et al. Excesso de peso e o risco cardiovascular em jovens seguidos por 17 anos: estudo do Rio de Janeiro. Arq. Bras. Cardiol. [online]. 2010, vol.94.

SHAROVSKY, Lilian L. et al. Tratamento não-farmacológico da síndrome metabólica: visão do psicólogo e do nutricionista. Rev Bras Hipertens v. 12(3), p. 182-185, 2005.