



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

FREDDY BRUNO ALVARADO QUIROZ

SOMOS AQUILO QUE COMEMOS E PRATICAMOS.

SÃO PAULO
2019

FREDDY BRUNO ALVARADO QUIROZ

SOMOS AQUILO QUE COMEMOS E PRATICAMOS.

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: CLODOALDO PENHA ANTONIASSI

SÃO PAULO
2019

Resumo

O Brasil está passando por uma transição demográfica, em poucas décadas a população idosa vai superar a população dos adultos jovens. O problema principal no qual esse projeto vem para amenizar é o aumento do número das doenças crônicas não transmissíveis e dos hábitos alimentares e o sedentarismo em um certo território de uma unidade de saúde. A estratégia do projeto é atuar sobre a Síndrome Metabólica da população estudada, prevenindo comorbidades atuando diretamente nos fatores de risco e aumentando a aderência do tratamento não medicamentoso das doenças.

Palavra-chave

Diabetes. Dieta Saudável. Dislipidemia. Doenças Cardiovasculares. Exercício Físico. Hipertensão. Hábitos Alimentares. Obesidade. Sedentarismo.

Introdução

A Síndrome Metabólica é definida como um grupo de fatores de risco interrelacionados, de origem metabólica, que diretamente contribuem para o desenvolvimento de doença cardiovascular (DCV) e/ou diabetes do tipo 2. Nas últimas décadas a população brasileira com 60 ou mais de idade aumentou, projeções dizem que em poucos anos a pirâmide etária vai se inverter. Junto com o envelhecimento populacional, o sedentarismo e a má alimentação vem o predomínio das doenças crônicas não transmissíveis. Os critérios da síndrome metabólica são Glicose maior ou igual a 100 mg/dl ou em tratamento para hiperglicemia, HDL em homens menor a 40 mg/dl ou em tratamento para HDL baixo e em mulheres menor de 50 mg/dl ou em tratamento para HDL baixo, Triglicerídeos maior ou igual a 150 mg/dl ou em tratamento para triglicérides elevados, circunferência abdominal maior ou igual a 102 cm para homens ou maior ou igual a 88 cm para mulheres e Pressão Arterial maior ou igual a 130 x85 mmHg ou em tratamento medicamentoso para Hipertensão Arterial Sistêmica.(Artigo Prevalência e fatores associados à Síndrome Metabólica em idosos usuários do Sistema Único de Saúde(VIEIRAL et al.,2014) .

Com o início da inversão da pirâmide etária do Brasil, a experiência profissional revelando uma frequência elevada de HAS e Diabetes Mellitus tipo 2 em relação à outras patologias, uma tendência da multifarmácia em decorrência das doenças crônicas não transmissíveis foi o que motivou para realizar esse projeto de intervenção atuando em fatores que podem prevenir muitas doenças. Além que diminuiremos a demanda do uso excessivo de medicamentos, o profissional e toda a equipe terá maior resolutividade dos pacientes e o cidadão/ paciente deixará de tomar medicamentos em excesso muitas vezes desnecessariamente realizando uma prevenção quaternária.

Objetivos (Geral e Específicos)

O objetivo Geral do projeto é identificar familiares do meu território com ao menos um critério para Síndrome Metabólica e iniciar um plano para eliminar ou diminuir esse fator, agindo como apoio ao tratamento de doenças já existentes ou prevenindo doenças como Hipertensão arterial e Diabetes mellitus tipo 2.

Como Objetivos Específicos

- 1- Diminuir valores glicêmicos abaixo de 100mg/dl
- 2- Aumentar valores de HDL em homens acima de 40mg/dl e em mulheres acima de 50mg/dl
- 3- Diminuir a circunferência Abdominal nos homens abaixo de 102 cm e em mulheres abaixo de 88 cm
- 4- Diminuir valores de Triglicérides abaixo de 150 mg/dl
- 5- Diminuir valores pressóricos de 130/85 mmHg

Método

O local do projeto será na Unidade Básica de Saúde San Francisco 1, localizada na cidade de Itatiba -SP. O público alvo serão os familiares do território da equipe que identifiquemos com algum dos critérios para síndrome metabólica e que aceitem participar do projeto. Os Participantes serão o Médico da equipe, Enfermeira, Nutricionista, Educador Físico, Técnicas de enfermagem, Auxiliares de enfermagem e os Agentes Comunitário da Saúde.

Ações

- 1- Desenvolver uma planilha dos critérios de Síndrome metabólica.
 - 2- Criar um cardápio com a nutricionista para os pacientes
 - 3- Realizar o tratamento medicamentoso para hipertrigliceridemia
 - 4- Inserir junto ao educador físico para os pacientes aptos, a realizarem alguma atividade física mínimo de 40 minutos por dia e no mínimo 6 dias na semana.
 - 5- Avaliar a necessidade do tratamento medicamentoso para níveis pressóricos aumentados ou o ajuste do tratamento.
- 2- Analisar os dados dos critérios preenchidos da planilha dos pacientes.
 - 3- Realizar reuniões discutindo os casos críticos e suas evoluções.

Avaliação e Monitoramento

Realizar bimestralmente avaliações do projeto de cada paciente, sua evoluções, encontrar falhas no projeto ou realizadas pelos paciente. E realizar ajustes individuais de cada paciente.

Resultados Esperados

Os resultados esperados são:

- 1- Prevenção de doenças Crônicas não transmissíveis da população.
- 2- Estabilizar e/ou controlar comorbidades existentes na população.
- 3- Diminuir a quantidade de medicamentos utilizados pelos pacientes com a mudança no estilo de vida e na alimentação.
- 4- Melhorar a autoestima da população
- 5- Aumentar a sobrevida dos pacientes
- 6- Consolidar o tratamento não medicamentoso como um dos pilares da unidade de saúde

Referências

I DIRETRIZ BRASILEIRA DE DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DA SÍNDROME METABÓLICA; Arquivos Brasileiros de Cardiologia - Volume 84, Suplemento I, Abril 2005. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/abc/v84s1/a01v84s1.pdf>. Acesso em: 14 dez.2018.

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia; Síndrome Metabólica; Disponível em: <https://www.endocrino.org.br/a-sindrome-metabolica/>. Acesso em : 03 jan.2019.

Sociedade Brasileira de Cardiologia; Rev. bras. epidemiol. vol 17 no.4 São Paulo Oct/Dec. 2014. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/abc/v84s1/a01v84s1.pdf>. Acesso em: 11 jan.2019.