



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

MILTON JOAQUIM DA SILVA FILHO

SÍNDROME METABÓLICA - HIPERTENSÃO, DIABETES E OBESIDADE. CONJUNTOS
DE DOENÇAS QUE ASSOCIADOS PODE AUMENTAR O RISCO DE DOENÇAS
CARDIOVASCULARES.

SÃO PAULO
2019

MILTON JOAQUIM DA SILVA FILHO

SÍNDROME METABÓLICA - HIPERTENSÃO, DIABETES E OBESIDADE. CONJUNTOS
DE DOENÇAS QUE ASSOCIADOS PODE AUMENTAR O RISCO DE DOENÇAS
CARDIOVASCULARES.

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: ANA CLAUDIA BALADELLI SILVA CIMARDI

SÃO PAULO
2019

Resumo

O objetivo deste trabalho sobre o tema, foi devido a maioria dos pacientes que atendi possuía a doença Síndrome Metabólica. Como meu território tem uma população da terceira idade de classe média alta, constatei que muitos eram diabéticos, hipertensos, obesos e sedentários que pode causar ataque cardíaco e acidente vascular cerebral. Segundo pesquisador nesta doença é silenciosa, pois inclui Sabemos que essa doença é considerada a doença do século, pois acomete mais

Palavra-chave

Diabetes. Hipertensão. Obesidade. Atividade Física. Qualidade de vida.

Introdução

A Síndrome Metabólica é uma doença do século, devido a maioria da população levarem uma vida totalmente sedentária, má alimentação, falta de atividade física, dia a dia agitado nas grandes capitais do país, aumentando a ansiedade, estresse, insônia e distúrbio mental. Vejo no consultório que a maioria dos pacientes estão acima do peso ideal, dislipidemia elevado, queixando-se que devido trabalhar muitas horas por dia para sustentar a família acaba não tendo tempo para realizar uma boa alimentação e deixando de praticar atividade física.

Na década de 80 o pesquisador Reaven, observou que as doenças frequentes de hipertensão, glicose e colesterol aumentado havia uma relação com obesidade, constatando que eram resistente a insulina causando ataque cardíaco e acidente vascular cerebral. A Síndrome Metabólica tem como critério para diagnosticar os seguintes dados:

- * Obesidade central: circunferencia da cintura superior 88 cm na mulher e 102 no homem ;
- * Hipertensão arterial: pressão arterial sistólica 130 e pressão arterial diastólica 85 mmHg;
- * Glicemia alterada: acima de 125 mg/dl;
- * Triglicérideo: acima de 150 mg/dl;
- * LDL colesterol: acima de 100 mg/dl.

Há também outras queixas do paciente que pode ser levado em consideração, como: dores nas articulações, cansaço, ganho de peso, apneia do sono, roncos, ovários policísticos, perda da libido, tontura, dores de cabeça, mal estar em geral, cansaço, etc..

De acordo com o pesquisador Reaven, com o envelhecimento aumenta o risco se caso o paciente leva uma vida sedentária, sem atividade física e se há histórico de diabetes na família. Foi constatado também que esta doença é silenciosa e o paciente relata assintomático sem queixa de qualquer enfermidade. No entanto, quando o paciente está sintomático, a doença já tornou-se grave com doenças cardiovasculares, diabetes e hipertensão descompensada.

Atualmente a sociedade de países desenvolvidos como EUA, Europa, Brasil, etc., possui um número maior de idosos com o perfil desta doença, pois a vida moderna leva o paciente a levar uma vida sedentária, comida fast food com alto índice de carboidratos, gordura saturada e uma carga horária de trabalho mais de 12 horas por dia, fazendo com que não tenha tempo para realizar uma boa alimentação, realizar atividade física e uma boa noite de sono.

A Síndrome Metabólica pode ser considerada a mais preocupante das doenças, pois a consequência é grave se não for cuidada o mais cedo possível. Pode ser evitada realizando atividade física, alimentação pobre em carboidratos, gordura saturada, rica em fibra e vegetal, evitar o cigarro e com uso de medicamentos.

Objetivos (Geral e Específicos)

- ♦ Levar uma vida saudável durante a vida para quando chegar na terceira idade com saúde.
- ♦ Realizar atividade física;
- ♦ alimentação saudável (evitar alimentos processados, comer frutas, legumes e verduras, evitar alimentos gordurosos, evitar alimentos condimentados, beber bastante água, evitar carnes processadas, comer carne vermelha no máximo três vezes por semana;
- ♦ Dormir 8 horas por dia.

Método

Será realizado palestras com especialistas Clínico Geral, Endocrinologista, Nutricionista, Educador Físico, Fisioterapeuta, Farmaceutico e Psicólogo, para esclarecer dúvidas e compartilhar conhecimento das enfermidades da Síndrome Metabólica e suas causas em pacientes acima dos 40 anos de idade na UBS Vila Bertioga, bairro Mooca, São Paulo - SP.

Primeiramente será realizado um convite individual a cada paciente com a doença, faixas e cartazes dentro e fora da UBS para a divulgação do evento. Serão no turno da manhã de evento:

Abertura - Síndrome metabólica - 10 minutos;

Endocrinologista - Síndrome Metabólica e suas causas - 20 minutos;

Farmaceutico - Os efeitos colaterais dos medicamentos - 15 minutos;

intervalo - 15 minutos;

Nutricionista - Tipos de alimentos para contribuir no tratamento - 20 minutos;

Educador físico - Atividades físicas a realizar - 15 minutos;

Resultados Esperados

Como resultado, pretendo:

Melhoras na qualidade de vida dos pacientes com mais disposição para realizar suas atividades diárias, pacientes com melhor qualidade de vida mesmo com uso de medicamentos com sua diabetes, hipertensão compensada e que estejam bem abaixo do peso. Espero também que tenham consciencia das consequencias e riscos que essas doenças possam causar em suas vidas e possam evitar que venham a piorar de saúde. Que tenham disposição para realizar atividades físicas e que comam alimentos saudáveis e que possam também saber a importancia de uma boa noite de sono.

Referências

FOUNDATION, The Hormone; SOCIETY, The Endocrine. **A Síndrome Metabólica**. Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, Rio de Janeiro, Brasil. 24 Mar. 2007. Disponível em: <<https://www.endocrino.org.br/a-sindrome-metabolica/>>. Acesso em: 18 Fev. 2019.

HEIMBECHER, A. Soares. *Síndrome Metabólica: sintomas, tratamento e causas*. **Revista digital Minhavida**. Endocrinologista titular na *Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia* e membro ativo da *Endocrine Society*. SP, Brasil. Disponível em: <<https://www.minhavida.com.br/saude/emas/sindrome-metabolica>>. Acesso em: 18 Fev. 2019.

SILVEIRA, V. F. da; HORTA, B. Lessa. *Peso ao nascer e Síndrome Metabólica em adultos: meta-análise*; **Revista de Saúde Pública**. Programa de Pós graduação em Epidemiologia. Universidade Federal de Pelotas, RS. Brasil. Disponível em: <https://www.scielosp.org/scielo.php?pid=S0034-8910200800010000&script=sci_arttext&tlng=es>. Acesso em 18 Fev. 2019.