



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

MARIANA LEGNARE BOSQUIERO

PROMOÇÃO DA SAÚDE NO COMBATE A SÍNDROME METABÓLICA NA USF GENIL
LISBOA

SÃO PAULO
2020

MARIANA LEGNARE BOSQUIERO

PROMOÇÃO DA SAÚDE NO COMBATE A SÍNDROME METABÓLICA NA USF GENIL
LISBOA

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: LUÍS FERNANDO NOGUEIRA TOFANI

SÃO PAULO
2020

Resumo

O projeto de intervenção é baseado na estruturação de um Grupo na USF GENIL LISBOA DE ALMEIDA, situada na cidade de Monte Mor, no qual serão realizadas estratégias para a promoção e prevenção da saúde, com ênfase principal no combate a Síndrome Metabólica, na qual englobam-se comorbidades frequentes, que aumentam o risco de agravos e complicações cardiovasculares. As ações principais serão as palestras, realizadas semanalmente, abordando temas como alimentação saudável, importância da realização de atividades físicas, que também serão feitas durante a semana com acompanhamento profissional na unidade; acompanhamento multidisciplinar de todos os profissionais e a realização de campanhas para perda de peso e cessar tabagismo. Nosso objetivo é a promoção da saúde, focando principalmente na desconstrução do paciente com Síndrome Metabólica, e assim reduzindo também suas complicações cardiovasculares proporcionando aos pacientes esclarecimentos e maior qualidade de vida.

Palavra-chave

Doenças Cardiovasculares. Hábitos Saudáveis. Promoção da Saúde.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

Observa-se uma tendência mundial da população para a obesidade e suas consequências. Podemos citar entre elas, a Síndrome Metabólica, talvez não tão conhecida como esse conjunto reunido, porém ao destrinchá-la podemos perceber que está em nosso cotidiano. Revelando brevemente o que compõe a Síndrome, podemos citar a hipertensão arterial, elevado índice glicêmico, taxas altas de colesterol, e aumento da gordura corporal, principalmente abdominal. Tais morbidades são frequentes, acarretam em grandes complicações e podemos até nominá-las como epidemia em tal contexto da atualidade.

Nas unidades de saúde Genil Lisboa de Almeida e Creusa Carlos da Silva, situadas em bairros periféricos na cidade de Monte Mor, do interior do Estado de São Paulo, com uma população de aproximadamente 55.000 habitantes, a problemática não é diferente.

Observo que tais unidades tem uma população pouco diferentes entre si, sendo a faixa etária da população na qual realizava atendimento no Genil Lisboa eram mais idosos, menos adultos, e mais crianças e adolescentes, respeitando a tendência do padrão demográfico na qual há alta taxa de natalidade, e diminuição do índice de mortalidade. Na Creusa Carlos da Silva, também respeita-se tal padrão, porém, há um número maior de pessoas adultas que também procuram atendimento no local.

Apesar da pequena diferença, noto em meu trabalho que a Síndrome Metabólica afeta a população de ambos os territórios, sendo identificada principalmente na população de faixa etária acima dos 40 anos, porém cada vez mais cedo ela se revela, afetando também alguns casos infantis. Se ousarmos destrinchar novamente tal Síndrome, encontraremos até um número maior de população afetada isoladamente por Diabetes, Hipertensão Arterial Sistêmica, obesidade e dislipidemias.

Sendo assim, na primeira Unidade de Saúde citada foi criado o grupo Mexa-se pela Vida, na qual, em conjunto com toda equipe do local, realizávamos caminhada ao menos duas vezes por semana, alongamentos e demais atividades físicas. Era realizado também uma palestra semanal, na qual eu apresentava temas abordando tal relevância, tentando explicar um pouco mais sobre a fisiologia de tais doenças, de forma muito simples, para os integrantes poderem ter uma breve intimidade com o que os afeta. Também eram realizadas orientações alimentares, conversas sobre qualidade de vida e as complicações de tais morbidades se não houver o tratamento adequado.

O grupo Mexa-se pela Vida não tinha restrição de idade, porém era mais frequentado por idosos, concordando também novamente com os índices de que, mesmo na atualidade, as mulheres ainda tem uma visão sobre a saúde mais preventiva do que a população masculina. Havia uma pequena parcela de integrantes adultos, e até crianças, que acompanhavam suas mães nas atividades e palestras. Foi possível também acompanhar o peso dos participantes, seus níveis de hipertensão, colesterol e diabetes, tendo um avanço lento, porém positivo em todos os integrantes.

Esta problemática também foi debatida em reunião de Equipe na UBS Creusa Carlos da Silva, na qual, com minha experiência prévia positiva sobre a realização de um grupo para atividades físicas e palestras, optou-se por criar também um grupo na unidade. O grupo ainda não está vigente, porém dará início no começo do próximo ano, tendo em vista também a prevenção e promoção da saúde, implantando novos hábitos saudáveis na população, afim de controle da problemática Síndrome Metabólica, que atinge diversos grupos etários, principalmente adultos e idosos.

ESTUDO DA LITERATURA

A Síndrome Metabólica (SM), é um transtorno complexo, representado por um conjunto de fatores de risco cardiovascular, usualmente relacionados a deposição central de gordura e à resistência a insulina, devendo ser destacada a sua importância do ponto de vista epidemiológico, responsável pelo aumento da mortalidade cardiovascular estimada em 2,5 vezes (I Diretriz Brasileira de Diagnóstico e Tratamento da Síndrome Metabólica, 2005)

De acordo com Penalva (2008), foi realizado um estudo no Espírito Santo, no qual pacientes com idade de 25 a 64 tinham, em relação ao total de pessoas analisadas, 30% de indivíduos apresentam a SM. Sendo maior com o avançar da idade, entre eles 15,5% na faixa entre 25 e 34 anos e 48,3% na faixa entre 55 e 64 anos.

Através de dados e orientações da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (2005), devido a SM estar vinculada a maiores complicações com eventos cardiovasculares, é fundamental o tratamento de tais componentes evitando-se o fumo, realizando atividades físicas e perda de peso. Muitas vezes a terapia com medicamentos também faz se necessária.

Estudo realizado (ELSA-Brasil, 2016), concluiu que existe uma associação fundamental e positiva entre o maior nível de atividade física e a melhora do perfil lipídico, focando em aumento do HDL, em ambos os sexos, contribuindo assim para reforçar políticas públicas de prevenção e redução de eventos cardiometabólicos, visando a expansão e facilitação da atividade física.

AÇÕES

- > REESTRUTURAR PALESTRAS SOBRE PROMOÇÃO E PREVENÇÃO DA SAÚDE.**
- > MANTER ATIVIDADES FÍSICAS SEMANAIS COM PACIENTES, ORIENTADOS POR UM EDUCADOR PROFISSIONAL.**
- > CRIAR DEBATES E SANAR DÚVIDAS DOS PACIENTES, ORIENTANDO-OS.**
- > IMPLANTAR MÉTODOS DE ACOMPANHAMENTO DO PACIENTE, GERENCIANDO SINAIS VITAIS E EXAMES.**
- > AMPLIAR RESPONSABILIDADES A TODA EQUIPE, PARA REALIZAR A PROMOÇÃO DA SAÚDE POR MEIO DE COMUNICAÇÃO DIRETA OU CARTAZES, ENTRE OUTROS.**

RESULTADOS ESPERADOS

- ♦ Risco cardiovascular, medido através dos scores, reduzido.
- ♦ Taxas do perfil lipidico dos pacientes e de glicemia diminuídas.
- ♦ Melhor qualidade de vida e acesso a atividade física possibilitados.
- ♦ Tabagismo dos pacientes envolvidos cessado.

REFERÊNCIAS

I DIRETRIZ BRASILEIRA DE DIAGNÓSTICO E TRATAMENTO DA SÍNDROME METABÓLICA. Arquivos Brasileiros de Cardiologia. São Paulo. 2005.

SILVA, Raquel Caroline et al. Atividade física e Perfil Lipídico no Estudo Longitudinal da Saúde no Adulto (ELSA - BRASIL). Arq. bras. Cardiol. 2016, vol 107, n 01

PENALVA, Daniele Fucciolo. Síndrome Metabólica: diagnóstico e tratamento. Rev Med (SÃO PAULO). 2008