

**CENTRO PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL PROF. MASSUYUKI KAWANO**

Curso Técnico em Enfermagem

**Elisangela Lopes de Oliveira
Isabel Cristina Alves
Larissa Carriel Gonçalves
Larissa Oliveira Nascimento
Vânia Dolores da Silva**

SÍNDROME METABÓLICA: posso evitar!

**Tupã/ SP
2015**

**Elisangela Lopes de Oliveira
Isabel Cristina Alves
Larissa Carriel Gonçalves
Larissa Oliveira Nascimento
Vânia Dolores da Silva**

SÍNDROME METABÓLICA: posso evitar!

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado no Curso Técnico em Enfermagem da Etec Professor Massuyuki Kawano, orientado pela Prof.^a Silmara Rodrigues de Assis Góes, como requisito parcial para obtenção do título de técnico em Enfermagem.

**Tupã / SP
2015**

Dedicatória

Dedicamos o presente trabalho primeiramente a Deus por ser essencial em nossas vidas, aos familiares pelo apoio, e à nossa orientadora Professora Silmara Rodrigues de Assis Goes pela dedicação em nos orientar neste trabalho.

Agradecimentos

Agradecemos a Deus por ter nos dado saúde e força para superar as dificuldades, a esta Instituição, e seu corpo docente. E aos alunos do curso técnico em Enfermagem pela colaboração para a realização deste trabalho.

Epígrafe

“A Enfermagem é uma arte; e para realizá-la como arte, requer uma devoção tão exclusiva, um preparo tão rigoroso, quanto a obra de qualquer pintor ou escultor; pois o que é tratar da tela morta ou do frio mármore comparado ao tratar do corpo vivo, o templo do Espírito de Deus? É uma das artes; poder-se-ia dizer, a mais bela das artes!”

Florence Nightingale

RESUMO

A síndrome metabólica-SM é um conjunto de fatores de risco para o desenvolvimento de Doenças Cardiovasculares-DCV relacionados principalmente à obesidade, circunferência abdominal e sedentarismo. A SM pode levar ao desenvolvimento de Hipertensão Arterial Sistêmica, resistência à insulina que leva ao diabetes tipo 2, colesterol elevado e doenças cardiovasculares, por exemplo: Infarto Agudo do Miocárdio (IAM) e acidente vascular encefálico (AVE). Para prevenir ou reverter o quadro da síndrome metabólica se faz necessária uma alimentação adequada acompanhada de mudanças no estilo de vida como a prática regular de exercícios físicos, o abandono do tabagismo e do consumo diário do álcool. O trabalho teve como objetivo identificar fatores de risco para a síndrome metabólica em alunos do Curso Técnico em Enfermagem da Escola Técnica Estadual Professor Massuyuki Kawano. Para isto foi desenvolvido uma pesquisa aplicando-se uma ficha de avaliação dos fatores de risco ao público alvo, depois foram coletadas amostras de sangue para exames laboratoriais para verificação de perfil lipídico e glicemia dos possíveis portadores da síndrome e para finalizar foram feitas palestras de conscientização já que para prevenir ou reverter o quadro da síndrome metabólica é necessária uma alimentação adequada acompanhada de mudanças no estilo de vida como a prática regular de exercícios físicos, o abandono do tabagismo e do consumo diário do álcool. Os resultados deste trabalho apresentam que 33% dos participantes que fizeram os exames laboratoriais estão com colesterol total e 29% triglicérides alterados. Por outro lado os exames também apresentam como ponto positivo que não há índices glicêmicos alterados. O nosso trabalho teve como ação final duas atividades interativas no intuito de conscientização de hábitos de vida saudável: a primeira através de orientações da importância da alimentação balanceada e a segunda o incentivo à prática regular de atividade física com apresentação de noções básicas do ritmo de dança Zumba, estas atividades foram oferecidas para todos os alunos do Curso Técnico em Enfermagem, um momento lúdico e saudável em combate à Síndrome Metabólica.

Palavras chave: Síndrome Metabólica. Circunferência Abdominal. Sedentarismo. Alimentação Saudável, Atividade Física Regular.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 01: Resultados geral encontrados na primeira etapa de investigação de fatores de riscos para síndrome metabólica	12
Gráfico 02: Prevalência dos fatores de risco investigados na primeira etapa.....	13
Gráfico 03: Participantes com mais de três fatores de risco.....	14
Figura 01: Fotos das ações executadas na primeira etapa da investigação.....	16
Figura 02: Fotos das ações executadas na segunda etapa da investigação.....	17
Gráfico 04: Resultados dos exames laboratoriais	17
Figura 03: Foto da atividade interativa de conscientização sobre a importância da alimentação balanceada e da atividade física regular.....	19

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	09
2. DESENVOLVIMENTO	12
2.1 Coleta de Dados para investigação de alunos com fatores de risco para Síndrome Metabólica.....	12
2.1.2 Coleta de Exames Laboratoriais.....	16
2.2 Atividades Educativas no Combate à Síndrome Metabólica...18	
3. CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	21
REFERÊNCIAS.....	22
Apêndice A.....	24
Apêndice B.....	25
Anexo A.....	26

1. INTRODUÇÃO

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), cerca de 40% da população brasileira está acima do peso (SÍNDROME ..., 2014).

Dados mostram que a porcentagem de pessoas com hipertensão arterial subiu de 21,5% em 2006, para 24,4% em 2009. (HIPERTENÇÃO..., 2014) Além do que, o aumento da expectativa de vida nos remete a uma previsão de aproximadamente trezentos milhões de pessoas acometidas pelo diabetes em 2025. (CONTROLE..., 2015).

Entendemos que o quadro acima citado tem relação direta com hábitos de vida pouco saudáveis como, por exemplo, grande ingestão de alimentos industrializados que contenham alto teor de sódio, gorduras e carboidratos, sedentarismo, estresse da vida moderna dentre outros fatores.

O presente trabalho se justifica pela necessidade de reconhecer fatores de risco que possam levar as pessoas a desenvolverem doenças a partir da síndrome metabólica, considerando que síndrome metabólica é:

... caracterizada por um conjunto de fatores de risco (FR) de origem metabólica, que promovem de forma direta o desenvolvimento de doenças cardiovasculares (DCV). Dentre os fatores de risco destacam-se a obesidade (deposição de gordura central) e a resistência à insulina (RI). No entanto, comumente, observa-se a presença de outros fatores de risco muito bem estabelecidos na gênese da DCV, como hipertensão e dislipidemias, fazendo com que o sinergismo (livre-arbítrio) destes fatores aumente a mortalidade geral em 1,5 vezes e relacionada à patologias cardiovascular em 2,5 vezes. (ROSINI et al 2007).

A Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia define o termo síndrome metabólica (SM):

...como um conjunto de fatores de risco metabólico que se manifestam num indivíduo e aumentam as chances de desenvolver doenças cardíacas, derrames e diabetes. A Síndrome Metabólica tem como base a resistência à ação da insulina, daí também ser conhecida como síndrome de resistência à insulina. (A SÍNDROME...,2015)

Consideramos bastante pertinente o conceito de síndrome metabólica “como um conjunto de fatores de risco cardiovascular relacionados à obesidade visceral e à resistência insulínica (RI), que

levam ao aumento da mortalidade geral, especialmente de origem cardiovascular". (JUNQUEIRA et al 2011).

A Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia determina que os fatores de risco para o desenvolvimento da síndrome metabólica são:

- Obesidade especialmente na região abdominal - em homens cintura com mais de 102 cm e nas mulheres maior que 88 cm.
- Pressão sanguínea alta - 135/85 mmHg ou superior ou se está utilizando algum medicamento para reduzir a pressão;
- Triglicérides elevados (nível de gordura no sangue) -150 mg/dl ou superior;
- Glicose elevada – 110 mg/dl ou superior;
- Níveis altos de colesterol ruim (LDL) valor superior a 160mg/dl;
- Baixos do colesterol bom (HDL): em homens menos que 40mg/dl e nas mulheres menos do que 50 mg/dl".
- Baixo HDL ("bom colesterol") - em homens menos que 40mg/dl e nas mulheres menos do que 50 mg/dl.

Estudos mostram que o indivíduo que apresenta três ou mais dos fatores acima citados representa um sinal de resistência insulínica, o que significa que o organismo obriga-se a produzir maior quantidade de insulina para manter a glicose em níveis normais. (A SÍNDROME..., 2015)

Segundo Sá e Moura (2010), também são considerados fatores de risco para a síndrome metabólica o sedentarismo, idade igual ou superior a de 36 anos, baixa escolaridade (pessoas com 8 anos ou menos de estudo), consumo abusivo de bebidas alcoólicas; hábito de fumar ou ser ex-fumante e padrão alimentar errado.

A síndrome metabólica não identificada precocemente resulta em quadros de hipertensão arterial, resistência insulínica e colesterol elevado. A hipertensão arterial pode ocasionar doenças cardiovasculares, enquanto a resistência insulínica pode evoluir para o diabetes tipo 2 e níveis de colesterol aumentado podem ocasionar infarto agudo do miocárdio e acidente vascular encefálico . (OBESIDADE..., 2015)

O principal objetivo do presente trabalho é identificar fatores de risco para a síndrome metabólica em alunos do Curso Técnico em Enfermagem da Etec Professor Massuyuki Kawano. Para alcançar esse objetivo foram desenvolvidas as seguintes ações: a primeira ação foi a elaboração da ficha de avaliação dos fatores de risco; a segunda ação, a coleta dos dados através da ficha de avaliação de fatores de risco; a terceira ação foi a coleta de amostras de sangue para a realização de exames laboratoriais dos alunos identificados com fatores de risco e a quarta ação, uma atividade interativa de conscientização da importância da alimentação balanceada e da atividade física regular.

2. DESENVOLVIMENTO

2.1 Coleta de Dados para investigação de alunos com fatores de risco para Síndrome Metabólica.

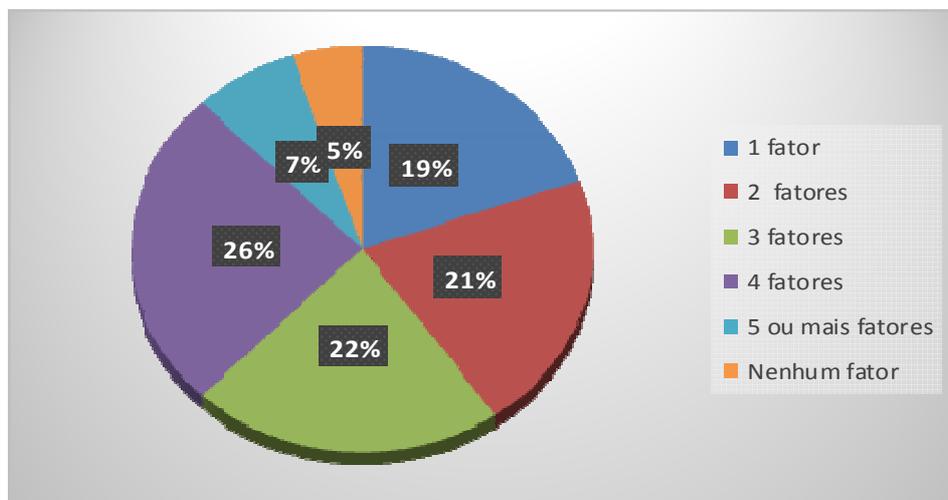
Para a identificação de fatores de risco para síndrome metabólica nos alunos do Curso Técnico em Enfermagem da Etec Professor Massuyuki Kawano foi elaborada a ficha de investigação de fatores de risco para síndrome a partir dos riscos considerados para o desenvolvimento da mesma (Apêndice A).

Durante o mês de setembro, no período noturno, realizou-se a coleta de dados a partir da ficha de investigação para fatores de risco para síndrome metabólica com a participação de 81 alunos.

Nesta primeira etapa foram investigados todos os fatores de risco constantes na ficha de investigação exceto exames laboratoriais.

Identificou-se 44 participantes com três ou mais fatores de risco. Os 44 participantes foram convidados a coletar amostras de sangue para exames laboratoriais e somente 11 compareceram na coleta que ocorreu no dia 03/10/2015. Após a coleta foi oferecido café da manhã aos participantes.

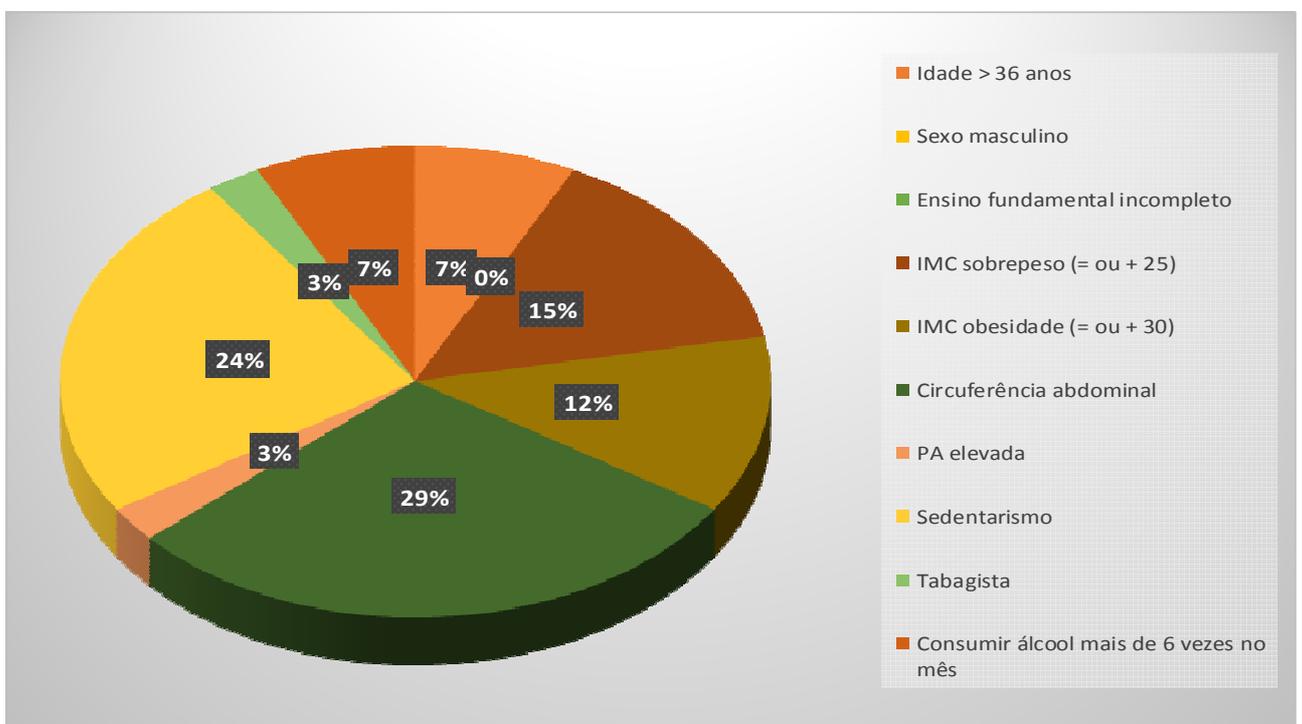
Gráfico 01: Resultados gerais encontrados na primeira etapa de investigação de fatores de riscos para síndrome metabólica



Fonte: As próprias pesquisadoras, 2015.

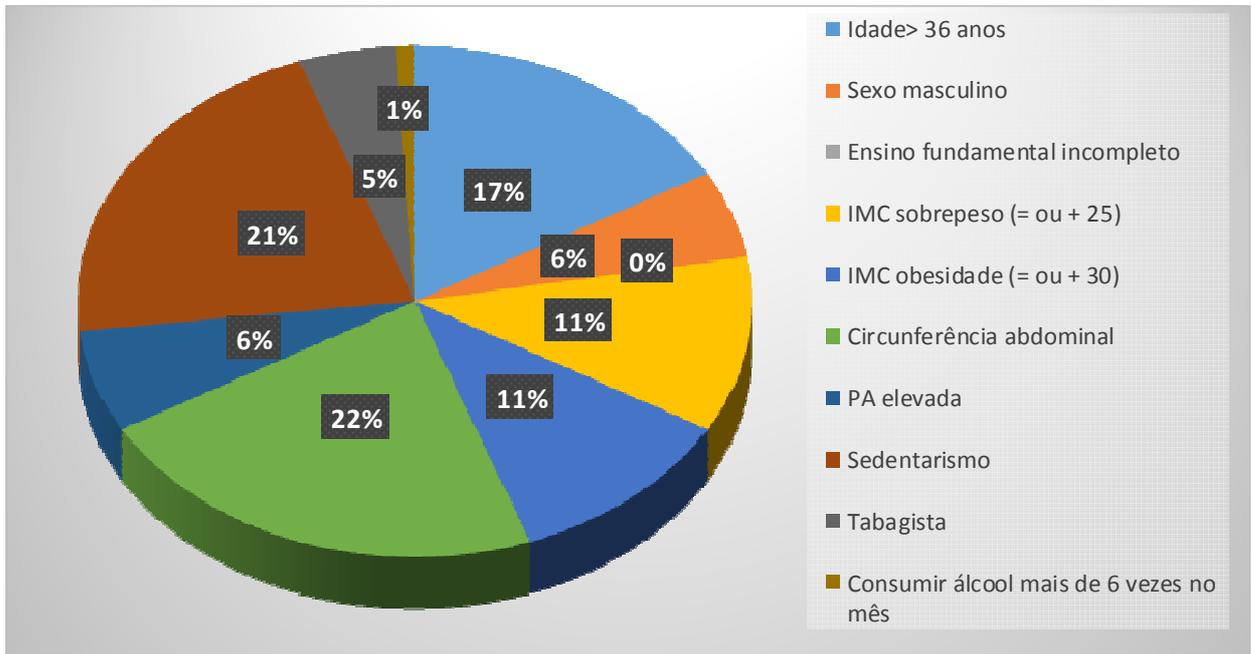
Depois da aplicação da primeira parte da ficha de investigação de fatores de risco para síndrome obteve-se como resultado que 5% dos participantes não tem nenhum fator de risco, já 19% estão com um fator de risco, 21% se enquadram com dois fatores, 22% compõe o grupo de três fatores, 26% que é a maior em porcentagem estão com quatro fatores e para finalizar tem-se o grupo com cinco ou mais fatores que é composto por 7% dos participantes.

Gráfico 02: Prevalência dos fatores de risco investigados na primeira, alunos com três fatores de risco.



Fonte: As próprias pesquisadoras, 2015.

O gráfico acima mostra que os participantes com três fatores de risco estão acima divididos 7% tem idade igual ou superior a 36 anos, nenhum participante e do sexo masculino ou não tem ensino fundamental, 15% estão com sobrepeso, 12% são obesos, 29% possuem circunferência acima do padrão estabelecido, 3% estão com Pressão Arterial (PA) alterada, 24% não praticam atividade física, 3% são tabagistas assumidos, 7% são etilistas autodeclarados.

Gráfico 3: Participantes com mais de três fatores de risco.

Fonte: As próprias pesquisadoras, 2015.

O gráfico acima mostra que os participantes com mais de três fatores de risco estão acima divididos 17% tem idade igual ou superior a 36 anos, 6% são do sexo masculino, nenhum participante tem apenas o ensino fundamental, 11% estão com sobrepeso, 11% são obesos, 22% possuem circunferência acima do padrão estabelecido, 6% estão com Pressão Arterial (PA) alterada, 21% não praticam atividade física, 5% são tabagistas assumidos, 1% são etilistas autodeclarados.

Para a investigação dos fatores de risco na primeira etapa foram utilizadas técnicas de mensurações antropométricas, aferição de pressão arterial, bem como cálculo do Índice de Massa Corporal-IMC. Segue-se a descrição dos procedimentos realizados:

O peso e a estatura foram mensurados com a balança antropométrica do laboratório de enfermagem da ETEC devidamente ajustada.

O IMC foi calculado da seguinte forma: valor do peso corporal dividido pela altura ao quadrado (P/A^2).

A circunferência abdominal-CA foi mensurada a partir do ponto médio entre o último arco costal e a crista ilíaca, utilizando-se fita métrica

inextensível com precisão de 1 mm. (HESS; TRAMONTINI; CANUTO, 2014).

Para a verificação da Pressão Arterial utilizou-se como referencial teórico o procedimento de aferição de uma Campanha de Medida Certa da Pressão Arterial, promovida pela Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto USP e demais colaboradores. (MEDIDA..., 1999)

- Colocou-se o participante sentado no laboratório de enfermagem com o braço apoiado ao nível do coração e deixando-o à vontade, permitindo 5 minutos de repouso;
- Foi colocado o manômetro de modo a visualizar claramente os valores da medida;
- Localizado a artéria braquial ao longo da face interna superior do braço palpando-a;
- Envolvido a braçadeira, suave e confortavelmente, em torno do braço, centralizando o manguito sobre a artéria braquial. Mantido a margem inferior da braçadeira 2,5 cm acima da dobra do cotovelo. Encontrou-se o centro do manguito dobrando-o ao meio;
- Determinou-se o nível máximo de insuflação palpando o pulso radial até seu desaparecimento, registrando o valor (pressão sistólica palpada) e aumentando mais 30 mmHg;
- Desinsuflou-se rapidamente o manguito e esperou-se de 15 a 30 segundos antes de insuflá-lo de novo;
- Colocou-se o estetoscópio sobre a artéria braquial palpada abaixo do manguito na fossa antecubital. Aplicado com leve pressão assegurando o contato com a pele em todos os pontos. As olivas ficaram voltadas para frente;
- Fechou-se a válvula da pêra e insuflou o manguito rapidamente até 30 mmHg acima da pressão sistólica registrada;
- Desinsuflou-se o manguito de modo que a pressão cai-se de 2 a 3 mmHg por segundo;
- Identificou-se a Pressão Sistólica (máxima) em mmHg, observando no manômetro o ponto correspondente ao primeiro batimento regular audível (sons de Korotkoff);

- Identificou-se a Pressão Diastólica (mínima) em mmHg, observando no manômetro o ponto correspondente ao último batimento regular audível. Desinsuflou-se totalmente o aparelho com atenção voltada ao completo desaparecimento dos batimentos;
- Repetiu-se no outro braço.

Na investigação dos hábitos de tabagismo e uso de bebida alcóolica foram considerados fumantes aqueles que consumiram 20 ou mais carteiras de cigarro no último ano e etilistas aqueles que ingeriram 30 gramas de álcool mais de 6 vezes no mês.

Figura 01: Fotos das ações executadas na primeira etapa da investigação.



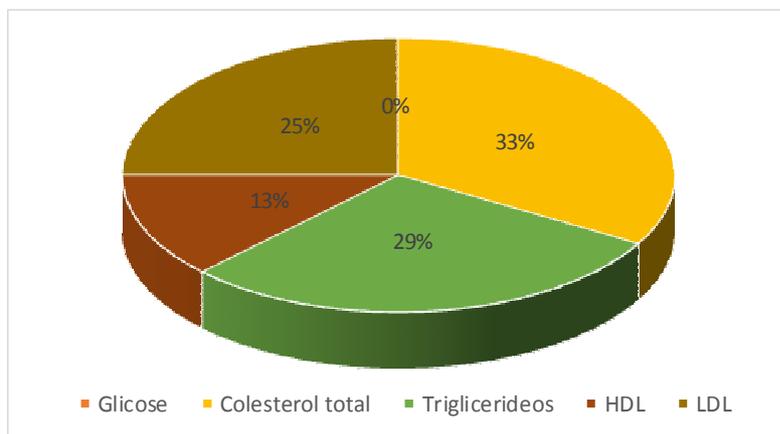
2.1. 2 Coleta de Exames Laboratoriais.

Os exames laboratoriais foram feitos somente nos participantes que apresentaram três ou mais fatores de risco identificados na primeira etapa da investigação. Somente 11 participantes compareceram para a coleta de sangue.

Figura 02: Fotos das ações executadas na segunda etapa da investigação.



Gráfico 4: Resultados dos exames laboratoriais



Fonte: As próprias pesquisadoras, 2015.

Destes onze participantes que compareceram na coleta de sangue: nenhum apresenta índices glicêmicos alterados, 33% estão com colesterol total (HDL e LDL) elevado, 29% estão com triglicerídeos acima do permitido, 13% dos participantes estão com HDL (colesterol bom)

abaixo do considerado aceitável, e 25% estão com LDL acima do permitido.

2.2 Atividades Educativas de Combate à Síndrome Metabólica.

A atividade interativa de conscientização sobre a importância da alimentação balanceada e da atividade física regular foi realizada na quadra da Etec Prof. Massuyuki Kawano no dia 13 de outubro de 2015 às 20 horas. A primeira atividade foi uma palestra ministrada pela nutricionista Camila de Oliveira Nakata Meira RG: 44867686-2 com o tema: Hábitos Saudáveis para as Pessoas com Síndrome Metabólica e teve a participação dos alunos do 1º, 3º e 4º módulos do Curso Técnico em Enfermagem que estavam presentes no dia, já que 54,32% dos pesquisados estão enquadrados na síndrome excluindo os resultados dos exames laboratoriais.

Justifica-se ainda o convite aos alunos, pois na coleta de dados detectou-se que 65,43% são sedentários e 56,79% estão com circunferência abdominal fora do padrão de saúde.

A palestra da nutricionista contou com slides em Datashow que explicavam a importância de uma alimentação saudável e balanceada, houve também a explicação do que é colesterol LDL, HDL e colesterol total e também sobre IMC (Índice de Massa Corpórea).

Foi entregue aos participantes panfletos de acordo com **anexo A** feito pela nutricionista que mostra como ter uma alimentação saudável consumindo: água; os alimentos brancos (leite, queijo, couve-flor, arroz, banana e etc.); alimentos vermelhos (morango, tomate, melancia, cereja etc.); alimentos amarelos (mamão, cenoura, laranja, abóbora etc.); alimentos arroxeados (uva, ameixa, figo, beterraba); alimentos verdes (vegetais folhosos, pimentão, salsa); alimentos marrons (nozes, castanhas, aveia).

Foram orientados sobre os quatro tipos de gorduras, sendo duas prejudiciais à saúde a gordura trans e saturada e as duas gorduras que nos trazem benefícios são: monossaturadas e poli-insaturadas.

Falou-se sobre as consequências do uso abusivo de sal, açúcar e gordura além de ter incentivado um cardápio saudável e com variação de

alimentos ou até mesmo mudando a forma de preparo, cortando de maneira diferente, utilizando legumes grelhados, reduzindo a quantidade de azeite ou utilizando molhos pouco calóricos.

A nutricionista ainda aplicou uma dinâmica com os participantes de perguntas e respostas sobre o que foi conversado durante a palestra e para finalizar, foi oferecida uma degustação do brigadeiro funcional de biomassa de banana cuja receita está no panfleto citado acima.

A segunda atividade interativa ocorreu na mesma noite através de uma palestra e um ritmo dançante realizado pelos educadores físicos Danielli Tanaka RG 34.877.112-5 e Fábio de Souza Cavalcante RG: 32.906.908-1.

A palestra teve o objetivo de incentivar a prática de exercícios aeróbicos (caminhada) e exercício resistido (musculação) para o gasto de calorias. Os palestrantes também incentivaram a prática de exercícios funcionais, houve também o depoimento da palestrante Danielli que após sua gestação passou pela Síndrome Metabólica e com suas próprias experiências voltou a ter qualidade de vida através de exercícios físicos e alimentação saudável.

Os educadores após a parte teórica fizeram um alongamento, e em seguida ensinaram o ritmo de dança Zumba com participação empolgante dos participantes.

No final da atividade interativa os participantes receberam panfleto informativo sobre síndrome metabólica.

Figura 03: Foto da atividade interativa de conscientização sobre a importância da alimentação balanceada e da atividade física regular.





3. Considerações Finais

Considerando as atividades desenvolvidas durante este trabalho, percebeu-se que houve boa aceitação dos envolvidos, sendo de extrema importância, pois os sujeitos são futuros profissionais da saúde, que tem como instrumento de trabalho seu corpo e sua mente.

A escolha das etapas deste trabalho foram selecionadas de acordo com os fatores de riscos, para que se pudesse da melhor maneira possível atingir o público alvo de maior relevância, e foram reafirmadas com os exames laboratoriais que mostraram a existência de resultados lipídicos alterados, confirmando o que consta na literatura estudada.

E o que não poderia faltar neste trabalho, as atividades de conscientização, foram oferecidas a todos os alunos do Curso Técnico em Enfermagem, não somente ao público alvo com fatores de risco investigados e percebeu-se que, quando se oferece momentos dinâmicos e descontraídos a participação é maior, sendo importante oferecer às pessoas momentos como este buscando a educação em saúde.

Constatou-se com este trabalho que há um desconhecimento de que a Síndrome Metabólica existe e que seu tratamento previne várias doenças, e também sobre as consequências da industrialização entre elas sedentarismo que atinge 65,43% dos participantes pesquisados.

Considerando todas as informações referentes ao trabalho de conclusão do curso e o conhecimento adquirido ao longo de todas as atividades que o englobam concluiu-se que a síndrome metabólica deve ser evitada e isso é possível eliminando os fatores de risco para o seu desenvolvimento, principalmente o sedentarismo, o tabagismo e o etilismo, bem como adotando uma alimentação balanceada e a prática de exercícios físicos regulares.

Porém este trabalho pode ser referência para outros que possam analisar mais profundamente os benefícios de mudanças de estilo de vida contra a Síndrome Metabólica e seus malefícios.

REFERÊNCIAS

- SÍNDROME Metabólica. Obesidade Controlada. Disponível em: <http://www.obesidadecontrolada.com.br/sindrome-metabolica-doencas-causadas-pela-obesidade>. Acesso em 10 de jun. 2015.
- HIPERTENSÃO Sobe no Brasil. Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. Disponível em: <http://www.endocrino.org.br/hipertensao-sobe-no-brasil/>. Acesso em 17 de jun. 2015.
- CONTROLE de Diabetes. Acervo Saber. Disponível em: http://www.acervosaber.com.br/trabalhos/medicina1/diabetes_controle.php. Acesso em 02 de nov. 2015.
- ROSINI, Nilton; ROSINI, Andreza Diegoli; MOUSSE, Donaida Maria; ROSINI Guilherme Diegoli. Prevalência de síndrome metabólica e estratificação de risco para DAC em pacientes hipertensos-tabagistas. **RBAC**, Santa Catarina, v.39, n.3, p.223-226. 2007. Disponível em: <http://sbac.org.br/rbac/008/117.pdf>. Acesso em 19 de ago. 2015.
- A SÍNDROME Metabólica. Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. Disponível em: <http://www.endocrino.org.br/a-sindrome-metabolica/>. Acesso em 06 de nov.2015.
- JUNQUEIRA, Camillo de Léllis Carneiro; COSTA, Gerusa Maritimo da; MAGALHÃES, Maria Eliane Campos. Síndrome Metabólica: o risco cardiovascular é maior que o risco dos seus componentes isoladamente?. **Rev. Bras Cardio I**. Rio de Janeiro, v.20, n.5, p.308-315. 2011. Disponível em: http://sociedades.cardiol.br/socerj/revista/2011_05/2a_2011_v24_n05_07sindrome.pdf. Acesso em 12 jun.2015.
- A SÍNDROME Metabólica. Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. Disponível em: <http://www.endocrino.org.br/a-sindrome-metabolica/>. Acesso em 06 de nov.2015.
- SÀ, Naíza Nayla Bandeira de; MOURA, Erly Catarina. Fatores associados à carga de doenças da síndrome metabólica entre adultos brasileiros. **Caderno de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v.23 N.9 p.1-7.2010. Disponível em http://awm.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=0102-311X2010YJ0J0018. Acesso em 10 jun.2015.
- OBESIDADE E Doenças Relacionadas. Mais Equilíbrio. Disponível em: <http://www.maisequilibrio.com.br/nutricao/obesidade-2-1-1-401.html> Acesso em 11 jun. 2015.
- HESS, Simone; TRAMONTINI, Joseane; CANUTO, Raquel. Fatores associados á síndrome metabólica em adultos atendidos em um ambulatório de nutrição. **Scientia Medica**, Porto Alegre, v.24, n.1, p.33-38. 2014. Disponível em:

file:///C:/Documents%20and%20Settings/Infatec/Meus%20documentos/Downloads/14815-68132-2-PB.pdf. Acesso em 30 jun. 2015.

MEDIDA CORRETA DA PRESSÃO ARTERIAL. USP, Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto; O.P.E. / D.E.G.E.; USP, Faculdade de Medicina de Ribeirão Preto; USP, Hospital das Clínicas de Ribeirão Preto; Liga de Diagnóstico e Tratamento da Hipertensão Arterial da Região de Ribeirão Preto; SUDS-R-50 Campanha Medida Correta da Pressão Arterial. São Paulo. 1999. Disponível em: <http://www.eerp.usp.br/ope/manual.htm>. Acesso em 30 de ago. 2015.

Apêndice A.

Ficha de avaliação de fatores de risco para síndrome metabólica

FICHA DE AVALIAÇÃO DOS FATORES DE RISCO PARA DESENVOLVIMENTO DE SÍNDROME METABOLICA

1. Nome: _____ Idade: _____

2. Sexo:
() F () M

3. Escolaridade: _____

4. Peso: _____ altura: _____ IMC: _____ C.A.: _____

5. PAD: _____ PAE: _____

6. Pratica atividade física regularmente (três vezes ou mais por semana)
() sim () não

7. É fumante?
() sim () não

7.1 No caso de resposta sim: já consumiu 20 cartelas de cigarro ou mais este ano?
() sim () não

8. Você consome álcool?
() sim () não

8.1 No caso de resposta sim: Qual a frequência do consumo de álcool?
() diariamente () seis vezes ou mais por mês

CONSUMO MODERADO	
CONHEÇA A QUANTIDADE DE ALCÓOL PRESENTE EM CADA BEBIDA	
Bebidas (dose)	Nível de álcool na bebida
1 lata de cerveja	17 gramas
1 copo de chape	10 gramas
1 taça de vinho	10 gramas
1 dose de destilado - uísque, pinga, vodca	25 gramas

Saiba quais são os efeitos da bebida alcoólica no cérebro de acordo com o nível de álcool no sangue

9. Glicemia: _____

10.1 HDL: _____ 10.2 LDL: _____

11. Triglicerídeos: _____

Apêndice B.

Panfleto Informativo

Síndrome Metabólica (SM)

O que é?

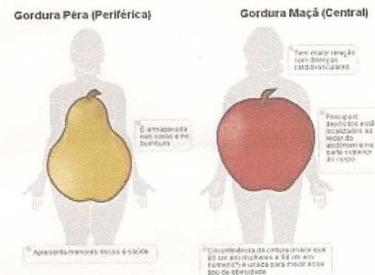
A Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia define Síndrome Metabólica (SM) como um conjunto de fatores de risco metabólico que se manifestam num indivíduo e aumentam as chances de desenvolver doenças cardíacas, derrames e diabetes. A Síndrome Metabólica tem como base a resistência à ação da insulina, também conhecida como síndrome de resistência à insulina ou síndrome X.

PORTANTO SÍNDROME METABÓLICA NÃO É UMA DOENÇA, SÃO FATORES DE RISCO QUE PODEM LEVAR AO DESENVOLVIMENTO DE DOENÇAS CARDIOVASCULARES E DIABETES TIPO 2 ENTRE OUTRAS DOENÇAS.

Como sei se tenho síndrome metabólica?

Uma pessoa pode ser considerada portadora da síndrome metabólica quando tiver três ou mais destes fatores de risco:

- Obesidade especialmente na região abdominal (conhecido como corpo de maçã);
- Circunferência da cintura maior que 80 cm na mulher e 94 cm no homem;
- Sedentarismo;
- Pessoas com idade igual ou superior a de 36 anos;
- Ser homem;
- Pessoas com 8 anos ou menos de estudo;
- Consumo abusivo de bebidas alcoólicas;
- Hábito de fumar;
- Padrão alimentar errado;
- Hipertensão arterial PA >135/85 mmHg;
- Elevação dos níveis de triglicérides: 201 mg/dl ou superior;
- Elevação dos níveis da glicemia jejum 99mg/dl ou superior;
- Níveis altos de colesterol ruim (LDL) com valor superior a 160mg/dL;
- Baixos níveis de colesterol bom (HDL): em homens menos que 40mg/dl e nas mulheres menos do que 50mg/dl.



Quais são as consequências trazidas pela síndrome Metabólica?

A síndrome metabólica aumenta as chances de desenvolver:

- Doenças cardiovasculares (DCV) como, por exemplo, Infarto do miocárdio (IAM) e acidente Vascular encefálico (AVE);
- Resistência à insulina;
- Diabetes tipo 2;
- Doenças trazidas pelo colesterol e triglicérides elevado;
- Hipertensão arterial.

Como prevenir ou tratar a Síndrome metabólica?

- Alimentação saudável;



- Prática de exercícios físicos.



Fonte: Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia; Site de Pesquisa Scielo; Site Mais Equilíbrio.

Alunas: Elisangela Lopes de Oliveira
Isabel Cristina Alves
Larissa Carriel Gonçalves
Larissa Oliveira Nascimento
Vânia Dolores da Silva

Anexo A.

Erros na cozinha

Exatidão na Medida: Por que a Orientação aplica as consequências das escolhas de peso na cozinha

Muito sal

Consequências:

- Elevação da pressão arterial, AVC e insuficiência renal.

Medida recomendada:

- Uma colher de café de sal por colher de sopa.

Dicas:

- Prefira alimentos frescos e desenvolva seu paladar natural de sal.

Muito açúcar

Consequências:

- Aumento do risco de cáries, obesidade, diabetes e doenças cardíacas.

Medida recomendada:

- 10% das calorias diárias devem vir de açúcares adicionados (55g).

Dicas:

- Evite alimentos açucarados e alimentos ultraprocessados.
- Use outros adoçantes para adoçar o leite, como polvilho doce.
- Use adoçante para preparar molhos.

Muita gordura

Consequências:

- Excesso de peso, colesterol elevado e doenças cardíacas.

Medida recomendada:

- Não é possível comer gorduras, mas é preciso comer as certas.

Dicas:

- Prefira a gordura insaturada.
- Não coma gordura trans.
- Corte a gordura saturada e prefira as insaturadas.

Salada sem novidades

Consequências:

- Dieta sem variedade pode desequilibrar a microbiota e prejudicar a saúde.

Dicas:

- Use cores variadas na salada.
- Adicione legumes e verduras.
- Use ervas frescas e especiarias para dar sabor.

BRIGADEIRO FUNCIONAL DE BIOMASSA DE BANANA

Ingredientes:

Para a biomassa: 8 unidades de Banana verde (qualquer variedade).
Aprox 1 xícara de água quente (acrescente aos poucos para obter a consistência lisa e espessa).

Para leite condensado de biomassa: 1/2 xícara de leite de arroz, 7 colheres de sopa de biomassa e 3 colheres de sopa de adoçante para forno e fogão ou açúcar mascavado.

Para finalizar o brigadeiro: Leite condensado de biomassa (toda quantidade da receita acima), 3 colheres de sopa de chocolate em pó.

Modo de preparar:
Biomassa: Numa panela de pressão adicione água suficiente para cobrir as bananas com casca e tala. importante que a tala não esteja aberta para não acumular água. Quando começar a chiar, espere 20 min e desligue. Retire a casca das bananas, leve ao liquidificador com a água quente. Bata bem até obter uma massa lisa e espessa.

Leite condensado de biomassa: Bata no liquidificador a biomassa com o leite de arroz e coe até obter uma mistura homogênea.

Brigadeiro: Numa panela, acrescente a mistura de biomassa e o chocolate em pó.

A biomassa de banana verde previne o diabetes tipo 2, auxilia na perda de peso, melhora a saúde da microbiota intestinal, aumenta a imunidade, diminui os níveis de colesterol, melhora o trânsito intestinal entre outros benefícios!!
A orientação é não ultrapassar o consumo de duas colheres de sopa de biomassa de banana verde por dia.

NUTRICIONISTA

Camila de Oliveira Nakata Maira

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL



Não espere a sede chegar!
Beba mais água diariamente.

Sua pele, seu cabelo, sua mente, e seu corpo vão lhe agradecer.



ALIMENTOS IN NATURA SÃO ESSENCIAIS PARA SUA SAÚDE!!!

Todas as frutas e verduras são ricas em vitaminas e minerais. Por isso precisamos ingerir cada uma delas.

Alimentos Brancos

Os alimentos de cores brancas como o leite, queijo, couve-flor, batata, arroz, cogumelo e banana são as melhores fontes de cálcio e de potássio. Estes minerais são importantes para o funcionamento do organismo, por que:

1. Contribuem na formação e manutenção dos ossos.
2. Ajudam na regulação dos batimentos cardíacos.
3. São fundamentais para funcionamento do sistema nervoso e dos músculos.

Alimentos Vermelhos

O licopeno é uma substância que age como antioxidante e é responsável pela cor vermelha do morango, tomate, melancia, caqui, goiaba vermelha, framboesa, cereja. Mais recentemente foi apontado como um protetor eficaz contra o aparecimento de câncer de próstata. Os alimentos vermelhos contêm, ainda, antocianina que estimula a circulação sanguínea.

Alimentos Amarelos

O mamão, a cenoura, a manga, a laranja, a abóbora, o péssigo e o damasco são alimentos de cores amarela ou alaranjada que são ricos em vitamina B-3 e ácido clorogênico. São substâncias que mantêm o sistema nervoso saudável e ajudam a prevenir o câncer de mama. Para completar, eles também possuem beta-caroteno, um antioxidante que ajuda a proteger o coração.

Alimentos Arroxeados

Os alimentos azulados e arroxeados, como a uva, a ameixa, o figo, a beterraba ou repolho-roxo contêm ácido eláico, substância que:

1. Retarda o envelhecimento.
2. Neutraliza as substâncias cancerígenas antes mesmo delas alterarem o código genético.

Alimentos Verdes

Os alimentos de cor verde como os vegetais folhosos, o pimentão, o sisão e as ervas contêm clorofila e vitamina A, substâncias com os seguintes efeitos:

1. Desintoxicam as células.
2. Inibem os radicais livres— substâncias que danificam as células e causam doenças com o passar do tempo.

Alimentos Marrons

As fibras e vitaminas do complexo B e E são, principalmente, encontradas nas nozes, aveia, castanhas e cereais integrais, que por sua vez tem uma cor marrom. Tais substâncias e nutrientes têm importância vital no organismo:

1. Melhoram o funcionamento do intestino.
2. Combatem a ansiedade e a depressão.
3. Previnem o câncer e as doenças cardiovasculares.

Os 4 Tipos de Gordura

As maiores responsáveis pela obesidade são as gorduras, as quais podem ser classificadas em 4 tipos: saturadas, monoinsaturadas, poli-insaturadas e trans.

SATURADAS

Além da obesidade, esse tipo de gordura pode causar doenças cardiovasculares e até mesmo câncer.

MONOINSATURADAS

Quando consumida moderadamente, essa gordura traz consequências positivas ao organismo.

TRANS

Esse tipo de gordura aumenta o colesterol ruim (LDL) e diminui o colesterol bom (HDL).

POLI-INSATURADAS

Essa gordura também é benéfica ao organismo quando consumida com moderação.