

Referências na UFSM:

PROJETO DE EXTENSÃO/PESQUISA

Exercício Físico orientado e acompanhamento nutricional na Síndrome Metabólica.

Contatos:

Cati Reckelberg Azambuja—9907-9922
Daniela Lopes dos Santos—9961-4803

PREVENCARDIO

É um Projeto de Prevenção de Doenças Cardiovasculares, o qual teve início em 2003, é baseado na mudança do estilo de vida, associando avaliação cardiológica inicial, clínica e laboratorial, incluindo eletrocardiograma de repouso e esforço. Os participantes conforme a necessidade, são encaminhados para avaliação nutricional e fisioterápica. Na seqüência, são submetidos a avaliação ergoespirométrica e iniciam suas atividades físicas com caminhadas e exercícios de musculação. A cada 6 meses, em média e realizada nova revisão clínica.

Fone: 32209518

Lembre-se:

PREVENÇÃO É A MELHOR OPÇÃO:

Os exames periódicos são medida fundamental para a promoção de saúde e identificação precoce de doenças. Direcionados à todos os servidores e custeados integralmente pela União.

Adote esta prática. Informe-se:

3220-8134 ou cvqs@mail.ufsm.br



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SANTA MARIA
PRÓ-REITORIA DE RECURSOS HUMANOS
SERVIÇO DE PERÍCIA OFICIAL EM SAÚDE



Elaboração:

Equipe multidisciplinar de atenção
a saúde do servidor

Serviço de Perícia Oficial em Saúde

Coord. Dr^a Liliani Mathias Brum
Edição: Adm. Marcelo Schuster
Fone: 55- 3220 - 9228

UNIDADE DE ATENÇÃO À SAÚDE DO SERVIDOR

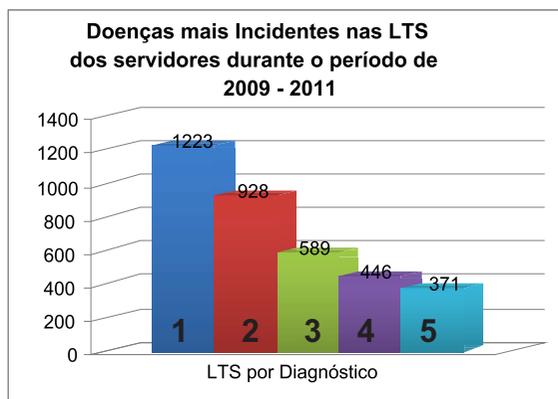
Doenças Cardiovasculares



Serviço de Perícia Oficial em Saúde

O Serviço de Perícia Oficial em Saúde (Perícia Médica) da UFSM, nos últimos anos detectou que as doenças que mais geram afastamentos do trabalho são:

1. Doenças Mentais;
2. D. Osteomuscular e Tec Conjuntivo
3. D. do Aparelho Respiratório
4. D. do Aparelho Circulatório
5. D. do Aparelho Digestivo



Fonte: Serviço de Perícia Oficial em Saúde — UFSM

Saiba mais sobre doenças cardiovasculares.

Doenças Cardiovasculares

As doenças cardiovasculares constituem a principal causa de mortalidade, 63% na população mundial e 72% no Brasil (fonte:OMS) e o seu crescimento significativo nos países em desenvolvimento alerta para o potencial impacto nas classes menos favorecidas. São influenciadas por um conjunto de fatores de risco, como o tabagismo, o sedentarismo e a alimentação com excesso de carboidratos, gorduras e sal, pois levam ao sobrepeso e a obesidade. Mediante alterações no estilo de vida, como a dieta adequada, o exercício físico regular, o consumo maior de vegetais, frutas, grãos integrais, soja, azeite e peixes auxiliam na prevenção destas doenças.

Estudos recentes indicam que as doenças gengivais também podem estar associadas ao desenvolvimento de doenças cardiovasculares, assim visitas regulares ao dentista devem ser instituídas visando a manutenção da saúde bucal.

Essas mudanças de estilo de vida deveriam ser prioridades na Saúde Pública a fim de deter o avanço das doenças cardiovasculares em nosso país. As doenças cardiovasculares, como o derrame cerebral e o ataque cardíaco (infarto do miocárdio), são a principal causa de morte na população mundial.

A American Heart Association (AHA), alerta sobre os 7 principais passos que visam obter uma adequada saúde do aparelho cardiovascular.

A saúde cardiovascular ideal é definida em um adulto por cada uma das 7 medidas abaixo:

1. Nunca ter fumado ou ter deixado de fumar há mais de um ano;
2. Índice de Massa Corporal (IMC) abaixo de 25 kg/m² (o IMC é calculado dividindo o peso corporal em quilogramas pelo quadrado da altura em metros);
3. Ser fisicamente ativo. As novas recomendações são para a prática de 150 minutos por semana de atividades físicas

aeróbicas (andar, correr, dançar ou nadar) de intensidade moderada ou 75 minutos por semana de atividade física de intensidade vigorosa para uma saúde ideal;

4. Pressão arterial abaixo de 120 x 80mmHg;
5. Glicemia (taxa de açúcar no sangue) de jejum abaixo de 100mg/d;
6. Colesterol total abaixo de 200mg/dl;
7. Realizar uma dieta saudável.

Existem componentes chaves de uma dieta saudável (2000 calorias ao dia, por exemplo). Estes deverão incluir: pelo menos 4 porções de frutas e vegetais por dia; pelo menos uma porção de 30 gramas de grãos integrais ricos em fibras por dia; limitar a ingestão de sódio a 1500mg por dia e não beber bebidas com adição de açúcar.

Exercício e Nutrição na Síndrome Metabólica é um programa visando reduzir/melhorar os fatores de risco da síndrome metabólica através do fortalecimento muscular e exercícios aeróbicos (3x semana) e consultas quinzenais com nutricionista. Os fatores que constituem a “SM” são índices elevados de pressão arterial, triglicerídeos, colesterol, glicemia, peso corporal e circunferência da cintura.