

I. Contexto

O Brasil está entre os **10 países com maior número de óbitos** decorrentes de infarto ou AVC.

29,4% das mortes no Brasil são decorrentes de doenças cardiovasculares.

60% destas mortes são homens com média de idade de **56 anos**.

Queremos o Sr. Joe fora dessa estatística!

*"Sr. Joe tem **pai e tios cardíacos**; está se aproximando da **idade crítica** e há anos negligencia acompanhamento médico, inclusive ocasionando brigas com sua esposa que fica preocupada com que algo de pior possa acontecer em decorrência de sua saúde..."*



II. Condições Atuais

Seus últimos resultados de exame médico, após pressão da esposa:

100% dos exames
100% de resultados ruins
+ possibilidade de diabetes.

- Fuma 1 maço/dia ❌
- 122 cm ❌
- 150x110mmHg. Pressão alta! ❌
- 1,82m
- 106,3kg IMC = 31,1 kg/m². Obesidade! ❌

Colesterol total: 289 mg/dl (referencial < 200 mg/dl); ❌
Colesterol HDL: 29 mg/dl (referencial > 60 mg/dl); ❌
Triglicerides: 338 mg/dl (referencial < 150 mg/dl); ❌
Glicose: 112 mg/dl (referencial: 60 a 99 mg/dl). ❌

Sr. Joe se sente fadigado e com dores na cabeça e nas pernas.

Sr. Joe tem uma condição médica grave e urgente...



III. Metas/objetivos

Parar de fumar: 0 cigarros até 90 dias;

Reduzir circunferência abdominal em 20cm em até 180 dias;

Emagrecer 7 kg em 90 dias e depois 25kg em 2 anos;

Pressão arterial regulada (120x80mmHg) em 2 anos.

IV. Análise

Problemas

- Fumante
- Obeso
- Pressão alta
- Saúde em geral (colesterol, triglicérides e glicose)



Causas

- Não entende os malefícios do cigarro
- Não faz exercícios
- Gosta de comida gordurosa e cerveja
- Quase não come frutas
- Negligência (se considerou, até então, com saúde de ferro)

V. Contramedidas propostas e Estado Futuro

- Parar de fumar – fazer transição da condição atual à futura (zero cigarros) através de cigarro eletrônico e chicletes especiais**
- Praticar atividades físicas aeróbicas com acompanhamento de Personal Trainer (ativ. física forte)**
- Praticar atividades físicas aeróbicas (ativ. física moderada)**
- Se alimentar com base nas recomendações de nutricionista e no intervalo de 3 em 3 horas**
- Regular pressão arterial através do uso de remédio específico de 12 em 12 horas.**

"Vivo e aproveitando a vida com sua esposa!"

Estado Futuro (Após 2 anos)

- 120x80mmHg
- 0 Cigarros/dia
- Máx. 102 cm
- 74 kg IMC = 22,3 kg/m²

Colesterol total < 200 mg/dl);
Colesterol HDL > 60 mg/dl);
Triglicerides < 150 mg/dl);
Glicose 60 a 99 mg/dl).

VI. Plano

	amanhã	90 dias	6 meses	9 meses	1 ano	1,5 ano	2 anos	LEGENDA	
Cigarro eletrônico + chiclete	—							—	Temporário/ sem acompanhamento médico
Atividade física forte	Temporário/ com acompanhamento de peso
Atividade física moderada			—	—	—	—	—	—	Contínuo
Boa alimentação	—	—	—	—	—	—	—	—	Depende de acompanhamento médico (a cada 40 dias)
Remédio para pressão	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	▲	

(A possibilidade de diabetes pode alterar o plano) A ser averiguado no próximo acomp. médico

VII. Acompanhamento

Exames periódicos com Dr. Chris
Em clínica médica.
Colesterol total; Colesterol HDL; Triglicerides; Glicose.
Levar resultados para Dra. Chris
Freq.: A cada 40 dias

Medir o peso corporal
Em casa.
Através da balança.
Freq.: 1 vez/semana

Medir a circunferência abdominal
Em casa.
Através de fita métrica.
Freq.: 1 vez/semana

1 - BACKGROUND

Sr. JOE

- 46 anos
- Sedentário
- Fumante
- Auto confiante

HISTÓRICO DA FAMÍLIA DOENÇAS CARDÍACAS?

TIO **SIM** PAI **SIM** MÃE **SIM** Sr. JOE **?**

ATENÇÃO

Estudos apontam que ter histórico cardíaco na família aumentam as chances de problemas cardíacos e hipertensão nas próximas gerações

Vem ganhando peso ao longo dos anos

SOBREPESO
CANSAÇO
DOR

Altura: **1,82m**
Peso: **105kg**

FUMANTE
SEDENTÁRIO
MÁ ALIMENTAÇÃO
RISCO HEREDITÁRIO
FALTA CHECK-UP PERIÓDICO

O que apontam os estudos

Sobre doenças cardiovasculares no Brasil

- 56** anos: Idade média
- 60%**: São Homens
- 10º**: País no mundo
- 29,4%**: Das mortes
- 308mil**: Pessoas morrem por ano

Instituto Dante Pazzanese de Cardiologia (São Paulo)

2 – SITUAÇÃO ATUAL

A partir de uma consulta com a Dra Cris, pode-se entender a situação atual do Sr. JOE.

Questões respondidas pelo Sr. JOE

- ✓ Tem histórico cardíaco na família
- ✗ Não come frutas
- ✓ É Fumante 1 maço por dia
- ✗ Não pratica exercícios

Pressão arterial, circunferência e peso atual

HIPERTENSO

Pressão Arterial

ATUAL: 140mmHG por 110mmHG

LÍMITE ACEITÁVEL: 130mmHG por 80mmHG

IDEAL: 120mmHG por 70mmHG

Circunferência abdominal

Atual = 122 cm
Ideal = 102 cm

SOBREPESO

PESO ATUAL: 106,3 KG

Exames Clínicos

	ATUAL	IDEAL
Colesterol	289 mg/dl	<200 mg/dl
Colesterol DI	29 mg/dl	>60 mg/dl
Triglicérides	338 mg/dl	<150 mg/dl
Glicose	112 mg/dl	60 a 99 mg/dl
Pressão	150/110 mmHG	120/70 mmHG

Diagnóstico médico

- Resultados estão todos fora do ideal
- Risco em 2 a 3 anos Sr. JOE ter sérios problemas de saúde
- Recomenda-se início imediato de tratamento

Alimentação Ruim – Desbalanceada e excesso de gordura

CAFÉ DA MANHA: 2 pães com muita manteiga

ALMOÇO: Arroz, feijão na banha de porco, ovo e carne gorda

JANTAR: Sobra do almoço misturado com farinha

3 - OBEJTIVOS

- Melhorar alimentação
- Praticar esportes
- Perder Peso
- Melhorar qualidade de vida

- Emagrecer 7kg
- Reduzir a circunferência abdominal em 20cm
- Ajustar exames clínicos aos níveis normais

4 – SITUAÇÃO FUTURA

A estratégia da virada do SR. JOE conforme orientações e recomendações da dra. CRIS

O QUE?	COMO?
Alimentação balanceada	Passar com uma nutricionista e seguir corretamente o plano de alimentação de 3 em 3 horas
Comer frutas	Conforme orientação da nutricionista, consumir regularmente frutas
Parar de fumar imediatamente	Parar imediatamente, se necessário, procurar ajuda de um profissional
Praticar exercícios físicos	Praticar exercícios físicos no mínimo 3 x por semana e por 50 a 60 minutos por dia
Beber muita água	Beber 2 a 3 litros de água todos os dias é essencial para a saúde
Remédio para controlar a pressão	Tomar a cada 12 horas religiosamente

RESULTADOS ESPERADOS

HIPERTENSÃO CONTROLADA

- Emagrecer 7kg em 90 dias
- Emagrecer 25kg em 2 anos
- Reduzir circunferência em 20cm em 180 dias
- Ajustar resultados dos exames clínicos a níveis normais

PESO REDIZIDO

SR. JOE VIVERÁ
Mais tempo!
Mais Feliz!
Mais Saudável!

5 - CRONOGRAMA

	JAN	FEV	MAR	ABR	MAI	JUN	JUL
ALIMENTAÇÃO	● 05/01 - NUTRICIONISTA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA E TOMAR 2 A 3 LITROS DE AGUA POR DIA CONFORME ORIENTAÇÃO						
EXAMES	● 10/2 – FAZER EXAMES DIABETES ● 12/2 – REFAZER EXAMES CLÍNICOS			● 25/6 – REFAZER EXAMES CLÍNICOS			
REMÉDIO	● 03/01 – COMPRAR REMÉDIOS PARA PRESSÃO TOMAR TODOS OS DIAS DE 12 EM 12 HORAS						
ACADEMIA	● 04/01 – INSCRIÇÃO ACADEMIA FAZER ACADEMIA 3 A 5 VEZES POR SEMANA – TODA SEMANA						
CONSULTAS		● 16/02 – RETORNO 45D		● 03/04 – RETORNO 90D		● 03/07 – RETORNO 180D	

INDICADORES

