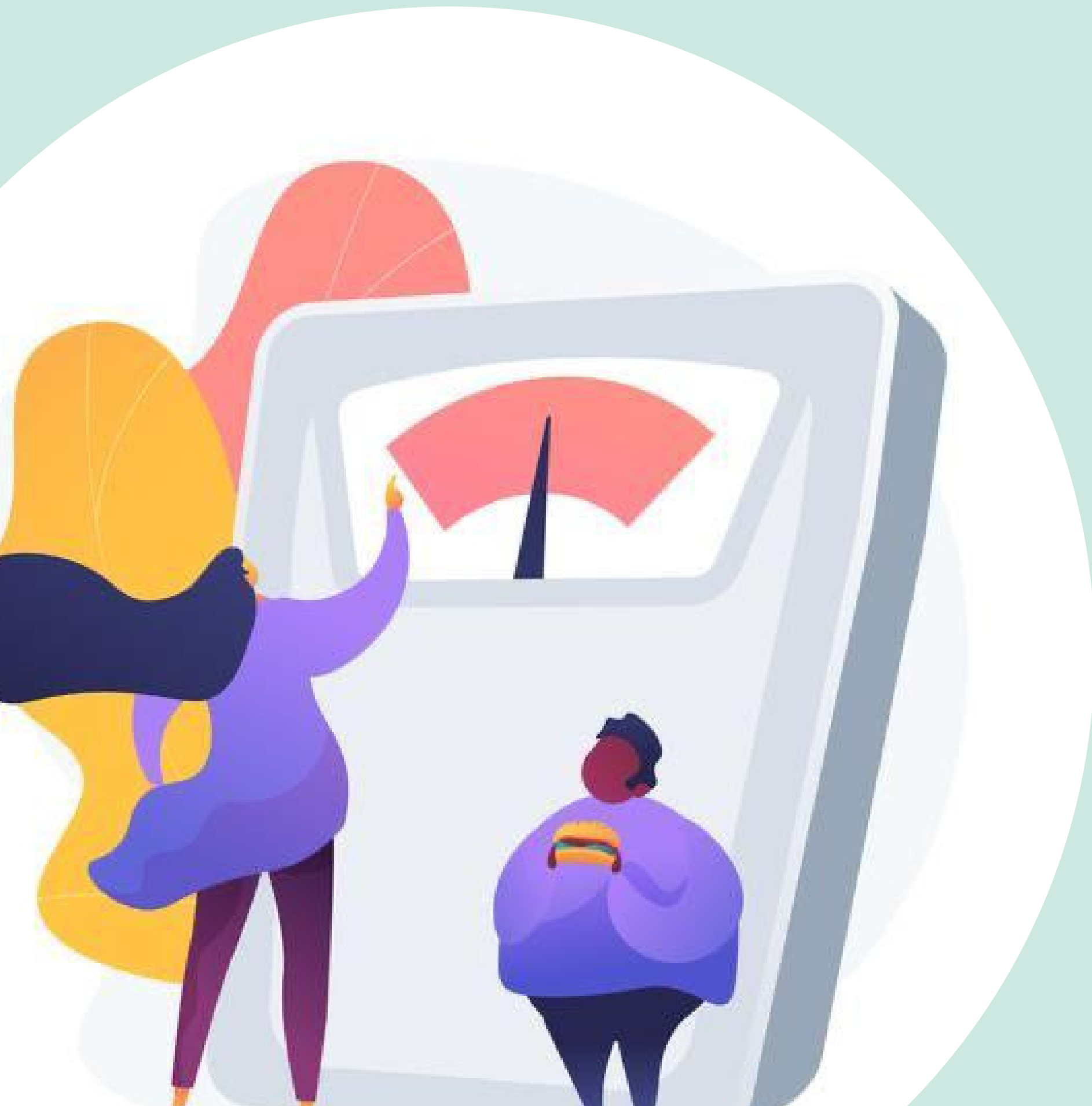


# Síndrome Metabólica

Como aumentar seu metabolismo



---

# ALUNAS

---

BIOMEDICINA

---

**CAROLINA ALVES  
FIGUEIREDO**

RA: 19000279

**JULIA CHAVANS  
CHIQUINO**

RA: 20000776

**MARIA EDUARDA  
LANDIVA MOURTÉ**

RA: 21000247

**MARIA LAURA  
FONSECA NATUCCI**

RA: 20000540

**MICHELA D'ARKI  
COSTA**

RA: 19000265

**THAYSSA  
PALMIRO**

RA: 21000388

---





---

# Esboço da Apresentação

	<u>Topicos de Hoje</u>
--	------------------------

Introdução da Síndrome Metabólica >

---

Definição de Síndrome Metabólica >

---

Causas da Síndrome Metabólica >

---

Sintomas da Síndrome Metabólica >

---

Tratamentos da Síndrome Metabólica >

---

Prevenção da Síndrome Metabólica >

---



## Introdução ↓



Caro(a) leitor (a):

A presente Cartilha foi elaborada no sentido de oferecer informações ao público de modo geral acerca da prevalência, dos fatores de risco e dos diferentes critérios que têm sido utilizados para diagnosticar a síndrome metabólica (SM). No Brasil, o aumento da incidência de sobrepeso e obesidade, tornou-se um grave problema de saúde pública. Uma vez que, a população de adultos tem sido diagnosticada com (SM) e com uma alta probabilidade de desenvolverem Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT): doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão, câncer, acidente vascular encefálico (AVE), dentre outras.





você sabia?



## E o que é Síndrome Metabólica?

NEXT

O termo Síndrome Metabólica descreve um conjunto de fatores de risco 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 (hormônio responsável pelo metabolismo da glicose).



## Causas

A Síndrome Metabólica está relacionada com o modo de vida da civilização moderna. Seu aparecimento está associado á obesidade, resultado da alimentação inadequada e do sedentarismo. Sua presença aumenta em duas vezes a mortalidade geral na população normal e em três vezes a mortalidade cardiovascular.



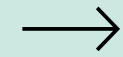
A síndrome metabólica tem como base a resistência à insulina, que é um processo que acontece devido ao ganho de peso, mas também pode começar com o diabetes tipo 2. A causa mais comum é o ganho de peso, que leva ao aumento da pressão arterial, ao desenvolvimento do diabetes tipo 2 e às alterações de triglicérides e colesterol.



---

## Sintomas

---



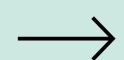
A síndrome metabólica não apresenta sintomas e tem como único sinal a presença de um abdômen proeminente.

O diagnóstico de síndrome metabólica pode ser feito quando estão presentes pelo menos três fatores dos cinco seguintes: obesidade abdominal – perímetro abdominal que exceda 102cm no homem e 88cm na mulher indica gordura abdominal em excesso; triglicerídeos iguais ou superiores a 150mg/dl; colesterol das HDL igual ou inferior a 40 mg/dl no homem e a 50 mg/dl na mulher; tensão arterial igual ou superior a 135/85 mmHg; e glicemia em jejum igual ou superior a 100 mg/dl.



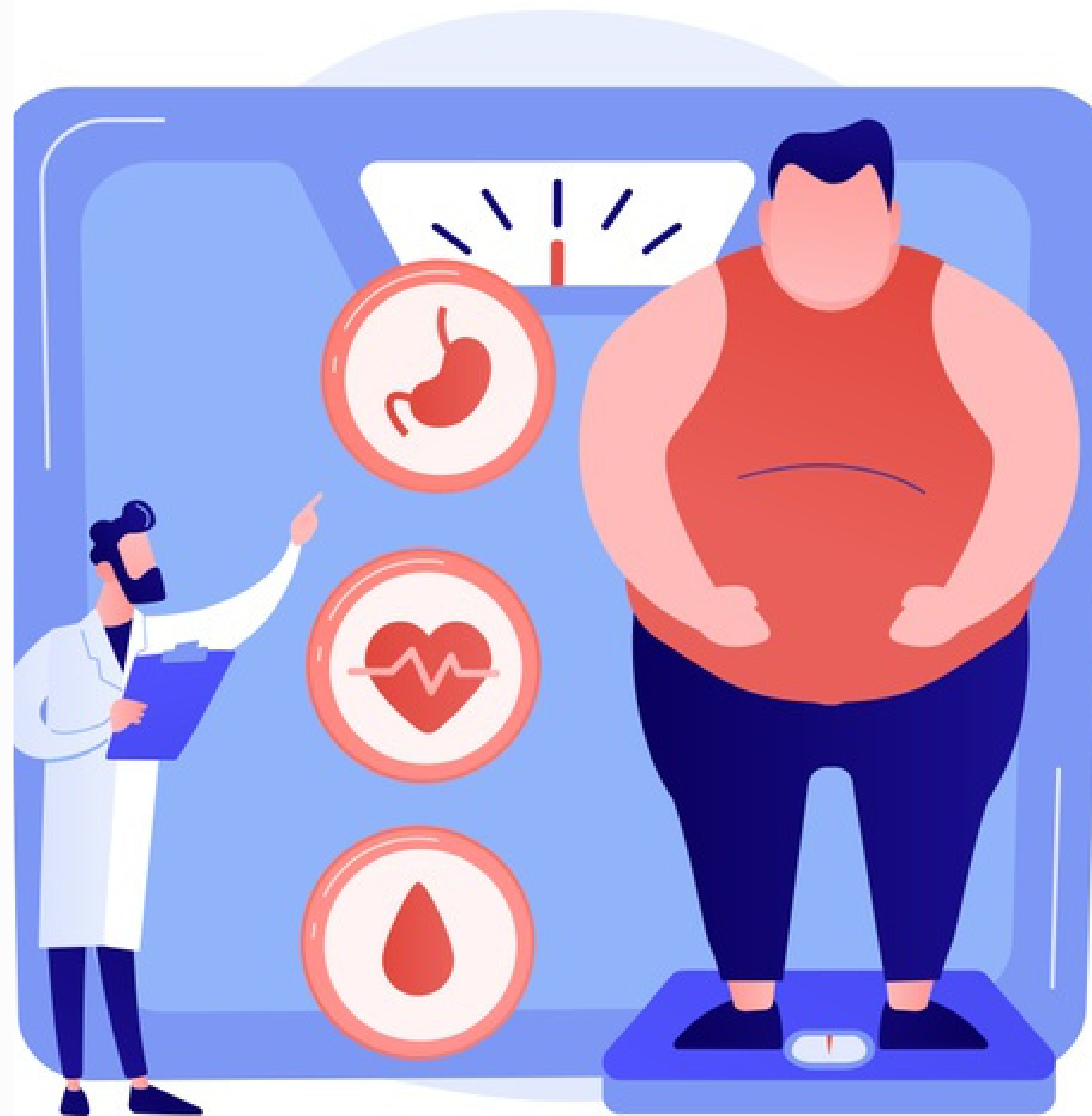
## Tratamento

---

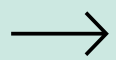


O tratamento começa pela modificação de hábitos de vida. Uma dieta saudável pobre em carboidratos simples e gorduras saturadas, rica em fibras, carnes magras, frutas e vegetais é o primeiro passo para tratar e prevenir a síndrome metabólica. A realização de atividades físicas regulares – cerca de 150 minutos por semana – também é essencial para manter o peso, controlar a pressão e o colesterol. Para tratar a diabetes, pressão alta e colesterol alto muitas vezes o uso de medicamentos será necessário. Mas para resolver de vez e eliminar a síndrome metabólica, a perda de peso e a mudança de hábitos são fundamentais. Muitas vezes para tratar o peso, será necessário o uso de medicamentos ou a avaliação para cirurgia bariátrica, em alguns casos. Aqui, você deve conversar com seu médico para saber qual é a melhor opção para você.

---







## Prevenção

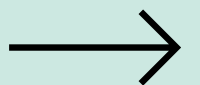
A obesidade é considerada uma síndrome, pois o excesso de gordura pode prejudicar vários órgãos e até sistemas do corpo ao mesmo tempo. Na maioria dos casos a obesidade está diretamente ligada com maus hábitos alimentares, sedentarismo, ambiente familiar e escolar. Para que possamos prevenir essa síndrome ou até mesmo tratar algumas doenças desencadeadas por ela é muito importante em primeiro lugar a prática regular de exercícios físicos e educação alimentar, pois apresentam efeitos benéficos na prevenção e tratamento da hipertensão arterial, resistência à insulina, diabetes, dislipidemia e obesidade. Com isso, o condicionamento físico deve ser estimulado para todos, pessoas saudáveis e com fatores de risco.

As formas de prevenção da obesidade devem ser abordadas desde crianças até idosos, porém é mais eficaz com crianças porque conseguem criar hábitos novos mais fácil. A questão da atividade física e alimentação devem ser faladas principalmente por médicos para instruir a mãe da criança ou a pessoa que está acima do peso a se conscientizar que esse é o melhor tratamento e que apesar de que para algumas pessoas seja difícil sair da zona de conforto vale a pena se lembrar de todos os riscos que está correndo.



# REFERÊNCIAS

- ARAÚJO, Eliana P; VELOSO, Lício A. Regulação Central do Balanço Energético. In: MANCINI, Marcio C. (org.). Tratado de Obesidade. 2. ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2015. p. 54. Disponível em : <https://integrada.minhabiblioteca.com.br/#/books/978-85-277-2770-9/cfi/6/38!/4/38@0:15.2>. Acesso em: 01 Maio 2021.
- BORGES, Carla B. Nonino. et al. Tratamento Clínico Da Obesidade. Portal De Revista Da Usp, Ribeirão Preto-SP, v. 39 n. 2. p. 246-252, 2006. DOI: <https://doi.org/10.11606/issn.2176-7262.v39i2p246-252> Disponível em: <https://www.revistas.usp.br/rmrp/article/view/381/382>. Acesso em: 13 Maio 2021.
- CORDOVA, Caio Mauricio Mendes de. et al. Determinação das glicemias capilar e venosa com glicosímetro versus dosagem laboratorial da glicose plasmática. Jornal Brasileiro de Patologia e Medicina Laboratorial, Rio de Janeiro, v. 45, n. 5, 2009. DOI: <https://doi.org/10.1590/S1676-24442009000500006>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1676-24442009000500006](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1676-24442009000500006). Acesso em: 05 maio 2021.
- FERRARIN, Carlos Kusano Bulalen. Atualização: Fisiopatologia e Clínica da Síndrome Metabólica. Revista da Associação Catarinense de Medicina, Florianópolis, v. 36, n. 4, p. 90-95, 2007. Disponível em: <http://www.acm.org.br/revista/pdf/artigos/525.pdf>. Acesso em: 29 Abr. 2021.



- GOLDBERG, Anne Carol, MD, Washington University School of Medicine. Manual MSD- Versão para Profissionais de Saúde. Última modificação março, 2018. Disponível em: <https://www.msmanuals.com/pt/profissional/distúrbios-endócrinose-metabólicos/distúrbios-lip%C3%ADdicos/dislipidemia>. Acesso em: 05 maio 2021.
- HALPERN, Alfredo. Fisiopatologia da obesidade . Arq. bras. endocrinol. met; 39(1): 61-3, 1995. Disponível em: <https://pesquisa.bvsalud.org/porta/resource/pt/lil-180241>. Acesso em: 27 Abr. 2021.
- LUCAS, Bárbara Belmiro ;OLIVEIRA, Fernando de Sousa. Farmacoterapia da Obesidade: uma revisão da literatura. Universidade Federal de Campina Grande, Cuité, p. 32-48, 2019. Disponível em: [http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/riufcg/8269/BARBARA%20 BELMIRO%20LUCAS%20-%20%20TCC%20FARM%C3%81CIA%20%202019.pdf](http://dspace.sti.ufcg.edu.br:8080/xmlui/bitstream/handle/riufcg/8269/BARBARA%20BELMIRO%20LUCAS%20-%20%20TCC%20FARM%C3%81CIA%20%202019.pdf). Acesso em: 15 Maio 2021.
- MANCINI, C. Marcio; HALPERN, Alfredo. Tratamento Farmacológico da Obesidade. Arq Bras Endocrinol Metab, São Paulo, v. 46, n. 5, 2002. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0004-27302002000500003>. Disponível em: [https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0004-27302002000500003](https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0004-27302002000500003). Acesso em: 16 maio 2021.