



examina

O QUE VALE É A SUA SAÚDE



X COMO PARTICIPAR DO EXAMINA:

RISCOS CARDIOVASCULARES E METABÓLICOS

BENEFICIÁRIOS ATIVOS:

Quando verificada a existência de um ou mais fatores de risco, a equipe médica convida para integrar o programa.

APOSENTADOS E DEPENDENTES DO PLANO DE SAÚDE:

Procure a **Nutrendo**. A autorização será concedida mediante avaliação médica.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS

Ambulatório Médico

Telefones: (21) 3820-5906

Também há opções de atendimento externo para aposentados e dependentes do Plano. Confira os endereços disponíveis e as respectivas especialidades atendidas:

- Endocrinologia e Nutrição

Barra da Tijuca: Avenida das Américas, 297, sala 219 - telefones: 2493-2950

Centro: Rua do Rosário, 108, sala 404 - tel: 2252-0111

- Psicologia

Copacabana: Avenida Nossa Senhora de Copacabana, 788,

salas 1202 a 1204 – telefone: 2548-3616

MAIS ESCLARECIMENTOS:

Serviço Social

(21) 3820-5904 e 3820-5905

Horário de atendimento: de 2ª a 6ª feira - das 8h às 20h

XÍNDICE

Conheça o EXAMINA	4
Hipertensão Arterial Sistemática	6
Triglicerídeos e Colesterol	8
Obesidade	10
Diabetes Mellitus	12

VENHA CONHECER O MAPA DA MINA

Você sabia que as doenças cardiovasculares e metabólicas são a maiores causas de incapacitação no mundo ocidental? Por isso, pensando na saúde de seus empregados, o BNDES e a FAPES desenvolveram o programa EXAMINA, que visa prevenir e reduzir fatores de risco, como altos níveis de colesterol e triglicerídeos, evitando, assim, o desenvolvimento de doenças silenciosas como a hipertensão arterial. Outros fatores como o tabagismo, a obesidade, o sedentarismo e o stress também serão considerados no programa.

Além disso, o EXAMINA oferece um atendimento personalizado para os beneficiários, com orientação sobre hábitos saudáveis de acordo com cada caso específico.

SE VOCÊ CONHECE O CAMINHO CHEGA AO TESOURO

Nosso ponto de partida é o resultado dos exames periódicos feitos anualmente. Depois, é elaborado um plano terapêutico individual pontuando os cuidados necessários do beneficiário e a periodicidade do tratamento a ser desenvolvido.

O programa contempla o acompanhamento de endocrinologistas, nutricionistas e psicólogos.

CONHEÇA OS FATORES DE RISCO MAPEADOS NO PERIÓDICO

X HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA

A hipertensão arterial ou “pressão alta” é a elevação da pressão arterial para números acima dos valores considerados normais (140/90mmHg). Essa elevação anormal pode causar lesões em diferentes órgãos do corpo humano, tais como cérebro, coração, rins e olhos. Outro tipo de

hipertensão menos comum é chamada de hipertensão arterial secundária e pode ser controlada através de tratamento médico específico.

X COLESTEROL E TRIGLICERÍDEOS

Colesterol e triglicerídeos são os principais componentes dos lipídios - as gorduras do sangue. Os riscos de doença do coração aumentam na medida em que os níveis de colesterol e triglicerídeos estão mais elevados e se agravam de acordo com a idade, sexo e dieta. O risco é ainda maior quando a pressão arterial elevada e o fumo são somados ao quadro.

X ÍNDICE DE MASSA CORPORAL

O excesso de peso exige um maior esforço do coração, aumentando a incidência de doenças coronárias, diabetes, pressão e colesterol elevados. É possível prevenir problemas como esses monitorando o Índice de Massa Corpórea (IMC). Se o periódico detectar um valor superior a 25, o beneficiário é convidado a integrar o EXAMINA. Você mesmo pode calcular seu IMC:

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altura}^2 \text{ (m)}}$$

X DIABETES MELLITUS

O diabetes é um sério fator de risco para doença cardiovascular. Mesmo se o açúcar no sangue estiver sob controle, o diabetes aumenta significativamente o risco de doenças cardiovasculares e cerebrais. Na presença de diabetes, os outros fatores de risco se tornam mais significativos e ameaçadores.

HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTEMÁTICA

Além das ações específicas do Programa Examina, a FAPES disponibiliza aos empregados do Sistema BNDES e FAPES o Programa de Acompanhamento da Hipertensão Arterial, no qual os empregados identificados como portadores da doença são monitorados e tratados por uma equipe especializada de médicos do Ambulatório.



Confira, a seguir, mais informações sobre a Hipertensão Arterial Sistêmica:

Principal fator relacionado a óbitos no mundo, a hipertensão arterial sistêmica ocorre quando a pressão do sangue no interior das artérias é mais elevada do que os valores normais, de acordo com a faixa etária e a condição clínica.

Trata-se de uma doença que deve ser pesquisada com muita atenção, pois pode não apresentar sintomas e, a longo prazo, provocar consequências graves - como o Acidente Vascular Cerebral - AVC e a insuficiência renal crônica - e potencialmente fatais, como a ruptura da aorta e o infarto agudo do miocárdio.

O controle da hipertensão arterial reduz efetivamente a incidência do acidente vascular cerebral e do infarto agudo do miocárdio.

Valores considerados anormais

(de acordo com a faixa etária e a condição clínica)

Pressão arterial sistólica (chamada máxima)

maior que 140 mmHg

(produzida pelo volume de sangue bombeado nas artérias a partir da contração cardíaca)

Pressão arterial diastólica (chamada mínima)

maior que 90mmHg

(produzida pela interação da força de contração da musculatura dos vasos e o conteúdo de sangue durante o período de relaxamento cardíaco)

Considerando o quadro clínico do paciente, se o exame periódico detectar resultados superiores aos apresentados acima, a equipe médica da FAPES entra em contato com o beneficiário para convidá-lo a integrar os programas EXAMINA e de Acompanhamento da Hipertensão Arterial.

X COMO SE MANIFESTA?

A medida da pressão arterial é o elemento chave para a identificação da doença.

> Hipertensão arterial sintomática:

- dor de cabeça;
- cansaço e falta de ar desproporcionais às atividades desenvolvidas;
- inchaço nas pernas; e
- aumento da diurese noturna.

> Hipertensão arterial silenciosa:

- somente a avaliação periódica da pressão do paciente pode estabelecer o diagnóstico.

X CAUSAS

Na maioria dos casos, a doença não tem causa definida, sendo uma manifestação de caráter hereditário e dependente de características genéticas. Não existe cura para a doença até o momento. É necessário o uso contínuo de medicações para controlar a hipertensão arterial e impedir a lesão dos órgãos.

Existe uma minoria de casos, porém, em que a hipertensão arterial pode ser provocada por problemas nos vasos renais e nas glândulas adrenal e tireóide, por exemplo. Para tais situações, o médico pode fazer o diagnóstico e, dessa maneira, efetuar o tratamento daquela doença específica, curando a hipertensão.

O diagnóstico de hipertensão deve significar uma reformulação de hábitos, que favorecerá o funcionamento de todo o seu organismo. Cuide-se seguindo os conselhos abaixo:

- faça uma alimentação saudável, com pouco sal e gordura;
- pratique exercícios físicos;
- não fume;
- consuma modestamente bebidas alcoólicas;
- evite o stress;
- mantenha-se dentro do seu peso ideal;
- controle periodicamente sua pressão arterial;
- mantenha seu colesterol sob controle;
- procure regularmente seu médico.

TRIGLICERÍDEOS E COLESTEROL

Os riscos de doenças cardiovasculares aumentam se os níveis de colesterol e triglicerídeos são mantidos elevados no sangue. Quando isso ocorre, essas substâncias de natureza lipídica (gorduras) tendem a se concentrar nas paredes dos vasos sanguíneos, causando aterosclerose.

X COMO SE MANIFESTA?

A elevação das taxas de colesterol e triglicerídeos ocorrem frequentemente sem quaisquer sintomas; é prudente, portanto, avaliá-las periodicamente. Beneficiários com níveis superiores a **200 mg/dl** de colesterol e **150 mg/dl** de triglicerídeos poderão ser indicados para participar do Programa EXAMINA.

X TRIGLICERÍDEOS

Triglicerídeos são compostos orgânicos formados fundamentalmente por ácidos graxos. Constituem o azeite, os óleos e as gorduras animais e vegetais utilizados na alimentação.

O organismo armazena gordura nas células do tecido adiposo utilizando-a, quando necessário, como fonte complementar de energia.

Além disso, o fígado é capaz de converter em gordura o excesso de carboidratos ingeridos, exportando-a para outros tecidos.

X CAUSAS

Há diversas causas para a elevação de triglicerídeos, entre elas a hipertrigliceridemia primária, de natureza genética. Frequentemente,

contudo, as causas são secundárias, podendo estar associadas ao diabetes, a doenças renais, à ingestão de álcool, a distúrbios da tireóide, à obesidade e ao uso de determinados medicamentos, entre outras.

X COLESTEROL

O colesterol é um lipídio com importantes funções nos organismos animais. Ele é transportado no sangue por duas proteínas chamadas LDL (ou “mau colesterol”) e HDL (ou “bom colesterol”).

A LDL leva o colesterol do fígado e do intestino para os diversos tecidos, nos quais o mesmo é usado para reparar membranas celulares ou produzir hormônios. A HDL conduz o colesterol para o fígado, removendo-o da circulação, sendo naquele órgão reciclado ou eliminado.

X CAUSAS

Diversas causas contribuem para o colesterol elevado, entre elas, predisposição genética, alimentação inadequada e sedentarismo. O controle deve ser feito com alimentação pobre em colesterol e gorduras saturadas, abstenção de álcool e de fumo, atividade física e, quando indicado, com medicações específicas.

OBESIDADE

Definida como excesso de gordura no corpo, a obesidade é um dos maiores problemas de saúde deste novo milênio, acometendo quase um terço da população mundial.

X COMO SE MANIFESTA?

O sinal mais evidente da obesidade é o excesso de peso e, associada a ela, diversos males ocorrem com maior frequência, como o aumento da incidência de doenças coronarianas, diabetes, hipertensão arterial, hiperlipidemia, entre outras. O maior risco de desenvolver essas doenças é quando a obesidade encontra-se acumulada na região abdominal.

É possível prevenir problemas como esses monitorando o Índice de Massa Corpórea (IMC). Cálculo do IMC:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura}^2(\text{m})}$$

Pessoas com IMC de 25 a 30 são consideradas como acima do peso, enquanto aquelas entre 30 e 40 são classificadas como obesas. Indivíduos com IMC acima de 40 são portadores de obesidade mórbida, o que equivale a aproximadamente 45 Kg acima do peso ideal. Se o periódico detectar um valor superior a 25, o beneficiário é convidado a integrar o EXAMINA.

X CAUSAS

Pode-se definir como causa da obesidade o descontrole entre a ingestão calórica e o dispêndio de energia nas atividades diárias.

● **HEREDITARIEDADE:** Deficiência ou falha da molécula que controla a quebra e a utilização da gordura.

● **HORMÔNIOS:** Alterações hormonais significativas como hipotireoidismo, ovários policísticos, puberdade, gravidez, menopausa e andropausa podem provocar obesidade.

● **MEDICAMENTOS:** Antihistamínicos, anticoncepcionais e antidepressivos.

● **EMOCIONAIS:** Ansiedade e depressão provocam compulsão.

● **MAUS HÁBITOS:** “Beliscar” a todo o momento, lanches fora de hora, frituras e doces em excesso, alimentação diária em “fast foods” e falta de alimentos saudáveis.

● **VIDA SEDENTÁRIA E ESTRESSANTE**

A alimentação balanceada e a prática de esportes são os principais mecanismos para evitar o aumento progressivo de peso. O tratamento adequado implica alteração do estilo de vida e dos hábitos alimentares.

DIABETES MELLITUS

O diabetes mellitus é uma doença que ocorre quando o organismo não produz ou não usa corretamente a insulina - hormônio produzido pelo pâncreas, necessário para permitir que a glicose penetre nas células e seja convertida em energia. Existem dois tipos de diabetes:

X TIPO 1

É o tipo de diabetes mais freqüente em crianças e adultos jovens. Nesse tipo de diabetes, as células do pâncreas não produzem mais insulina; por isso os diabéticos precisam de tratamento insulínico para sobreviver.

X TIPO 2

É a forma mais comum de diabetes, sendo mais frequente em adultos. Acontece quando as células não conseguem utilizar toda a insulina que o pâncreas produz, ou quando essa produção é insuficiente. Quase 9 entre 10 pessoas com diagnóstico recente de diabetes tipo 2 estão com sobrepeso. A perda de algum peso pode ajudar a administrar melhor a doença.

Ao detectar a sua existência no exame periódico, a equipe médica da FAPES entra em contato com o beneficiário para convidá-lo a integrar o programa EXAMINA.

X COMO SE MANIFESTA?

Em ambos os casos, são identificados dois problemas:

- Células do organismo: ficam carentes de energia devido à falta de glicose;
- No sangue: o nível elevado de glicose lesiona olhos, rins, nervos e circulação.

X CAUSAS

A causa do diabetes ainda é desconhecida. No entanto, fatores genéticos, obesidade e falta de exercícios influenciam muito no surgimento da doença.

A doença não tem cura, mas seus portadores podem ter uma vida normal, se tomarem os cuidados a seguir:

- Atividade física regular ajuda a controlar a doença, reduzindo a glicose, facilitando a sua utilização pelas células e auxiliando na perda de peso.
- Selecionar alimentos que ajudem a manter seu coração e vasos sanguíneos saudáveis, visando manter baixos os níveis de colesterol e triglicérides.

X A maioria das pessoas com diabetes tem outros problemas de saúde, como pressão alta e colesterol elevado, aumentando o risco de doenças cardíacas e Acidentes Vasculares Cerebrais (AVC). Mais de 65% dos diabéticos morrem de doença cardíaca ou AVC. **X**

Dr. Ricardo de Almeida Sebba
Responsável Técnico
Departamento Médico
CRM-RJ 5275363-7

ANS - n.º 339636