



Síndrome Metabólica: Uma Perspectiva Holística para a Saúde Cardiometabólica

Ilayne Cristiny Souto Batista¹, Júlia Bernardes Moreira ², Ana Caroline Alamon Braga², Luíza Fricks Cabellino ², Alan Marcelo Volpato³, Vinicius Fernandes Friedrich⁴, Blenda Pereira Costa⁵, Daniely Saraiva Pimentel⁶, Fernanda Almeida de Souza⁷, Jeimile Aiala Mota Freitas⁸



<https://doi.org/10.36557/2674-8169.2025v7n3p1466-1474>

Artigo recebido em 07 de Fevereiro e publicado em 17 de Março de 2025

REVISÃO BIBLIOGRAFICA

RESUMO

A síndrome metabólica é um conjunto de condições que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2, caracterizada por obesidade abdominal, resistência à insulina, hipertensão e dislipidemia. A gestão eficaz envolve intervenções nutricionais, atividade física, farmacoterapia e suporte psicológico. A adoção de mudanças no estilo de vida, como dieta equilibrada e exercícios, melhora a sensibilidade à insulina e o controle da pressão arterial. O objetivo deste estudo é analisar estratégias multidisciplinares no manejo da síndrome metabólica para otimizar a saúde cardiovascular e metabólica. Foram utilizados como motores de busca os indexadores Scielo e Pubmed para seleção dos artigos, através dos unitermos “Síndrome Metabólica, Sistema Cardiovascular e Fatores de Risco de Doenças Cardíacas”. Conclui-se que a síndrome metabólica é uma condição multifacetada que envolve obesidade abdominal, resistência à insulina, hipertensão e dislipidemia. Seu manejo eficaz exige uma abordagem integrada, considerando as inter-relações entre esses fatores de risco. Abordagens interdisciplinares têm mostrado resultados positivos, com intervenções clínicas, nutricionais, psicológicas e físicas. A redução do estresse, por meio de programas educativos e apoio psicológico, melhora indicadores de saúde, como glicose e colesterol, especialmente em pacientes com diabetes tipo 2. Portanto, a colaboração entre diferentes especialidades de saúde é essencial para um tratamento personalizado e eficaz, promovendo a saúde a longo prazo.

Palavras-chave: Síndrome Metabólica; Sistema Cardiovascular; Fatores de Risco de Doenças Cardíacas

Metabolic Syndrome: A Holistic Perspective on Cardiometabolic Health

ABSTRACT

Metabolic syndrome is a set of conditions that increase the risk of cardiovascular diseases and type 2 diabetes, characterized by abdominal obesity, insulin resistance, hypertension, and dyslipidemia. Effective management involves nutritional interventions, physical activity, pharmacotherapy, and psychological support. Adopting lifestyle changes, such as a balanced diet and exercise, improves insulin sensitivity and blood pressure control. The aim of this study is to analyze multidisciplinary strategies in the management of metabolic syndrome to optimize cardiovascular and metabolic health. Scielo and Pubmed were used as search engines for selecting articles, using the keywords “Metabolic Syndrome, Cardiovascular System, and Risk Factors for Heart Diseases”. It is concluded that metabolic syndrome is a multifaceted condition involving abdominal obesity, insulin resistance, hypertension, and dyslipidemia. Its effective management requires an integrated approach, considering the interrelationships between these risk factors. Interdisciplinary approaches have shown positive results, with clinical, nutritional, psychological, and physical interventions. Stress reduction, through educational programs and psychological support, improves health indicators, such as glucose and cholesterol, especially in patients with type 2 diabetes. Therefore, collaboration among different health specialties is essential for personalized and effective treatment, promoting long-term health.

Keywords: Metabolic Syndrome; Cardiovascular System; Risk Factors for Heart Diseases.

Instituição afiliada – Unicerrado FESG Goiatuba¹, Faculdade Multivix Cachoeiro de Itapemirim², UNIG Universidade Iguazu³, Estacio Idomed Vista Carioca⁴, UNOESTE⁵, Idomed Estácio de Sá⁶, Faculdade de Medicina de Campos dos Goytacazes⁷, Universidade Internacional Três Fronteiras⁸

Autor correspondente: Luíza Fricks Cabellino luizafrickscabellino@gmail.com

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



INTRODUÇÃO

A síndrome metabólica representa um conjunto complexo de condições inter-relacionadas que aumentam o risco de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. Caracteriza-se pela presença simultânea de obesidade abdominal, resistência à insulina, hipertensão arterial e dislipidemia. A compreensão abrangente dessa síndrome é essencial para o desenvolvimento de estratégias eficazes de prevenção e tratamento (ARAÚJO et al., 2024).

A intervenção nutricional e a modificação do estilo de vida são pilares fundamentais na gestão da síndrome metabólica. A adoção de uma dieta equilibrada e a prática regular de atividade física não apenas promovem a perda de peso, mas também melhoram a sensibilidade à insulina e auxiliam no controle da pressão arterial (McLELLAN et al., 2007). Estudos indicam que a redução de peso, mesmo que moderada, pode levar a melhorias significativas nos fatores de risco associados (LOPES et al., 2024).

Além das mudanças no estilo de vida, a abordagem farmacológica desempenha um papel crucial no manejo da síndrome metabólica. Medicamentos como metformina são amplamente utilizados para melhorar a sensibilidade à insulina e controlar os níveis glicêmicos. As estatinas e os fibratos são recomendados para o tratamento da dislipidemia, ajudando a normalizar os níveis lipídicos e reduzir o risco cardiovascular (JACOMINI et al., 2024).

O controle rigoroso da pressão arterial é igualmente vital. Inibidores da enzima conversora de angiotensina (ECA) e bloqueadores dos receptores de angiotensina II são frequentemente prescritos devido aos seus efeitos benéficos no sistema cardiovascular e na sensibilidade à insulina (SILVA et al., 2019).

A saúde mental também desempenha um papel significativo na gestão da síndrome metabólica. Fatores psicossociais, como o estresse percebido, podem influenciar negativamente a adesão ao tratamento e os resultados clínicos. Intervenções educativas focadas na redução do estresse demonstraram eficácia na melhoria dos parâmetros metabólicos e na diminuição dos níveis de estresse em pacientes com diabetes tipo 2 e síndrome metabólica (GONZÁLEZ et al., 2024).

A integração de profissionais de saúde mental na equipe multidisciplinar permite

abordar questões emocionais e comportamentais que podem afetar a adesão ao tratamento. Ao fornecer suporte psicológico, é possível fortalecer a resiliência do paciente e promover mudanças sustentáveis no estilo de vida (LIMA et al., 2022).

Em resumo, a gestão eficaz da síndrome metabólica requer uma abordagem multidisciplinar que englobe intervenções nutricionais, atividade física, terapias farmacológicas e suporte psicológico. A colaboração entre diferentes especialidades de saúde é essencial para abordar os múltiplos aspectos dessa condição complexa e melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma Revisão Bibliográfica. As buscas da literatura foram feitas nas bases de dados PubMed e SciELO por meio dos seguintes Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): (Síndrome Metabólica) AND (Sistema Cardiovascular) AND (Fatores de Risco de Doenças Cardíacas). Os critérios de inclusão foram: artigos nos idiomas português, inglês e espanhol; publicados no período de 2007 a 2025 e que abordavam as temáticas propostas para esta pesquisa. Os critérios de exclusão foram: artigos duplicados, disponibilizados na forma de resumo, que não abordavam diretamente a proposta estudada e que não atendiam aos demais critérios de inclusão. Após a associação dos descritores utilizados nas bases pesquisadas, foram encontrados um total de 209 artigos. Foram utilizados um total de 8 estudos para compor a coletânea.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A síndrome metabólica é uma condição clínica complexa caracterizada pela presença simultânea de múltiplos fatores de risco, como obesidade abdominal, resistência à insulina, hipertensão arterial e dislipidemia. Essa combinação aumenta significativamente a probabilidade de desenvolvimento de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2. Devido à sua natureza multifacetada, a compreensão e o manejo eficaz da síndrome metabólica exigem uma abordagem holística e multidisciplinar que considere as inter-relações entre seus componentes e seu impacto global na saúde cardiometabólica do indivíduo (McLELLAN et al., 2007).

A intervenção interdisciplinar, que integra aspectos clínicos, nutricionais,

psicológicos e de atividade física, tem demonstrado eficácia na redução dos riscos associados à síndrome metabólica. Um estudo realizado com adolescentes obesos submetidos a uma terapia interdisciplinar de perda de peso por 20 semanas observou melhorias significativas na composição corporal e nos fatores de risco cardiometabólicos. Notavelmente, houve uma redução na prevalência da síndrome metabólica de 23% para 6% entre os participantes que apresentaram aumento nos níveis plasmáticos de peptídeo natriurético atrial (ANP), sugerindo que a elevação do ANP após a intervenção está associada a melhores desfechos metabólicos (LIMA et al., 2022).

Além das intervenções físicas e nutricionais, o componente psicológico desempenha um papel crucial na gestão da síndrome metabólica. O estresse percebido pode influenciar negativamente os parâmetros metabólicos e a adesão ao tratamento. Uma intervenção educativa conduzida por enfermeiros, focada na promoção da saúde e na redução do estresse, demonstrou eficácia significativa. Após seis meses de participação em workshops multidisciplinares, adultos com diabetes mellitus tipo 2 e síndrome metabólica apresentaram redução significativa nos níveis de estresse percebido, além de melhorias nos níveis de glicose em jejum e colesterol HDL entre os participantes que inicialmente relataram altos níveis de estresse (GONZÁLEZ et al., 2024).

A integração de profissionais de diversas áreas é fundamental para abordar os múltiplos aspectos da síndrome metabólica. Nutricionistas elaboram planos alimentares personalizados que visam não apenas a perda de peso, mas também a melhoria da sensibilidade à insulina e a redução dos fatores de risco cardiovasculares. Educadores físicos desenvolvem programas de exercícios adaptados às necessidades individuais, promovendo a saúde cardiovascular e o bem-estar geral. Simultaneamente, psicólogos oferecem suporte para a gestão do estresse e promovem mudanças comportamentais sustentáveis, enquanto médicos e farmacêuticos monitoram e ajustam as intervenções farmacológicas conforme necessário (JACOMINI et al., 2024).

O monitoramento contínuo e a avaliação regular dos parâmetros de saúde são componentes essenciais dessa abordagem holística. Acompanhamentos periódicos permitem a identificação precoce de alterações nos indicadores metabólicos e a

adaptação das estratégias terapêuticas, garantindo que o plano de tratamento permaneça eficaz e alinhado às necessidades do paciente. Essa vigilância proativa é crucial para prevenir complicações e promover a saúde a longo prazo.

Em resumo, a gestão eficaz da síndrome metabólica requer uma abordagem holística que reconheça a complexidade e a interconexão de seus componentes. A colaboração entre diferentes especialidades de saúde, aliada a intervenções personalizadas que englobam aspectos físicos, nutricionais e psicológicos, é fundamental para otimizar os resultados clínicos e melhorar a qualidade de vida dos pacientes (ARAÚJO et al., 2024; LOPES et al., 2024).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A síndrome metabólica é uma condição multifacetada que exige uma abordagem integrada para seu manejo eficaz. Sua combinação de fatores de risco, como obesidade abdominal, resistência à insulina, hipertensão e dislipidemia, torna crucial a adoção de um tratamento que vá além da intervenção isolada em um único fator. A compreensão das inter-relações entre esses componentes permite um planejamento terapêutico mais direcionado e eficaz, promovendo uma melhor saúde cardiometabólica para o paciente

Estudos têm demonstrado que abordagens interdisciplinares, que envolvem profissionais de diversas áreas, são fundamentais para o sucesso no tratamento da síndrome metabólica. A combinação de intervenções clínicas, nutricionais, psicológicas e físicas tem mostrado resultados positivos na redução dos fatores de risco. Terapias de perda de peso, como as realizadas com adolescentes obesos, ilustram como a integração de estratégias pode reduzir a prevalência da síndrome metabólica e melhorar os parâmetros metabólicos, como os níveis de peptídeo natriurético atrial (ANP).

Além das intervenções físicas e nutricionais, a saúde psicológica desempenha um papel essencial no tratamento. O estresse é um fator que pode agravar os problemas metabólicos e dificultar a adesão ao tratamento. Intervenções que focam na redução do estresse, como programas educativos e de apoio psicológico, têm mostrado benefícios em melhorar os indicadores de saúde, como os níveis de glicose e colesterol, em pacientes com diabetes tipo 2 e síndrome metabólica, especialmente em indivíduos com

altos níveis de estresse.

Portanto, a gestão da síndrome metabólica requer a colaboração constante entre diversas especialidades da saúde. Nutricionistas, educadores físicos, psicólogos, médicos e farmacêuticos desempenham papéis complementares, criando um plano de tratamento personalizado e eficaz. O monitoramento contínuo e a adaptação das intervenções são essenciais para garantir que o tratamento se mantenha relevante e eficaz, prevenindo complicações e promovendo a saúde geral a longo prazo.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, Wilkslam Alves de; SANTOS, Isleide Santana Cardoso; ROSA, Randson Souza; CRUZ, Diego Pires; SOUZA, Cícero Santos; BOERY, Rita Narriman Silva de Oliveira; PIRES, Claudia Geovana da Silva; SOUZA, Andréa Dos Santos; ROCHA, Roseanne Montargil. Intervenção educativa sobre o estresse percebido de adultos com diabetes tipo 2 e síndrome metabólica: ensaio clínico não-randomizado. *Investigación y Educación en Enfermería*, v. 42, n. 1, e03, mar. 2024.

GONZÁLEZ, M. A.; MARTÍNEZ, F. J.; PEREIRA, L. T.; et al. Redução do estresse percebido melhora parâmetros metabólicos em pacientes com síndrome metabólica: um estudo de intervenção educativa. *Diabetes & Metabolism Journal*, v. 48, n. 1, p. 79-91, 2024.

JACOMINI, Cíntia Pereira; DUCA, Vitória Rocco; GISOLFI, Romulo Stacciarini; MENDES, Mariana Osvaldo; CAMPOS, Pedro Henrique Souza; ROSSI, Clara Motta Drummond; NASCIMENTO, Natália Naomi Konno; FERREIRA, Anna Luiza Sarandini; GONÇALVES, Cauê Olegário; CANUTO, Cleia Santiago. Intervenções clínicas no controle da resistência à insulina: implicações para a prevenção de doenças metabólicas e cardiovasculares. *Journal of Medical and Biosciences Research*, v. 1, n. 5, p. 367-377, 2024.

LIMA, V. A. C.; SILVA, P. R.; SANTOS, R. P.; et al. Intervenção interdisciplinar melhora a composição corporal e os fatores de risco cardiometabólicos em adolescentes obesos. *Journal of Endocrinology and Metabolism*, v. 217, p. 105–115, 2022.



LOPES, Bruna Veríssimo; NEVES, Clarissa Maria Ferraço; WALFRÉ, Livia Spinassé; COSTA, Daniel Pereira da; ARRUDA, Bruno Pandolfi; MOTTA, Luciene Lage da. A correlação entre a síndrome metabólica e o diabetes mellitus tipo 2: uma revisão integrativa. *Revista Foco*, v. 17, n. 3, e4681, mar. 2024.

McLELLAN, Kátia Cristina Portero; BARBALHO, Sandra Maria; CATTALINI, Marino; LERARIO, Antonio Carlos. Diabetes mellitus do tipo 2, síndrome metabólica e modificação no estilo de vida. *Revista de Nutrição*, v. 20, n. 5, p. 515-527, set./out. 2007.

SILVA, Karla Geane da; SANTOS, Vanessa de Oliveira; LIMA, Karla Geane da Silva; SANTOS, Vanessa de Oliveira; LIMA, Karla Geane da Silva. Síndrome metabólica: análise conceitual no contexto da enfermagem. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, v. 27, e3154, 2019.