DESENVOLVIMENTO DO iSAFE®: PROTOCOLO DIGITAL INTEGRADO PARA AVALIAÇÃO, PRESCRIÇÃO E ACOMPANHAMENTO EM MEDICINA DO ESTILO DE VIDA

Sandor Balsamo[1,2]; Cleandro Pires de Albuquerque[1,2];Lícia Maria Henrique da Mota[1,2]; Milena Fernandez Dias[1,3]; Patrícia Hitomi Kuga[1]; Patricia de Jesus[1]; Fernando Bueno[1] ; Fernanda Dias Weiler[1]; Bruna da Silva Vieira Capanema[1,2]

1 GEP Z5-MEV: Grupo Z5 Estudos e Pesquisas em Medicina do Estilo de Vida (MEV); 2 Ambulatório de Reumatologia do Hospital Universitário da Universidade de Brasília da Faculdade de Medicina, (HUB-UnB-FM); 3 Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia – UESB. **E-mail:** sandorbalsamo@gmail.com

Introdução

A Medicina do Estilo de Vida (MEV) requer abordagem multipilar e integração entre avaliação, identificação de prioridades, prescrição comportamental e acompanhamento longitudinal. A fragmentação dessas etapas pode dificultar a organização do cuidado e o monitoramento da evolução.

Objetivo

Descrever o desenvolvimento e a estrutura do iSAFE®, protocolo digital integrado para avaliação, estratificação, prescrição individualizada, monitoramento e reavaliação em MEV.

Método

Estudo metodológico descritivo, vinculado a projeto aprovado pelo CEP/UESB (CAAE 99967726.7.0000.0055; Parecer 8.640.138). No âmbito da Metodologia Z5 Saúde®, o iSAFE® integra avaliação multidimensional de aspectos clínicos, sociodemográficos, antropométricos, funcionais, cardiorrespiratórios, comportamentais, nutricionais, do sono, saúde mental, emocional, psicossocial, espiritualidade e qualidade de vida. Os resultados do Mapa iSAFE® subsidiam a estratificação em Zonas de Saúde Funcional (Z1–Z5), a identificação de prioridades e o acompanhamento individualizado, estruturado pelos 12 pilares da Metodologia Z5 Saúde®: Integridade, Mente, Movimento, Alimentação, Sono, Propósito, Respiração, Ecossistema, Espiritualidade, Natureza, Humor e Controle de Vícios.

Resultados

O desenvolvimento resultou em seis etapas interdependentes: avaliação multidimensional, estratificação do estado de saúde, identificação de prioridades, prescrição individualizada, monitoramento da adesão e reavaliação. A arquitetura integra diferentes dimensões do estilo de vida em um fluxo digital único e longitudinal, preservando a individualização da tomada de decisão e a continuidade do cuidado.

A

Equilíbrio Mente e Corpo do iSAFE®: Índice de saúde e estilo de vida

iSAFE® 46%

Biomarcadores iSAFE® Psico-Social-Emocional-Espiritual

	Atual	Sugerido
Capacidade funcional percebida 1	45	>60
Limitações aspectos físicos	25	>60
Capacidade funcional percebida 2	4	<5
Nível dor 1	42	>60
Nível dor 2	5	<5
Vitalidade	65	>60
Fadiga	4	<5
Auto relato ânimo	2	<5
Estresse	8	<5
Nível ansiedade	8	<5
Saúde bem estar mental	64	>60
Saúde social saúde funcional	50	>60
Auto percepção felicidade	1	<5
Saúde emocional saúde funcional **	0	>60
Nível sonolência	11	<10
Qualidade sono 1	9	<5
Disposição ao acordar	2	<5
Saúde geral 1	47	>60
Auto percepção saúde	5	<5
Coeficiente gratidão	2	<5
Religião	Católica	--
Espiritualidade	16	>10
Seu coeficiente gratidão	42	>=38
Satisfação com a vida	26	>19
Coeficiente de garra	2	>3.42
Perdão	Eu posso perdoá-lo	=Eu perdoo-lhe

iSAFE® 53%

iSAFE® 60%

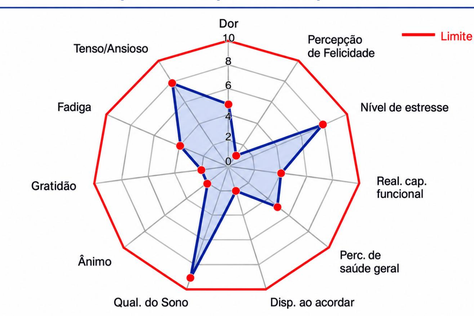
Biomarcadores iSAFE® Físico

	Atual	Sugerido
Circunferencia cintura	88	<=80
Razão cintura quadril	0,88	<=0.85
Circunferência pescoço	33,50	<=36
Razão cintura estatura	55,35	<0.5
IMC	24,76	<25
Gordura visceral	--	--
Percentual de massa gorda	34,90	<=34.4
Percentual massa muscular	25	>=22.9
Preensão manual direita	23,10	>=19.9
Preensão manual esquerda	19,60	>=19.9
Preensão manual razão	0,34	>=0.31
Sentar e levantar, 30 seg. (repetições)	8	>=16
Sentar e levantar do solo	0	>7
Flexão braço (repetições)	2	>=4
Flexão cotovelo (repetições)	17	>20
Equilíbrio unipodal	30	>=30
Ir e vir	10,20	<=11.4
Membro inferior direito	-3	>-6
Membro inferior esquerdo	-2	>-6
Membro superior direito	7	>-15
Membro superior esquerdo	2	>-15
Marcha Estacionária	111	>=59
VO2	19,23	>=17.4
Caminhada 6 minutos	450	>=471.09
Atividade física	regular	>1
Horas sentado	06:00	<10:00
Horas tv dia	03:00	<04:00
Horas tv final de semana	04:00	<04:00
Tabagismo	--	--
IPAQ	Ativo	>=Ativo
Consumo de álcool	2	<=3
Escala de Bristol **	1	=3,4,5

* Os Biomarcadores em vermelho são os que precisam melhorar.

B

Teia de Índice iSAFE® SAÚDE E ESTILO DE VIDA
Busque o centro para o seu equilíbrio



C

Classificação da Pirâmide iSAFE®



Z3
iSAFE® 53%

Pirâmide iSAFE®

D

Idade atual biológica da capacidade cardiovascular de 60 ano(s)
Mais jovem 22 anos(!)
Reserva de capacidade cardiovascular de 1.83mL.kg.min-1

Satisfação com a vida: Muito satisfeito, acima da média

Local da dor: Quadril e Joelho

Medicamentos em uso/dose:
Atenolol (Pressão Arterial) - 1 X por dia ao acordar - 25 mg
Rosuvastatina - 1 x por dia antes de dormir - 10mg
Diacereina (Osteoartrite) - 2 X dia (Manhã e Noite) - 40 mg

Enfermidades pré-existentes:
hipertensao-arterial-sistemica - 264 meses de diagnóstico
dislipidemia - 264 meses de diagnóstico
neoplasia - 144 meses de diagnóstico

Biomarcador X: 222 (2) nunca pensou em suicídio, (2) nunca tentou suicídio, (2) nunca tentou suicídio nos últimos 12 meses

E

Classificação da Escala de Bristol (função intestinal)

TIPO 1
Caroços duros separados, como nozes.

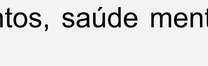


Figura 1. Representação ilustrativa do Mapa iSAFE® e da integração multidimensional dos resultados: (A) indicadores psicossociais, emocionais, espirituais, físicos e funcionais; (B) representação gráfica multidimensional dos indicadores em teia; (C) estratificação em Zonas de Saúde Funcional (Z1–Z5); e (D) síntese de indicadores complementares, incluindo idade biológica funcional, capacidade cardiorrespiratória, força muscular, satisfação com a vida, dor, uso de medicamentos, saúde mental e função intestinal pela Escala de Bristol. Dados apresentados exclusivamente para demonstração da arquitetura visual do protocolo.

Conclusão

Conclui-se que o iSAFE® estrutura um percurso digital, multipilar e longitudinal em MEV, transformando uma avaliação multidimensional em estratificação, definição de prioridades e acompanhamento individualizado. Ao integrar essas etapas em um único fluxo assistencial, o protocolo estabelece uma arquitetura sistematizada para apoiar a continuidade do cuidado e orientar intervenções individualizadas em Medicina do Estilo de Vida.

REFERÊNCIAS

Escaneie para acessar

CONHEÇA O iSAFE® NA PRÁTICA

Acesse uma demonstração da avaliação multidimensional

Z5 Saúde® Medicina do estilo de vida

GEP Z5-MEV Grupo Z5 Estudos e Pesquisas em Medicina do Estilo de Vida

Universidade de Brasília

UESB Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia