



Nome: Maria José Pereira da Silva **País:** Portugal
Idade: 62 anos **Sexo:** Feminino
Curso de vida: Adulto em idade laboral **Emprego:** Contabilista
Necessidade: Obesidade nível 1, sem problemas de saúde relacionados
Conectividade: banda larga, computador e dispositivo móvel

Competências em TIC

Utilização da Internet - bom
 Habilidades de dispositivo móvel - média
 Afinidade com as novas tecnologias - média
 Literacia digital para a saúde - bom

Maria José é uma contabilista de 62 anos que vive com o seu marido no centro de Lisboa. Ela tem duas filhas, Francisca e Rita, e um filho, António. Maria José tem quatro netos que são os seus pequenos tesouros; todos os dias fala com eles ao telefone. Maria José sempre foi altamente concentrada no trabalho e no cuidado da família. É sedentária e um estilo de vida ativo nunca foi uma prioridade para ela. No seu tempo livre, Maria José gosta de ficar em casa a ler ou a ver televisão. Ela ama a natureza, mas tem pouco contacto com a natureza devido ao seu estilo de vida e ao local onde vive. Ela é uma cozinheira maravilhosa, principalmente de pratos tradicionais; adora organizar jantares com família e amigos. Maria José sempre teve excesso de peso e há cerca de 8 anos, foi diagnosticada com obesidade. Maria José não se preocupa com a sua imagem corporal e não se preocupa com a obesidade, uma vez que ainda não desenvolveu qualquer deficiência relacionada com esta. Ela não tem nenhuma preocupação com a saúde, exceto com o cancro, que levou alguns dos seus amigos. O marido de Maria José é jornalista reformado. Quando estava empregado, fez muito trabalho de campo e era bastante ativo devido ao seu trabalho. Desde que se reformou, sente falta do trabalho, mas conseguiu substituí-lo por longas caminhadas diárias.

O que é importante para Maria José

- O bem-estar da família.
- Poder reunir-se com a família e amigos e manter a capacidade de cozinhar.
- Ver os netos crescerem.
- Prevenir o cancro.

Vida diária

- Maria José tem uma rotina fixa e ocupada nos dias de trabalho. Ela chega sempre cedo ao escritório; apanha o autocarro mesmo em frente à sua casa para uma viagem de 15 minutos. Devido ao seu trabalho e responsabilidades em casa, ela sente que não tem muito tempo livre para dedicar a outras atividades.
- Conseguiu organizar o trabalho para que os fins de semana e feriados sejam sempre dedicados à família e amigos.
- Nos raros momentos em que está sozinha, gosta de ler e ver televisão em casa.

Situações e preocupações pessoais

- Desde que lhe foi diagnosticada obesidade, as suas visitas ao seu médico de medicina geral e familiar (MGF) são sempre angustiantes devido aos avisos sobre fatores de risco de obesidade, tais como doenças metabólicas e cancro.
- Teve avaliações de pressão arterial ligeiramente acima dos valores normais nas últimas duas consultas de MGF, mas ainda não foi diagnosticada com hipertensão.
- Ocasionalmente, sente falta de ar associada a tarefas que requerem maior esforço físico. No entanto, Maria José consegue cumprir todas as suas tarefas e não sente qualquer limitação relacionada com a idade nem com a obesidade nas suas rotinas.
- Está apreensiva com a proximidade da sua reforma; está ansiosa por ter mais tempo para os seus netos, mas tem medo de ter demasiado tempo e de não saber o que fazer. Ela teve alguns amigos que tiveram depressão após a reforma.

Recursos próprios e suporte

- A família de Maria José tem um bom rendimento e um plano de saúde e não tem limitações financeiras. No entanto, ela gosta de ajudar financeiramente a sua família, o que reduz a sua capacidade financeira.
- A sua filha Francisca é enfermeira, o que por vezes torna Maria José demasiado confiante quanto à sua saúde. Ela sente que tem alguém em quem confiar para ajudar e resolver os seus potenciais problemas de saúde.
- Vive num apartamento no 2º andar num edifício com dois elevadores no centro da cidade. Dificilmente faz caminhadas e utiliza sempre o autocarro para se deslocar na cidade.

Preocupações com a saúde

- Obesidade como fator de risco cardiometabólico.
- Pressão arterial ligeiramente acima dos valores normais nas últimas consultas de MGF.

Episódios esporádicos de hipertensão aguda que podem sinalizar consequências metabólicas precoces relacionadas com a obesidade.

- Sente-se angustiada e ofegante sempre que sobe escadas (sempre que não há escadas rolantes nem elevadores disponíveis).

Exames complementares de diagnóstico

- Há já alguns anos que Maria José não faz um exame de saúde completo, apesar de ter consultas de rotina com o seu médico.

Tratamento: medicamentos e outras terapias

- Maria José toma um suplemento para prevenir a deficiência de vitamina D.

Preocupações dos profissionais de saúde

- Devido às suas próprias responsabilidades profissionais e familiares, ela por vezes ignora as suas próprias necessidades.
- Maria José gosta de salgar demais a sua comida.
- Pode pagar serviços adicionais de estilo de vida saudável, tais como um nutricionista, um fisiologista de exercício ou um instrutor de estilo de vida saudável.

Necessidades não atendidas | Maria José não parece disposta a mudar o seu estilo de vida. A ideia da reforma e o impacto que isto pode ter no estilo de vida assusta-a. Ela gostaria de ser capaz de levar uma vida saudável, partilhar momentos familiares após se reformar, e apoiar os seus netos. As últimas avaliações da pressão arterial na consulta de MGF são motivo de preocupação para a sua família. Ela precisa de melhorar o seu estilo de vida para reduzir o risco cardiometabólico e prevenir doenças crónicas. Ela também sente a necessidade de aprender mais sobre como adotar um estilo de vida saudável.