



Nome: Liam O'Malley
Idade: 54 anos
Ciclo de vida: Adulto em idade laboral
Necessidade: Condições de saúde crónicas
Conetividade: Banda larga, smartphone

País: Irlanda
Sexo: Masculino
Emprego: Canalizador

Competências em TIC

Utilização da Internet: média
 Habilidades de uso (smartphone): boa
 Apetência para novas tecnologias: boa
 Literacia em saúde digital: fraca

Liam é um canalizador de 54 anos que vive com o seu marido, Callum O'Reilly, na periferia de Dublin. O marido de Liam tem 52 anos de idade e trabalha no teatro local como assistente. Liam tem sido sempre muito ativo tanto no trabalho como nas suas atividades sociais. Ele costumava jogar futebol em equipas de competição quando era mais novo. Continuou a jogar com os seus amigos três vezes por semana até há três anos atrás, quando parou devido a uma lesão no joelho. Atualmente, gasta a maior parte da sua energia no trabalho; um dos seus passatempos são os projetos "faça você mesmo" na sua oficina de garagem. Liam adora divertir-se e conversar com os amigos à volta da mesa. Entre amigos, o casal é conhecido pelas reinvenções de Callum de assados aos domingos, com grandes cortes de carne, batatas fritas e molhos caseiros. Liam ganhou peso após ter parado de jogar futebol e foi diagnosticado com diabetes tipo 2 (DM2) e com hipertensão, há dois anos.

O que é importante para o Liam

- Ser capaz de acompanhar o trabalho e sustentar a sua casa, uma vez que o trabalho do seu marido é instável.
- Poder desfrutar de refeições saborosas com os amigos e a família.
- Poder viajar com o marido quando se reformar.

Vida diária

- O Liam tem dias de trabalho ocupados, sem rotinas. Não planeia as suas refeições e por vezes salta o almoço devido ao seu trabalho.
- Em dias de trabalho, Liam come frequentemente num restaurante próximo e faz escolhas menos saudáveis, incluindo alimentos ricos em açúcar e gordura. Ele desconhece o seu efeito sobre a sua saúde.
- Liam não cozinha e Callum prepara as refeições em casa.
- Ocasionalmente, Liam tem dias livres do trabalho durante a semana; ao mesmo tempo, responde frequentemente a pedidos de trabalho aos fins-de-semana.
- Quando não está a trabalhar ou a conviver à volta da mesa, ele gosta de passar tempo na oficina da sua garagem.

Situações e preocupações pessoais

- Desde que Liam deixou de jogar futebol, ganhou peso e o seu índice de massa corporal (IMC) é de 28,9 kg/m².
- Liam foi diagnosticado com hipertensão e DM2, e a sua hemoglobina glicada (HbA1c) está acima do objetivo referido nas *guidelines*.
- Liam não se sente limitado pela sua diabetes, apesar dos avisos do seu médico de medicina geral e familiar (MGF) sobre o risco de complicações.
- Liam atribui ao envelhecimento o seu cansaço crescente após o trabalho.
- Recentemente, Liam notou um aumento no seu volume abdominal. Isto tornou a sua roupa mais apertada e prejudica as tarefas de trabalho que requerem agachamento. Esta situação é vista como desconfortável e preocupa-o.
- Liam não tem noção das mudanças que poderia fazer na sua dieta.
- Considerou frequentar um ginásio, mas nunca o fez devido a restrições de tempo; desistiu completamente da ideia quando ganhou peso porque não se sente confortável com a sua imagem corporal.
- O marido do Liam não o apoia nas mudanças de estilo de vida.

Recursos próprios e suporte

- Liam ganha dinheiro suficiente para pagar as contas e fazer algumas poupanças; qualquer redução nos seus rendimentos pode causar problemas financeiros.
- Sendo trabalhador independente, Liam não tem direito a um plano de saúde e paga as suas consultas de MGF. Como tem diabetes, Liam qualifica-se para ter alguns medicamentos gratuitos da sua farmácia.
- Liam vive com o seu marido numa casa geminada de dois andares.

Preocupações com a saúde

- Hipertensão e DM2 com a HbA1c acima do objetivo.
- Liam não aceita bem a sua hipertensão porque não tem quaisquer sintomas.
- Globalmente, Liam não se preocupa com a sua saúde, como ele diz: "Um dia todos terão diabetes e pressão arterial elevada. É o que acontece ao envelhecermos".

Exames complementares de diagnóstico

- Liam frequenta regularmente o seu MGF desde que lhe foi diagnosticado DM2. Faz análises sanguíneas laboratoriais para monitorização e check-up numa base anual.

Tratamento: medicamentos e outras terapias

- Um agente antidiabético oral.
- Um medicamento anti-hipertensivo oral.

Preocupações dos profissionais de saúde

- Liam não pode pagar consultas com um nutricionista ou com *personal trainer*.
- O farmacêutico local fornece recomendações de estilo de vida saudável ao Liam ao dispensar a sua medicação.
- Liam presta atenção, mas esforça-se por compreender algumas recomendações, particularmente porquê e como melhorar a sua atividade física e dieta.

Necessidades não atendidas | Liam sente-se bem com o seu estilo de vida. Embora a dificuldade em agachar-se o preocupe, considera que isso não está relacionado com o seu estado de saúde. Recebeu recomendações do seu médico de MGF e enfermeira especialista em diabetes, incluindo dieta e atividade física, mas não lhe deu muita importância. Frequentemente, esquece-se de tomar os seus comprimidos de manhã devido aos seus dias de trabalho atarefados; por vezes toma-os à noite e ocasionalmente não toma a medicação. Para Liam não é uma prioridade mudar os comportamentos no estilo de vida. Contudo, a sua enfermeira especialista em diabetes recomendou-lhe um programa educativo que chamou a sua atenção e que talvez pudesse ser uma boa oportunidade para gerir melhor a sua própria saúde.