APJ, 48 anos, masculino, casado, vendedor, Brasil

Procurou *persona*l para iniciar programa de condicionamento físico por ordem médica.

Sabe ser hipertenso há oito anos e desde então está em tratamento regular com medicamento diário.

Ficou muito preocupado porque não conseguiu renovar a carteira de habilitação, pois a pressão estava muita alta no exame do DETRAN. O médico informou-o que a pressão estava 180 x 110 mmHg. Na verdade, vinha se sentindo cansado ultimamente, mas pensou que era devido a não tirar férias há três anos.

Seu médico mudou a medicação e agora esta bem melhor.

Antecedentes pessoais: Tabagista 40 cigarros/dia

 Etilista 2 doses de destilado/dia

Antecedentes familiares: Pai falecido de insuficiência cardíaca. Era hipertenso, dislipêmico, coronariopata e diabético.

 Mãe diabética e hipertensa.

 1 irmão hipertenso.

Exames recentes:

Glicemia de jejum = 114 mg/dl (70 – 110 mg/dl; DM ≥ 126 mg/dl)

Hemoglobina glicada = 5,7 % (< 7 %)

Colesterol total = 212 mg/dl (< 200 mg/dl)

HDL = 42 mg/dl (> 35 mg/dl)

LDL = 148 mg/dl (< 130 mg/dl)

VLDL = 61 mg/dl (< 40 mg/dl)

Triglicérides = 423 mg/dl (< 150 mg/dl)

Creatinina = 0,9 mg/dl (< 1,2 mg/dl)

Clearance de creatinina = 106 ml/mim (70 – 120 ml/mim)

Medicamentos em uso: Tenoretic (atenolol e hidroclorotiazida) 100/25 mg 1x/dia

 Cedur Retard (bezafibrato) 1x/dia

Zyloric (alopurinol) 100 mg 1x/dia

Oroxadin (ciprofibrato) 100 mg 1x/dia

Avaliação inicial: PA = 148 x 90 mmHg

 FC = 64 bpm

 Peso = 93 Kg

 Altura = 1,70 m

Teste ergométrico – Bicicleta com uso de medicamentos. FC repouso = 66 bpm, PA repouso = 140/90. Atingiu 90 W e interrompeu por aumento excessivo da PA=260/100 mmHg. A FC nesse momento era FC=146 bpm. O teste foi negativo para isquemia cardíaca.

Gosta muito de atividades aquáticas e de musculação. Não suporta correr, mas gosta de pedalar, principalmente ouvindo música. Quer fazer exercício todos os dias, pois resolveu se cuidar. Na semana passada pedalou todos os dias por 90 minutos, mas teve uma dor no joelho e por isso parou. A dor já passou.

A nutricionista pediu para que ele fizesse um exercício que gastasse pelo menos 300 kcal por sessão.