

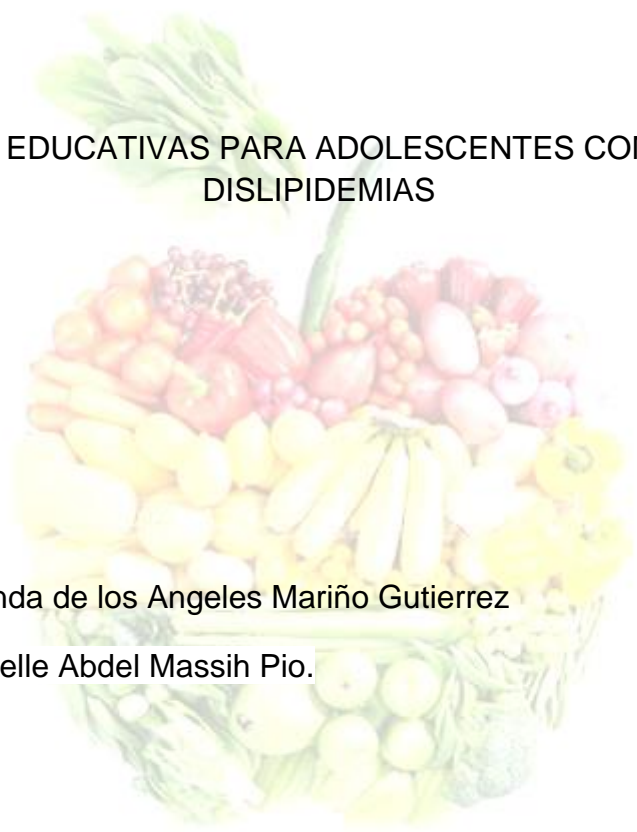
**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO**  
**CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA**

**PROJETO DE INTERVENÇÃO**

**ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS PARA ADOLESCENTES COM RISCO PARA  
DISLIPIDEMIAS**

**Autor:** Dra. Yolanda de los Angeles Mariño Gutierrez

**Orientador:** Danielle Abdel Massih Pio.



k5734863 fotosearch.com.br

**Limeira/São Paulo**

**Maió/2015.**

## Sumário

### 1. Introdução

- 1.1 Identificação e apresentação do problema .....2
- 1.2-Justificativa da intervenção.....3

### 2.Objetivos

- 2.1. Objetivo geral..... 4
- 2.2.Objetivos específicos.....4

### 3. Metodologia

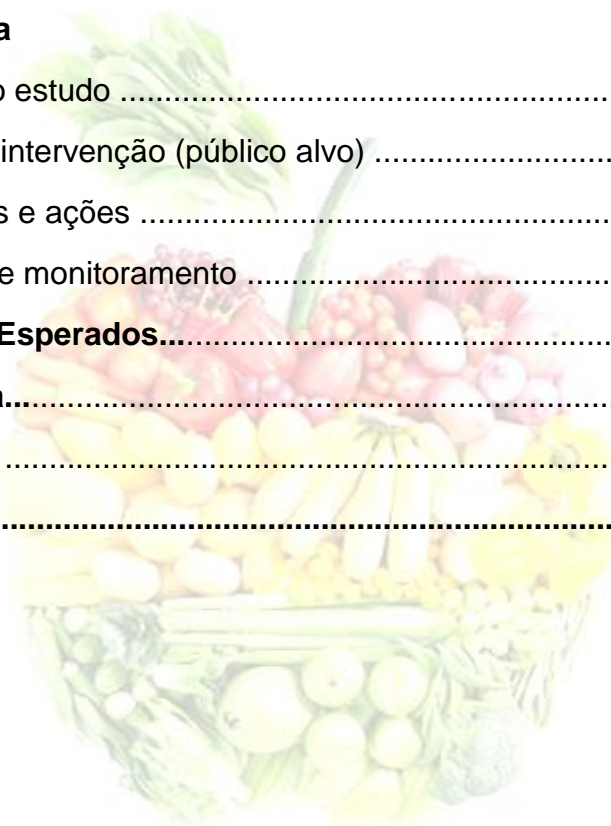
- 3.1. Cenário do estudo .....5
- 3.2. Sujeito da intervenção (público alvo) .....6
- 3.3. Estratégias e ações .....6
- 3.4. Avaliação e monitoramento .....6

### 4.Resultados Esperados.....7

### 5.Cronograma..... 8

### 6.Referências .....9

### 7.Anexos.....10



## 1.INTRODUÇÃO

### 1.1 Identificação e apresentação do problema.

A dislipidemia é caracterizada pela presença de níveis elevados de colesterol no sangue. As anormalidades nos lipídios e lipoproteínas são extremamente comuns na população geral e são consideradas um fator de risco altamente modificável para doenças cardiovasculares, devido à influência do colesterol, uma das substâncias lipídicas mais relevantes na aterosclerose. (1,2)

Existem as dislipidemias primárias, de causa genética e as dislipidemias secundárias, ocasionadas por outros quadros. Para o diagnóstico da dislipidemia são medidos por exames laboratoriais os níveis plasmáticos de Colesterol, LDL, HDL, Triglicérides. (3)

Estudos pontuais têm apresentado altas prevalências de dislipidemia, oscilando entre 3,1% e 46,5%, em crianças e adolescentes de algumas regiões do Brasil. (4). As prevalências de dislipidemias são geograficamente variáveis, dependendo dos hábitos dietéticos culturais ou adquiridos e do estilo de vida das diferentes populações. Deve-se destacar que uma alimentação saudável se inicia com o aleitamento, que isoladamente é capaz de nutrir de modo adequado a criança nos primeiros 6 meses de vida. (5)

A dislipidemia pode estar relacionada aos fatores ambientais associados ao estilo de vida, entre os quais se incluem, principalmente, os hábitos alimentares inadequados e a falta de atividade física. O aumento do consumo de alimentos industrializados, da alimentação fora de casa e da substituição das refeições tradicionais pelos lanches são fatores diretamente ligados a estas situações. Essas mudanças levam ao consumo de produtos de alta densidade de energia, como os ricos em gordura e carboidratos simples, em detrimento das fontes de fibras, representadas pelas frutas e vegetais, os quais possuem menos calorias e melhor qualidade. Destaca-se, por sua vez, a influência da dieta tradicional brasileira (a base do feijão com arroz) como protetores dos fatores associados a dislipidemia. (6,7)

No que diz respeito às complicações, várias podem ocorrer a longo prazo. Quando existe um excesso de colesterol e triglicérides na concentração do sangue circulante (dislipidemia), pode ocorrer o aparecimento da aterosclerose, que é uma doença caracterizada pelo acúmulo de placas de gordura (ateromas) na parede das artérias e que infelizmente é uma das principais causas de morte no Brasil. (8,9)

No Centro de Saúde da Família(CSF)Nova Europa do município de Limeira, Estado de São Paulo, a dislipidemia é uma problemática encontrada nesta área de saúde, porque tem associados outros fatores como a obesidade,

estilos de vida inadequados, história familiar, que a tornam mais alarmante nesta área.

A importância deste projeto de intervenção na comunidade está ligada, especialmente, a possibilidade de um diagnóstico precoce e prevenção entre os adolescentes para este tipo de doença. Espera-se alcançar benefícios ao atingir mudanças no estilo de vida, adquiridas através de maior conhecimento sobre o processo saúde/doença.

A adolescência é um período de risco nutricional devido às características fisiológicas dessa fase da vida. O adolescente é muito sensível às restrições calóricas e deficiências em proteínas, algumas vitaminas e oligoelementos. Assim, as condições especiais dos adolescentes devem considerar sua relação com o estado nutricional, como vários estudos têm demonstrado que estes podem alterar os processos metabólicos, incluindo aumento da dislipidemia.<sup>(10,11)</sup>

Em discussão com equipe de trabalho do CSFNova Europa de Limeira, chegou-se à conclusão que a dislipidemia em adolescentes é uma doença, que por sua alta incidência, apresenta os critérios para um processo de intervenção educativa, que poderá reduzir a carga de uma doença cardiovascular futura.

## **1.2 Justificativa da intervenção.**

A prevalência de adolescentes com dislipidemia no Brasil é grande. Estudos mostram a preocupação dos pesquisadores com a saúde das crianças brasileiras no futuro. Como torna-se mais fácil prevenir a dislipidemia com início na infância, propõe-se uma intervenção com foco no crescimento/desenvolvimento.

Considerando a importância deste tema para a saúde pública, o objetivo deste trabalho será elaborar estratégias educativas para adolescentes, considerando o aumento das dislipidemias nesta faixa etária em CSF Nova Europa no município de Limeira, o que poderá prevenir a ocorrência de doenças coronarianas na vida adulta.

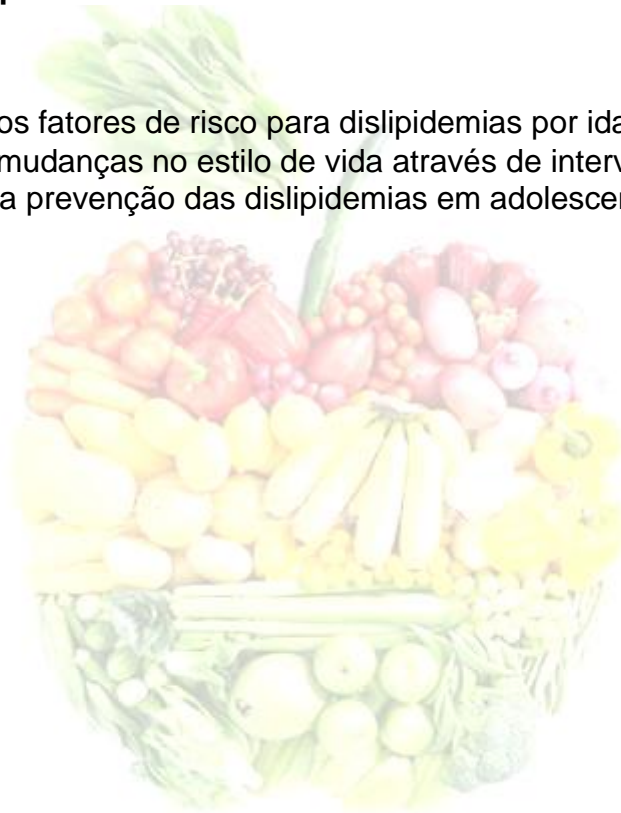
## 2.OBJETIVOS

### 2.1. Objetivo geral:

- Estabelecer um processo de intervenção educativa para a prevenção das dislipidemias em adolescentes.

### 2.2 Objetivos Específicos:

- Identificar os fatores de risco para dislipidemias por idade e sexo.
- Promover mudanças no estilo de vida através de intervenções que enfoquem a prevenção das dislipidemias em adolescentes.



k5734863 fotosearch.com.br

### 3.METODOLOGIA

#### 3.1 Cenário do estudo

O Município de Limeira está localizado na Região Administrativa de Campinas e fica a 154 Km de distância da cidade de São Paulo, Capital do Estado de São Paulo.

O projeto de intervenção será desenvolvido no CSF Nova Europa Moacir Alves Azeredo, localizado no bairro Jardim Nova Europa em Limeira-SP.

Os atendimentos oferecidos incluem prevenção, promoção e recuperação na atenção à saúde e organizam-se para propiciar um atendimento integral e humanizado à população, vinculados aos programas do Sistema Único de Saúde (SUS).

Entre os serviços que dispõe, estão:

- Visitas Domiciliárias
- Consultas Médicas.
- Consultas de enfermagem.
- Inalações.
- Injeções.
- Farmácia.
- Vacinas.
- Curativos
- Coletas de exames laboratoriais.
- Odontologia
- Pediatria.
- Ginecologia.
- Clínica Geral.
- Auxiliar de Farmácia.

### **3.2. Sujeitos da intervenção**

A amostra será de 70 adolescentes, sendo atendidos por ordem de chegada, para que possam ser avaliados para intervenção, no mesmo dia de sua consulta previamente agendada.

A amostra será constituída por indivíduos portadores de dislipidemia de ambos sexos, cadastrados no CSF, com condições cognitivas e psíquicas para responder as perguntas da entrevista e que não tenham participado de outros grupos, para que não haja interferências nos dados coletados e que concordem em participar da pesquisa. Os profissionais envolvidos equipe multidisciplinares (médico, enfermeira, nutricionista).

### **3.3. Estratégias e ações.**

Serão realizados três encontros/sessões, com duração de duas horas cada. Na primeira sessão, os participantes irão responder a um questionário específico estruturado (Anexo 01) e, em seguida, será realizada uma contextualização dinâmica, definida por estratégias, jogos e atividades que incentivam a comunicação e a ação dos membros de um grupo, para esclarecer, facilitar e elaborar o processo grupal.

A segunda reunião será organizada por aulas com interação dos adolescentes para discutir o assunto. Será utilizada mídia audiovisual como PowerPoint e também panfletos, impressões, oferecendo aos participantes uma série de materiais educativos para a orientação sobre a importância de hábitos e estilos de vida saudáveis, para prevenção da dislipidemia. Na última reunião será reaplicado o questionário para avaliar a mudança de conhecimento dos participantes (Anexo 02).

Os dados serão analisados através de estatística descritiva, já que a amostra será homogênea.

### **3.4. Avaliação e monitoramento.**

A supervisão e monitoramento após a Intervenção educativa serão feitas através de consultas, com objetivo de seguimento/acompanhamento e por meio de perguntas em consultas agendadas, com o propósito de avaliar a repercussão da intervenção e as mudanças no comportamento de seu estilo de vida.



#### 4.RESULTADOS ESPERADOS

- Que os adolescentes participantes modifiquem os seus conhecimentos acerca da dislipidemia.
- Que a maioria deles adotem hábitos e estilos de vida saudáveis, obtenha uma melhor adesão ao tratamento e um maior controle sobre a doença.
- Um incremento na percepção do risco e adoção de medidas preventivas.



k5734863 fotosearch.com.br



## 5.CRONOGRAMA

| Atividades 2015   | Abril | Maio | Junho | Julho | Agosto | Setembro | Outubro |
|---|-------|------|-------|-------|--------|----------|---------|
| Elaboração do projeto   | X     |      |       |       |        |          |         |
| Aprovação do Projeto  |       | X    |       |       |        |          |         |
| Estudo da literatura  | X     | X    | X     | X     | X      | X        | X       |
| Coleta de dados/<br>Intervenção   |       |      | X     | X     | X      |          |         |
| Discussão e análise dos Resultados  |       |      |       |       | X      |          |         |
| Reunir a equipe multiprofissional para divulgação dos resultados obtidos. |       |      |       |       |        | X        |         |
| Identificar necessidades de novas ações em saúde                          |       |      |       |       |        | X        | X       |

## 6. REFERÊNCIAS

1. --Xavier HT, Izar MC, Faria Neto J R, Assad MH, Rocha VZ, Sposito AC, Fonseca F. Prevenção da Aterosclerose em crianças e a adolescentes.2013.
2. - Carvalho DF, Paiva ADA, Melo ASO, Ramos AT, Medeiros JS, Medeiros CCM et al. Perfil lipídico e estado nutricional de adolescentes. *Rev. Bras. Epidemiol* 2007; 10: 491-8.
- 3.-Marina RM, Emil K, Rita CB, Souza LC.Perfil lipídico e sua relação com fatores de risco para a aterosclerose em crianças e adolescentes.2010;42(3):191-195.
4. -Neto ODA, Silva RCR, Assis AMO, Pinto EJ. Fatores associados à dislipidemia em crianças e adolescentes de escolas públicas de Salvador, Bahia. *Rev. bras. Epidemiol.* [Online]. 2012, vol.15(2):335-345
- 5.-Brasil.Ministério da Saúde. Saúde da Criança: crescimento e desenvolvimento/ Ministério da Saúde/Cadernos de Atenção Básica,Nº 33 .2013; p:144-145.
- 6.-Sichieri R, Castro JFG, Moura AS. Fatores associados ao padrão de consumo alimentar da população brasileira urbana. *Cad. Saúde Pública* 2003; S19: 47-53.
7. -Neumann AICP, Martins IS, Marcopito LF, Araujo EAC. Padrões alimentares associados a fatores de risco para doenças cardiovasculares entre residentes de um município brasileiro. *Rev. Panamericana de Saúde Pública* 2007; 22: 329-39.
- 8.-Back G. Diretriz brasileira de dislipidemias e prevenção da aterosclerose. Sociedade Brasileira de Cardiologia • ISSN-0066-782X • Volume 101.Revisões e ensaios 2008; 29(4):275-285.
- 9.-Pegolo DE. Rastreamento dos fatores de risco para síndrome metabólica em adolescentes eutróficos e com excesso de peso.Tese (Pós-Graduação em Alimentos e Nutrição) - Faculdade de Ciências Farmacêuticas, Universidade Estadual Paulista, Araraquara, 2010.
10. –Jimenez S Gay. J. Materno infantil. Nutritivo Vigilância, Instituto de Nutrição e Higiene Alimentar. MINSAP. 2011.
11. -Rodriguez Marin, J. Promoção de saúde e prevenção de doenças, estilo de vida e saúde. Psicologia Social. Madrid, Ed - Sínteses 2012.

## 7. ANEXOS.

### **Anexo 1: Questionário de avaliação da intervenção educativa sobre a prevenção das dislipidemias. Marcar Sim ou Não.**

1. Indique seu sexo. Masculino/Feminino.
2. Normalmente, você consegue executar qualquer uma das refeições com a sua família?  
Sim /Não
3. Você faz uma única refeição?  
Sim/ Não
4. Compra ou ajuda a comprar comida para sua família?  
Sim/ Não
5. Você participa em algum momento do preparo das refeições em casa?  
Sim/ Não
6. Você come ou bebe alimentos que você vê em anúncios?  
Sim/ Não
7. Você conhece quais são os principais fatores de risco de dislipidemia?  
Sim/ Não
8. Você sabe o que significa dieta equilibrada?  
Sim /Não
9. Alguma vez você já foi informado quais os alimentos são os mais saudáveis?  
Sim /Não
10. Você está preocupado com a qualidade/quantidade de sua alimentação?  
Sim /Não
11. Você sabe o que é a pirâmide alimentar?  
Sim/ Não
12. Você sabe o que são as tabelas de composição de alimentos?  
Sim /Não
13. Você considera o hambúrguer, a pizza e similares como refeições?  
Sim/ Não
14. Gostaria de desenvolver um plano nutricional para melhorar a sua dieta?  
Sim /Não

**Anexo 2.Avaliação da atividade/intervenção.****Marcar Sim ou Não.**

1. Indique seu sexo. Masculino/Feminino.

2. Normalmente, você consegue executar qualquer uma das refeições com a sua família?

Sim /Não

3. Você faz uma única refeição?

Sim/ Não

4. Compra ou ajuda a comprar comida para sua família?

Sim/ Não

5. Você participa em algum momento do preparo das refeições em casa?

Sim/ Não

6. Você come ou bebe alimentos que você vê em anúncios?

Sim/ Não

7. Você conhece quais são os principais fatores de risco de dislipidemia?

Sim/ Não

8. Você sabe o que significa dieta equilibrada?

Sim /Não

9. Alguma vez você já foi informado quais os alimentos são os mais saudáveis?

Sim /Não

10. Você está preocupado com a qualidade/quantidade de sua alimentação?

Sim /Não

11. Você sabe o que é a pirâmide alimentar?

Sim/ Não

12. Você sabe o que são as tabelas de composição de alimentos?

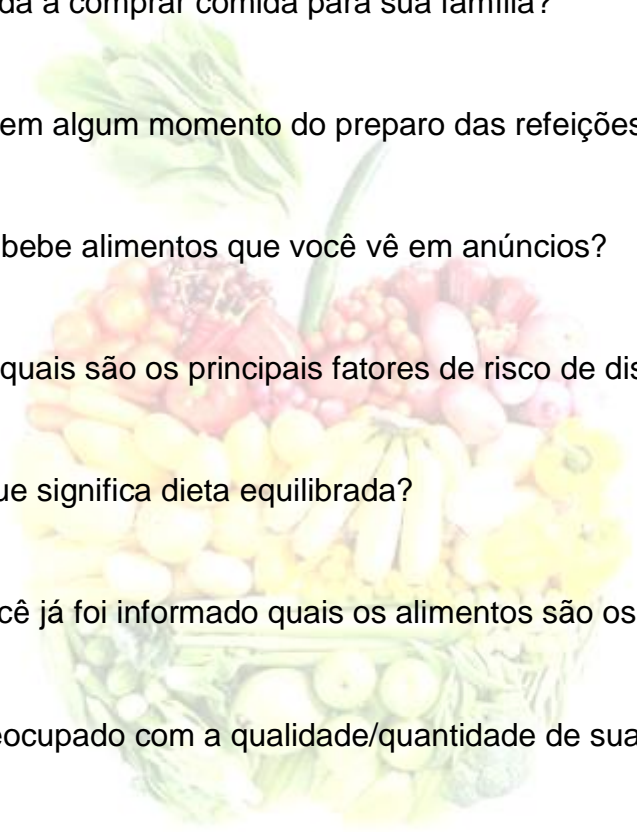
Sim /Não

13. Você considera o hambúrguer, a pizza e similares como refeições?

Sim/ Não

14. Gostaria de desenvolver um plano nutricional para melhorar a sua dieta?

Sim /Não



**Avaliação da atividade/intervenção**

15. As atividades trouxeram mudanças em algum hábito praticado por você? Sim/ Não Qual?
16. Em sua opinião, quais foram os pontos positivos do trabalho? E os negativos?
17. Além do que foi proposto nas ações da unidade, você gostaria de realizar outras atividades? Quais?



k5734863 fotosearch.com.br