



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

YUSLEIDYS TOMAS ARANZOLA

A OBESIDADE COMO PRINCIPAL FATOR DE RISCO DA HAS NA POPULAÇÃO  
JOVEM DO BARRIO SÃO CAMILO.

SÃO PAULO  
2018

YUSLEIDYS TOMAS ARANZOLA

A OBESIDADE COMO PRINCIPAL FATOR DE RISCO DA HAS NA POPULAÇÃO  
JOVEM DO BARRIO SÃO CAMILO.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: LUCIA HELENA FERREIRA VIANA

SÃO PAULO  
2018

## **Resumo**

A obesidade e suas complicações vêm aumentando a um ritmo muito acelerado no Brasil, e a população do bairro São Camilo no município Jundiaí, do Estado de São Paulo tem um número considerável de adultos jovens com obesidade e sobrepeso, que em consultas de rotina estão sendo detectadas cifras elevadas de pressão arterial de forma assintomática, com o objetivo de reduzir os fatores que estão levando a obesidade ser uma causa principal de HAS em nossa população jovem, a equipe de saúde deverá elaborar uma estratégia baseada em ações de prevenção e promoção com participação ativa da comunidade, especialmente os obesos e sobrepesos. Dentro das atividades propostas estariam rodas de conversa sobre alimentação saudável, passeios conveniados ao parque da cidade mostrando como combater o estresse, motivar a prática de atividade física na comunidade.

## **Palavra-chave**

Obesidade. Adulto Jovem. HAS

## **Introdução**

O presente estudo tem como objetivo refletir sobre a obesidade e suas complicações para saúde da população jovem do território da UBS São Camilo. De acordo com estudos a Obesidade é uma doença multifatorial resultado da interação de fatores genéticos, metabólicos, hormonais, ambientais, comportamentais, culturais e sociais (Carvalho Malta D. et al, 2016). Destacam-se o consumo de alimentos processados de alta densidade calórica aliada a um menor consumo de fibras e redução de gasto energético em função dos baixos níveis de atividade física. (Da Silva, Gleice et al. 2016; Vigitel 2017) Cada dia é maior o número de obesos jovens (16%), em nossa população que apresentam HAS. É muito importante fazer um Projeto de Intervenção para ajudar a reduzir a obesidade fundamentalmente no adulto jovem, assim como a aparição da HAS já que estão intimamente ligadas; O objetivo é conhecer e identificar por meio de busca ativa dos cadastrados e planejar ações de prevenção e promoção para melhorar a saúde de nossa população e ter uma melhor qualidade de vida.

## **Objetivos (Geral e Específicos)**

Geral:

Elaborar ações de promoção e prevenção que vise reduzir a obesidade como causa principal de HAS na população jovem do bairro São Camilo.

Específicos:

1. Identificar os principais fatores que levam a obesidade ser causa principal de HAS na população jovem de São Camilo.
2. Realizar atividades na comunidade para a promoção ,prevenção e controle da obesidade utilizando instrumentos educativos.

## **Método**

**Local:** O cenário de intervenção será a UBS Jardim São Camilo e a própria comunidade do bairro que leva o mesmo nome na cidade de Jundiaí Estado de São Paulo.

**Público Alvo:** Todos os adultos jovens com cadastro na UBS que pertencem à área de abrangência que atende a Equipe Rosa da ESF; com faixa etária entre 25 e 35 anos de idade e  $IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$ , que procuraram a UBS para consultas de rotina e foram achadas cifras elevadas de pressão arterial de forma assintomática.

**Ações:** Para a coleta dos dados, serão revisados os prontuários dos pacientes adultos jovens com obesidade que procuraram a UBS para consulta de rotina e foram achadas cifras elevadas de pressão arterial, também será aplicado um formulário para cada cadastrado, que avalia as variáveis de acordo com os seguintes critérios idade, sexo, altura, IMC, ocupação, antecedentes pessoais, antecedentes familiares, prática de atividade física, hábito de fumar e hábitos alimentares. Após, serão identificados os principais fatores de risco que levaram ao aumento da PA. Posterior a isso, vem a etapa de planejar um programa de atividades na UBS e a Comunidade para ensinar aos pacientes a melhor forma de controlar seu peso e assim a HAS. Os pacientes serão divididos em dois grupos que farão atividades diferentes ao mesmo tempo, o programa terá uma frequência de atividades uma vez na semana, duração de 1 hora, num período de 12 meses; o primeiro grupo começaria com as atividades na UBS onde serão apresentados temas relacionados com alimentação saudável e obesidade, e o segundo grupo começaria com atividades na comunidade relacionadas com a prática de atividade física e hábito de vida saudável, após terminar cada grupo, farão intercâmbio das atividades, já no último mês de atividades seria para o controle do peso e da PA de cada paciente e avaliar a repercussão do programa no controle da obesidade e da HAS, para recomeçar de novo o ciclo de atividades.

**Avaliação e Monitoramento:** Semanalmente nos primeiros 30 minutos de cada reunião da equipe; será discutido o desenvolvimento do programa, assim como seus resultados, e impacto nos pacientes. Isto permite analisar o cumprimento dos objetivos e reformular novas ações de prevenção e promoção se fosse preciso.

## **Resultados Esperados**

Espera se ao final deste programa de atividades que terá um período de 12 meses, reduzir a incidência de HAS em obesos, diminuir pelo menos um 5% do peso corporal com relação ao peso inicial; ao começo do estudo, assim como lograr mudanças nos estilos de vida, logrando uma alimentação adequada e a incorporação da atividade física regular como formas saudáveis de combater a obesidade.

## Referências

1. Carvalho Malta D. et al. Tendência temporal dos indicadores de excesso de peso em adultos nas capitais brasileiras. 2006-2013. *Ciencia & Saúde Coletiva* p.1061-1069/2016. Disponível em: <http://www.redalyc.org/articulo.oa> Data de consulta; 24 de agosto de 2017
2. Da Silva, Gleice Eugenia. et al. Exercícios físicos como ferramenta de enfrentamento às comorbidades associadas à obesidade: revisão da literatura. *Archives of Health Investigation* V. 5, n.2, 2016. Disponível em: <http://www.arhealthinvestigation.com.br> Data de consulta; 24 de agosto de 2017
3. Vigilância de fatores de risco e proteção para doenças não transmissíveis (Vigitel). Hábitos dos brasileiros impactam no crescimento da obesidade e aumentam prevalência de diabetes e hipertensão. Brasil, 2016. Disponível em <http://portal.arquivos.saude.gov.br/imagens/PDF/2017/abril/17/vigitel.PDF>