



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

GISELA GLADYS ANAYA ACUNA

PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EDUCATIVA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM
PACIENTES COM HIPERLIPIDEMIA NA EFS 1 - PALMARES PAULISTA.

SÃO PAULO
2018

GISELA GLADYS ANAYA ACUNA

PROPOSTA DE INTERVENÇÃO EDUCATIVA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM
PACIENTES COM HIPERLIPIDEMIA NA EFS 1 - PALMARES PAULISTA.

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: NIELSE CRISTINA DE MELO FATTORI

SÃO PAULO
2018

Resumo

A Hiperlipidemia ou Dislipidemia é um problema de saúde muito frequente no Brasil e no mundo, e constitui um fator de risco para a aparição de complicações secundárias como: Tromboembolismos, Infarto Agudo do Miocárdio e Acidentes Cerebrais, doenças que podem deixar sequelas no paciente e marcar para sempre sua vida, pelo qual se precisa fazer ações de promoção e prevenção de saúde dirigidas a sua prevenção. Este manejo da doença resulta muito cômodo para nossa equipe pois o trabalho da Atenção Básica se basa em estar em contato direto com a comunidade e em constante interação com a população que atendemos, pelo qual possibilita o seguimento da doença que apresenta o paciente e permite avaliar a resolutividade da mesma. Este projeto propoe fazer uma mudança positiva nos hábitos alimentares dos pacientes com Dislipidemia e motivar a prática de atividade física e conhecer mais sobre as complicações que pode ocasionar esta doença. Para abordagem dos pacientes serão escolhidos os pacientes com Hiperlipidemia que desejem participar no projeto e pertençam na área de abrangência da nossa EFS, aqueles que sejam maiores de 18 anos e que não tenham doenças mentais. DUM total de 102 pacientes será seleccionada uma mostra de 50 pacientes onde estará envolto a equipe toda. Se realizarem palestras e atividades educativas relacionadas com a alimentação saudável e dar a conhecer as particularidades desta doença, o paciente será seguido também em consulta para avaliação do tratamento medicamentoso e verificar se está cumprindo com as orientações dadas.

Palavra-chave

Dislipidemia. Alimentação Saudável. Educação Alimentar e Nutricional

Introdução

A Hiperlipidemia é um problema de saúde muito comum no Brasil e no mundo, "constitui um fator de risco modificável para a doença cardiovascular que é a mais frequente causa de morte após os 45 anos. O colesterol é um importante constituinte da placa aterosclerótica, influenciando a progressão de eventos cardiovasculares (Diniz et al, 2008, p 38.)

Favorecem o depósito dos lípidos nas paredes arteriais. Portanto, o diagnóstico e o tratamento adequado da dislipidemia é fundamental”.

Citando o Miguel (2009): "As Dislipidemias ou Hiperlipidemias são transtornos dos lípidos no sangue caracterizado pelo aumento dos níveis de colesterol ou Hipercolesterolemia e incrementos das concentrações de triglicerídeos ou Hipertrigliceridemia, entidades frequentes na prática médica".

A hiperlipidemia ou Dislipidemia " se classifica em Hipercolesterolemia isolada, Hipertrigliceridemia isolada, Dislipidemia mixta e HDL-c baixo. As causas desta doença pode ser de causa primária: são aquelas nas quais o distúrbio lipídico é de origem genética e as causas secundárias onde a Dislipidemia é decorrente de estilo de vida inadequado (ingestão excessiva de gorduras trans e gorduras saturadas colesterol), de certas condições mórbidas (sedentarismo, DM, resistência a insulina, HIV, Hipotireoidismo, Doença Renal Crônica, uso excessiva do álcool) ou medicamentos"conforme Miguel(2009).

Entre os fatores de risco que influem se encontra o tabagismo, doenças endócrinas, obesidade, vida sedentária.

Conforme Faludi (2017):"Entre o tratamento não medicamentoso se incluem: exercício,cessação de fumo,mudanças dietéticas para reduzir a quantidade de gordura,corrigir fatores de contribuição secundários tais como a obesidade, a doença do tireoide e a diabetes. O tratamento médico inclui drogas para reduzir níveis de colesterol e triglicerídeos".

As pessoas em nossa comunidade não estão exentas de padecer este problema de saúde, tendo 102 pacientes atendidos por Hiperlipidemias em nossa EFS#1 Palmares Paulista, dados extraídos dos prontuários médicos destes pacientes atendidos. Este projeto se faz como resposta à elevada incidência de pacientes com Hiperlipidemia em nossa área de saúde, onde pretendemos melhorar hábitos alimentares inadequados e modificar alguns hábitos de vida prejudiciais e assimilar os benéficos para a saúde ,pois as principais causas de Hiperlipidemias nossa comunidade é devido ao sedentarismo, obesidade, pouca prática de atividade física e hábitos alimentares deficientes com ingestão excessivas de gorduras trans. Os hábitos alimentares são adquiridos em função de aspectos culturais, antropológicos, socioeconômicos e psicológicos que envolvem o ambiente das pessoas, as mudanças destes hábitos, a través da reeducação alimentar é um objetivo difícil de ser alcançado por pessoas com excesso de peso, por alterar um hábito de vida. É a escolha alimentar que determina a formação de hábitos alimentares ou costume alimentar, que é fator determinante na condição de saúde, sua promoção, manutenção ou recuperação. O controle que a pessoa tem de sua própria vida neste sentido, resultando numa melhora é conhecido como promoção de saúde.

Com este projeto temos a intenção de prevenir as complicações causadas pela

Hiperlipidemia, melhorar hábitos alimentares e modificar fatores de risco prejudiciais que permitem a aparição desta doença cada vez mas comun entre as pessoas, pois a Hiperlipidemia é uma doença de atendimento muito frequente em nosso trabalho diário na EFS.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo Geral

- ♦ Desenvolver uma estratégia de intervenção voltada à educação nutricional para oferecer hábitos de alimentação saudável em pessoas com Dislipidemia.

Objetivos Específicos

- ♦ Diminuir o índice de pacientes com Dislipidemia em nossa área de saúde .
- ♦ Realizar palestras e ações demonstrativas de autocuidado sobre alimentação saudável.
- ♦ Diminuir o aparecimento de complicações em pacientes com Dislipidemia assim como o aparecimento de doenças crônicas como Diabetes Mellitus e Hipertensão arterial.
- ♦ Incentivar hábitos alimentares adequados nos pacientes com Dislipidemia.
- ♦ Diminuir o número de pacientes com obesidade por alimentação inadequada e que apresentam Dislipidemia.

Método

1-Cenário o local:

O projeto de intervenção será realizado na EFS# 1 Palmares Paulista, município Palmares Paulista, Estado São Paulo, a EFS está localizada no centro da cidade e atende a zona centro do município e o bairro São Carlos.

2- Público alvo e participantes:

O projeto está dirigido a pacientes com Hiperlipidemias atendidos na EFS#1 Palmares Paulista que atendam aos seguintes critérios de inclusão: concordância de pacientes com Hiperlipidemia para participação das atividades programadas, adultos com idade acima de 18 anos, não padecer doenças mentais, pertencer à área de abrangência da UBS e diagnóstico de Hiperlipidemia confirmado no prontuário médico. Para isto será selecionado um total de 102 pacientes com Hiperlipidemia uma mostra de 50 pacientes, também participará a equipe de saúde composto por enfermagem, técnica de enfermagem e agentes comunitárias.

3- Ações e Detalhamento das ações em etapa:

- ♦ Desenvolver uma estratégia de intervenção voltada a educação nutricional para promover hábitos de alimentação e estilos de vida saudável.
- ♦ Aplicar um questionário em pacientes diagnosticados com Hiperlipidemias em consulta.
- ♦ Realizar uma palestra aos pacientes envolvidos no projeto de intervenção.
- ♦ Avaliação em consulta dos pacientes envolvidos no projeto.
- ♦ Realizar consulta de enfermagem para avaliação de IMC.

Etapa 1: Se aplicará um questionário aos pacientes envolvidos no projeto para avaliar os estilos de vida e hábitos alimentares dos mesmos, determinar os principais fatores de risco que apresentam, complicações ou doenças secundárias à Dislipidemia, periodicidade com que praticam esportes, e aderência ao tratamento médico, com o objetivo de determinar a particularidade a trabalhar em cada paciente.

Etapa 2: Se realizará uma palestra aos pacientes do projeto realizando ações demonstrativas relacionadas com o tema, com o objetivo de promover uma boa educação alimentar e mudar hábitos e estilos de vida inadequados, promover a prática de atividade física, assim como orientar sobre as principais doenças e complicações derivadas da Dislipidemia.

Etapa 3: Se realizará uma consulta de enfermagem para aferir pressão arterial, glicemia e serão feitas medições de peso e altura para determinar IMC de cada paciente e avaliação de grau de obesidade.

Etapa 4: Se realizará uma avaliação dos pacientes envolvidos no projeto, aderência ao tratamento medicamentoso, diminuição do peso corporal em pacientes obesos durante sua participação no projeto, avaliação de aparição de complicações secundárias a Dislipidemia, avaliação de exames e de mudanças nos hábitos alimentares.

Etapa 5: Se aplicará novamente um questionário para determinar mudanças no estilo de vida

e hábitos alimentares assim como modificação de fatores de risco.

| Tipologia | Tema | Palestrante |
|--------------|--|---------------------|
| 1o Encontro | Acolhimento e introdução do programa | Equipe de saúde |
| 2o Encontro | Aplicação do questionario | Médico e enfermagem |
| 3er Encontro | Palestra sobre adequados hábitos alimentares e ações demonstrativas | Equipe de Saúde |
| 4to Encontro | Palestra sobre fatores de risco e principais complicações derivadas da Hiperlipidemia e ações demonstrativas | Equipe de saúde |
| 5to Encontro | Prática de esporte | Equipe de Saúde |
| 6to Encontro | Aplicação de questionario | Médico e enfermagem |
| 7mo Encontro | resumo da atividade | Equipe de Saúde |

Avaliação e monitoramento:

Se realizaram reuniões semanais com a equipe de saúde onde será discutido o desenvolvimento do projeto para possíveis alterações necessárias. Os pacientes serão estimulados durante os encontros a expressar seus pontos de vista, opiniões, experiências com o grupo, aspectos positivos e negativos vivenciados com a intervenção para avaliar a efetividade do projeto pela equipe. Ao final da intervenção será realizado o comparativo do antes e depois da educação em saúde administrada aos pacientes.

Resultados Esperados

Com este projeto nossa equipe de saúde espera diminuir o número de pacientes com Dislipidemia em nossa área de saúde , prevenir o aparecimento de complicações secundarias derivadas desta doença como as enfermidades cardiovasculares e cerebrovasculares , assim como incentivar os pacientes a uma cultura dietético-alimentar adequada, prevenindo fatores de risco prejudiciais para a saúde como: obesidade e sedentarismo, também promover a prática sistemática de atividade física. Com este projeto esperamos que o paciente tenha um maior conhecimento sobre esta doença que afeta muitas pessoas não só em nossa comunidade como também em todo o Brasil. Esperamos a maior participação dos pacientes envolvidos no projeto nas atividades programadas e que sintam uma mudança positiva na sua vida depois de terminado o mesmo.

Referências

- 1- DINIZ,Trovão Erik; DIAZ DE ANDRADE,Luena; BANDEIRA,Francisco. Como diagnosticar e tratar Dislipidemia.Moreira JR Editora,Recife,v.65,n.12. Disponível em <http://www.moreirajr.com.br/revistas.asp?fase=r003&id_materia=3945>. Acesso em fev.2018.
- 2- MIGUEL Soca, Pedro. Dislipidemia.Tradução. Revista Scielo; Holguin,Cuba. ACIMED, v.20; n.6; Dez.2009. Disponível em <http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?.script=sci_arttext&pid=s1024-943520090012000012> . Acesso em fev.2018.
- 3- FALUDI,AA.et.al.Atualização da Diretrizes Brasileira de Dislipidemia e Prevenção da Aterosclerose -2017.Arq Bras Cardiol.v109,n02, Supl.1,p13,ago.2017. Disponível em <<http://wwwpublicacoes .cardiol.br/2014/diretrizes/2017/02-diretriz-de-dislipidemia.pdf>>. Acesso nov.2017.
- 4- Dr Thomas, Iji DM. Que é hiperlipidemia/. New Medical life science. Disponível em: <[http://www.new-medical.net/health/what-is-hyperlipidemia-\(portuguese\).aspx](http://www.new-medical.net/health/what-is-hyperlipidemia-(portuguese).aspx)>. Acesso Nov.2017.