



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

IVETTE YSLA VIUSAT

PREVENÇÃO DAS DISLIPIDEMIAS EM UBS JARDIM AMÉRICA MUNICÍPIO  
ITAQUAQUECETUBA.

SÃO PAULO  
2018

IVETTE YSLA VIUSAT

PREVENÇÃO DAS DISLIPIDEMIAS EM UBS JARDIM AMÉRICA MUNICÍPIO  
ITAQUAQUECETUBA.

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: GLEIDJANE MACIEL DELLA CRUZ

SÃO PAULO  
2018

## **Resumo**

O Projeto pretende identificar os fatores associados as dislipidemias em crianças e adolescentes da área de abrangência da USFJardim America, caracterizar o público alvo e desenvolver atividades voltadas ao fortalecimento familiar em espaços da comunidade (escolas e centros esportivos) e através da educação em saúde proporcionar a adoção de hábitos alimentares saudáveis e práticas de atividades físicas.

## **Palavra-chave**

Alimentação e nutrição. Doenças crônicas. Educação em saúde. Prevenção de doenças

## **Introdução**

Diversos estudos no Brasil reportaram que a condição de sobrepeso e obesidade se relacionam às lipidemias (Sposito, 2007, p. 88 (Pereira PB, 2010, p. 95) e (Guedes , 2007, p. 51 ). A USF Jardim América possui uma população cadastrada de 18736 indivíduos, sendo 4.684 da área de abrangência da equipe quatro, em relação a faixa etária 292 são adolescentes.

Em 2017 os adolescentes da área de abrangência foram avaliados e classificados de acordo com o índice de massa corpórea (IMC), os resultados obtidos revelaram que 19% dos adolescentes apresentavam obesidade. Segundo Zaros (2009) o excesso de peso é fator de risco para diversos agravos da saúde.

A Dislipidemia é caracterizada pela extraordinária quantidade de colesterol e triglicérides no sangue, o que aumenta o risco de aterosclerose, doença cardíaca, derrame e hipertensão. Em geral a dislipidemias são produzidas quando os níveis de colesterol no sangue ultrapassam os valores normais. Os níveis de colesterol no sangue e seu metabolismo são determinados em parte pela características genéticas do indivíduo em parte por fatores adquiridos, tais como dieta, o equilíbrio de calorias e níveis de atividade física.

A prática insuficiente de exercícios físicos também constitui um fator de risco para o desenvolvimento do quadro clínico de dislipidemia aterosclerose(Zaros, 2009, p. 17 ) Mais do que isso, a prática sistematizada de exercícios físicos parece ser um importante estimulador do aumento de tamanho das moléculas de LDL colesterol, diminuindo sua capacidade de penetrar no espaço subendotelial e ser oxidado. Com base em tais efeitos benéficos, a IV Diretriz Brasileira de Prevenção e Aterosclerose indica que a mudança de estilo de vida deve ser a primeira linha de frente no combate dislipidemias.

O exercício físico pode ser um dos pilares da prevenção primária na história natural da doença, desempenhando importante papel em sua prevenção e, nesse ponto, há uma lacuna na literatura sobre o efeito protetor do exercício físico acumulado ao longo da vida na ocorrência de dislipidemia na idade adulta. Com este projeto pretendemos proporcionar a prevenção do aparecimento de dislipidemias na população alvo.

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

Objetivo Geral:

Elevar o nível de conhecimento da população vulnerável sobre a prevenção das dislipidemias.

Específicos:

Identificar a população vulnerável

Conhecer os hábitos alimentares e de prática de atividades físicas no público alvo

## **Método**

O Projeto de intervenção será desenvolvido na área de abrangência da Equipe quatro da UFS Jardim America Itaquaquecetuba SP, nas escolas do território com adolescentes do ensino médio, na faixa etária de 12 a 18 anos.

Os atores envolvidos na intervenção serão todos os profissionais da equipe quatro e professores das escolas.

Etapas:

- \* Sensibilização dos atores: Realizaremos reuniões nas escolas após negociação com direção local, com o objetivo de sensibilizar os professores sobre a problemática identificada;
- \* Apresentação do projeto: Agendaremos uma apresentação do projeto para definirmos coletivamente o cronograma das capacitações;
- \* Capacitação na escola: Serão organizadas no período do planejamento pedagógico conforme pactuação com a direção, tendo como foco a sensibilização sobre o tema das dislipidemias e reeducação alimentar.
- \* Educação em saúde ára familiares: Será ofertado mensalmente um grupo educativo voltado a trabalhar o tema junto aos familiares dos adolescentes .

Avaliação e Monitoramento.

Relizaremos reuniões bimenstrais com os atores envolvidos, onde avaliaremos a adesão no projeto através do número de participantes nos grupos e interrogatório alimentar aplicado durante o desenvolvimento do PI.

## **Resultados Esperados**

Com o projeto de intervenção, esperamos melhorar em o conhecimento da população em relação as dislipidemias, reduzir o número de adolescentes com dislipidemias e suas consequências. Esperamos ainda fomentar a prática de atividades físicas e a adoção de hábitos alimentares saudáveis.

## **Referências**

- ♦ Sposito AC, A. et al. IV Brazilian Guideline for dyslipidemia and atherosclerosis prevention. 2007, 88. (Suppl. 1); 2-19
- ♦ Pereira PB, A. et al. Perfil lipídico em escolares de Recife- PE Arq Bras Cardiol. 2010, 95(5): 606-13.
- ♦ Guedes DP; Gonçalves LA. Impacto of the habitual physical activity on lipid profile in adults. Arq Bras Endocrinol Metab. 2007, 51(1): 72-8
- ♦ Zaros PR, A. et al. Effecto 6 months of physical exercise on the nitrate/nitrite levels in hypertensive postmenopausal womwn. BMC Womens Health. 2009, 17-175.