



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

TÁCIA CAROLINA DEARAÚJO HALFELD

OBESIDADE ASSOCIADA A HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA E DIABETES  
MELLITUS TIPO II: UMA QUESTÃO DE EDUCAÇÃO PARA A PROMOÇÃO DA  
SAÚDE.

SÃO PAULO  
2018

TÁCIA CAROLINA DEARAÚJO HALFELD

OBESIDADE ASSOCIADA A HIPERTENSÃO ARTERIAL SISTÊMICA E DIABETES  
MELLITUS TIPO II: UMA QUESTÃO DE EDUCAÇÃO PARA A PROMOÇÃO DA  
SAÚDE.

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: SUYANE DE SOUZA LEMOS

SÃO PAULO  
2018

## **Introdução**

A obesidade é uma doença crônica multifatorial, na qual há um aumento excessivo da reserva corporal de gordura, estando associada a diversas outras patologias crônicas e uma maior taxa de mortalidade (MONTEIRO; CONDE,1999).

Segundo Blumenkrantz (1997), em relação a uma pessoa de peso normal, homens com 20% acima do peso desejável possuem 20% mais chance de morrer, possuem o risco duas vezes maior de morrer por DM Tipo II, 40% mais chances de terem disfunções da vesícula biliar e 25% mais chances de doenças coronarianas. Homens com 40% acima do peso ideal possuem 55% mais chance de mortalidade por todas as causas, têm 70% maior probabilidade de doenças coronarianas e a mortalidade por DM Tipo II é quatro vezes maior.

Em indivíduos de 20 a 45 anos, a prevalência de HAS é seis vezes maior em obesos, comparado aos não obesos (BLUMENKRANTZ, 1997). A cada aumento de 10% da gordura corporal, há elevação de 6,0 mmHg e 4,0 mmHg na pressão arterial sistólica e diastólica, respectivamente (JUNG,1997).

No último ano foi observado um aumento de pacientes com diagnóstico de HAS e DM Tipo II durante o atendimento em consulta na ESF - Bosque dos Eucaliptos no município de Araçoiaba da Serra - SP e, esses pacientes apresentam uma característica em comum, a obesidade. Verificam-se de forma observacional vários fatores de risco para obesidade. A população apresenta uma alimentação rica em lipídeos e pobre em frutas e verduras. A maioria dos usuários, devido ao baixo nível econômico, não conseguem ter uma alimentação variada e saudável. Há baixa adesão aos exercícios físicos e elevada quantidade de problemas psicológicos, como ansiedade generalizada, que contribui para obesidade.

Tal situação preocupou toda a equipe que trabalha nesta unidade, fazendo surgir as seguintes interrogações durante as reuniões de equipe: o que sabem os pacientes portadores de HAS, DM Tipo II e obesidade sobre suas doenças? Qual é o nível de conhecimento que os usuários apresentam em relação a alimentação, peso ideal, IMC, atividade física e benefícios do exercício físico? A partir daí percebemos que nossos pacientes não têm conhecimento sobre suas doenças e como evitar suas complicações, vimos a necessidade de educar em saúde, ampliando a visão dos pacientes sobre estilo de vida saudável relacionado a dieta e atividade física.

Dessa forma, elevar o conhecimento da população sobre essas doenças, complicações, importância do tratamento, modificação dos estilos de vida, resulta na elevação da qualidade de vida e contribui com a sociedade na diminuição de gastos de recursos financeiros e de estadia hospitalar, motivo pelo qual se considera de grande importância à realização do presente projeto.

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

### Objetivo Geral:

Identificar a associação da obesidade com Hipertensão Arterial Sistêmica (HAS) e Diabetes Mellitus Tipo II (DM Tipo II ) e realizar um plano de intervenção para reduzir o número de pacientes com obesidade e, conseqüentemente, com essas doenças, assim como suas complicações no território de abrangência, por meio de ações de educação em saúde e mudanças no estilo de vida na ESF- Bosque dos Eucaliptos, localizada no município de Araçoiaba da Serra - SP.

### Objetivos Específicos:

- 1- Analisar o nível de conhecimentos dos pacientes sobre seus problemas de saúde e orientar sobre a obesidade, HAS e DM tipo II e seus riscos e complicações;
- 2- Orientar modos de Reduzir Circunferência Abdominal, controlar a Pressão Arterial Sistêmica e Glicemia;
- 3- Criar grupo com nutricionista para prescrição de dieta e orientação de alimentação adequada;
- 4- Criar grupo com educador físico para atividades físicas aeróbicas e orientações para realização das mesmas em outros ambientes;
- 5- Monitorar o controle da(s) doenças após as ações educativas realizadas;

## **Método**

Local: ESF- Bosque dos Eucaliptos. Município de Araçoiaba da Serra - SP.

Público-alvo: Pacientes portadores de Hipertensão Arterial Sistêmica e Diabetes Mellitus Tipo II, que apresentam obesidade associada.

Participantes: Pacientes em tratamento no Programa Hiperdia que apresentam obesidade associada e profissionais de saúde como: médico da família, nutricionista, educador físico e psicólogo que vão atuar buscando a integralidade no atendimento desses pacientes.

Ações:

- ♦ Avaliar o excesso de gordura corporal dos pacientes do Programa Hiperdia da unidade de ESF- Bosque dos Eucaliptos utilizando o Índice de Massa Corporal (IMC), que consiste na razão do peso, em quilos (Kg), sobre altura ao quadrado ( $m^2$ ). IMC igual ou superior a  $30 \text{ Kg}/m^2$  é definido como obesidade.
- ♦ Desenvolver um questionário específico para os pacientes em tratamento no Programa Hiperdia que apresentam obesidade sobre: seu estilo de vida (hábitos), alimentação, prática de atividade física e avaliar o quanto eles sabem sobre o efeito desses fatores em seu atual estado de saúde.
- ♦ Aplicar o questionário.
- ♦ Compilar e analisar os resultados dos questionários.
- ♦ Implementar grupos com médico da família, nutricionista, educador físico e psicólogo para orientação de alimentação saudável, importância das atividades físicas e controle da ansiedade, com objetivo de reduzir circunferência abdominal, controlar pressão arterial sistêmica e glicemia.
- ♦ Por em prática o Projeto Caminhada no Bairro as segundas, quartas e sextas-feiras, com o acompanhamento do educador físico do município.

Avaliação / Monitoramento:

Após a implementação desse projeto, os pacientes hipertensos e diabéticos cadastrados na ESF-Bosque dos Eucaliptos serão monitorados através das medidas de: Circunferência Abdominal, IMC, Pressão Arterial Sistêmica e Glicemia Capilar, realizadas pelos profissionais de saúde envolvidos e, em um segundo momento, novamente classificados quanto a obesidade.

## **Resultados Esperados**

Com a implantação do presente projeto, pretende-se alcançar a elevação do nível de conhecimento dos pacientes hipertensos e diabéticos com obesidade associada, sobre essas doenças e suas complicações. A ideia é sensibilizar os pacientes em relação a responsabilidade sobre suas doenças, fazendo com que os mesmos mudem de hábitos e melhorem a qualidade de vida, diminuindo assim, as chances complicações.

## Referências

BLUMENKRANTZ, M. **Obesity**: the worlds metabolic disorder. Beverly Hills, 1997. Disponível em: <<http://www.quantumhcp.com.obesity.htm>>.

FRANCISCHI, R. P.R et al. Obesidade: atualização sobre etiologia, morbidade e tratamento. **Nutr.**, v. 13, n. 1, p. 17-28, 2000.

HAUNER, H. Abdominal obesity and coronary heart disease: pathophysiology and clinical significance. **Herz**, Munchen, v.20, n.1, p.47-55, 1995.

JUNG, R. Obesity as a disease. **British Medical Bulletin**, London, v.53, n.2, p. 307-321, 1998.

MONTEIRO, C.A; CONDE, W.L. A Tendência secular da obesidade segundo estratos sociais: nordeste e sudeste do Brasil, 1975-1989-1997. **Bras. Endocrinol. Metaboli.**, v.43, n.3, p.186-194, 1999.