

**TCC-ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA
UNA – SUS / UNIFESP.**

PROJETO DE INTERVENÇÃO

**ESTRATÉGIAS EDUCATIVAS NA PREVENÇÃO DE FATORES DE RISCO PARA
OBESIDADE**

YASMELY CARIDAD BETANCOURT GARZON.

**SANTA ADÉLIA/SP
2015**

Especialização em Saúde da Família - Una - SUS | UNIFESP, 2015.

As estratégias educativas sobre fatores de risco da obesidade são eficazes para reduzir a incidência deste problema na população.

***Prof. Samantha Muccy.**

***Yasmely Caridad Betancourt Garzon.**

A obesidade é identificada como um distúrbio alimentar da população mundial, e está relacionada como um fator de risco ocasionando um aumento de peso corpóreo, sendo como um grave problema de saúde com um aumento exorbitante nas últimas décadas. É um desafio que engloba todos os envolvidos com dificuldades para as autoridades, nas partes econômicas e sociais para reduzir os fatores de risco gerado pela população em geral. A metodologia analisada inclui-se na revisão da literatura identificada através da base de dados e sites de pesquisas, biblioteca virtual de saúde (BVS) e Scielo. Foram selecionados artigos científicos apontados e analisados sobre aspectos relevantes sobre a eficácia para reduzir esse problema em geral, propagandas, anúncios de tv, depoimentos, medidas de prevenção, sedentarismo como base para o estudo em questão. A prática de intervenção observada na UBS (Unidade Básica de Saúde) do Município de Santa Adélia, SP realizam exames de prevenção, de lipídeos (triglicédeos) e colesterol e diabetes, para obter diagnósticos preciso sobre a obesidade. A necessidade do levantamento de hábitos positivos ao estudo, com a prática de atividades físicas, avaliadas e acompanhadas por fisioterapeutas, alimentação saudável e dietas prescritas por nutricionistas, como um projeto incentivador para prática de vida familiar, com a finalidade de conscientização, prevenção e estratégias educativas em se tornar realmente eficazes para redução dessa incidência. Estimular crianças, jovens e adultos a descobrir os fatores de risco, consequências, questionando a qualidade de vida para o futuro próximo.

Descritores: Obesidade, estratégias Educativas, Fatores de Risco.

Abstract - Obesity is identified as an eating disorder of the world population, and is listed as a risk factor causing an increase in body weight and as a major health problem with a steep increase in recent decades. It is a challenge that involves everyone involved with difficulties for the authorities in the economic and social parties to reduce the risk factors generated by the general population. The analyzed methodology is includes in the literature review identified through the database and research sites, virtual health library (VHL) and Scielo. Selected were appointed scientific articles and analyzed on relevant aspects of the effectiveness to reduce this problem in general, advertisements, TV ads, testimonials, preventive measures, sedentary lifestyle as a basis for the study in practice question. The intervention observed in UBS (Unit basic Health) of the Municipality of Santa Adélia, SP perform preventive examinations, lipids (triglycerides) and cholesterol and diabetes, for accurate diagnoses of Obesity. The need lifting positive habits to study with physical activity, evaluated and accompanied by physiotherapists, health eating and diets prescribed by nutritionists as an incentive to design practice of family life, for the purpose of awareness, prevention and strategies education to become really effective to reduce this incidence. Encourage children, youth and adults to discover

the risk factors, consequences, questioning the quality of life for the foreseeable future.

Keywords: Obesity , educational strategies , Risk Factors.

1. INTRODUÇÃO

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS)¹ atualmente, uma em cada dez crianças em todo mundo é obesa, o que representa aproximadamente 150.000.000 (cento e cinquenta milhões). No Brasil, a pesquisa da Associação Brasileira para Estudos de Obesidade (ABESO)² mostra que a obesidade infantil triplicou nos últimos vinte anos. Atualmente, quase 15% das crianças estão acima do peso e 5% são obesas. Os números avançam rapidamente entre todas as idades e classes sociais.

A obesidade é uma doença que se inicia desde a infância, com o diagnóstico em idades mais precoce, ocasionando desde problemas psicológicos a casos mais sérios de saúde como doenças cardíacas, síndrome metabólica, AVC (Acidente Vascular Cerebral), Diabetes, Artrites, Hipertensão Arterial, Depressão e esteatose hepática.

A Secretaria de bem estar social em parceria com o Ministério da saúde vem trabalhando em equipes utilizando abordagem educativa para prevenção, controle e tratamento da obesidade, focando em métodos nutricionais, atividades físicas no cotidiano escolar e na vida adulta.

O método de intervenção realizado na UBS de Santa Adélia- SP, com ênfase a pesquisas sobre a rotina diária de pacientes com nível elevado de obesidade, implantado através de identificar e apoiar iniciativas referente a promoção de saúde e ao estilo de vida, acompanhamento com nutricionista com atendimento gratuito oferecido na UBS para obterem uma alimentação saudável, com medição do IMC (índice de massa corpórea), para uma avaliação completa. Desse modo, as atividades são de intensidade baixa a moderada, feito através de triagens e avaliações desses pacientes.

Através de um projeto realizado pelo município, aparelhos de ginástica foram instalados nas praças públicas como um projeto incentivador que disponibiliza acesso a atividade física por toda população. Informações a respeito da importância da atividade física regular, saúde, qualidade de vida, nutrição, tabagismo, obesidade, alcoolismo e enfermidades são abordadas de forma sistemática. Essas informações são destacadas no final das sessões, bem como em reuniões em dias previamente agendados pelas equipes da UBS.

O programa de atividade física oferecido na UBS, atende uma parcela da população com exercícios físicos de intensidade baixa a moderada, oferecidos através de projetos de dança, atividades lúdicas, pistas de caminhadas e exercícios neuromotores (equilíbrio, coordenação motora, força, agilidade e flexibilidade). Esse projeto de intervenção propicia resultados, mas precisa ser fortalecido, dependendo do desempenho do estado de ânimos dos pacientes e sua saúde.

Relatamos também, a procura incessante de Cirurgias Bariátricas que aumentaram muito nos últimos anos, de forma estética e de saúde, com o emagrecimento em curto prazo, mas isso ocorre para pacientes de classes sociais

mais elevadas. Muitos pacientes ainda esperam seu atendimento pelo SUS (Sistema Único de Saúde) com incidência da obesidade mórbida.

Existe nas pesquisas, uma reestruturação cognitiva sobre alimentação e o peso que propiciam a mudança de comportamento, a AMB (Associação Médica Brasileira)³ e a comissão de Prevenção e Tratamento da Obesidade, idealizada pelo diretor, Rogério Toledo Jr, foi criada na AMB, juntamente com a preocupação em prevenir o tratamento da obesidade. Nas palavras do Dr. Rogério, "...e para enfrentar esse problema a AMB vai criar esta comissão, cujo principal objetivo é estruturar um plano de combate à obesidade".

Não existe tratamento farmacológico, o que realmente pode ser feito é a mudança do estilo de vida, investigando e incentivando a longo prazo a alimentação correta. Uma alimentação saudável, práticas esportivas, como estímulos para reduzir essa incidência, sem essa necessidade de consumo exagerado dos conhecidos "fast foods", comidas rápidas e práticas para o cotidiano que tornam-se os verdadeiros vilões para o aumento excessivos de obesos, crianças utilizam vídeos games, computadores e televisão deixando de lado as atividades físicas, tornando assim um empecilho para resolver esse problema mundial. Infelizmente, os tratamentos bem sucedidos para a obesidade têm sido evasivos. Em adultos, diferentes tratamentos levam a uma redução de, aproximadamente, 10% no peso corporal e quase todos os pacientes voltam a ganhar peso⁴. Os resultados obtidos para crianças e adolescentes têm sido similares, com o fator agravante de que somente cerca de 10% das crianças obesas e adolescentes procuram tratamento para perda de peso⁵.

Embora a eficácia da atividade física na prevenção das doenças crônicas tenha bases sólidas na literatura, estabelecer sua efetividade e eficiência é uma tarefa difícil de ser alcançada (Clark, 1997)⁶

2.OBJETIVOS

2.1 Objetivos Gerais

Desenvolver estratégias educativas que possam conscientizar e estimular a população sobre a necessidade da mudança de estilo de vida e reeducação alimentar.

2.2 Objetivos Específicos

- Avaliar através de exames médicos o perfil de cada paciente e discriminar um atendimento preferencial ao grau de obesidade.
- Estimular mudanças de hábitos alimentares e físicos e aquisição de hábitos saudáveis promovendo a perda de peso e o controle da saciedade e sedentarismo.
- Indicar acompanhamento médico, nutricionista e fisioterapeutas.

3. REVISAO DA LITERATURA

Para Ramos e Barros Filho⁷ a obesidade é um distúrbio nutricional e metabólico caracterizado pelo aumento da massa adiposa do organismo, que se refere ao aumento do peso corpóreo.

Participar “do planejamento local de saúde, assim como do monitoramento e avaliação das ações na sua equipe, unidade e município, visando à readequação do processo de trabalho e do planejamento diante das necessidades, realidade, dificuldades e possibilidades analisadas” (BRASIL, 2012, p. 42)⁸.

O plano que foi lançado em Fevereiro de 2014, na Unidade Básica de saúde do Município de Santa Adélia, tem como objetivos reduzir os índices entre crianças de cinco a nove anos e estacionar a evolução do problema entre adultos. Com incentivos já na própria rede de ensino, na fase escolar para aprimorar o conhecimento dessas crianças para alcançar resultados e prevenções futura, estimulando o lanche como frutas e a merenda com alimentos saudáveis. O apoio se dá aos agentes de saúde, comunidade, entidades escolares e prefeitura que pretende nessas ações, aumentar a disponibilidade e oferta de alimentos frescos e promover modos de vida mais saudáveis, com incentivos já criados como academia nas praças públicas e projetos que incentivam a pratica de esportes.

Nesta perspectiva, lido e analisado no caderno de atenção básica da saúde nº 12, para que a promoção de saúde se de plenamente, é essencial promover programas e ações, com apoio dos profissionais da saúde, incluindo a estratégia da saúde da família e a prevenção de doenças crônicas sobre o grande desafio para a ênfase no manejo alimentar.

O estilo de vida vincula-se ao conjunto de comportamentos, hábitos e atitudes, ou seja, são expressões socioculturais de vida, trazidas nos hábitos alimentares, no gasto energético do trabalho diário, nas atividades de lazer, entre outros hábitos, vinculados ao processo de adoecimento, especialmente, quando relacionados a doenças crônicas não transmissíveis (PAIM, 1997; POSSAS,1989; CHOR,1999; MENDONÇA, 2005)^{9,10,11,12}.

O tratamento farmacológico é indicado, segundo a OMS¹ somente em casos de obesidade de alto risco, ou seja, na qual já represente risco de vida ao paciente. Nesta visão, pacientes procuram uma solução rápida e milagrosa, e ingerem drogas normalmente utilizadas como as anfetaminas, entre outras, gerando malefícios a saúde.

4.METODOLOGIA

Foram levantadas 12 referências bibliográficas com base de dados e pesquisa incorporadas ao sistema de indexação de periódicos relativos ao tema proposto.

Apesar de ter sido levantado um bom número de periódicos, alguns são citados para nosso levantamento de pesquisa em foco sobre a obesidade, foram observados acontecimentos e relatos vivenciados no cotidiano dos pacientes, com entrevistas, palestras com ex obesos e pesquisas com a abordam aos hábitos alimentares e estilo de vida, na tentativa de reduzir a incidência de obesidade da população com métodos de prevenção.

Nesta perspectiva, lido e analisado no caderno de atenção básica da saúde nº 12, para que a promoção de saúde se de plenamente, é essencial promover programas e ações, com apoio dos profissionais da saúde, incluindo a estratégia da saúde da família e a prevenção de doenças crônicas sobre o grande desafio para a ênfase no manejo alimentar.

4.1 Cenários de intervenção

Unidade Básica de Saúde, do Município de Santa Adélia, SP, Escolas Municipais e Grupos de Apoio de Entidades Municipais.

4.2 Sujeitos da Intervenção

Profissionais da Saúde, Agentes Comunitários, Nutricionistas, Endocrinologistas Fisioterapeutas, Comunidade e Secretaria de bem estar social.

4.3 Estratégias e Ações

- Atentar as causas prejudiciais à saúde e fatores de risco consequentes.
- Incentivar a Reeducação alimentar e práticas esportivas.
- Divulgar periodicamente para a comunidade, incentivos de consumo de alimentos saudáveis e menos industrializados.
- Identificar os tipos de obesidades e seu grau elevado.
- **Obesidade Exógena:** é causada pelo excesso de alimento.
- **Obesidade Endógena:** é causada por alterações metabólicas. Dentro das endógenas, se fala de obesidade endócrina quando está provocada por uma disfunção de alguma glândula endócrina, como as tireoides.
- Fazer exames regularmente com acompanhamento médico.

4.4 Resultados Esperados

Médicos e Profissionais da Saúde engajados no projeto de intervenção por meio de prevenção. A equipe entende que se trata de uma situação complexa cuja o aumento excessivo de obesos na população mundial.

Essa resolução será almejada com esforço e empenho coletivos, unindo as equipes e pacientes que queiram aderir mudanças estruturantes do processo de trabalho e dos serviços de saúde. Todo esforço é válido por uma qualidade de vida melhor. Para alcançar resultados, o a Prefeitura implantou, entre outras ações, aumentar a disponibilidade e oferta de alimentos frescos as escolas e promover modos de vida mais saudáveis para a população, com incentivos foram construídas academias populares, nas praças do município. Também como um foco muito importante a ressaltar, e que pacientes mulheres procuram mais o nosso atendimento para uma mudança no estilo de vida, relatam que engordaram muito após a gravidez e tendem a dificuldade de perder peso com sucesso.

Incentivamos, criamos estratégias educativas e coordenamos caminhadas, avaliamos exames, acompanhamos idosos tudo com o propósito nesse projeto de intervir para redução desse grave problema que é a obesidade da população.

O incentivo e o apoio à adoção de "modos de viver ativos" devem ser uma prioridade no acompanhamento dos usuários. Dessa forma, busca-se promover a melhoria da saúde e da qualidade de vida da população por meio de ações que permitam aos cidadãos conhecer, experimentar e incorporar a prática regular de atividades físicas⁸

5. CRONOGRAMA

Atividade	Janeiro/2015	Fevereiro/2015	Março/2015	Abril/2015
Escolha do tema				
Elaboração do Projeto				
Estudo do referencial teórico / Revisão bibliográfica				
Coleta de dados				
Acompanhamento De Pacientes				
Discussão e análise dos resultados				
Pesquisas Bibliográficas				
Entrevistas métodos de prevenção				
Revisão Final e Digitação				
Entrega do trabalho Final				
Socialização do Trabalho				

Os riscos da Obesidade Mórbida (Grau mais elevado) Pesquisas Site Massovita

Hipertensão Arterial	55%
Infarto	50%
Incontinência Urinaria	50%
Dislipidemias	50%
Colecistite	40%
Diabetes	25%
Insuficiência Cardíaca	20%
Doenças articulares	20%
Apneia do Sono	20%
Câncer	3x +

Incentivos

Alimentação Saudável	Evitar gorduras, sal e açúcar em excesso
Prática de Exercícios Físicos	30 minutos diários
Tabagismo	Beber muita Água
Evitar bebidas Alcoólicas	Maior expectativa de vida
Evitar o Sedentarismo	Aumentar auto estima

6.REFERÊNCIAS

1. ORGANIZAÇÃO Mundial da Saúde (OMS). **Doenças crônico-degenerativas e Obesidade**: estratégia mundial sobre alimentação saudável, atividade física e saúde. 2003.Disponível em: http://www.opas.org.br/sistema/arquivos/d_cronic.pdf Acesso em: 29 jan.2009
2. ASSOCIAÇÃO Brasileira para Estudos da Obesidade (ABESO). 2009. **O Programa escola saudável**. Disponível em http://www.abeso.org.br/revista/revista20/escola_saudavel.htm Acesso em: 24 fev. 2009.
- 3.Pesquisa Virtual Disponível no link: <http://amb.org.br/>
4. Jovem KM, Northern JJ, Lister KM, Drummond JA, O'Brien WH. **Uma metanálise de tratamentos de perda de peso comportamental-família para crianças**. Clín. Psychol Rev. 2007; 27: 240-9. [Links] <http://www.scielo.br/scielo>.
5. Jeffery R, Drenowski A, Epstein LH, Stunkard AJ, Wilson GT, Asa RR, et al. **Manutenção a longo prazo da perda de peso: o status atual**. Saúde Psychol 2000; 19: 5-16. [Links] <http://www.scielo.br/scielo>
6. CLARK, M.C. A causal functional explanation of maintaining a dependent elder in the community. **Research Nursing & Health**, v.20, p.515-526, 1997. Disponível link <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/viewFile/805/814>
7. RAMOS, A. M. P. P. e BARROS FILHO, A. A. **“Prevalência da obesidade em Adolescentes de Bragança Paulista e sua relação com a obesidade dos pais”**. Arquivos Brasileiros Endocrinológico Metabólico, v. 6, p. 663–667, 2003.
8. BRASIL. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Atenção Básica**. Departamento de Atenção Básica – Brasília : Ministério da Saúde, 2012.

9. PAIM, J. S. **Abordagens teórico-conceituais em estudos de condições de vida e saúde: algumas notas para reflexão e ação.** In: BARATA, R. (Org.). *Condições de vida e situação de saúde.* Rio de Janeiro: Abrasco, 1997. p. 7-30. Disponível no caderno de Atenção Básica. Link https://www.nestle.com.br/nestlenutrisaude/Conteudo/diretriz/Atencao_obesidade.pdf
10. POSSAS, C. **Epidemiologia e sociedade: heterogeneidade estrutural e saúde no Brasil.** São Paulo: Hucitec, 1989.
11. CHOR, D. **Saúde pública e mudanças de comportamento: uma questão contemporânea.** *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 15, n.2, p. 423-425, 1999.
12. MENDONÇA, C. **Práticas alimentares e de atividade física de mulheres obesas atendidas em unidades de saúde pública do município de Niterói: trajetórias e narrativas.** 2005. Tese (Doutorado em Saúde Pública) -Escola Nacional de Saúde Pública, Fundação Oswaldo Cruz, Rio de Janeiro, 2005,