

UNASUS/UNIFESP

Especialização em Saúde da Família | Turma Pab 7 | 2016
TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO

Estela Maria Mota Oleiro

**Título: Educação Nutricional Continuada para pessoas com Sobrepeso e
Obesidade.**

Tutora: Diana Carlo Romano

Santo André- SP

2016

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	3 e 4
OBJETIVOS.....	5
Objetivo Geral.....	5
Objetivo Específico.....	5
MÉTODO.....	6
AÇÕES.....	6
AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO.....	7
RESULTADOS ESPERADOS.....	8
CRONOGRAMA	8
REFERÊNCIAS	9

INTRODUÇÃO

A obesidade é o acúmulo excessivo de gordura corporal causada pelo balanço energético positivo, isto é, a ingestão calórica excede o gasto calórico. Isso acarreta repercussões à saúde com perda importante da qualidade de vida do indivíduo, bem como no aumento de comorbidades (ARRONNE; WASSAS, 2009). O local onde a gordura se acumula pode trazer complicações, sendo que a obesidade abdominal é a mais associada à diabetes e a doença vascular. As causas da obesidade incluem influências genéticas, ambientais e sociais. (BRASIL, 2006).

A Organização Mundial de Saúde aponta a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo. A projeção é que, em 2025, cerca de 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso; e mais de 700 milhões, obesos. O número de crianças com sobrepeso e obesidade no mundo poderia chegar a 75 milhões, caso nada seja feito. No Brasil, a obesidade vem crescendo cada vez mais. Alguns levantamentos apontam que mais de 50% da população está acima do peso, ou seja, na faixa de sobrepeso e obesidade. Entre crianças, estaria em torno de 15%. (ABESCO, 2016)

O novo relatório "Alimentos e Bebidas Ultraprocessados na América Latina: tendências, impacto sobre a obesidade e implicações para as políticas públicas" mostra que de 2000 a 2013, a venda per capita desses produtos aumentaram na América Latina, embora o declínio na América do Norte. O aumento do consumo está fortemente correlacionado com o aumento do peso corporal médio, indicando que estes produtos são um dos principais fatores das taxas aumentadas de sobrepeso e obesidade na região. O relatório examina as vendas de produtos, incluindo refrigerantes, doces e salgadinhos, sucos, chá e café, entre outros. De 2000 a 2013, a venda per capita destes produtos aumentaram 26,7% nos 13 países latino-americanos estudados (Argentina, Bolívia, Brasil, Chile, Colômbia, Costa Rica, Equador, Guatemala, México, Peru, República Dominicana, Uruguai e as vendas Venezuela). A venda destes mesmos produtos diminuiu 9,8% na América do Norte. (WASHINGTON, 2015).

O IMC (índice de massa corporal) como medida de excesso de peso, tem mostrado uma correlação linear com o risco de doença cardiovascular e com o desenvolvimento de diabetes tipo 2, bem como HAS e de doença da vesícula biliar,

comparando indivíduos com IMC de 26 com outros com IMC de 21, o risco de desenvolver diabetes foi 4 vezes aumentado para homens e 8 vezes para mulheres. Além desses riscos, a obesidade é também associada a vários tipos de câncer, a doenças osteomusculares, pulmonares e reprodutivas (GUSSO; LOPES, 2012).

A orientação alimentar é uma ferramenta útil tanto para a promoção de hábitos alimentares saudáveis quanto para a manutenção do peso desejável e um padrão alimentar adequado. As orientações precisam ser pautadas na incorporação de uma alimentação saudável, culturalmente aceitável e dentro das possibilidades financeiras dos indivíduos e seus hábitos culturais, além do resgate e reforço de práticas desejáveis. A atenção aos aspectos sócio econômicos, culturais, familiares e a motivação para mudanças no estilo de vida é fundamental para adesão à orientação (BRASIL, 2006).

A obesidade e o sobrepeso estão relacionados diretamente com outras doenças crônicas não transmissíveis, por isto é tão importante a orientação nutricional, e a mudança no estilo de vida, para evitar a associação de agravos e complicações em doenças pré-existentes. Sabe-se que a constituição dá autonomia para escolhas mais saudáveis no campo da alimentação depende do próprio sujeito, mas também do ambiente em que vive. Assim, instrumentos e estratégias de educação alimentar e nutricional devem apoiar pessoas, famílias e comunidades para que adotem práticas alimentares promotoras de saúde e para que compreendam os fatores determinantes dessas práticas contribuindo para o fortalecimento dos sujeitos na busca de habilidades para tomar decisões e transformar a realidade, assim como para exigir o cumprimento do direito humano à alimentação adequada e saudável. É fundamental que ações de educação alimentar e nutricional sejam desenvolvidas e aplicadas (Brasil, 2014).

OBJETIVOS

Objetivo Geral:

Contribuir para a redução de peso e medidas de pessoas acima do peso ou obesas que freqüentam a unidade e orientar sobre o preparo dos alimentos.

Objetivos Específicos:

1. Fomentar hábitos alimentares saudáveis.
2. Aumentar a auto estima.
3. Reduzir peso e medidas.

MÉTODO

Local:

- Unidade Básica de Saúde Jardim Carla, situada na cidade de Santo André, localizada no estado de São Paulo.
- População em franco crescimento, situada em uma região que não possui centro esportivo e poucas opções de lazer.

Público- alvo e Participantes:

- Pacientes sedentários com sobrepeso e/ou obesos homens e mulheres a partir de 18 anos de idade.
- Profissionais da saúde, médicos, enfermeiros e agentes de saúde comunitários.

AÇÕES

- Treinamento para a implantação do curso, na unidade, sobre como fazer a aferição das medidas antropométricas dos participantes, destinado aos agentes comunitários de saúde que auxiliarão este projeto. Sendo o peso a única medida para aferição a cada mês, as demais no início e na conclusão do curso.
- Palestras serão ministradas na própria unidade pelos médicos e enfermeiros, sendo um número de duas palestras semanais e duas oficinas de preparo dos alimentos a cada mês.
- Confecção dos cartazes de orientações e objetivos alcançados, todos os meses, pela equipe de apoio.

AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO:

- Medir a circunferência abdominal, estatura, pesar e calcular IMC inicial, dos participantes, no primeiro dia de palestras, e a cada mês.
- Fazer pedidos de exames de glicemia de jejum, colesterol total e triglicérides, a partir da primeira semana de participação do curso.
- Aplicar avaliação escrita, como forma de avaliar o aproveitamento dos ouvintes, no final de cada palestra.
- Monitorar os exames indicados, a glicemia em jejum, colesterol e triglicérides cada três meses.
- Mostrar através de um cartaz na unidade, a quantidade de quilos perdidos cada mês em sua totalidade, somando as perdas de cada participante.
- Exibir foto do participante que perdeu mais peso a cada mês.

RESULTADOS ESPERADOS

Este trabalho de educação continuada pretende trazer conhecimentos sobre alimentação e práticas culinárias saudáveis às pessoas com sobrepeso e obesidade, assim como reduzir e atenuar agravos relacionados ao excesso de peso e sedentarismo.

CRONOGRAMA

Atividades	Nov. 2016	Dez. 2016	Jan. 2017	Fev. 2017	Mar. 2017	Abr. 2017
Comitê de ética	X					
Treinamento da equipe		X				
Implantação das ações		X	X			
Monitoramento e Ajustes			X	X		
Análise dos dados				X		
Apresentação dos resultados						X
Acompanhamento do projeto				X	X	X

REFERÊNCIAS

ABESCO, Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. Disponível em: <http://www.abeso.org.br/atitude-saudavel/mapa-obesidade>. Acesso em: 15/09/2016.

ARRONNE L.J.; WASSAS H. The obesity epidemic: strategies in reducing cardiometabolic risk. Am J Med. 2009; 122(4A):S4-S35.

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a População Brasileira, Brasília- DF, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Obesidade. Brasília; 2006.

GUSSO, G.; LOPEZ, C. J. M. Tratado de Medicina de Família e Comunidade, Princípios, Formação e Prática. Vol.II. pag.1418 A. Porto Alegre- Artmed, 2012.

WASHINGTON D.C. Departamento de Enfermedades no Transmisibles y Salud Mental, Alimentos y Bebidas Ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas, 2015. Disponível em: http://iris.paho.org/xmlui/bitstream/handle/123456789/7698/9789275318645_e_sp.pdf. Acesso em: 15/09/2016.