

“A promoção de mudança de estilo de vida, da prática de hábitos alimentares saudáveis e do reconhecimento dos disparadores psicossociais da compulsão alimentar como estratégia de apoio para superação do sobrepeso e da obesidade em adultos na Atenção Básica”.

Nome do Aluno: Eneia Araujo Rodrigues da Silva

Nome da Orientador(a): Luiz Fernando Nogueira Tofani

Introdução

A obesidade é uma doença crônica gerada pelo consumo excessivo de alimentos hipercalóricos sobrepostos ao baixo dispêndio energético (OMS, 2005). Sua etiologia é multifatorial, pois pode estar associada a fatores genéticos, metabólicos, psicossociais, socioculturais, bem como, ao consumo excessivo de alimentos, a ingestão de alimentos não saudáveis e ao sedentarismo (SATURI, NEVES e PERES, 2005). De acordo com dados da Pesquisa de Orçamento Familiar realizada em 2008, cerca de 15% dos adultos do país apresenta um quadro de obesidade e aproximadamente metade da população brasileira com idade superior a 20 anos apresenta sobrepeso (POF, 2008). Há um crescimento alarmante dessa epidemia nas últimas décadas. Estudos realizados pelo IBGE em 1976 mostrou a prevalência da obesidade em 7,8% das mulheres e 2,8% dos homens. Em 2010, o mesmo estudo apontou que atualmente a obesidade acomete 48% das mulheres e 50,1% dos homens. Esse fenômeno fez com que se triplicasse o número de óbitos por obesidade em dez anos no Brasil (DATASUS, 2011). Com base em dados levantados em 2008 pelo Inquérito de Saúde de Base Populacional (ISA - Capital, 2008) apenas 49,9% da população da cidade de São Paulo com idade entre 20 e 59 anos apresentava um estado nutricional adequado, sendo que, 34,3% apresentava sobrepeso, e 13,2% a obesidade já instalada. Outro estudo realizado no mesmo ano, também na capital, apontou dados muito semelhantes: 45,7 de sobrepeso e 13,8% de obesos (VIGITEL, 2008). Observou-se ainda uma prevalência relevante de sobrepeso maior em homens do que em mulheres, sendo 39,4% contra 29,7% (ISA - Capital, 2008). Os números apresentados acima corroboram com aquilo que é encontrado no cotidiano das UBS/ESF na qual atuo, onde há ainda grande demanda de encaminhamentos para avaliação endocrinológica, com vistas à cirurgia bariátrica. O sobrepeso e a obesidade coloca-se como um problema bastante complexo em de saúde pública que acomete todos os países ocidentais, sem distinção de idade ou sexo (CAB nº 38). O presente projeto se apresenta como ação de relevante importância no âmbito da APS uma vez que visa incorporar ações de promoção (de hábitos saudáveis), prevenção e tratamento do sobrepeso e da obesidade contribuindo deste modo para reversão e superação desse quadro - tendo em vista a influência da obesidade como fator de risco para o desenvolvimento de outras doenças como diabetes, hipertensão, cardiopatias, cânceres, dentre outras - coadjuvando para redução da mortalidade por doenças associadas a obesidade ou geradas por ela.

Objetivos:

Geral:

O objetivo do presente projeto será promover reflexões e ações práticas que contribuam para a prevenção e tratamento do sobrepeso e da obesidade no âmbito da Atenção Básica.

Específicos:

1. Apresentar e discutir os aspectos psicossociais e culturais da obesidade;
2. Promover a prática de atividades físicas programadas e a implementação de uma dieta saudável e balanceada;
3. Fomentar o empoderamento do usuário tornando-o protagonista do próprio processo de emagrecimento.

Método

Local: UBS Mascarenhas de Moraes. Cidade de São Paulo.

Público-alvo: Pacientes com quadro de sobrepeso (IMC de 25 kg/m² a 29,9 kg/m²) e obesidade (IMC de 30 kg/m² a 40 kg/m²). **Participantes:** Gestores das três unidades de saúde, bem como todos os profissionais da ESF e do NASF que atuam nos cuidados direto ou indireto com esses pacientes.

Ações: A princípio, será realizada uma apresentação do projeto de intervenção durante a reunião técnica de cada unidade chamando à atenção para os altos índices de obesidade na atualidade que corroboram com o que evidenciamos cotidianamente nas UBS da região. Em um segundo momento, será realizada uma reunião com todos os colaboradores da Estratégia Saúde da Família e toda a equipe multiprofissional do NASF (inclusive, psicólogo, nutricionista, educador físico e fisioterapeuta) onde o projeto será apresentado no formato de slides, visando sensibilizá-los acerca do sobrepeso e da obesidade e dos agravos destes para a saúde dos usuários fomentando deste modo o engajamento de toda a UBS para efetividade deste projeto. O encaminhamento dos pacientes para o grupo serão realizados pelos médicos (as) e enfermeiros (as) da ESF após avaliação e mensuração do estado nutricional do paciente, além da realização de exame clínico e bioquímicos para análise de possíveis comorbidades e/ou outros prejuízos. Será agendada ainda para cada paciente uma consulta compartilhada entre médico (ESF) e psicóloga e nutricionista (NASF) para a aplicação da Escala de Compulsão Alimentar Periódica (ECAP) com intuito de aferir objetivamente os hábitos alimentares do paciente, bem como elaborar e prescrever uma dieta adequada para cada caso em particular. Nos encontros que ocorrerão semanalmente e que terão a duração de 2h, serão utilizados fundamentos das Técnicas de

Grupos Operativos de Pichón-Rivière. A cada encontro, durante a primeira 01h30min., será proposto uma tarefa reflexiva que propicie aos participantes a possibilidade de visualizar e problematizar questões referentes a obesidade, dando uma solução grupal para a situação apresentada, fator que contribuirá para o desenvolvimento de estratégias para operar dificuldades, obstáculos, desafios e resistências em prol do objetivo geral do grupo: a eliminação do excesso de peso. Nos 30min. restantes serão realizados alongamentos e algumas atividades físicas leves, em séries de 10.

Avaliação e Monitoramento: No último encontro do mês cada participante do grupo passará por nova avaliação onde será mensurada a quantidade de perda de peso (em quilos) e se houve a diminuição de circunferência abdominal, deste modo será avaliado se as estratégias empregadas estão ou não contribuindo para um emagrecimento consciente e saudável.

Resultados Esperados

O presente projeto de intervenção pretende incentivar, impulsionar e facilitar para que os pacientes com sobrepeso e obesos sejam capazes de desenvolver estratégias psicológicas, físicas e alimentares que sirva como auxílio para o enfrentamento do excesso de peso. Tal projeto deverá auxiliar para que o grupo, e consequentemente, cada participante em especial, desenvolva comportamentos autocéfalos, tornando-os deste modo, protagonistas do seu processo de emagrecimento e futuramente, uma espécie de assessor comunitário que poderá contribuir multiplicando as informações obtidas por meio do grupo com outros membros de sua própria família, vizinhos e até mesmo outros membros da comunidade acometidos pelo mesmo problema de saúde, por intermédio de sua experiência pessoal. Uma avaliação positiva desse processo ao final de 6 (seis) meses – analisado quantitativamente a partir da perda de peso de cada um de seus membros – confere legitimidade ao trabalho realizado, facilitando assim maior participação e aderência dos usuários nesse grupo que prevê o emagrecimento por meios naturais e não-cirúrgicos.

Referências

1. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado de pessoas com doenças crônicas - obesidade. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 214p. (Caderno de Atenção Básica, n. 38). Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_doenca_cronica_obesidade_cab38.pdf> Acesso em: 02 set. 2016.
2. IBGE. Pesquisa de Orçamentos Familiares 2008 - 2009: Antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro: Instituto de Geografia e Estatística, 2010. 130p. Disponível em: <<http://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv45419.pdf>> Acesso em: 17 ago. 2016.
3. OMS, Organização Mundial de Saúde. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva, 1995. (WHO Technical Report Series, n. 854).
4. SATURI J B, Neves J, Peres K G. Obesidade em adultos: estudo de base populacional num município de pequeno porte no sul do Brasil em 2005. 2005; 105-113.
5. BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. VIGITEL Brasil 2008: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Secretaria de Gestão Estratégica e Participativa. - Brasília: Ministério da Saúde, 2009. 112 p - (Série G. Estatística e Informação em Saúde).
6. DATASUS, Departamento de Informática do SUS. Disponível em: <<http://www2.datasus.gov.br/DATASUS/index.php?area=01>>. Acesso em: 28 ago. 2016.
7. SÃO PAULO. Secretaria Municipal da Saúde. Coordenação de Epidemiologia e Informação - CEInfo. Boletim ISA - Capital 2008, nº 2, 2010: Estado nutricional, insatisfação em relação ao peso atual e comportamento relacionado ao desejo de emagrecer na cidade de São Paulo. São Paulo: CEInfo, 2010, 40 p. 1. Estado Nutricional. 2. Obesidade. 3. Inquérito de Saúde. 4. Epidemiologia. 5. Estado de saúde. Disponível em: <<http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/upload/saude/arquivos/publicacoes/EstadoNutricional.pdf>> Acesso em: 05 set. 2016.