

PROMOÇÃO À SAÚDE PARA REDUÇÃO DE PESO CORPÓREO EM PACIENTES COM SOBREPESO E OBESIDADE DA USF, BAIRRO JARDIM VITÓRIA BAIXO, MAIRINQUE - SP

Fernando Cesar Matavelli Junior

Orientadora: Priscila Mina Galati

1. Introdução:

No Brasil, as doenças e agravos não transmissíveis respondem pelas maiores taxas de morbimortalidade e por aproximadamente 70% dos gastos assistenciais com a saúde. Estima-se que 75% desses agravos são explicados por dieta inadequada e sedentarismo. (BRASIL, 2014)

A obesidade vem apresentando-se como um dos maiores problemas de saúde pública, pois, além de apresentar alta prevalência, configura-se como fator de risco, desencadeador de diversas doenças crônico-degenerativas como a hipertensão, as dislipidemias, o diabetes mellitus tipo II e as doenças cardiovasculares. (LAMOUNIER 2007, p. 1497)

A mudança do estilo de vida é considerada o método mais eficaz para prevenção e tratamento do sobrepeso/obesidade e baseia-se, principalmente, em três componentes: reeducação alimentar, combate ao sedentarismo e abordagem comportamental. (MENDONÇA, , 2004).

Embora essa terapia seja fundamental, há poucos dados na literatura brasileira sobre seus efeitos a longo prazo.

Na unidade de Saúde Jardim Vitória Baixo, tem-se um elevado número de pacientes com sobrepeso ou obesidade, em todas as faixas etárias, sendo uma grande preocupação, uma vez que a maioria desses pacientes também possui outras comorbidades, sendo que a maioria dos casos, a obesidade está associada a três principais causas: má alimentação, estresse e sedentarismo.

Frente ao exposto, torna-se relevante a implantação de ações de promoção em saúde buscando qualificar o cuidado.

2. Objetivos:

2.1 Objetivo Geral:

Implantar um programa de atividades físicas e de dieta balanceada para a redução de peso da população adulta e idosa, com IMC>25, pertencentes ao PSF do bairro Jardim Vitória Baixo, na cidade de Mairinque - SP.

2.2 Objetivos Específicos:

- a) Apresentar o projeto a equipe e para população;
- b) Discutir com a gestão a necessidade de inserir um nutricionista na equipe de trabalho
- c) Elaborar grupos de discussão, com nutricionista e médico, para reeducação alimentar, triagem e aconselhamento com médico e enfermeira, palestras periódicas com diversos temas;
- d) Acompanhar periodicamente, através de avaliações médicas, nutricional e de desempenho físico, pelos profissionais da unidade;
- e) Manter atividade física regular, para manutenção do peso corpóreo e da capacidade cardiorrespiratória.

3 . Metodologia:

3.1 Local:

Unidade de Saúde da Família do bairro Jardim Vitória Baixo, na cidade de Mairinque - SP.

3.2 Público-Alvo e Participantes:

Público Alvo: adolescentes, maiores que 10 anos e menores que 20 anos, adultos de 20 anos até menores que 60 anos e idosos maiores ou iguais a 60 anos.

Participantes: Profissionais da equipe de saúde da família, nutricionista, profissional de educação física

3.3 Ações:

- Estratégia de divulgação do projeto: Será realizado inicialmente um trabalho de sensibilização da comunidade local para a importância da prática de exercícios e perda de peso para controle da obesidade e suas consequências. A primeira ação será aos gestores de saúde e pessoas interessadas na comunidade, na forma de um seminário. Em seguida será apresentado o desenho do projeto e a proposta para implantação na unidade. Serão convidados todos os profissionais de atenção primária à saúde do município, gerentes da unidade básica de saúde e representantes do conselho municipal de saúde.

- Contratação de Profissional: Discutir com a gestão a necessidade de contratação de um nutricionista e manutenção da equipe de ESF: médico, enfermeira e Agentes Comunitários de Saúde (ACS).

- Fase de conscientização da população: Serão discutidos os problemas decorrentes da obesidade, alimentação saudável e prática de exercícios físicos em todos os espaços de produção do cuidado permanente.

- Processo de implantação do projeto: Serão distribuídas dietas, que serão fornecidas pela nutricionista, de acordo com a idade e sexo dos participantes, além de uma tabela com os valores calóricos de grande parte dos alimentos consumidos por esses pacientes, para que possam realizar modificações em suas dietas de acordo com sua preferência alimentar.

Os ACS serão responsáveis pela busca ativa e pela orientação dos pacientes em visitas domiciliares.

Todo o processo de implantação será observado pelo autor: reuniões com os gestores; treinamento e visitas aos serviços, sendo os dados anotados em caderno de campo, para posterior análise.

3.4 Avaliação e Monitoramento:

As reavaliações antropométricas ocorrerão mensalmente, nas próprias atividades de grupo, além de acompanhamento laboratorial, para avaliar o declínio da taxa de colesterol e triglicérides dos pacientes acompanhados que possuírem alterações em tais marcadores. Os dados serão atualizados nas fichas cadastrais de cada paciente referente ao programa.

Ao final de um ano esses dados serão avaliados retrospectivamente, com o enfoque na redução do peso atingida pelos indivíduos que permanecerem no programa.

4. Resultados Esperados:

Espera-se que no final desse Projeto de Intervenção esteja implantado um programa de atividades físicas e de dieta balanceada para a redução de peso da população adulta e idosa, com IMC>25, pertencentes ao PSF do bairro Jardim Vitória Baixo, na cidade de Mairinque – SP.

5. Referências:

- 1) BRASIL. Perspectivas e desafios no cuidado às pessoas com obesidade no SUS: resultados do Laboratório de Inovação no manejo da obesidade nas Redes de Atenção à Saúde/Ministério da Saúde; Organização Pan-Americana da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 116 p.: il. – (Série Técnica Redes Integradas de Atenção à Saúde, v. 10).
- 2) Lamounier, Joel Alves, and Márcia Rocha Parizzi. "Obesidade e saúde pública." *Cadernos de Saúde Pública* 23.6 (2007): 1497-1499.
- 3) Mendonça, Cristina Pinheiro, and Luiz Antonio dos Anjos. "Aspectos das práticas alimentares e da atividade física como determinantes do crescimento do sobrepeso/obesidade no Brasil Dietary and physical activity factors as determinants of the increase." *Cad. Saúde Pública* 20.3 (2004): 698-709.
- 4) Rezende, F. A. C., LEFPL, R., Ribeiro, R. D. C. L., Vidigal, F. D. C., Vasques, A. C. J., Bonard, I. S., & Carvalho, C. R. D. (2006). Índice de massa corporal e circunferência abdominal: associação com fatores de risco cardiovascular. *Arq Bras Cardiol*, 87(6), 728-34.
- 5) Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia 2015. *Ministério da Saúde, Programa Agita Mundo e o Departamento de Saúde, Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica e Serviços Humanos dos Estados Unidos, Organização Pan-Americana de Saúde*. Disponível em: <http://www.endocrino.org.br/obesidade/> acessado em 13/02/16 às 20:05h