

# **PROPOSTA DE INTERVENÇÃO PARA IMPLEMENTAÇÃO DE MEDIDAS DE CONTROLE E REDUÇÃO DA OBESIDADE NO MUNICÍPIO DE REDENÇÃO DO GURGUEIA- PI.**

## *INTERVENTION PROPOSAL FOR IMPLEMENTING MEASURES TO CONTROL AND REDUCE OBESITY IN THE MUNICIPALITY OF REDENÇÃO DO GURGUEIA-PI.*

Janaina Lima de Araújo<sup>1</sup>

Kellyane Folha Gois Moreira<sup>2</sup>

### **RESUMO**

Redenção do Gurgueia, é um município brasileiro do Estado do Piauí, criado pela Lei Estadual n.º 2.354, de 5 de dezembro de 1962, e instalado no dia 26 de dezembro do mesmo ano. Através do diagnóstico situacional e rotinas de consultas realizadas no município de Redenção do Gurgueia-PI, foi possível observar um percentual de casos de obesidade, distribuída em diferentes faixas etárias com maior predominância na fase adulta. Observando a existência dos casos de obesidade entre os adultos no município de Redenção do Gurgueia-PI e das consequências que a patologia proporciona, percebeu-se a importância de implementar medidas intervencionistas no controle deste distúrbio nutricional. Busca-se por meio deste projeto de intervenção, elaborar um plano de ação para diminuir o índice de obesidade entre adultos com faixa etária de 20 a 50 anos, no município de Redenção do Gurgueia, PI. Os métodos a serem adotados, baseiam-se em reuniões, estudos de caso, avaliação da situação – problema, com a participação dos coordenadores e equipes de Saúde do NASF para efetivação das ações planejadas. Inicialmente foi realizado o diagnóstico institucional, logo em seguida o diagnóstico situacional em saúde. O diagnóstico situacional realizado proporcionou um conhecimento amplo sobre a população e também sobre a área de abrangência do Núcleo de Apoio à Saúde da Família – NASF. A análise de dados permitiu a identificação dos principais problemas e nós críticos que acometem a área de abrangência. Após a identificação do principal problema foi realizada uma revisão de literatura no Scientific Electronic Library Online (SCIELO). As informações adquiridas no diagnóstico situacional e na revisão de literatura, fundamentaram a elaboração da proposta de intervenção frente a problemática. Através desta, surge um projeto que se baseia em uma proposta de intervenção para implementação de medidas de controle e redução da obesidade no município de Redenção do Gurgueia- PI. É necessário o acompanhamento contínuo das ações planejadas e dos resultados alcançados ao longo do tempo. Acreditamos que o projeto de intervenção funcione como um importante instrumento de estímulo e conscientização para a população e público alvo para que busquem a modificação do estilo de vida e melhorias na

---

<sup>1</sup> Nutricionista, Graduada em Nutrição pelo Centro Universitário Santo Agostinho (UNIFSA), Teresina- PI. E-mail para correspondência: janainalaraujo@outlook.com.

<sup>2</sup> Enfermeira, Mestra em Saúde da mulher pela Universidade federal do Piauí (UFPI), Campus Universitário Ministro Portela, Bairro Ininga, CEP: 64.049-550, Teresina, Piauí, Brasil. E-mail para correspondência: kelly-folha@hotmail.com.

qualidade de vida. Pode-se afirmar ainda, que este projeto, ao ser colocado em prática, será de grande utilidade para orientar os profissionais da saúde no desenvolvimento de ações e no trabalho em equipe.

**Descritores:** Obesidade, Alimentação saudável, Atividade física.

### **ABSTRACT**

Redenção do Gurgueia, is a Brazilian municipality in the State of Piauí, created by State Law No. 2,354, of December 5, 1962, and installed on December 26 of the same year. Through the situational diagnosis and consultation routines carried out in the municipality of Redenção do Gurgueia-PI, it was possible to observe a percentage of obesity cases, distributed in different age groups with greater predominance in adulthood. Observing the existence of cases of obesity among adults in the

municipality of Redenção do Gurguéia-PI and the consequences that the pathology provides, the importance of implementing interventionist measures in the control of this nutritional disorder was realized. This intervention project seeks to develop an action plan to reduce the obesity rate among adults aged 20 to 50 years, in the municipality of Redenção do Gurguéia, PI. The methods to be adopted are based on meetings, case studies, assessment of the problem situation, with the participation of the NASF Health coordinators and teams to carry out the planned actions. Initially, the institutional diagnosis was made, followed by the situational health diagnosis. The situational diagnosis carried out provided broad knowledge about the population and also about the area covered by the Family Health Support Center - NASF. The data analysis allowed the identification of the main problems and critical nodes that affect the coverage area. After identifying the main problem, a literature review was carried out in the Scientific Electronic Library Online (SCIELO). The information acquired in the situational diagnosis and in the literature review, supported the elaboration of the intervention proposal in the face of the problem. Through this, a project emerges that is based on an intervention proposal to implement measures to control and reduce obesity in the municipality of Redenção do Gurgueia-PI. It is necessary to continuously monitor the planned actions and the results achieved over time. We believe that the intervention project works as an important instrument to stimulate and raise awareness for the population and target audience to seek changes in lifestyle and improvements in quality of life. It can also be said that this project, when put into practice, will be of great use to guide health professionals in the development of actions and teamwork.

**Descriptors:** Obesity, healthy eating, physical activity.

## 1 INTRODUÇÃO

Redenção do Gurgueia, é um município brasileiro do Estado do Piauí, criado pela Lei Estadual n.º 2.354, de 5 de dezembro de 1962, e instalado no dia 26 de dezembro do mesmo ano. Segundo estimativa do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) para o ano de 2016, o município de Redenção do Gurgueia-PI, tinha uma população de 8.618 habitantes, possuindo como área territorial 2.468 km<sup>2</sup> (IBGE, 2016).

No que diz respeito aos aspectos socioeconômicos, as principais atividades são a agricultura, comércio e serviços públicos, possuindo uma parcela da população residente na zona urbana e outra na zona rural, sendo que a população tem como renda socioeconômica, trabalhos informais, contratuais e serviços na gestão municipal e alguns tem como meio de subsistência o trabalho no meio rural, além dos aposentados, pensionistas e os que não tem nenhum tipo de renda e sobrevivem do programa Bolsa Família (ARAÚJO, 2020).

O sistema de saúde local é formado por um conselho municipal de saúde (CMS) constituído por representantes de entidades e usuários do SUS, prestando assistência à comunidade através de organização hierarquizada de serviços, tendo a estratégia de saúde da família como a porta de entrada aos serviços, distribuídos em

postos de saúde na zona urbana e rurais. Um hospital de base e um (NASF) - Núcleo de Apoio a Saúde da família (ARAÚJO, 2020).

Os serviços de saúde são compostos por uma gama de profissionais, desde Enfermeiros, Técnicos de enfermagem, Médicos, Fisioterapeutas, Dentistas, Nutricionistas, Assistentes sociais, Psicólogos e Fonodialogos.

Através do diagnóstico situacional e rotinas de consultas realizadas no município de Redenção do Gurgueia-PI, foi possível observar um percentual de casos de obesidade, distribuída em diferentes faixas etárias com maior predominância na fase adulta (ARAÚJO, 2020).

Devido à magnitude que os números da obesidade têm alcançado nos últimos anos, essa doença crônica constitui um sério problema de saúde pública no mundo, o que representa um importante fator de risco para o surgimento de outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs). Atualmente, mais de 1,9 bilhão de adultos apresentam excesso de peso. Destes, mais de 650 milhões são obesos, o que representa 39% da população mundial (SOEIRO *et al*, 2019).

Observando a existência dos casos de obesidade entre os adultos no município de Redenção do Gurguéia-PI e das consequências que a patologia proporciona, percebeu-se a importância de implementar medidas intervencionistas no controle deste distúrbio nutricional, com a finalidade de redução dos casos e possibilitar uma melhor qualidade de vida e bem-estar dos pacientes (ARAÚJO, 2020).

Busca-se por meio deste projeto de intervenção, elaborar um plano de ação para diminuir o índice de obesidade entre adultos com faixa etária de 20 a 50 anos, no município de Redenção do Gurguéia, Piauí.

## **1.1 OBJETIVOS**

### **1.1.1 Objetivo Geral:**

Elaborar um plano de ação para diminuir o índice de obesidade entre adultos com faixa etária de 20 a 50 anos, no município de Redenção do Gurguéia, Piauí.

### **1.1.2 Objetivos Específicos:**

- Sensibilizar a Secretaria Municipal de Saúde e os demais componentes das redes de atenção sobre a importância de intervenções alternativas voltadas à problemática;
- Realizar capacitação de todos os profissionais do Núcleo de Apoio a Saúde da Família- NASF, para o atendimento de pacientes com obesidade;
- Levantar as possíveis causas que levam a obesidade;
- Propor ações educativas sobre a importância da prática de alimentação saudável e de atividades físicas na prevenção da obesidade.

## **2 REVISÃO DE LITERATURA**

### **2.1 Obesidade**

A obesidade ganhou destaque na agenda pública internacional nas três últimas décadas, caracterizando-se como um evento de proporções globais e de prevalência crescente. No Brasil, o sobrepeso e a obesidade vêm aumentando em todas as faixas etárias e em ambos os sexos, em todos os níveis de renda, sendo a velocidade de crescimento mais expressiva na população com

menor rendimento familiar. Em adultos, o excesso de peso e a obesidade atingiram 56,9% e 20,8% da população em 2013, respectivamente (ANJOS *et al*, 2017).

Para reverter esse crescimento da prevalência da obesidade, os serviços de saúde são estimulados a implementar e inovar estratégias para prevenção e enfrentamento da obesidade e promoção da saúde, assim como a organizar novos serviços especializados que contribuam para o controle e reabilitação desses casos na (APS) Atenção Primária à Saúde (SOEIRO *et al*, 2019).

A obesidade é definida como uma condição na qual existe excesso de gordura corporal. As comorbidades são consequência do excesso de gordura e não do excesso de peso. Atualmente, o tecido adiposo tem sido considerado um novo órgão endócrino que sintetiza ativamente uma enorme variedade de potentes moléculas sinalizadoras bioativas com funções autócrina, parácrina e endócrina (LARANJEIRA *et al*, 2019).

A Organização Mundial da Saúde (OMS), cujas preconizações também são adotadas pelo Conselho Latino-Americano de Obesidade e Ministério da Saúde, classifica a obesidade em três níveis de gravidade com base no IMC: Obesidade grau I, quando o IMC se situa entre 30 e 34,9 kg/m<sup>2</sup>; obesidade grau II, com IMC entre 35 e 39,9 kg/m<sup>2</sup>; e obesidade grau III ou obesidade mórbida, quando o IMC ultrapassa 40 kg/m<sup>2</sup> (SOEIRO *et al*, 2019).

O Índice de Massa Corporal (IMC), também conhecido como Índice de Quelet, é o critério mais utilizado no mundo para a avaliação nutricional por ser uma técnica não invasiva e de fácil realização. O IMC é obtido dividindo-se o peso do corpo em quilogramas pela altura em metros quadrados-kg/m<sup>2</sup> (SOEIRO *et al*, 2019).

Sabe-se que a obesidade é uma doença multifatorial, recidivante e muitas vezes silenciosa, e se não prevenida e cuidada corretamente, tem um impacto devastador na vida do indivíduo, bem como na economia do País. A prevenção e o tratamento da obesidade se caracterizam por uma abordagem multiprofissional e transdisciplinar (AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR, 2017. p 47).

O monitoramento da prevalência de obesidade na população brasileira é de grande necessidade para se entender os padrões de risco e os fatores associados nos segmentos populacionais mais vulneráveis, para subsidiar políticas públicas de prevenção da obesidade desde a infância e para a promoção de hábitos saudáveis na sociedade brasileira (FERREIRA *et al*, 2019).

## **2.2 Causas da Obesidade**

A obesidade é uma doença complexa e multifatorial, resultando da interação de genes, fatores ambientais, psicossociais e de estilos de vida. Essa, por sua vez, é

um dos principais fatores de risco para outras doenças crônicas, contribuindo para o aumento da morbidade e mortalidade em vários países (SILVA *et al*, 2019).

A obesidade constitui um importante fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas, tais como hipertensão arterial, dislipidemia, diabetes mellitus (DM) tipo 2, osteoartrite, alguns tipos de cancro e doenças cardiovasculares. Uma perda ponderal sustentada de apenas 3% a 5% pode produzir benefícios clinicamente significativos em alguns fatores de risco cardiovascular (LARANJEIRA *et al*, 2019).



Nas últimas décadas, o aumento da prevalência de obesidade em países em desenvolvimento ocorreu em virtude de mudanças acarretadas pelos processos de urbanização e transição nutricional. Essas mudanças favoreceram o consumo de produtos ultra processados e impactaram nos níveis de atividade física das pessoas, contribuindo para um balanço energético positivo e conseqüentemente para um maior ganho de peso (SILVA *et al*, 2019).

A complexa etiologia da obesidade demanda elaborações de estratégias em saúde pública para o seu enfrentamento, uma vez que somente as características individuais não são capazes de elucidar a expansão de sua prevalência em nível populacional (SILVA *et al*, 2019).

O excesso de peso é resultante da interação complexa entres diversos fatores, entre os quais podem ser incluídas as características do trabalho. As condições adversas de trabalho, tais como longas jornadas, demandas excessivas e exposição a ambientes hostis, podem contribuir para a prevalência de obesidade na população. O contexto laboral pode influenciar o estilo de vida, os hábitos alimentares e os padrões de atividade física do trabalhador e, conseqüentemente afetar a sua saúde (SIQUEIRA *et al*,2019).

Além dos processos de trabalho e longas jornadas de serviços, podemos citar outros fatores que influenciam no ganho de peso, como problemas sociais, psicológicos /emocionais, consumo excessivo de substâncias psicoativas, hábitos alimentares errôneos e baixa prática de atividade física ou sedentarismo (ARAÚJO, 2020).

Outra vertente investiga ainda a relação entre o ambiente social, que compreende as relações, grupos e processos sociais que existem entre indivíduos de uma determinada vizinhança e sua influência no estado nutricional. Adicionalmente, características de criminalidade do ambiente no entorno das residências também podem impactar no ganho de peso pela falta de segurança para a prática de atividade física, contribuindo para o risco de sobrepeso e obesidade (SILVA *et al*, 2019).

### **2.3 Alimentação saudável e práticas de atividades físicas na prevenção da obesidade**

A importância da qualidade de vida em nosso dia-a-dia é de extrema necessidade apesar da dificuldade de uma definição específica que a caracterize, pois, esse termo pode ter muitas definições de acordo com a visão de cada pessoa. De uma forma geral pode-se dizer que qualidade de vida envolve boa alimentação,

boa educação, boa moradia, prática de exercícios físicos, relações harmoniosas com a família e amigos, diversão e entre outros fatores (CUNHA, 2014).

A alimentação saudável é considerada uma ferramenta crucial para promoção da saúde. Reforça-se que a dieta realizada com qualidade é essencial para a obtenção de uma ótima qualidade de vida, visto que o reflexo da saúde se dá de acordo com a maneira que o indivíduo se alimenta assim como com o tipo de alimentos que ingere (CUNHA, 2014).

Historicamente, a temática central na agenda da área técnica de alimentação e nutrição foi a má alimentação como condicionante fundamental dos diferentes tipos de deficiências nutricionais. O avanço da obesidade impôs novos desafios para a saúde pública. A perspectiva de articular políticas em torno de uma “agenda única de nutrição”, com enfoque na promoção da alimentação adequada e saudável, foi justificada com base na associação entre má alimentação e obesidade. Assim, a

promoção da alimentação adequada e saudável foi considerada estratégica para enfrentar, simultaneamente, deficiências nutricionais e obesidade (ANJOS *et al*, 2017).

Neste contexto, a consulta de nutrição destaca-se como uma ferramenta importante, uma vez que, consiste em um processo estruturado que tem como objetivos promover hábitos alimentares saudáveis e, conseqüentemente, melhorar o estado de saúde a longo prazo. Com efeito, a modificação de comportamentos alimentares é reconhecida como uma das abordagens terapêuticas de primeira linha de doenças crônicas, nomeadamente a obesidade (LARANJEIRA *et al*, 2019).

O consumo adequado de alimentos ricos em nutrientes e de baixo valor energético, nomeadamente hortofrutícolas, e a simultânea diminuição da ingestão de alimentos de elevada densidade energética propiciam o déficit energético. Assim, o aumento do consumo de frutas e hortícolas pode diminuir a densidade energética da dieta e, portanto, promover a perda de peso. A prática regular de atividade física é, igualmente, importante para aumentar o gasto energético (LARANJEIRA *et al*, 2019).

Um dos alicerces para o enfrentamento do excesso de peso e da obesidade reside na promoção da alimentação saudável. A 2ª edição do Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, em 2014, aborda quais cuidados e caminhos são recomendados para se alcançar uma alimentação saudável, saborosa e balanceada. Para tanto, o Guia apresenta desde os cuidados que se deve ter ao escolher os alimentos, passando pela preparação das refeições e pelo próprio ato de comer. Os Dez Passos para uma alimentação adequada e saudável, sistematizados pelo Guia Alimentar da População Brasileira, são abaixo transcritos (BRASIL, 2014, p.127-128).

Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação; Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias; Limitar o consumo de alimentos processados; Evitar o consumo de alimentos ultra processados; Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia; Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados; Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias; Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece; Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora; Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

O consumo excessivo de açúcar, gordura saturada e sal estão relacionados ao desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis - DCNT, incluindo

obesidade. Dessa forma, é importante que o consumo desses ingredientes seja realizado com moderação, seguindo as recomendações nutricionais estabelecidas pela OMS e pelo Ministério da Saúde (AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR, 2017.p 47).

O consumo regular de frutas, verduras e legumes é benéfico para diversas funções orgânicas e manutenção da saúde, já que são fontes de vitaminas, sais minerais e fibras, sendo recomendado o consumo diário de maior variedade possível. Dessa forma, é fundamental incentivar o consumo de frutas, verduras e legumes em quantidades regulares (AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR, 2017. p 47).

A alimentação é um dos requisitos essenciais para que os indivíduos cresçam, se desenvolvam e tenham qualidade de vida. A alimentação deve ser completa, equilibrada e balanceada, rica em macronutrientes e micronutrientes, priorizando alimentos naturais, evitando industrializados e embutidos, fracionada em porções e ingerida em torno de 03 em 03 horas (ARAÚJO, 2020).

Não se pode esquecer da ingestão de água, que é um nutriente indispensável ao funcionamento do organismo; a ingestão de, no mínimo, dois litros diariamente são altamente recomendados. Ela desempenha papel fundamental na regulação de muitas funções vitais do organismo, incluindo regulação da temperatura, transporte de nutrientes e eliminação de substâncias tóxicas. Recomenda-se a ingestão de seis a oito copos de água por dia (CUNHA, 2014).

É importante ressaltar que alimentação saudável deve ser realizada em conjunto com a prática de exercícios físicos. Para que assim possamos prevenir o aparecimento de inúmeras doenças, em especial a obesidade e suas comorbidades (ARAÚJO, 2020).

Independentemente da atividade física, quem a pratica de forma regular apresenta melhor qualidade de vida. São inúmeros os benefícios proporcionados pela prática de exercícios físicos, dentre eles podemos citar a melhora do humor, gasto energético, aumento da disposição, prevenção de doenças crônicas e entre outros (ARAÚJO, 2020).

Evidências demonstram que a inatividade física aumenta consideravelmente o risco de muitas condições adversas à saúde e reduz a expectativa de vida, tornando-se um dos dez principais fatores de risco para mortalidade global e representando de 1 a 4% do total de custos com cuidados de saúde no mundo. Além disso, estudos apontam que a prática de atividade física (AF) regular fornece diversos benefícios para a saúde e é um dos principais fatores comportamentais de proteção para doenças crônicas não transmissíveis (DUMITH *et al*, 2019).

A prática de exercícios físicos contribui de maneira significativa na redução do peso corporal, assim como na melhoria da condição física e prevenção e tratamento de inúmeros problemas de saúde, como a obesidade e as comorbidades associadas a ela, como Diabetes Mellitus, Hipertensão Arterial e Dislipidemias (ARAÚJO, 2020).

É primordial que os indivíduos com excesso de peso, modifiquem seus hábitos alimentares e iniciem a prática de exercícios físicos, supervisionados por profissionais de educação física habilitados, para orientá-los acerca da melhor modalidade esportiva a ser adotada, com base em seus objetivos, individualidades e limitações (ARAÚJO, 2020).

É de suma importância a realização de exercícios físicos, pelo menos 30 minutos durante o dia, desde as atividades leves como caminhadas as mais rigorosas como musculação, corridas, natação, crossfit e entre outras. E devem ser realizadas de forma regular e moderadas, evitando esforços bruscos e intensos (ARAÚJO, 2020).

### **3 METODOLOGIA**

#### **3.1 Identificação, explicação e análise do problema**

Visando atingir os objetivos propostos, foi realizado o diagnóstico situacional, no município de Redenção do Gurguéia-PI, para definir e planejar ações a serem implementadas com a finalidade de redução e controle das problemáticas identificadas.

Os métodos a serem adotados, baseiam-se em reuniões, estudos de caso, avaliação da situação – problema, com a participação dos coordenadores e equipes de Saúde do NASF para efetivação das ações planejadas.

Inicialmente foi realizado o diagnóstico institucional, logo em seguida o diagnóstico situacional em saúde. O diagnóstico situacional realizado proporcionou um conhecimento amplo sobre a população e também sobre a área de abrangência do Núcleo de Apoio a Saúde da Família – NASF. A análise de dados permitiu a identificação dos principais problemas e nós críticos que acometem a área de abrangência.

Os principais problemas verificados no município de Redenção do Gurguéia-PI, referem-se a nível estrutural, trata-se de um município de pequeno porte, onde dispõem apenas de serviços básicos, sendo necessário em alguns momentos o encaminhamento dos pacientes para cidades próximas que dispõem de serviços de complexidade superiores.

Entre outras problemáticas, verifica-se no município a prevalência de Doenças crônicas não transmissíveis como Hipertensão Arterial, Diabetes, Dislipidemias, Desnutrição e Obesidade, além de predominância em alguns casos de doenças transmissíveis como: Tuberculose, Hanseníase, Hepatites e entre outras.

Foram detectadas várias problemáticas, tendo predominância os casos de obesidade, distribuída em diferentes faixas etárias com maior prevalência na fase adulta.

Dentre os principais nós críticos identificados na área de abrangência, podemos citar: estrutura inadequada do serviço de saúde, ausência de capacitação e aprimoramento profissional, insuficiência de ações qualificadas para detecção e controle da ocorrência da obesidade, população com baixo nível de informação sobre os riscos da obesidade, comportamento de risco quanto à má alimentação entre adultos, baixo nível de atividade física entre adultos e baixa adesão ao tratamento.

Após a identificação do principal problema foi realizada uma revisão de literatura no Scientific Electronic Library Online (SCIELO), buscando conhecimentos sobre a obesidade, suas causas, bem como os benefícios de uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos regulares na prevenção e tratamento da

obesidade. Para a busca de literatura utilizou-se os descritores: Obesidade, alimentação saudável e atividade física.

As informações adquiridas no diagnóstico situacional e na revisão de literatura fundamentaram a elaboração da proposta de intervenção frente à problemática.

### **3.2 Proposta de intervenção**

A proposta do projeto nasceu a partir de observações de problemáticas existente no Núcleo de Apoio a Saúde da Família - NASF, do Município de Redenção do Gurgueia – PI.

Surge um projeto que se baseia em uma proposta de intervenção para implementação de medidas de controle e redução da obesidade no município de Redenção do Gurgueia- PI.



Essa proposta de Intervenção ao ser implementada prioriza inicialmente proporcionar melhorias no serviço de saúde prestado aos pacientes com obesidade. Visando implementar um atendimento de qualidade aos usuários.

A outra etapa, baseia-se na melhoria da atuação da equipe de saúde da família (NASF). Para melhor atender e acolher os pacientes obesos em suas individualidades e necessidades. E isso se dá através do treinamento e capacitação de todos os funcionários que compõem a equipe NASF.

Um fator importante é a sensibilização da Secretaria Municipal de Saúde e os demais componentes das redes de atenção à saúde sobre a importância de intervenções alternativas voltadas para pacientes com obesidade. É necessário intervir antes da instalação da doença, por meio de ações qualificadas de prevenção e detecção da obesidade.

Outra etapa fundamental deste projeto é a conscientização da população sobre os riscos e malefícios da obesidade. Através de palestras, grupos operativos, oficinas de saúde, dinâmicas e entre outras.

Busca-se também através deste projeto o alcance social dos pacientes com obesidade. Isso será possível através de busca ativa, acolhimento, atenção e cuidado integral. Contribuindo assim para o incentivo a continuidade do tratamento.

E para finalizar é necessário a intervenção frente aos nós críticos: Comportamento de risco quanto à má alimentação e o baixo nível de atividade física entre adultos.

É essencial a conscientização da população sobre a importância de uma alimentação saudável. Uma vez que, por meio do equilíbrio da ingestão alimentar podemos prevenir o aparecimento de inúmeras doenças, principalmente o excesso de peso e a obesidade. E é primordial o estímulo a prática de exercícios físicos, contribuindo assim para queima de calorias e o controle de peso.

#### 4 RESULTADOS- PLANO OPERATIVO

SITUAÇÃO PROBLEMA	OBJETIVOS	METAS/PRAZOS	AÇÕES/ESTRATEGIAS	RESPONSÁVEIS
1) Estrutura inadequada do serviço de saúde.	<p>a) Proporcionar melhorias nos serviços de saúde prestado aos pacientes com obesidade;</p> <p>b) Avaliar a efetividade dos serviços prestados.</p>	<p>Garantir atendimento de qualidade aos usuários.</p> <p>Prazo: (03 meses).</p>	<p>a) Solicitação de equipamentos necessários para avaliação nutricional;</p> <p>b) Realização de Avaliação Nutricional completa;</p> <p>c) Inclusão de exames;</p> <p>d) Aplicação de questionário avaliativo (Pacientes).</p>	<p>a) Profissional responsável pelo Projeto (Nutricionista);</p> <p>b) Secretária Municipal de Saúde (SMS) e coordenação do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF).</p>
2) Ausência de capacitação e aprimoramento profissional.	<p>Treinar e capacitar equipes do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF), para o atendimento de pacientes obesos.</p>	<p>Melhorar a atuação da equipe de saúde da família (NASF).</p> <p>Prazo: (03 meses).</p>	<p>a) Treinamento e capacitação de todos os funcionários do NASF;</p> <p>b) Realizar oficinas para o adequado treinamento dos profissionais de saúde.</p> <p>c) Implantação do projeto</p>	<p>a) Profissional responsável pelo Projeto (Nutricionista);</p> <p>b) Profissionais que compõem o NASF;</p> <p>c) Gestor Municipal.</p>

			no NASF, do município;	
3) Insuficiência de ações qualificadas para detecção e prevenção da ocorrência da obesidade.	a) Sensibilizar a Secretaria Municipal de Saúde e os demais componentes das redes de atenção à saúde sobre a importância de intervenções alternativas	Melhoria nas intervenções profissionais;  Prazo: (03 meses).	a) Treinamento institucional e profissional; b) Desenvolver sensibilização dos profissionais para o desenvolvimento qualificado	a) Profissional responsável pelo Projeto (Nutricionista); b) Profissionais do NASF; c) Gestor Municipal; d) Conselheiros Municipais de Saúde.

	<p>voltadas para pacientes com obesidade;</p> <p>b) Implementar estratégias de detecção e prevenção da obesidade.</p> <p>c) Detectar problemas e fatores que ocasionam à problemática.</p>		<p>de ações;</p> <p>c) Implantar cuidados para do serviço. linha de os usuários</p>	
<p>4) População com baixo nível de informação sobre os riscos da obesidade.</p>	<p>Realizar ações educativas para a população sobre os riscos e malefícios da obesidade.</p>	<p>a) Garantia de um maior número de usuários informados sobre os riscos e complicações da obesidade.</p> <p>Prazo: (03 meses).</p>	<p>a) Promover palestras;</p> <p>b) Grupos operativos;</p> <p>c) Dinâmicas;</p> <p>d) Oficinas de saúde;</p> <p>e) Autorrelatos;</p>	<p>a) Profissional responsável pelo Projeto (Nutricionista);</p> <p>b) Profissionais do NASF;</p> <p>c) Gestor Municipal;</p>

<p>5) Comportamento de risco quanto a má alimentação entre adultos.</p>	<p>a) Conscientizar a população sobre a importância de uma alimentação adequada e saudável na prevenção e tratamento da obesidade.</p> <p>b) Explorar riscos e malefícios de uma alimentação errônea.</p>	<p>Garantia de uma população informada sobre a importância de uma alimentação adequada e saudável na prevenção da obesidade e comorridades.</p> <p>Prazo: (03 meses).</p>	<p>a) Promover educação nutricional do público alvo;</p> <p>b) Desenvolver atividades lúdicas;</p> <p>c) Promover palestras;</p> <p>d) Explorar a importância de uma alimentação equilibrada e saudável;</p>	<p>a) Nutricionista;</p> <p>b) Apoio de demais funcionários que compõem o NASF.</p>
---	---	---	--	---

6) Baixo nível de atividade física entre adultos.	a) Incentivar o aumento do nível de atividade física do público alvo.	Possibilitar o aumento da oferta de atividades físicas, esportivas e prazerosas entre adultos.  Prazo: (03 meses).	a) Promoção de atividades físicas, através de grupos operativos; b) Organização de campeonatos; c) Implementações de sessões de alongamento.	a) Educador físico; b) Apoio de demais funcionários que compõem o NASF.
7) Baixa adesão ao tratamento.	Propor um grupo com obesos, par a encontros/palestras com profissionais de saúde (nutricionista, enfermeiros, Médicos, Psicólogos), visando contribuir para o incentivo à continuidade do tratamento.	Alcance social dos pacientes com obesidade.  Prazo: (03 meses).	a) Busca ativa; b) Acolhimento; c) Atenção e cuidado integral.	Equipe de Saúde do NASF.

#### **4.1 Proposta de avaliação das ações planejadas**

É preciso desenvolver e estruturar um sistema que alcance a coordenação e acompanhamento da execução das ações propostas, possibilitando as avaliações e correções necessárias.

Esse sistema deve também garantir a eficiente utilização dos recursos, promovendo a comunicação entre os planejadores e executores. Como o resultado deste não é imediato considera-se importante estabelecer um período de três em três meses para poder ter acesso aos reais resultados desta intervenção.

É essencial a articulação de todos os profissionais que atuam no Núcleo de Apoio a Saúde da Família, e a organização e estruturação dos serviços, para que se consiga atingir com efetividade as ações propostas.

É necessário o acompanhamento contínuo das ações planejadas e dos resultados alcançados ao longo do tempo. Inicialmente é necessário a apresentação do plano operativo ao gestor municipal, com as problemáticas identificadas no município e as devidas ações e solicitações propostas. E a partir de então aguardar respostas a algumas solicitações.

Os profissionais que compõem a equipe de saúde irão desenvolver as atividades propostas como capacitação de funcionários, atividades de educação nutricional, estímulo à prática de exercícios físicos, ações de detecção e prevenção da obesidade e entre outras, e com passar do tempo, avaliar a efetividade destas ações.

Essa avaliação será possível através das rotinas de consultas, onde os profissionais irão analisar através de questionários, anamnese, inquérito alimentar, como se encontra o comportamento dos pacientes quanto à obesidade, a alimentação e a prática de exercícios físicos.

Durante os atendimentos nutricionais, será feito o monitoramento do estado nutricional dos pacientes, e assim verificar se houve evolução dos pacientes quanto à redução de casos de obesidade e registrar os dados no SISVAN- Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional, fornecendo bases para tomada de decisões quanto políticas e programas para melhoria dos padrões de consumo alimentar e estado nutricional dos usuários dos serviços.

A proposta de intervenção busca melhorias na qualidade de vida da população atendida no Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF) do município, priorizando por ações qualificadas, com atendimentos individuais e grupais acompanhada por toda equipe multidisciplinar, garantindo assim o atendimento

integral dos pacientes.

## **5 CONSIDERAÇÕES FINAIS**

É evidente que a obesidade se tornou um problema de saúde pública em nosso meio. Sendo cada vez mais frequente o atendimento de pacientes obesos nos serviços de saúde.

A obesidade é um reflexo das transformações pelas quais o país passou nas últimas décadas, com a urbanização, industrialização e as modificações no estilo de vida, com o aumento no



consumo de produtos prontos para consumo, diminuição no consumo de frutas e verduras e aumento do sedentarismo.

Abordar a população com excesso de peso não é uma tarefa fácil, pois o tratamento depende de algo intrínseco do próprio indivíduo. Devendo ser trabalhado pela equipe de saúde o desejo de mudança, na busca por redução de peso e, por conseguinte, a melhoria na qualidade de vida.

É fundamental a articulação de atores sociais, o monitoramento do estado nutricional, promoção de educação nutricional, formação de grupos operativos e entre outras competências, são ações necessárias para enfrentamento e devem ser realizadas de forma emergente.

A modificação no estilo de vida e nos hábitos alimentares são requisitos essenciais neste processo. É necessário a realização de uma alimentação equilibrada e saudável, com redução moderada na ingestão de energia e calorias e o estímulo a prática de atividade física, proporcionando o gasto energético e consequentemente a redução de peso.

Acreditamos que o projeto de intervenção funcione como um importante instrumento de estímulo e conscientização para a população e público alvo para que busquem a modificação do estilo de vida e melhorias na qualidade de vida. Pode-se afirmar ainda, que este projeto, ao ser colocado em prática, será de grande utilidade para orientar os profissionais da saúde no desenvolvimento de ações e no trabalho em equipe.

## REFERÊNCIAS

ALVES, A. P.; DUARTE, F.; LARANJEIRA, N. **Efeitos da intervenção alimentar em adultos com excesso de peso ou obesidade**. Portugal, 2019. p.26-29.

ANJOS, L.A.; BURLANDY, L.; DIAS, P.C.; HENRIQUES, P. **Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro**. Rio de Janeiro, 2017.p.12.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade**. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.\_\_\_\_. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

CUNHA, L.F. **A Importância de uma Alimentação Adequada na Educação Infantil**. Monografia (especialização). 2014, 32p. Universidade Tecnológica Federal do Paraná – UTFPR. IBAITI/2014.

Disponível em: <[https://pt.wikipedia.org/Reden%C3%A7%C3%A3o\\_do\\_Gurgueia](https://pt.wikipedia.org/Reden%C3%A7%C3%A3o_do_Gurgueia). Acesso em 18 de Out de 2019>.

**FERREIRA, A.P.S.; SZWARCOWALD. C.L.; DAMACENA, G.N. Prevalência e fatores associados da obesidade na população brasileira: estudo com dados aferidos da Pesquisa Nacional de Saúde.** Rio de Janeiro, 2019.p.14.

LOBO, B.M.I.; CORTES, E.A.; VALENTE, G.S.C.; MESQUITA, L. M.; SOEIRO. R.L.; XAVIER. S. C.

**M. Educação em Saúde em Grupo no Tratamento de Obesos Grau III: um Desafio para os Profissionais de Saúde.** Rio de Janeiro, 2019. p.11.

**Manual de diretrizes para o enfrentamento da obesidade na saúde suplementar brasileira.** Agência nacional de saúde suplementar. Rio de janeiro, 2017.p.47.

RIBEIRO, A. Q.; SILVA, F. M. O.; LONGO, G. Z.; PESSOA, M. C.; NOVAES, T. G.  
**Fatores ambientais associados à obesidade em população adulta de um município brasileiro de médio porte.** Cad. Saúde Pública, 2019.p.14.

SIQUEIRA, F.V.; REIS, D.S.; SOUSA, R.A.L.; PINHO, L.; PINHO, S. **Excesso de peso e fatores associados entre profissionais de saúde da Estratégia Saúde da Família.** Cad. Saúde Coletiva. Rio de Janeiro, 2019. P.138-145.