



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

DIGNORA OLIVA GONZALEZ

PROJETO DE INTERVENÇÃO: PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM MULHERES  
MAIORES DE 45 ANOS. GUARIBA 2018.

SÃO PAULO  
2018

DIGNORA OLIVA GONZALEZ

PROJETO DE INTERVENÇÃO: PREVENÇÃO DA OBESIDADE EM MULHERES  
MAIORES DE 45 ANOS. GUARIBA 2018.

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: ROSSANA FLÁVIA RODRIGUES SILVÉRIO DOS SANTOS

SÃO PAULO  
2018

## **Introdução**

Sobrepeso e obesidade são definidos como um acúmulo anormal ou excessivo de gordura que pode ser prejudicial à saúde. (OMS. OBESIDAD Y SOBREPESO. 2018). As causas da obesidade são múltiplas e incluem fatores como herança genética; o comportamento dos sistemas nervoso, endócrino e metabólico; e o tipo ou estilo de vida que é carregado. (WIKIPÉDIA, 2018).

Todos os anos pelo menos 2,8 milhões de pessoas morrem de obesidade ou excesso de peso. (OMS, 2018). No Brasil a principal causa de óbitos em adultos são as doenças e agravos não transmissíveis, sendo a obesidade um dos fatores de maior risco para o adoecimento neste grupo. (BRASIL, 2006). Mais de 82 milhões de brasileiros estão acima do peso. São Paulo é o quarto estado com maior proporção de pessoas com sobrepeso e obesidade. (BRETAS, 2015)

A UBS Dr. Álvaro Landgraf, município de Guariba, estado de São Paulo, onde nos trabalhamos, abrange uma área de 1.130 famílias, 3.013 pessoas cadastradas, durante consultas, visitas domiciliares e em discussões com a equipe de saúde, determinamos que exista um alto número de mulheres acima de 45 anos de idade com sobre peso e obesidade, constituindo um fator de risco para o desenvolvimento de outras doenças crônicas não transmissível frequentes na comunidade. (BRASIL, 2018).

Dado que a obesidade é um problema de saúde que se comporta como um fator de risco para outras doenças, responsável por muitas mortes e que pode ser evitável, o presente projeto de intervenção será importante para proteger a saúde desse grupo populacional por meio da redução gradual e estável do peso, desenvolvendo hábitos alimentares saudáveis e promovendo a prática de exercícios físicos, e assim contribuir para a redução da morbimortalidade por doenças crônicas não transmissíveis.

## **Objetivos (Geral e Específicos)**

### Objetivo Geral

Elaborar um projeto de intervenção para prevenção da obesidade em mulheres com mais de 45 anos no município de Guariba, estado de São Paulo, que permitirá a redução gradual da obesidade, mantendo o peso saudável, prevenindo consequências a longo prazo, por meio de alimentação saudável e promoção da atividade física.

### Objetivos Específicos

- \* Avaliar o estado nutricional das mulheres maiores de 45 anos com obesidade.
- \* Desenvolver conhecimentos e habilidades em mulheres com mais de 45 anos de idade em relação com alimentação saudável.
- \* Promover o conhecimento e a prática de exercícios físicos saudáveis

## **Método**

Cenário ou Local: UBS Dr. Álvaro Landgraf, município Guariba. Estado São Paulo.

Público-alvo: Mulheres maiores de 45 anos sobre peso e obesas.

Participantes: Profissionais que atuam em serviços de atenção primária à saúde: Médico, Nutricionista, Psicólogos, Enfermeiro, Tec. Enfermagem, Agentes Comunitários de Saúde e Educador Físico.

Ações:

- ♦ Identificar as necessidades da UBS quanto ao sistema logístico. O Enfermeiro e tec. Enfermagem fará a identificação das necessidades da Unidade Básica de Saúde (UBS) quanto ao sistema logístico: cartão SUS, prontuário eletrônico, balança, altímetro, fita métrica,
- ♦ Identificação dos casos e encaminhamento: Os agentes comunitários farão visitas domiciliares para identificação das pacientes e encaminhamento das pacientes identificadas para acolhimento.
- ♦ Pesquisar e medir, realizar a aferição da medida da cintura: O Enfermeiro e o Técnico de Enfermagem farão as atividades de pesar, medir, aferição da cintura, e registrarão os dados no prontuário do paciente.
- ♦ Classificação do estado nutricional das pacientes: o médico fará a anamnese dos hábitos alimentares, os hábitos de vida ou padrão para alimentar pessoal e familiar, indicarão e avaliarão os exames laboratoriais: Colesterol, Triglicérides, Ácido Úrico, Glicemia, fará o cálculo do IMC
- ♦ Fazer avaliação psicossocial: O psicólogo fará a avaliação psicossocial das pacientes e vai ajudar as mulheres na identificação e na reflexão sobre as dificuldades e potencialidades para realizar modificações no estilo de vida.
- ♦ Solicitar apoio matricial da nutricionista: A equipe solicitará apoio matricial da nutricionista para discussão de como conduzir os casos e para a construção do plano alimentar personalizado, individual, construído de acordo com a idade, estado metabólico e nutricional, situação biológica, atividade física, doenças intercorrentes, hábitos socioculturais, situação econômica e disponibilidade dos alimentos na região, definir como alcançar o peso adequado ou adotar hábitos alimentares saudáveis,
- ♦ Criar grupos de educação em saúde: A equipe irá criar grupos para transmitir informações sobre nutrição saudável e outros temas de interesse por meio de rodas de conversa, também irá solicitar o apoio matricial para o trabalho com os grupos de reflexões, troca de experiências, de melhoria da autoestima.
- ♦ Desenvolver atividades educativas sobre alimentação saudável: A equipe vai elaborar um mural com a pirâmide dos alimentos, utilizando recortes de revistas ou mesmo embalagens de alimentos, fará discussões sobre os rótulos dos alimentos, debates sobre o que

- \* comprar, o tamanho das porções e os motivos das escolhas, trocas de receitas saudáveis serão realizadas entre os membros do grupo.
- \* Solicitar orientação e apoio do profissional (educador físico): A equipe solicitará orientação e apoio do educador físico do NASF para facilitar a escolha dos usuários acerca das atividades físicas/práticas corporais precisa levando em conta hábitos de vida, preferências pessoais, assim como condições socioeconômicas individuais e comunitárias, práticas culturais, reforçando-se, a dança, e as práticas da Medicina Tradicional Chinesa (tai chi chuan).
- \* Conhecer e utilizar os recursos disponíveis na comunidade para praticar exercícios: A equipe irá identificar os recursos disponíveis na comunidade, como os centros de convivência, os espaços de esporte e de lazer, as academias da saúde, espaços públicos construídos para a orientação e desenvolvimento de atividade física e práticas corporais.
- \* Criar grupos de caminhadas e desenvolver atividades educativas sobre a prática de exercícios físicos: A equipe irá solicitar o apoio do educador físico para a criação de grupos para fazer caminhadas três vezes por semana e atividades educativas.

**Avaliação / Monitoramento:** Serão realizadas consultas de acompanhamento mensal com atualização dos dados da avaliação antropométrica (peso, circunferência abdominal, IMC), da evolução do estado nutricional, parabenizando as pacientes pelos resultados, identificando dificuldades para propor possíveis soluções.

## **Resultados Esperados**

Espera-se que as ações propostas venham contribuir na prevenção do sobrepeso, na obesidade e na manutenção do peso saudável, através da educação nutricional, da promoção do exercício físico, melhorando a qualidade de vida das pessoas e a longo prazo previna-se o aparecimento de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes mellitus, hipertensão, doenças cardiovasculares e ortopédicas.

## Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção básica. **Obesidade**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BRASIL. Ministério da Saúde. Sistema de Informação da Atenção Básica - SIAB. Disponível em: <<http://dab.saude.gov.br/portaldab/siab.php>>. Acesso em: 15 maio. 2018.

BRETAS, Valeria. Onde há mais pessoas acima do peso no Brasil. **Exame on-line**, 21 ago. 2015. Disponível em: <<https://exame.abril.com.br/brasil/onde-ha-mais-pessoas-acima-do-peso-no-brasil/>>. Acesso em: 15 maio. 2018.

OMS - Organización Mundial de la Salud. **Obesidad y sobrepeso**. Disponível em: <<http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>. Acesso em: 15 maio. 2018.

WIKIPÉDIA. **Obesidade**. Disponível em: <<https://es.wikipedia.org/w/index.php?title=Obesidad&oldid=109961740>>. Acesso em: 15 maio. 2018.