



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

KAROLINY DIAS DA SILVA

OBESIDADE EM ADULTOS EM IDADE PRODUTIVA NA UNIDADE DE ESTRATÉGIA
DA SAÚDE DA FAMÍLIA DO BARREIRO- NOVA CAMPINA SP

SÃO PAULO
2019

KAROLINY DIAS DA SILVA

OBESIDADE EM ADULTOS EM IDADE PRODUTIVA NA UNIDADE DE ESTRATÉGIA
DA SAÚDE DA FAMÍLIA DO BARREIRO- NOVA CAMPINA SP

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: LIDIA FATIMA HILDEBRAND E SILVA

SÃO PAULO
2019

Resumo

Conforme Dr. Oliveira, (Biocor Instituto, 2016): “o sobrepeso e a obesidade são problemas mundiais. No Brasil, o aumento da massa corporal vem atingindo níveis alarmantes e é uma doença multifatorial”. Pode ser desencadeada por fatores genéticos, fisiológicos, comportamentais e vem acompanhada por morbidades, podendo ser associada à síndrome metabólica (UEPG, 2016, p.63). Na população adulta, aproximadamente 50% são obesos. Não há regiões e nem classes econômicas que fuja do excesso de peso e obesidade de sua população. (BRASIL ESCOLA, 2018) De acordo com a BBC News Brasil (2018): “Especialistas ouvidos pela BBC Brasil atribuem o aumento de peso dos brasileiros a fatores econômicos e culturais, mas também genéticos e hormonais”.

Neste trabalho, foi realizada uma pesquisa na U. E. de Saúde da Família em Nova Campina-SP apontando diversas causas desta doença. Com isso, buscamos o restabelecimento da saúde, trazendo benefícios. Os programas de alimentação saudável, seguida de atividade física são indispensáveis. E o esforço dos familiares é essencial para mudança no estilo de vida duradouro além do controle de massa corporal. Ademais, as doenças crônicas apresentadas nos pacientes como diabete e hipertensão arterial também foram analisadas. Objetivando a identificação inadequada dos hábitos alimentares rotineiros dos pacientes seguido de conscientização dos seus riscos, esperamos diminuir esse índice promovendo iniciativas de monitoramento de doenças recorrentes à obesidade, atividades físicas individuais coletivas e consumo de alimentos saudáveis.

Palavra-chave

Doença Crônica. Obesidade. Qualidade de Vida.

Introdução

A obesidade é definida pela Organização Mundial da Saúde (2018) como um “acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal que pode atingir graus capazes de afetar a saúde. O índice de massa corporal (IMC) é um indicador simples da relação entre peso e altura que é comumente usada para identificar o sobrepeso e obesidade em adultos”. É calculado dividindo o peso de uma pessoa em quilogramas pelo quadrado da sua altura em metros (kg/m^2).

Se o IMC for igual ou superior a 25 se considera como sobrepeso e igual ou superior a 30 podemos diagnosticar como obesidade.

A obesidade tem aumentado por causa do desequilíbrio energético, devido ao aumento do consumo de alimentos ricos em gorduras, açúcares e pobre em vitaminas, minerais, juntamente com um baixo nível de atividade física, se tornando assim, sua principal causa.

Durante a consulta com os pacientes desta Unidade notamos algumas doenças crônicas associadas, através de triagem, cálculo do índice de massa corporal (IMC), história familiar, determinação da tensão arterial, dos níveis sanguíneos de lipídios e de glicose, além de assumirem a ingestão indevida de alimentos.

E com base nesses dados, esse trabalho tem a finalidade de conscientizar os pacientes sobre a necessidade de forma individual e coletiva de mudanças de hábitos alimentares, seguido de atividade física, visando melhorar a saúde e evitar doenças associadas.

Objetivos (Geral e Específicos)

OBJETIVO GERAL

- Conhecer a prevalência de obesidade determinando os fatores;

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ♦ Identificar hábitos alimentares inadequados do dia a dia do paciente;
- ♦ Conscientizar o paciente e seus familiares sobre os riscos das patologias associadas à obesidade;
- ♦ Realizar palestras para orientação de práticas saudáveis estimulando a prevenção na comunidade através de mudanças nos hábitos alimentares.

Método

A taxa de massa corporal (IMC) é o indicador recomendado para avaliar o estado nutricional de uma população, pela sua simplicidade, baixo custo e devidamente correlacionada com a gordura corporal total.

Em vista disso, serão promovidas campanhas de boa saúde através de emissoras de rádio, panfletagem, palestras, promoção de caminhadas visando melhorar a qualidade de vida, principalmente em pacientes com patologias nutricionais, bem como acompanhamento e triagem semanal e exames laboratoriais para comprovação dos resultados.

Local:

Unidade de Estratégia da Família do Barreiro-Nova Campina, São Paulo.

Público alvo:

Serão incluídos nesse projeto, adultos do sexo masculino e feminino a partir dos 18 anos de idade assistidos pela Unidade de Estratégia da Família do Barreiro-Nova Campina e comunidade em geral, classificada como obesos e concordem em ser voluntários. Será usado como referencia o Índice de Massa Corporal (IMC= massa corporal em kg/estatura em m² em adultos) recomendado pela Organização Mundial de Saúde.

Baixo peso: < 18,5

Peso adequado: ≥ 18,5 e < 25

Sobrepeso: ≥ 25 e < 30

Obesidade: ≥ 30

Participantes:

Pacientes que apresentam sobrepeso e obesidade, secretário municipal de saúde, educador físico, nutricionista e demais profissionais de saúde da referida Unidade.

DESCRIÇÃO DO PROBLEMA

Nos pacientes assistidos pela Unidade de Estratégia da Família do Barreiro-Nova Campina nota-se um número significativo de obesos, seguidos de doenças recorrentes. Em vista disso, se faz necessário a implantação de plano de ação com medidas viáveis para redução e controle da obesidade.

Nota-se que em cada família, pelo menos uma pessoa sofre de obesidade seguida de diabetes e hipertensão arterial gerada na maioria dos casos pela ingestão de alimentos hiperproteicos e hipercalóricos.

DETALHAMENTO DAS AÇÕES

» Todos os pacientes serão recepcionados pela equipe de enfermagem para realização da triagem e encaminhados à consulta médica para anamnese e identificação do problema na descrição dos hábitos alimentares e solicitação de exames laboratoriais;

» Após coletas de dados de glicemia, aferimento de pressão arterial e realizado o cálculo do IMC, encaminhar os pacientes a orientação nutricional para elaboração da dieta a ser seguida a partir desta data;

» Reunir todos os envolvidos para assistir a palestra mediada pelo secretário de saúde, médica, nutricionista, onde serão distribuídos folders informativos. Logo em seguida, todos os participantes serão orientados no que diz respeito às atividades físicas pelo educador físico capacitado, seguido da prática e agendamento de caminhadas.

Todos os participantes serão incentivados na divulgação por meio dos seus familiares a participar e colaborar com o projeto. E logo após, será distribuído um lanche saudável como incentivo.

Parceria:

Secretaria Municipal de Saúde, escola local e demais voluntários.

Recursos:

Balança digital, projetor de slides para apresentação do conteúdo, folder, água mineral e frutas (lanche).

PLANO DE AÇÃO

Objetivo	Ação/Atividade	Meta	Cronograma Indicador	Detalhamento da Ação	Resultado Esperado
				<ul style="list-style-type: none"> Identificar hábitos alimentares inadequados do dia a dia do paciente; Conscientizar o paciente e seus familiares sobre os riscos das patologias associadas à obesidade; Realizar palestras para orientação de práticas saudáveis estimulando a prevenção na comunidade através de mudanças nos hábitos alimentares. 	<ul style="list-style-type: none"> Realização de triagem seguida de consulta médica para detectar possíveis causas, seguida de anamnese detalhada; Sensibilizar a comunidade para Implantação/Implementação de Ações de Promoção da Saúde e Prevenção das doenças causadas pela obesidade. Palestra mediada pelo secretário municipal de saúde, médico, nutricionista e educador físico.
				<ul style="list-style-type: none"> Diagnosticar a causa da obesidade. Investigar se está associado a transtornos alimentares, ansiedade, entre outras; Reduzir o número de obesos e doenças provenientes da obesidade em pacientes atendidos na referida Unidade de Saúde. Informar a comunidade, familiares e o público alvo sobre a importância de mudar os hábitos alimentares e de se realizar exercícios físicos regularmente. 	<ul style="list-style-type: none"> Profissionais capacitados em Educação Física, Nutrição e profissionais de Saúde em geral De Outubro a dezembro de 2018
					<p>Todas as ações planejadas serão realizadas em parceria com a Secretaria Municipal de Saúde, através de caminhadas, atividades físicas de aeróbicas, propagandas em emissoras de rádio, elaboração de cardápio hipocalórico, orientação nutricional, controle e monitoramento de doenças crônicas decorrentes da obesidade, distribuição de lanche natural e outros.</p> <p>População mais informada sobre os riscos da obesidade e sobrepeso. Aumentar a oferta de atividades físicas e esportivas oferecidos ao público alvo. Proporcionar a comunidade atividades prazerosas e eficientes.</p>

CRONOGRAMA

ATIVIDADES	1 mês	2 Meses	3 Meses
Agendamento de consultas	X		
Divulgação do Projeto	X		
Pesagem e medida dos pacientes			X
Caminhadas coletivas			X
Palestras	X		
Convocação dos palestrantes com antecedencia		X	
Atendimento médico			X

AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO

Os pacientes atendidos durante o projeto serão monitorados através dos dados coletados durante esse processo para que no final seja analisado os resultado de forma individual observando medidas, peso, controle de glicemia e PA.

Os mesmos terão oportunidade de expressar suas dificuldades e conquistas na conclusão do projeto como forma de incentivo paa continuidade das atividades e sugestões adquirinas nesse período.

Resultados Esperados

Contando com a aprovação e concordância do secretário municipal de saúde local, o resultado esperado é dinamizar iniciativas para reduzir a obesidade dos usuários da Unidade de Estratégia da Família do Barreiro-Nova Campina, incentivando-os ao consumo de alimentos saudáveis seguidos da prática de atividades físicas e conscientização dos benefícios na mudança de hábitos e consequências da obesidade.

Também se espera a redução e controle do número de pacientes com sobrepeso, obesidade e melhor percepção dos mesmos, seguida de mudança de hábitos alimentares.

Vale ressaltar que o acompanhamento e/ou controle de doenças crônicas como diabetes e hipertensão, associadas à obesidade, serão monitoradas periodicamente.

Referências

BBC NEWS Brasil. **As razões da explosão de obesidade no Brasil**. Disponível em: <<https://www.bbc.com/portuguese/brasil-39625621>> Acesso em 17 nov. 2018.

BRASIL ESCOLA - **Obesidade no Brasil**. Disponível em: <<http://brasilecola.uol.com.br/saúde-na-escola/obesidade-no-brasil.htm>> Acesso em: 17 nov. 2018.

OMS - **Organização Mundial de Saúde**. Disponível em: <<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>>. Acesso em: 18 de Nov. 2018.

OLIVEIRA, Dr Paulo de Tarso. **Biocor Instituto**. Disponível em: <<https://www.em.com.br/app/noticia/patrocinado/biocor/2016/08/09/patrocinado--biocor,792502/obesidade-e-problema-mundial-de-saude-publica.shtml>> Acesso em: 17 nov. 2018.

UEPG Ci. **Biol. Saúde**, Ponta Grossa, v.22, n. 1, p. 63, jan/Jun 2016 Disponível em:<<http://www.revistas2.uepg.br/index.phd/biológica>>.