



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

MARLON FERREIRA

OBESIDADE ENTRE CRIANÇAS E JOVENS NA COMUNIDADE SALTENSE, SALTO -  
SP

SÃO PAULO  
2019

MARLON FERREIRA

OBESIDADE ENTRE CRIANÇAS E JOVENS NA COMUNIDADE SALTENSE, SALTO -  
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: KARINA CENCI PERTILE

SÃO PAULO  
2019

## **Resumo**

As doenças crônicas representam o principal problema da área de abrangência da UBS Saltense, sendo responsáveis por altas taxas de mortalidade e incapacidade funcional, além de gerar impacto na vida social. Dentre as doenças crônicas, destacamos a obesidade, uma vez que a mesma interfere de forma direta na qualidade de vida dessas pessoas, desenvolvendo assim outras doenças crônicas, como HAS, DM II e depressão, principalmente no caso das mulheres, que se sentem com baixa autoestima, se privando cada vez mais da sua vida social. No sentido de enfrentar o problema da obesidade, desenvolvemos um projeto de intervenção que prevê ações educativas nas escolas da comunidade, na UBS e outros lugares estratégicos, desenvolvidos pela equipe de saúde da família com o apoio da nutricionista. Também iremos realizar um grupo de caminhada semanal, com o intuito de atrair a maior quantidade de pessoas possíveis para que possam se conscientizar sobre a grande importância da prática de atividade física regular e da alimentação saudável, evitando assim a obesidade e outras doenças que são causadas devido o excesso de peso.

## **Palavra-chave**

Adolescente. Doença Crônica. Obesidade.

## **Introdução**

A Obesidade é problema de caráter pandêmico, ocorrendo em países de alta, média e baixa renda, em todas as faixas etárias independente do gênero. A obesidade, principalmente em níveis mais altos de índice de massa corporal, e a obesidade abdominal, associam-se significativamente a maior mortalidade e contribuem, também significativamente, para inúmeras comorbidades como DM, HAS, Dislipidemia, doenças articulares. (BRASIL, 2016)

A causa fundamental de obesidade e sobrepeso é o desequilíbrio entre o consumo de calorias e o gasto calórico. Isso decorre da ingestão de dietas ricas em carboidratos e gorduras e do aumento do sedentarismo na população urbana. Obesidade é considerada doença multifatorial, ocorrendo pela interação de fatores genéticos e condições do ambiente. Dentre os fatores ambientais que devem ser corrigidos, destacam-se hábitos alimentares incorretos e inatividade física. O uso de medicamentos nem sempre logra resultados permanentes e se acompanha de efeitos adversos, não justificando seu emprego na maioria dos obesos. (OPAS,2003)

Na unidade de saúde Saltense, após dados obtidos em um grupo de 150 pessoas de diferente gênero e idade,se realizou o cálculo de IMC desses pacientes, em consulta e visita domiciliar, de forma aleatoria e voluntaria. Após estudo realizado nos indivíduos, chegamos aos seguintes resultados: 45% sobrepeso, 18% obesos (incluindo obesidade grau I, II e Obesidade morbidade) e 37% peso ideal. A partir dessas informações, a equipe decidiu realizar uma intervenção no sentido de combater a obesidade, que atinge um número considerável de pacientes e se mostra como fator de risco para inúmeras doenças.

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

Objetivo geral: reduzir a obesidade entre crianças e adolescentes da comunidade Saltense

Objetivos específicos:

Realizar grupo sobre reeducação alimentar

Realizar palestras nas escolas, com jovens e professores, sobre alimentação saudável e a prática regular de atividade física

Iniciar grupo de caminhada

Discutir com a gestão municipal medidas de redução da obesidade em nível macro-gestão

## **Método**

### **Local, Público-alvo/Participantes;**

Os locais onde serão realizadas as atividades de grupo sobre reeducação alimentar, atividade física regular e alimentação saudável, serão a Unidade Básica de Saúde Saltense e a Escola da Comunidade Saltense.

As atividades realizadas, que incluem caminhada em grupo com a comunidade, orientação sobre alimentação saudável com apoio da nutricionista da nossa unidade e palestras sobre reeducação alimentar e a importância de atividade física regular, terá como público alvo jovens e adolescentes, onde temos como objetivo em longo prazo, diminuir as taxas de obesidade e suas complicações, onde na maioria das vezes são graves e irreversíveis.

### **Ações:**

- ♦ Criar grupo sobre alimentação saudável e reeducação alimentar, que será o mais dinâmico possível, e será ministrada uma vez ao mês, sendo alternados diferentes temas, como a importância da prática regular de atividade física, alimentação saudável, reeducação alimentar, etc. com o objetivo de uma melhor absorção das informações por parte dos jovens e adolescentes, obtendo assim melhores resultados. Os grupos serão organizados e ministrados pela equipe de saúde da família da unidade de saúde, do bairro Saltense, com o apoio da nutricionista da unidade e os professores da escola do bairro Saltense.
- ♦ Orientação e incentivo através de gincanas dinâmicas e competições na escola e na comunidade, onde se terá como objetivo estimular os jovens e adolescentes sobre a importância da prática regular de atividade física, tornando assim essa prática um hábito de vida, e não um sacrifício. A parceria com a escola do bairro será feita previamente mediante reunião, onde levaremos nosso projeto, e apresentaremos juntamente a coordenação da mesma, assim como também solicitaremos o apoio da escola para que assim tenhamos melhores resultados. Os responsáveis pela execução do projeto serão os membros da equipe de saúde da família Saltense, com o apoio da nutricionista da unidade Saltense e dos professores da escola do bairro. Serão necessários materiais didáticos, e buscaremos apoio para consegui-los no comércio do bairro, com o objetivo de também aproximar a iniciativa privada do projeto, no sentido de apoiá-lo.
- ♦ Buscar junto à gestão municipal o apoio necessário seja de pessoas, financeiro ou de insumos, para que possamos colocar em prática nosso projeto, que visa à redução da obesidade em jovens e adolescentes. O projeto será apresentado pela equipe de saúde da família na própria unidade Saltense, mediante reunião previa, onde o objetivo será conseguir o apoio da gestão, apresentando nosso projeto, e mostrando que os benefícios não serão somente a diminuição da obesidade em jovens e adolescentes, mas também a diminuição dos gastos com tratamento e reabilitação das doenças crônicas, como artrose, HAS, Diabetes, etc, que são na sua maioria desenvolvidas, devido à obesidade.

## **Avaliação e Monitoramento**

Serão acompanhados mediante avaliação física e de exames laboratoriais de forma periódica a cada seis meses. O grupo será de 150 indivíduos voluntários, de diferentes gêneros e idade, para que assim possamos monitorar e comparar os resultados obtidos após início do projeto. Somente assim, será possível avaliação dos planos de ação e das atividades para monitorar o progresso do projeto, e se mesmo está cumprindo as metas e objetivos propostos.

## **Resultados Esperados**

Espera-se com a implantação do projeto de intervenção, a diminuição dos índices de obesidade em jovens e adolescentes na comunidade, e conseqüentemente das suas complicações que podem ser graves e irreversíveis, principalmente quando há o peso da história familiar, como HAS, Diabetes, Dislipidemias, assim como doenças osteoarticulares.

## Referências

BRASIL. Wannmacher, Lenita. Uso Racional de Medicamentos: fundamentação em condutas terapêuticas e nos macroprocessos da Assistência Farmacêutica. ISBN: 978-85-7967-108-1 Vol. 1, Nº 7 Brasília, maio de 2016.

[OPAS. Wannmacher, Lenita. Obesidade: Evidências e fantasias. ISSN 1810-0791 Vol. 1, Nº 3 Brasília, Fevereiro de 2004.](#)