



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

ÉRICA BARBOSA MIRANDA

PROPOSTA DE INTERVENÇÃO E CONTROLE DOS FATORES DE RISCO DA
OBESIDADE EM USUÁRIOS DA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA BELA VISTA,
MUNICÍPIO DE FARTURA/SP

SÃO PAULO
2019

ÉRICA BARBOSA MIRANDA

PROPOSTA DE INTERVENÇÃO E CONTROLE DOS FATORES DE RISCO DA
OBESIDADE EM USUÁRIOS DA UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA BELA VISTA,
MUNICÍPIO DE FARTURA/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: MARCIA YONAMINE YANAGITA

SÃO PAULO
2019

Resumo

Este trabalho apresenta uma proposta de Projeto de Intervenção na Unidade de Saúde da Família Bela Vista, situada no município de Fartura/ SP. Tem o objetivo de desenvolver estratégias para sensibilização da população sobre a importância de adotar hábitos alimentares e comportamentos saudáveis, conscientizando sobre as consequências de suas escolhas no dia-a-dia. Pretende-se atingir públicos específicos, tais como a primeira infância através de palestras em escolas, os grupos de educação desenvolvidos na UBS, como por exemplo; a importância do ganho excessivo de peso durante o Pré-Natal, a interferência do excesso de peso na causa e no tratamento no grupo de HAS/DM (Hipertensão) e a falta de limites e compulsão alimentar em crianças, jovens e adultos.

Palavra-chave

Obesidade. Fatores de risco. Saúde. Controle. Hábitos.

Introdução

A obesidade é uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal em um nível que compromete a saúde dos indivíduos. No ESF Bela Vista em Fartura, a observação não é diferente, a quantidade de indivíduos que sofrem com complicações cardiovasculares, metabólicas, respiratórias, gastrointestinais, articular e neoplásicas está em crescimento desenfreado devido aos maus hábitos de vida, que atinge desde a primeira infância até os idosos. (BRASIL, 2019)

Em Epidemiologia e saúde pública, a preocupação sempre se relacionou ao problema da desnutrição energético-proteica, contudo a pandemia mundial da obesidade está chamando atenção. Atualmente, considera-se a obesidade uma doença crônica, multifatorial e grave em função não simplesmente de alterações no biotipo das pessoas, mas em razão das complicações que o excesso de tecido adiposo provoca no organismo humano. (BRASIL, 2019).

Foi possível observar que os participantes deste estudo atribuem o ganho de peso extra à diversos fatores de fundo emocional, como ansiedade e frustrações vividas no cotidiano. O risco da obesidade pode ser identificado nesse paciente e controlado através de ações educativas que proporcionam conhecimento sobre a saúde. Em uma avaliação clínica adequada poderão ser levantadas e conhecidas as seguintes questões:

- ♦ Histórico de obesidade;
- ♦ Fatores etiológicos;
- ♦ Padrão de alimentação;
- ♦ Doenças associadas ao excesso de peso;
- ♦ Antecedentes familiares;
- ♦ Hábitos de vida

O Ministério da Saúde traz a classificação do índice de massa corporal /IMC (kg/m²):

Baixo peso = menor que 18.5

Normal = 18.5 a 24.9

Sobre peso = 25 a 29.9

Obesidade Classe I = 30 a 34.9

Obesidade Classe II = 35 a 39.9

Obesidade Classe III = maior que 40

Existem fortes hábitos de aspecto biopsicosocial que envolve a Obesidade em Fartura e no mundo, trazendo as complicações cada vez mais cedo:

- ♦ Atividades de trabalho e lazer da sociedade cada vez mais sedentárias, caminham menos e se locomovem mais de carro, tanto por uma questão de “status”, quanto por facilidade e

- * agilidade no dia a dia.
- * Sem tempo de cozinhar, dão preferência para alimentos industrializados de rápido e fácil preparo com excesso de calorias para uma população que cada vez se movimenta menos.
- * Responsabilidade individual; o fato de estar comendo mais calorias do que as que se gasta.
- * O mito da população de baixa renda de que alimentação saudável é mais cara, uma vez que, existem opções acessíveis.
- * Falta do hábito em exercitar-se;

As pessoas estão condicionadas a pensar e se comportar da mesma maneira com relação a diversos aspectos da vida, dentre eles a maneira como se relacionam com a comida e seus hábitos alimentares chamam atenção pela importância da gravidade. Neste sentido acrescentamos que [...] cabe ao SUS realizar a vigilância alimentar e nutricional, realizar ações de promoção da saúde, como promoção da alimentação adequada e saudável e atividade física, garantir atenção integral à saúde dos indivíduos com sobrepeso e obesidade [...]". (BRASIL, 2019)

Lima (2016) menciona o consenso entre as ideias de Perez & Romano, 2004; Bernardi, Cichelero & Vitolo, 2005; Cataneo et al., 2005; Claudino & Zanella, 2005; Cade et al., 2009, de que há variáveis psicológicas envolvidas no desenvolvimento e manutenção da obesidade, as quais dificultam o processo de emagrecimento e de aquisição de hábitos saudáveis.

Sendo assim, o projeto de intervenção está fundamentado na importância do controle do risco da obesidade, tendo em vista que tal condição é fator de risco para outras doenças já mencionadas e comumente conhecidas. A necessidade de intervir também está justificada na subjetividade do estado de obesidade, que para muitos pacientes da USF observada, altera o estado psicológico e social, fazendo com que este paciente se acomode à situação de ganho de peso.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo geral:

Implementar processo educativo para pacientes e familiares sobre Obesidade, na Unidade de Saúde da Família Bela Vista, situada no município de Fartura, SP.

Objetivos específicos:

Intervir nos múltiplos fatores causadores da Obesidade identificados durante o período de estudo:

- ♦ Sedentarismo;
- ♦ Falta de limites em crianças, principalmente comportamental;
- ♦ Falta de conhecimento/interesse em autocuidado;
- ♦ Distúrbios alimentares;
- ♦ Maus hábitos alimentares em geral;
- ♦ Consequências desses problemas;
- ♦ A falta de incentivo à atividade física.

Pretende-se com tal intervenção esclarecer, alertar, ensinar e orientar a população sobre os riscos ao qual estão se expondo e expondo seus entes queridos e intervir para mudanças no estilo de vida.

Método

Cenário

Unidade de Saúde da Família Bela Vista, município de Fartura, São Paulo.

Público Alvo

Todos os usuários com sobrepeso e obesidade atendidos na unidade no ano de 2018.

Ações e Detalhamento

Palestra visando alertar para os fatores de risco que o excesso de peso desencadeia: explicando o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis como diabetes, hipertensão arterial, problemas cardiovasculares, entre outros;

Palestras em escolas e grupos recreativos na Atenção Primária à Saúde, visando os esforços preventivos de: promoção da alimentação saudável e equilibrada orientando quanto aos tipos de alimentos e os benefícios e malefícios de cada um;

Incentivo à prática de atividade física regular em horário e local oferecidos pelo SUS na comunidade;

Criação e distribuição de um mini livro de receitas de cozinha prática e saudável, utilizando alimentos baratos e presentes na região. Tal livro será criado e elaborado com base nas orientações nutricionais básicas oferecidas no SUS. O formato será desenvolvido na ferramenta *publisher 2013* (ferramenta disponível no pacote microsoft 2010) e contará com dez receitas variadas e será entregue àqueles pacientes pré identificados com sobrepeso ou obesidade.

Avaliação e Monitoramento

O acompanhamento do público alvo será feita em consulta mediante pesagem e análise do índice de massa corporal.

Resultados Esperados

Espera-se, como resultado deste Projeto de Intervenção, a tomada de consciência pelo público alvo sobre a importância de manter o peso adequado. É esperado também que a mudança de atitude e estilo de vida saudável impactem positivamente no controle da obesidade. Também espera-se envolver familiares na abordagem dos pacientes com sobrepeso e obesidade, levando em consideração que o ambiente familiar orienta o estilo de vida; estimular a participação em atividades de saúde em grupos na comunidade e saber indicar seguimento com equipe multidisciplinar.

Com a distribuição do mini livro aos pacientes atendidos com sobrepeso e obesidade esperamos incluir ou melhorar a variedade do cardápio orientado.

Referências

BRASIL. Ministério da saúde. **Obesidade**. Disponível em <<http://portalms.saude.gov.br>>. Acesso em 19 de fev 2019.

LIMA, Ana Carolina Rimoldi de; OLIVEIRA, Angélica Borges. **Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental**. Instituto Metodista de Ensino Superior, 2016. Disponível em <<http://pesquisa.bvsalud.org>>. Acesso em 19 de fev 2019.

LOPES, Antonio Carlos. **Clínica Médica: diagnóstico de tratamento**. São Paulo: Atheneu, 2013.

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO. Guia básico para elaboração de referências bibliográficas segundo a ABNT - 1933. São Paulo: Entreteses, 2014. Disponível em <<https://esf15.unasus.unifesp.br/course/view.php?id=14>>. Acesso em dez 2018.