



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

BRUNO DOS SANTOS DIAS

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR E CAMINHADAS: ESTRATÉGIAS PARA PREVENIR
DOENÇAS E MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA

SÃO PAULO
2020

BRUNO DOS SANTOS DIAS

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR E CAMINHADAS: ESTRATÉGIAS PARA PREVENIR
DOENÇAS E MELHORAR A QUALIDADE DE VIDA

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: VERA DIB ZAMBON

SÃO PAULO
2020

Resumo

O Índice de Massa Corpórea (IMC) acima de 25 kg/m² têm sido associado ao maior risco para as pessoas desenvolverem diversas doenças. No Brasil, a prevalência de pessoas com sobrepeso e obesidade vem crescendo de forma substancial e uma parcela da população atendida pela Unidade Básica de Saúde (UBS) Doutor Lauro Corsi, localizada no município de São Carlos, Estado de São Paulo faz parte destas estatísticas. No intuito de amenizar ou reduzir este quadro, a estratégia adotada foi a retomada de um projeto de caminhadas e reeducação alimentar voltado para os pacientes da UBS com IMC superior a 25 kg/m², fator que indica sobrepeso e/ou obesidade. O objetivo deste projeto é instituir para os pacientes com tais características hábitos alimentares saudáveis e uma melhora na qualidade de vida, por meio da supervisão dos parâmetros do IMC, monitoramento da pressão arterial e glicemia. Este projeto, além dos benefícios que trará aos pacientes, irá possibilitar que a equipe envolvida se aproxime ainda mais da realidade da população atendida, fortalecendo os vínculos, cuidados e a vigilância em saúde.

Palavra-chave

Obesidade. Hábitos Saudáveis. Exercício Físico. Educação em Saúde. Educação Alimentar e Nutricional. Dieta Saudável.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

A população brasileira, nos últimos anos, vem sofrendo diversas transformações em suas condições de vida e conseqüentemente de seus hábitos alimentares, o que fez com que ocorresse um aumento no número de pessoas com sobrepeso e obesidade. Tais resultados apontam para a importância do desenvolvimento de ações no campo da saúde pública.

Diante da necessidade de ações no âmbito da saúde, pensou-se na retomada de um projeto de um grupo de caminhadas, que era desenvolvido a cerca de três anos por profissionais da saúde que atuavam na Unidade Básica de Saúde (UBS) Doutor Lauro Corsi no Município de São Carlos, Estado de São Paulo. Esta unidade de saúde é conhecida por seus usuários como UBS da Redenção, por conta do bairro em que está localizada que se chama Redenção, ela é uma das maiores do Município, com população adscrita de 251.983 habitantes. Diariamente atende aproximadamente quatrocentos usuários do Sistema Único de Saúde (SUS) que buscam na unidade o atendimento para consultas, procedimentos ambulatoriais, vacinação, tratamento odontológico e retirada de medicamentos.

A população atendida tem a prevalência de idosos, nos quais cerca de noventa por cento encontram-se com o Índice de Massa Corpórea (IMC), de acordo com os parâmetros adotados pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para indicar o peso ideal para cada pessoa, com resultados superiores a 25 Kg/m² que apontam excesso de peso, popularmente conhecido como sobrepeso. Além desta característica, cerca de oitenta por cento destes pacientes apresentam hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2 e dislipidemia. Outro ponto alarmante é que apenas cerca de dez a quinze por cento destes usuários realizam atividades físicas regradas e/ou seguem uma dieta adequada com sua comorbidade.

Os dados citados acima foram elaborados a partir de uma estimativa tendo como base os atendimentos e agendamentos diários, para isso houve uma discussão com a enfermeira e gestora da Unidade. É válido ressaltar que a UBS não possui nenhum tipo de registro, arquivo ou levantamento dos dados de forma documentada e disponível.

A proposta de retomar este projeto de caminhadas tendo como público alvo indivíduos com IMC superior a 25 kg/m² foi discutida com a enfermeira e demais membros que atuam na unidade e os mesmos alegaram que este grupo foi extinto pela falta de funcionários. Nas reuniões realizadas com a equipe para a observação das características dos pacientes e discussões sobre a viabilidade do projeto todos entenderam sua retomada como um importante passo para a população atendida no bairro e acolheu a proposta de forma satisfatória porque este contará com a realização de atividades físicas e acompanhamento médico e nutricional.

Este projeto será desenvolvido durante um ano, porque a unidade ainda permanece com um déficit de funcionários para suprir sua demanda, mas, existe uma expectativa para a contratação de novos profissionais da saúde, para compor a equipe no decorrer de 2020, pois, um concurso público foi realizado em dezembro de 2019 no município.

O ideal para o desenvolvimento do projeto é a contratação de novos funcionários, porém, como ainda não há previsão para que isso ocorra rapidamente, em reuniões com a equipe ficou decidido que haverá a disponibilização de um agente comunitário para acompanhar os pacientes durante as caminhadas, além disso, os participantes do grupo irão

passar por consulta médica uma vez ao mês e serão encaminhados de forma referenciada para o atendimento nutricional, já que a unidade não conta com um nutricionista no momento.

Também houve discussões sobre a formação de parcerias com outras instituições, porém, no momento a equipe entendeu que este passo não é viável por não terem tido boas experiências no passado, devido à demora em obter respostas e trâmites burocráticos. Assim, ficou decidido colocar este grupo de caminhadas em prática utilizando apenas os recursos disponíveis no próprio sistema de saúde e posteriormente analisar a viabilidade de envolver outros grupos.

Diante das pesquisas sobre o tema, o projeto de promoção de caminhada e reeducação alimentar no cotidiano dos pacientes com IMC elevado justifica-se pelo impacto na redução do peso e os níveis pressóricos, lipêmicos e glicêmicos, contribuindo para a melhoria na qualidade de vida dos participantes, justificando assim a sua promoção para parte da população que frequenta a UBS Doutor Lauro Corsi.

ESTUDO DA LITERATURA

O Brasil e outros países que estão em desenvolvimento, convivem com uma transição nutricional, que é determinada frequentemente pela adoção de hábitos alimentares inadequados. Ocorreu uma contínua redução de casos de desnutrição, mas, ao mesmo tempo pode-se observar a prevalência de excesso de peso, associado a doenças crônicas não transmissíveis. (COUTINHO, GENTIL e TORAL, 2008).

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que a hipertensão arterial e obesidade são os dois principais fatores que causam a maioria das mortes e doenças no mundo (OMS, 2007). A Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (2009) discute que o sobrepeso e a obesidade são definidos pela OMS como acumulação de gordura anormal ou excessiva que apresenta riscos para a saúde da sociedade, além de poder causar em pessoas com essas características, em especial crianças e adolescentes, baixa autoestima, o que afeta seu desempenho escolar e relacionamentos trazendo consequências psicológicas a longo prazo, por conta da discriminação social.

Os autores Abrantes, Lamounier e Colosimo (2003) apontam para a existência de diversos métodos para a avaliação do peso e o diagnóstico da obesidade, mas, a OMS indica a antropometria como o método mais indicado devido a sua facilidade de cálculo, além de ser o mais barato e não invasivo. Os índices para o cálculo antropométrico, popularmente chamado de cálculo de IMC (Índice de Massa Corpórea) têm uma boa aceitação pela população e os seus resultados são obtidos a partir da combinação de duas ou mais informações básicas que são: peso, altura, idade e sexo.

A fórmula para calcular o IMC desenvolvida por Lambert Adolphe Jacques Quetelet, utilizam o peso em quilos dividido pela altura em metros elevada ao quadrado. Souza *et al.* (2012) apontam em seus estudos que o uso deste índice é praticamente consensual para avaliação nutricional de pacientes.

Segundo pesquisas realizadas pelo Ministério da Saúde (BRASIL, 2017) a obesidade aumenta com o avanço da idade e o excesso de peso já está presente em mais da metade dos adultos que residem nas capitais brasileiras. Outro fator pesquisado é a ingestão de alimentos de menor qualidade, ou seja, os alimentos básicos e tradicionais como, por exemplo, o consumo de feijão sofreu uma queda considerável. As frutas e hortaliças também são cada vez menos consumidas no decorrer da semana.

Diante do crescente número de pessoas com sobrepeso e obesidade, a adoção métodos e práticas saudáveis para ter uma boa saúde se fazem necessários. Como já vem sendo discutido nas mídias sociais, Franchi e Montenegro Junior (2005) sinalizam que a população idosa vem aumentando de forma considerável no Brasil, o que se deve provavelmente ao maior controle de doenças infectocontagiosas e crônico-degenerativas. Mas, tal fator exige mudanças.

Dutra *et al.* (2007) fazem considerações sobre a importância da realização de atividades físicas para evitar o desenvolvimento de doenças e também que a associação destas com a restrição da ingesta calórica são os meios efetivos para a redução da gordura corporal e para a normalização da pressão sanguínea e do perfil lipídico do sangue. Para os autores a caminhada é o exercício mais popular utilizado em programas de controle de peso e redução

dos fatores de risco de doenças coronarianas, porém, “Para a prescrição e o controle da caminhada, além de sua intensidade e duração, em alguns casos, também é importante quantificar o gasto calórico por ela provocado.”

AÇÕES

Para o desenvolvimento do projeto caminhadas e reeducação alimentar dos indivíduos com IMC elevado que são pacientes da UBS da Redenção, será necessário inicialmente um rearranjo nas funções dos membros da equipe até que haja a contratação de novos profissionais da saúde. Para isso um agente comunitário será designado para acompanhar as caminhadas dos pacientes e assim que houver a contratação de novos membros este passará as informações necessárias para que ocorra continuidade do projeto.

Além das reuniões para sensibilização dos envolvidos, é necessário que todos conheçam as características físicas daqueles que serão convidados a fazer as caminhadas. Quando todos estiverem de acordo com as estratégias traçadas, serão convidados a realizar as caminhadas os pacientes que possuem sobrepeso e que em sua grande parte apresentam hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2 ou dislipidemia, explicando a eles que esta participação assídua poderá ser positiva para uma melhoria significativa na qualidade de vida/saúde.

Assim que o grupo for definido todos passarão por uma consulta inicial para avaliação, na sequência as caminhadas serão realizadas no entorno do bairro Redenção três vezes por semana, com duração de cinquenta minutos cada uma, o que totaliza uma carga horária mensal de seiscentos minutos. Os participantes serão acompanhados por agentes comunitários previamente instruídos com relação ao ritmo da caminhada e a alguns cuidados nos trajetos escolhidos já que se trata de locais com piso irregular.

Além das caminhadas os pacientes serão encaminhados para um atendimento nutricional de forma referenciada uma consulta por trimestre, inicialmente, levando em conta a falta de um nutricionista na UBS e a grande demanda enfrentada pela rede pública de saúde e quando um profissional for contratado os atendimentos serão realizados mensalmente. Os usuários da UBS envolvidos no projeto também passarão por consultas médicas uma vez ao mês para verificar se o objetivo de redução IMC está ocorrendo de maneira satisfatória.

A tabela abaixo descreve o passo a passo das ações necessárias para colocar o projeto em prática e a duração para cada uma delas:

Tabela 1 - Ações desenvolvidas e tempo de duração

Sensibilização da Equipe e levantamento de dados sobre os pacientes	Um mês
Convite aos pacientes selecionados	Um mês
Consulta médica para avaliação inicial	Uma consulta
Realização de caminhadas	Três vezes por semana durante um ano
Atendimento nutricional	Uma vez a cada três meses
Avaliação Médica	Uma vez por mês
Avaliação Final para verificar os resultados alcançados	Ao final de um ano

RESULTADOS ESPERADOS

Ao final de um ano de participação assídua dos envolvidos no projeto de caminhadas e reeducação alimentar, espera-se que os mesmos possam apresentar uma diminuição do Índice de Massa Corpórea, como consequência uma redução dos graus de sobrepeso e obesidade o que irá propiciar uma melhora na qualidade de vida por meio da redução dos níveis glicêmicos, lipêmicos e de pressão arterial para aqueles possuem diabetes mellitus tipo 2, dislipidemias ou hipertensão arterial. Também no decorrer do projeto almeja-se uma adesão de mais usuários da UBS da Redenção, visto que este proporcionará a constante troca de experiências, vigilância da saúde e aumento da autoestima e bem estar dos envolvidos.

Outro ponto esperado é que seja reduzido o número de atendimentos emergenciais por descompensação de doenças crônicas agudizadas na unidade, o que automaticamente gerará uma melhor qualidade no atendimento, evitando a superlotação da unidade, bem como uma economia para a máquina pública com os gastos com medicamentos. Ou seja, poderia possibilitar que os participantes se tornem agentes ativos de transformação da própria realidade por meio do monitoramento e vigilância de sua saúde.

Enfim, que este projeto possa ser um primeiro passo para o fortalecimento do vínculo salutar entre a população e o serviço básico de saúde do bairro em questão, sendo a força motriz para o desenvolvimento de novas estratégias para o controle de problemas crônicos, não apenas neste bairro, mas, em todo o município pela adoção de estratégias semelhantes.

REFERÊNCIAS

ABRANTES, Marcelo Militão; LAMOUNIER, Joel Alves; COLOSIMO, Enrico Antônio. Prevalência de sobrepeso e obesidade nas regiões Nordeste e Sudeste do Brasil. **Rev. Assoc. Med. Bras.**, São Paulo, v. 49, n. 2, p. 162-166, Junho de 2003. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-42302003000200034&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 15 Fev. 2020.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. **Diretrizes brasileiras de obesidade 2009/2010** / ABESO. - 3.ed. - Itapevi, SP: AC Farmacêutica, 2009. Disponível em <http://www.abeso.org.br/pdf/diretrizes_brasileiras_obesidade_2009_2010_1.pdf>. Acesso em 15 Fev. 2020.

COUTINHO, Janine Giuberti; GENTIL, Patrícia Chaves e TORAL, Natacha. A desnutrição e obesidade no Brasil: o enfrentamento com base na agenda única da nutrição. **Cad. Saúde Pública [online]**. 2008, vol. 24, suppl. 2, pp.s332-s340. Disponível em <<https://doi.org/10.1590/S0102-311X2008001400018>>. Acesso em 15 de fevereiro de 2020.

DUTRA, Leandro Nogueira et al. Estimativa do gasto energético da caminhada. **Rev Bras Med. Esporte**, Niterói, v. 13, n. 5, p. 321-326, Outubro de 2007. Disponível em <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1517-86922007000500008&lng=en&nrm=iso>. Acesso em 15 Fev. de 2020.

FRANCHI, Mesquita Barros; MONTENEGRO JUNIOR, Renan Magalhães. Atividade física: uma necessidade para a boa saúde na terceira idade. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, 2005. Disponível em <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=40818308>>. Acesso em 15 de fevereiro de 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Notícias Publicadas por Portal Brasil em 17/04/2017. Disponível em: <<https://www.saude.gov.br/noticias/agencia-saude/28108-em-dez-anos-obesidade-cresce-60-no-brasil-e-colabora-para-maior-prevalencia-de-hipertensao-e-diabetes>>. Acesso em 15 Fev. 2020.

SOUZA, Raphaela, FRAGA, Juliana Schimitt; GOTTSCHALL, Catarina Bertaso Andreatta; MICHIELIN, Fernanda Busnello; RABITO, Estela Iraci. Avaliação antropométrica em idosos: estimativas de peso e altura e concordância entre classificações de IMC. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, 2013, 16(1), 81-90. Disponível em <<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=403838809009>>. Acesso em 15 Fev. 2020.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Cardiovascular diseases**, 2007. Disponível em <<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>>. Acesso em 15 Fev. 2020.