

UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM ATENÇÃO BÁSICA EM SAÚDE

YANET BOLOY AFONSO

**PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL NA POPULAÇÃO ATENDIDA PELA
UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA BURITIZINHO EM BURITICUPU-MA.**

São Luís - MA
2017

YANET BOLOY AFONSO

**PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL NA POPULAÇÃO ATENDIDA PELA
UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA BURITIZINHO EM BURITICUPU-MA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Especialização em Atenção Básica em
Saúde da Universidade Federal do
Maranhão/UNASUS, para obtenção do título de
Especialista em Atenção Básica

Orientadora: Mariana Almeida Mello Proença de
Freitas

São Luís - MA
2017

Alfonso, Yanet Boly

Prevenção da obesidade infantil na população atendida pela unidade de saúde da família buritizinho em Buriticupu-MA./Yanet Boly Alfonso. – São Luís, 2017.

18 f.

Trabalho de Conclusão de Curso (Pós-Graduação em Atenção Básica em Saúde) - Curso de Especialização em Atenção Básica em Saúde - PROGRAMA MAIS MÉDICOS, Universidade Federal do Maranhão, UNASUS, 2017.

1. Atenção Primária à Saúde. 2. Educação em saúde. 3. Obesidade pediátrica. I. Título.

CDU 616-083.98

YANET BOLOY AFONSO

**PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL NA POPULAÇÃO ATENDIDA PELA
UNIDADE DE SAÚDE DA FAMÍLIA BURITIZINHO EM BURITICUPU-MA.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao
Curso de Especialização em Atenção Básica em
Saúde da Universidade Federal do
Maranhão/UNASUS, para obtenção do título de
Especialista em Atenção Básica.

Aprovado em / /

BANCA EXAMINADORA

Prof. Mariana Almeida Mello Proença de Freitas (Orientador)
Mestre em Odontologia
Universidade Federal do Maranhão

2º MEMBRO

3º MEMBRO

RESUMO

A obesidade já é considerada um grande problema de saúde pública, sendo caracterizada como uma doença crônica e epidêmica. Nos últimos anos verificou-se que a mudança de hábitos alimentares e redução do nível de atividade física promoveu uma alteração do biótipo de crianças e adolescentes, com o aumento da prevalência de obesidade na infância. O presente projeto de intervenção teve como objetivo propor ações estratégicas para redução da ocorrência de obesidade infantil na população atendida pela Unidade de Saúde da Família Buritizinho em Buriticupu-MA. Considerando-se a Atenção Primária à Saúde, as ações de educação em saúde possuem grande impacto na população, e mesmo possuindo um custo muito baixo conseguem atender aos objetivos propostos. O controle do peso corporal passa primeiramente por uma mudança de hábitos de vida, com instituição de dieta equilibrada, atividades físicas, e medicação de apoio, quando necessário. Combater a obesidade infantil deve ser uma prioridade de profissionais atuantes na Atenção Básica, contribuindo assim para redução de uma série de comorbidades associadas ao quadro de obesidade.

Palavras-chave: Atenção Primária à Saúde. Educação em saúde. Obesidade pediátrica.

ABSTRACT

Obesity is already considered a major public health problem, being characterized as a chronic and epidemic disease. In recent years, it has been observed that the change in eating habits and reduction in the level of physical activity promoted a change in the biotype of children and adolescents, with an increase in the prevalence of childhood obesity. The present intervention project aimed to propose strategic actions to reduce the occurrence of childhood obesity in the population served by the Buritizinho Family Health Unit in Buriticupu-MA. Considering primary health care, health education actions have a great impact on the population, and even if they have a very low cost they can meet the proposed objectives. Body weight control is primarily driven by a change in lifestyle, with a balanced diet, physical activity, and supportive medication when necessary. Combating childhood obesity should be a priority of professionals working in Primary Care, thus contributing to reduce a number of comorbidities associated with obesity.

Keywords: Primary Health Care. Health education. Pediatric Obesity.

SUMÁRIO

1 IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO	7
1.1 Título.....	7
1.2 Equipe Executora	7
1.3 Parcerias Institucionais	7
2 INTRODUÇÃO	8
3 JUSTIFICATIVA	10
4 OBJETIVOS	11
4.1 Geral	11
4.2 Específicos	11
5 METAS	12
6 METODOLOGIA	13
6.1 Local de intervenção e População-alvo	13
6.2 Ações Propostas	13
6.3 Avaliação das ações executadas e análise de próximas intervenções	15
7 CRONOGRAMA DE ATIVIDADES	16
8 IMPACTOS ESPERADOS	17
9 CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
REFERÊNCIAS.....	19

1 IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO

1.1 Título

Prevenção da obesidade infantil na população atendida pela Unidade de Saúde da Família Buritizinho em Buriticupu-MA.

1.2 Equipe Executora

- Yanet Boloy Afonso
- Mariana Almeida Mello Proença de Freitas

1.3 Parcerias Institucionais

- Secretaria Municipal de Saúde

2 INTRODUÇÃO

Obesidade pode ser definida como uma doença crônica e epidêmica, responsável por diversas complicações secundárias ao acúmulo de gordura corporal. Estatísticas recentes demonstram que no Brasil a incidência de obesidade em crianças e jovens chega ao patamar de 35% dos jovens pesquisados, tais dados são similares em diversas regiões do mundo, concentrando-se principalmente nos países industrializados (OLIVEIRA et. al. 2004).

Costa et. al. (2012) afirmam que a obesidade na infância e adolescência é atualmente um dos maiores problemas de saúde pública, uma vez que aumenta substancialmente a chance desses jovens tornarem-se adultos obesos, e também eleva o risco do desenvolvimento outras patologias metabólicas, como o DM tipo 2, doenças cardiovasculares, dentre outros. De acordo com os autores, as causas vão desde alterações genéticas, à aumento do sedentarismo, maior proporção de hormônios nesta idade, e alterações dos hábitos alimentares.

Segundo Burgos et. al. (2010) embora as doenças coronarianas ocorram substancialmente a partir da meia-idade um de seus principais precursores, a aterosclerose, tem início ainda na infância, progredindo com o envelhecimento. Assim, o aumento do número de crianças e adolescentes obesos acaba por determinar um aumento do risco de doenças cardiovasculares futuras. Em seu estudo os pesquisadores analisaram 1.666 jovens, com idade entre 7 e 17 anos, observou-se que aproximadamente 30% da amostra encontrava-se acima do peso, dentre os jovens obesos constatou-se uma pior capacidade cardiorrespiratória, comprovando a relação direta entre o peso corporal e a fisiologia cardiorrespiratória.

Magalhães et. al. (2014) afirmam em seu estudo que há uma escassez de trabalhos sobre as medidas antropométricas indicativas de obesidade em crianças. Os autores relatam que em todo o mundo verifica-se um aumento na prevalência de obesidade infantil, estando esta associada a distúrbios metabólicos e cardiovasculares. Os autores pontuam, que embora o IMC (índice de massa corpórea) seja o parâmetro mais comumente utilizado na vivência clínica tal parâmetro não indica de forma precisa a distribuição da gordura corporal. O perímetro da cintura (PC), o perímetro do pescoço (PP) e a relação cintura/estatura (RCE) são propostos como parâmetros antropométricos para avaliar a adiposidade central. O PC é um dos mais

utilizados entre os novos parâmetros de avaliação da gordura central, embora ainda seja relatado por poucos estudos na literatura.

Ribas e Silva (2014) realizaram um estudo com 557 estudantes com idade entre 6 e 19 anos para avaliar a prevalência de obesidade da referida população. Os autores utilizaram o IMC e perfil bioquímico como parâmetros para análise realizada. 11,5% da amostra apresentou sobrepeso, e 8,9% foram diagnosticados com obesidade. Verificou-se sedentarismo em 66,2% da amostra e dislipidemia em 48,1%. Os autores concluíram que escolares com idade inferior à 10 anos, e provenientes de famílias com maior poder aquisitivo possuíam maior chance de desenvolverem excesso de peso. Dentre os estudantes com excesso de peso foi possível constatar ainda maior risco de desenvolvimento de hipercolesterolemia e hipertrigliceredemia. Diante disso os autores ressaltam a necessidade de implantar medidas que busquem reduzir o sedentarismo em tal população, melhore a qualidade alimentar e por conseguinte, consiga reduzir os riscos de desenvolvimento de sobrepeso e obesidade.

A obesidade já é considerada um grande problema de saúde pública, sendo caracterizada como uma doença crônica e epidêmica. Nos últimos anos verificou-se que a mudança de hábitos alimentares e redução do nível de atividade física promoveu uma alteração do biótipo de crianças e adolescentes, com o aumento da prevalência de obesidade na infância. Durante a atuação na UBS de Buritizinho em Buriticupu - MA foi possível observar um grande número de crianças com alimentação desequilibrada, sedentarismo e peso corporal acima do esperado para idade e tamanho. Diante disso pretende-se desenvolver um projeto de intervenção voltado à prevenção da obesidade na infância, para conscientizar pais, familiares e cuidadores dos riscos associados à obesidade nessa fase de vida e de formas de controle da doença.

3 JUSTIFICATIVA

A obesidade infantil é considerada um grave problema de saúde pública, tendo em vista a repercussão para a qualidade de vida e condição de saúde das crianças acometidas. Estima-se que de 6 a 12% das crianças apresentem um quadro de obesidade, o que propicia uma série de alterações cardiovasculares e metabólicas, que se agravarão com o passar dos anos, reduzindo a saúde da população adulta.

Nos últimos anos o número de crianças e adolescentes obesos vem aumentando assustadoramente em todo o mundo, esse aumento da gordura corporal desencadeia desde alterações no perfil lipídico, aumento da pressão arterial à hiperinsulinemia e quadros de Diabetes mellitus Tipo 2. O aumento do número de obesos e suas complicações associadas têm levado os países industrializados a campanhas cada vez mais agressivas na tentativa de trazer sua população novamente à prática de esportes e alimentação mais saudável.

No contexto da Atenção Primária à Saúde ações de educação em saúde podem apresentar bons resultados com a conscientização da população, e estímulo à mudança de hábitos de vida.

Diante disso, o presente tema se justifica pela possibilidade de interferir na condição de saúde da população descrita, reduzindo os índices de obesidade infanto-juvenil da população.

4 OBJETIVOS

4.1 Geral

Redução do índice de obesidade infanto-juvenil na população atendida pela Unidade de Saúde da Família Buritizinho em Buriticupu-MA.

4.2 Específicos

- Estimular a prática de atividades físicas e alimentação equilibrada em crianças e adolescentes da comunidade;
- Reduzir o número de crianças com sobrepeso e/ou obesidade na comunidade;
- Orientar pais, familiares e cuidadores sobre os riscos associados à obesidade infanto-juvenil.

5 METAS

- Reduzir a prevalência de obesidade infantil em pelo menos 40%.
- Conseguir orientar adequadamente pelo menos 80% da população sobre os riscos advindos do sobrepeso e obesidade infantil;
- Monitorar mensalmente 100% das crianças atendidas na comunidade.

6 METODOLOGIA

6.1 Local de intervenção e População-alvo

Pretende-se desenvolver o projeto de intervenção na Unidade de Saúde da Família Buritizinho em Buriticupu-MA.

Estarão envolvidos no projeto a equipe atuante na referida unidade de saúde, e toda a comunidade assistida. A população-alvo para as ações propostas são crianças e adolescentes com sobrepeso e/ou obesidade, bem como os pais e responsáveis por estes.

6.2 Ações Propostas

- A. Levantamento do Número de crianças e jovens obesos na área da UBS: Os Agentes Comunitários de Saúde - ACS e a equipe de enfermagem (que realiza os atendimentos de puericultura) serão orientados a encaminhar pacientes e pais/responsáveis ao atendimento médico, sempre que for constatado o quadro de obesidade/sobrepeso em crianças e adolescentes.
- B. Palestras sobre riscos de obesidade infanto-juvenil na UBS e comunidade escolar: serão realizadas palestras na UBS e na escola da comunidade sobre alimentação saudável, importância da prática de atividade física e riscos da obesidade.
- C. Criação de dois grupos de atividades físicas um para crianças e outro para adolescentes: os grupos terão duas reuniões semanais e envolverão atividades físicas e orientações em grupo e individuais, estimulando a socialização, hábitos de vida mais saudáveis e um maior acolhimento destes na UBS.
- D. Distribuição de Panfleto sobre Alimentação Saudável (Figura 1) para pais e responsáveis durante atendimentos de puericultura.

O que é obesidade?

A obesidade é o acúmulo excessivo de gordura no organismo. Na maioria dos casos, ocorre um desequilíbrio entre a quantidade e a qualidade de alimentos que a criança e o adolescente consomem e a quantidade de energia que eles gastam.

Por que acontece?

Os principais fatores que determinam a obesidade são o incentivo a uma dieta pouco saudável e/ou em grandes quantidades (que inclui alimentos muito calóricos) e a falta de atividade física que vem associada às horas em frente à televisão, jogos eletrônicos e computadores.

A genética também tem forte influência na obesidade. Quando nenhum dos pais é obeso, existe um risco de 9% da criança desenvolver obesidade; caso um dos pais seja obeso, a chance do filho desenvolver obesidade é de 50%; e quando os dois pais são obesos esse risco sobe para 80%.

Quais são as complicações?

Em curto prazo percebem-se diabetes, pressão alta, alterações nos níveis de gordura do corpo, como o colesterol alto, alterações ortopédicas e distúrbios respiratórios. Em longo prazo observou-se aumento na mortalidade, principalmente por motivo de doença no coração dos adultos que foram obesos na infância e adolescência.

Como tratar?

Principalmente através de mudança nos hábitos alimentares e atividade física como brincar ao ar livre, praticar esportes, andar de bicicleta e outros.



Orientações nutricionais

- Alimentar 5 a 6 vezes ao dia. Coma no café da manhã, almoço e jantar e faça lanches saudáveis nos intervalos
- Coma menos salgadinhos de pacote, refrigerantes, biscoitos recheados, lanches de fast-food, alimentos de preparo instantâneo, doces e sorvetes. Caso consuma esses alimentos opte por porções pequenas
- Escolha frutas, legumes e verduras de sua preferência
- Coma arroz e feijão todos os dias
- Procure tomar leite e seus derivados todos os dias
- Escolha alimentos saudáveis nos lanches da escola e nos momentos de lazer, assados ao invés de fritos, frutas e outros
- Caso precise perder ou ganhar peso procure orientação de um profissional de saúde
- MOVIMENTE-SE! Não fique horas em frente à TV ou computador
- Para os adolescentes também é importante evitar bebidas alcoólicas.



A criança bem alimentada, com todos os nutrientes na quantidade adequada, brinca mais, aprende com mais facilidade na escola, cresce e se desenvolve melhor, além de se proteger contra diversas doenças.



**OBESIDADE NA
INFÂNCIA E
ADOLESCÊNCIA**

**Evite a obesidade.
Cuide da sua saúde!**

Figura 1: Folheto a ser distribuído

Fonte: Secretaria de Estado da Saúde - GO (Adaptado)¹

¹ Disponível em: <http://www.visa.goias.gov.br/post/ver/207571/matéria>. Acesso em 02 nov., 2017.

6.3 Avaliação das ações executadas e análise de próximas intervenções

Mensalmente as crianças e jovens serão pesados e terão acompanhamento multidisciplinar. Após 1 ano de intervenção será feito novo levantamento sobre o número de obesos na população infanto-juvenil

8 IMPACTOS ESPERADOS

- Redução do sobrepeso e obesidade entre crianças e jovens da comunidade;
- Estímulo à prática de atividades físicas entre a população infanto-juvenil;
- Orientação sobre alimentação saudável e risco da obesidade infanto-juvenil.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Dados encontrados na literatura apontam para um crescimento descontrolado da obesidade infanto-juvenil, o que desencadeia diversas outras alterações de saúde nesta população, dentre elas o diabetes. A cada dia torna-se mais difícil o controle do peso de crianças e adolescentes, o sedentarismo está cada vez mais presente com o predomínio da vida urbana, excesso de atividades dos pais e dificuldades destes em estimular os filhos a participarem de atividades de demandem maiores gastos energéticos.

O presente projeto de intervenção teve como objetivo propor ações estratégicas para redução da ocorrência de obesidade infantil na população atendida pela Unidade de Saúde da Família Buritizinho em Buriticupu-MA. Considerando-se a Atenção Primária à Saúde, as ações de educação em saúde possuem grande impacto na população, e mesmo possuindo um custo muito baixo conseguem atender aos objetivos propostos. O controle do peso corporal passa primeiramente por uma mudança de hábitos de vida, com instituição de dieta equilibrada, atividades físicas, e medicação de apoio, quando necessário. Combater a obesidade infantil deve ser uma prioridade de profissionais atuantes na Atenção Básica, contribuindo assim para redução de uma série de comorbidades associadas ao quadro de obesidade.

REFERÊNCIAS

BURGOS, Miria Suzana et al. Uma análise entre índices pressóricos, obesidade e capacidade cardiorrespiratória em escolares. **Arq. Bras. Cardiol.**, São Paulo , v. 94, n. 6, June 2010 .

COSTA, Roberto F. et al. Síndrome metabólica em adolescentes obesos: comparação entre três diferentes critérios diagnósticos. **J. Pediatr. (Rio J.)**, Porto Alegre, v. 88, n. 4, ago. 2012 .

MAGALHAES, Elma Izze da Silva et al. Perímetro da cintura, relação cintura/estatura e perímetro do pescoço como parâmetros na avaliação da obesidade central em crianças. **Rev. paul. pediatr.**, São Paulo , v. 32, n. 3, p. 273-281, Sept. 2014 .

OLIVEIRA, Cecília Lacroix de et al. Obesidade e síndrome metabólica na infância e adolescência. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 17, n. 2, jun. 2004 .

RIBAS, Simone Augusta; SILVA, Luiz Carlos Santana da. Fatores de risco cardiovascular e fatores associados em escolares do Município de Belém, Pará, Brasil. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 30, n. 3, p. 577-586, Mar. 2014 .