

UNIVERSIDADE FEDERAL DO CEARÁ
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS (UNA-SUS) - NÚCLEO DO CEARÁ
NÚCLEO DE TECNOLOGIAS EM EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA EM SAÚDE
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA

HENRIQUE BUENO GALO

**INTERVENÇÃO EDUCATIVA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA
POPULAÇÃO OBESA DA UBS - PICOS**

FORTALEZA
JANEIRO 2015

HENRIQUE BUENO GALO

**INTERVENÇÃO EDUCATIVA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA
POPULAÇÃO OBESA DA UBS - PICOS.**

Trabalho de Conclusão de Curso submetido à Coordenação do Curso de Especialização em Saúde da Família, modalidade semipresencial, Universidade Aberta do SUS (Una-SUS) - Núcleo Do Ceará, Núcleo de Tecnologias em Educação a Distância Em Saúde, Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do Título de Especialista.

Orientador: Prof^o. Me. Tatiana Monteiro Fiuza

FORTALEZA

2015

HENRIQUE BUENO GALO

**INTERVENÇÃO EDUCATIVA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA
POPULAÇÃO OBESA DA UBS - PICOS.**

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado à Coordenação do Curso de Especialização em Saúde da Família, modalidade semipresencial, Universidade Aberta do SUS (Una-SUS) - Núcleo Do Ceará, Núcleo de Tecnologias em Educação a Distância Em Saúde, Universidade Federal do Ceará, como requisito parcial para obtenção do Título de Especialista.

Aprovado em: __/__/__

BANCA EXAMINADORA

Profº., titulação (Dr./Me.), nome.
Instituição

Profº., titulação (Dr./Me/Esp), nome.
Instituição

Profº., titulação (Dr/Me/Esp), nome.
Instituição

RESUMO

Este trabalho de conclusão de curso é uma intervenção educativa que aborda a alimentação saudável e pacientes obesos. Realizou-se o trabalho na cidade de Itapipoca, estado do Ceará, na Unidade básica de saúde - Picos no período de agosto a dezembro de 2014. O objetivo foi intervir educativamente sobre alimentação saudável no grupo de pacientes obesos do PSF - Picos e melhorar os hábitos nutricionais dessa população. Mobilizou-se toda a equipe para a realização deste trabalho, e convocou-se os pacientes registrados no livro de obesos da unidade de saúde, eles foram pesados, medidos e calculados seus índices de massa corporal. Realizou-se uma palestra sobre alimentação saudável, com explicações sobre os alimentos que devem ser evitados e os que devem ser consumidos com maior periodicidade. Na palestra agregou-se receitas de alimentos saudáveis fáceis de realizar e acessíveis à população. O trabalho visa a longo e médio prazo melhorar a qualidade de vida destes pacientes e diminuir a morbidade e a mortalidade relacionado com a obesidade. A curto prazo organizou-se um segundo encontro com estes pacientes e já observou-se uma grande mudança do estilo de vida. O trabalho permitiu observar que a população obesa do Psf - Picos aceitou muito bem as orientações sobre a alimentação saudável. Também permitiu atualizar os dados destes pacientes para que possa ser feito um acompanhamento adequado. Espera-se que tenham melhoras significativas na qualidade de vida e que as doenças relacionados a obesidade sejam menos frequentes nessa população estudada.

Palavras-chave: Alimentação. Obesidade. Qualidade de vida.

RESUMEN

Este trabajo de termino de curso es un intervención educativa que trata de la alimentación saludable y pacientes obesos. Realizo-se el trabajo en la ciudad de Itapipoca en el estado de Ceará, en la Unidad de salud - PSF - Picos en el período de agosto a diciembre de 2014. El objetivo fue intervenir educativamente sobre alimentación saludable en el grupo de pacientes obesos del PSF - Picos y mejorar los hábitos nutricionales desta población.

Movilizo-se todo el equipo para la realización deste trabajo y convoco-se los pacientes registrados en el libro de obesos da unidad de salud, ellos fueron pesados, medidos y calculos sus índices de masa corporal. Realizo-se una charla sobre alimentación saludable con explicaciones sobre los alimentos que deven ser evitados y los que deven ser consumidos con mayor periodicidad. En la charla agrego-se recetas de alimentos saludables faciles de realizar y accesibles a la población. El trabajo visa a largo e medio plazo mejorar la calidad de vida de estos pacientes y disminuir la morbilidad y la mortalidad relacionada con la obesidad. A corto plazo organizo-se un secundo encuentro con estos pacientes y ya observo-se un gran cambio en el estilo de vida. El trabajo permitió obeservar que la poplaci n obesa del Psf - Picos acepto muy bien las orientaciones sobre alimentación saludable. También permitió atualizar los datos de estos pacientes para que se pueda acompañar-los adecuadamente. Espera-se que tengan mejoras significativas en la calidad de vida y que las enfermedades relacionadas a la obesidad sean menos frecuentes en la población estudiada.

Palavras clave: Alimentación. Obesidad. Calidad de vida.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO.....	1
2	PROBLEMA.....	2
3	JUSTIFICATIVA.....	3
4	OBJETIVOS.....	4
4	OBJETIVO	
4.1	GERAL.....	4
4.2	OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	4.
5	REVISÃO DE LITERATURA.....	5
6	METODOLOGIA.....	6
7	CRONOGRAMA.....	7
8	RECURSOS NECESSÁRIOS.....	8
9	RESULTADOS ESPERADOS.....	9

1 INTRODUÇÃO

A obesidade tem raízes históricas, desde os primeiros hominídeos, ancestrais dos seres humanos que surgiram há seis milhões de anos, de acordo com os fósseis daquela época revelavam que eles não atingiam um metro e pesavam 40kg. O cérebro desde este período já tinha uma predisposição para o acúmulo de energia para preparar para os períodos de miséria¹

Estudos em diferentes populações no mundo descrevem o papel do estilo de vida, especialmente fatores dietéticos, na etiologia da obesidade². Os estudos referentes à alimentação da população brasileira iniciaram a partir da primeira metade do século XIX. Os pioneiros nesses estudos questionavam em geral a relação entre a pobreza e a alimentação da população. Os primeiros autores a realizar e publicar estudos referentes a este tema foram: Francisco F. Padilha em 1842, Antônio J. Sousa em 1851, Antônio C. Costa em 1851, Josué Castro em 1932, e novamente em 1934, Ruy Coutinho em 1937 e Dante N. Costa em 1938³.

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) constitui uma estratégia preconizada pelas políticas públicas em alimentação e nutrição, sendo considerada um importante instrumento para promoção de hábitos alimentares saudáveis⁴.

Atualmente faltam programas que estimulam a alimentação saudável e a escassez de informações sobre o tema cresce proporcionalmente ao número de pessoas obesas no nosso meio.

O peso que a balança acusa não dá a ideia exata de obesidade, para evitar distorções foi criado o índice de massa corporal (IMC) que relaciona o peso com a altura, dando um valor mais fiel para analisar a obesidade. A circunferência abdominal e outras formas de medir a obesidade, são mais específicas e evitam outras distorções¹.

No presente estudo realizaremos uma intervenção educativa sobre alimentação saudável com a população obesa do PSF - Picos visando fomentar o consumo de alimentos saudáveis e evitar o consumo de alimentos prejudiciais à saúde modificando os hábitos nutricionais desses pacientes.

2 PROBLEMA

A obesidade é um transtorno que afeta muitos pacientes do psf - picos e o conhecimento sobre alimentação saudável ajuda a minimizar este problema.

3 JUSTIFICATIVA

A obesidade é uma doença com graves consequências na saúde da população. Ela já é uma epidemia, no Brasil, cerca de 10% da população é obesa, e outros 30% estão acima do peso saudável, portanto cerca de 50 milhões de pessoas deveriam modificar seus hábitos dietéticos e perder peso para evitar as principais complicações da obesidade¹. A obesidade é um problema de saúde pública que preocupa e pode ser evitada com medidas de educação constante e sistematizada.

4 OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GERAL

Realizar intervenção educativa sobre alimentação saudável para os pacientes obesos do PSF - Picos.

3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Estimular o consumo de alimentos saudáveis.

Diminuir o consumo de alimentos prejudiciais à saúde.

Modificar os hábitos nutricionais da população obesa do Psf - Picos.

5 REVISÃO DE LITERATURA

A obesidade é uma doença crônica, multifatorial, definida como excesso de gordura corporal. Sua etiologia pode estar relacionada a ingestão alimentar excessiva e pouco saudável, sedentarismo, fatores genéticos, metabólicos, socioculturais e psicossociais⁵.

As medidas antropométricas representadas pelo índice de massa corporal (IMC), razão cintura-quadril(RCQ) e circunferência abdominal(CA) representam uma maneira racional e eficiente de se presumir o volume e a distribuição de gordura⁶. É considerado obeso o indivíduo que apresenta IMC maior ou igual a 30kg/m².⁵

O conhecimento sobre hábitos saudáveis na alimentação atuam diretamente no controle do peso corporal, a base da alimentação da maior parte da população não corresponde a alimentos saudáveis, muitas dietas estão sobrecarregadas de gorduras e alimentos que não agregam vitaminas e proteínas necessárias.

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é parte fundamental da promoção da alimentação saudável dentro do conceito de Atenção Primária de Saúde (APS). A priorização das temáticas abordadas nos grupos de EAN guarda correspondência com o modelo de serviços de APS e as políticas públicas relacionadas.

Considerando a inexistência de diretrizes específicas que norteiam sua prática, em 2011 se desencadeou o *1º Encontro Nacional de Educação Alimentar e Nutricional - Discutindo Diretrizes*, promovido pelo Ministério do Desenvolvimento Social em parceria com os Ministérios da Educação e da Saúde, visando ampliar a discussão sobre o tema no âmbito das políticas públicas e construir uma política intersetorial para formar bons hábitos alimentares⁷.

É de interesse público que a população mantenha hábitos saudáveis de vida, diminuindo a obesidade e assim diminuindo as complicações que ela gera.

6 METODOLOGIA

A obesidade é uma doença crônica, associada ao desenvolvimento de outras doenças crônicas. O enfrentamento das Doenças Crônicas não-Transmissíveis (DCNT) é prioridade na saúde; em 2012, 72% das mortes ocorridas foram atribuídas a elas. Também é conhecido que a morbi-mortalidade causada pelas DCNT é mais frequente na população mais pobre⁸.

O Estudo realizado é uma Intervenção educativa sobre alimentação saudável para a população obesa do PSF - picos. Esse estudo foi realizado com a população obesa do PSF - Picos na cidade de Itapipoca - CE registrada no livro de obesos da unidade. Esses pacientes foram convocados para um encontro na unidade básica de saúde. Toda a equipe foi mobilizada para a realização deste estudo. Os pacientes foram pesados, medidos e depois foi calculado seus índices de massa corporal, todos estavam com o IMC maior ou igual a 30kg/m^2 , confirmando a obesidade. Esses valores foram registrados para acompanhamento.

Realizamos palestra sobre alimentação saudável estimulando a modificação dos hábitos alimentares desse grupo populacional. Foi explicado os malefícios dos alimentos com gorduras saturadas e do abuso dos carboidratos e açúcares. Foi estimulado o consumo de frutas e verduras, a equipe de trabalhadores do PSF - Picos preparou algumas receitas saudáveis para mostrar que a alimentação saudável pode ser muito fácil de preparar. Foi apresentado também vários preços de produtos saudáveis mostrando que é possível ter uma alimentação adequada sem ter muitos gastos.

Convocamos os pacientes que compareceram à primeira palestra para um segundo encontro e registramos os impactos a curto prazo da intervenção.

7 CRONOGRAMA

Atividades	Responsáveis	Data para realização
Convocar os pacientes obesos para um encontro na unidade básica de saúde.	Enfermeira, Auxiliares de enfermagem e Agentes comunitários de saúde.	01.09.2014 até 17.09.2014
Realizar pesagem, medição da altura e calcular o índice de massa corporal dos pacientes obesos do psf - Picos.	Enfermeira, Auxiliares de enfermagem e Médico.	24.09.2014
Realizar palestra sobre alimentação saudável	Médico	24.09.2014
Realizar receitas com alimentos saudáveis	Equipe completa da unidade básica de saúde.	24.09.2014
Realizar Segundo encontro para avaliar impactos a curto prazo.	Enfermeira, Auxiliares de Enfermagem e Médico.	19.11.2014

8 RECURSOS NECESSÁRIOS

Para o estudo foi necessário a disponibilidade de todos os membros da equipe de saúde do PSF - Picos. Foi utilizado papel e canetas para registro dos dados, balança e fita métrica além de alimentos para realização de receitas saudáveis para estimular o consumo destes alimentos pelos pacientes alvos. Todos os recursos necessários foram disponibilizados pela própria equipe de saúde da família.

9 RESULTADOS ESPERADOS

A médio e a longo prazo esse estudo de intervenção educativa espera que os pacientes obesos do psf - picos possam modificar os seus hábitos alimentares. Espera-se que o consumo de alimentos saudáveis seja intensificado e que estes pacientes possam reduzir o peso corporal, comprovando com o análise a médio prazo do índice de massa corporal destes mesmos pacientes. A longo prazo espera-se a diminuição de doenças crônicas provenientes da obesidade.

REFERÊNCIAS

1. Varella D, Jardim C, Obesidade e nutrição - Guia prático de saúde e bem-estar 2013; 1: 7 - 22.
2. World Health Organization (WHO). Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases. WHO/FAO, Geneva: WHO; 2013. (Technical report series 916).
3. Vasconcelos FAG. Combate à fome no Brasil: uma análise histórica de Vargas a Lula. 2011; 18(4): 439-457.
4. Boog MCF. Educação nutricional: passado, presente, futuro. PUCCAMP; 10:5-19.
5. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. World Health Organ Tech Rep Ser 2012; 894: i-xii.
6. Cabrera MAS, Jacob Filho W. Obesidade em idosos: prevalência, distribuição e associação com hábitos e comorbidades. 2011; 45(5):494-501.
7. Ministério do Desenvolvimento Social. Encontro em Brasília discute Educação Alimentar e Nutricional. <http://www.mds.gov.br> (Abril/2012).
8. Schmidt MI, Duncan BB, Azevedo ESG, Menezes AM, Monteiro CA, Barreto SM, et al. Chronic non-communicable diseases in Brazil: burden and current challenges. Lancet. 2011; 377(9781):1949-61.