

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

RAFAEL BRUNO MARQUES LIMA

**Plano de intervenção para controle e prevenção da obesidade na
Unidade Básica de Saúde Campo de Belém, Caxias – MA**

SÃO LUÍS-MA

2017

RAFAEL BRUNO MARQUES LIMA

**Plano de intervenção para controle e prevenção da obesidade na
Unidade Básica de Saúde Campo de Belém, Caxias – 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 em Saúde.

Orientadora: Prof. Paola Trindade Garcia

SÃO LUÍS-MA

2017

Lima, Rafael Bruno Marques

Plano de intervenção para controle e prevenção da obesidade na Unidade Básica de Saúde Campo de Belém, Caxias – MA/Rafael Bruno Marques Lima. – 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. Obesidade. 2. Prevenção de doenças. 3. Qualidade de vida. I. Título.

CDU 616.399

RAFAEL BRUNO MARQUES LIMA

**Plano de intervenção para controle e prevenção da obesidade na
Unidade Básica de Saúde Campo de Belém, Caxias – 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 em Saúde.

Aprovado em / /

BANCA EXAMINADORA

Profa. Paola Trindade Garcia (Orientadora)

Doutora em Saúde Coletiva
Universidade Federal do Maranhão

2º MEMBRO

3º MEMBRO

RESUMO

A influência do estilo de vida sedentário e hábitos alimentares ruins no desenvolvimento da obesidade em adultos entre 20 a 59 anos na UBS Campo de Belém, Caxias – Ma, Brasil, considerando a alta prevalência e incidência de obesidade e sobrepeso por excesso de hábitos alimentares ruins e sedentarismo, trata-se de um plano de ação implantado em uma unidade básica de saúde localizado no referido município a 361km da cidade de São Luís. Com o objetivo de diminuir a incidência e prevalência das doenças crônicas, aumentando a qualidade de vida de pacientes com doenças crônicas não transmissíveis. No ato da execução do plano serão feitas palestras educativas relacionada à alimentação saudável, estimular a atividade física, avaliação dos clientes com sobrepeso e obesidade, capacitação da equipe, promoção e prevenção da saúde, dentre outros, ao executado serão observados os rendimentos e acompanhamento do tratamento, com intuito de manter uma reeducação alimentar e atividade física adequada, buscando a qualidade de vida aos portadores da referida doença.

Palavras-chave: Obesidade. Prevenção de doenças. Qualidade de vida.

ABSTRACT

The influence of sedentary lifestyle and bad eating habits on the development of obesity in adults aged 20 to 59 years at UBS Campo de Belém, Caxias - Ma, Brazil, considering the high prevalence and incidence of obesity and overweight due to excessive eating habits and sedentary lifestyle, it is a plan of action implemented in a basic health unit located in the mentioned municipality to 361 km of the city of São Luís. In order to reduce the incidence and prevalence of chronic diseases, increasing the quality of life of patients with chronic noncommunicable diseases. In the execution of the plan, educational lectures related to healthy eating, physical activity, evaluation of overweight and obese clients, training of the team, promotion and prevention of health, among others, will be carried out. treatment, in order to maintain adequate dietary reeducation and physical activity, seeking the quality of life for the patients with this disease.

Keywords: Obesity. Disease Prevention. Quality of Life

SUMÁRIO

1	IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO	8
1.1	Titulo.....	8
1.2	Equipe Executora.....	8
2	INTRODUÇÃO	9
3	JUSTIFICATIVA	11
4	OBJETIVOS	12
4.1	Geral.....	12
4.2	Específicos.....	12
5	METAS	13
6	METODOLOGIA	14
7	CRONOGRAMA DE ATIVIDADES	16
8	IMPACTOS ESPERADOS	17
9	CONSIDERAÇÕES FINAIS	18
	REFERÊNCIAS.....	19

1 IDENTIFICAÇÃO DO PLANO DE AÇÃO

Implantar um plano de intervenção para controle e prevenção da obesidade e sedentarismo na Unidade Básica de Saúde Campo de Belém, Caxias – MA.

1.1 Título

Plano de intervenção para controle e prevenção da obesidade e sedentarismo na Unidade Básica de Saúde Campo de Belém, Caxias – MA.

1.2 Equipe Executora

- Aluno: Rafael Bruno Marques Lima
- Orientadora: Paola Trindade Garcia
- Equipe de Saúde da Unidade Básica de Saúde Campo de Belém

2 INTRODUÇÃO

O sedentarismo e os maus hábitos têm como resultado a obesidade, os indivíduos se movimentam cada vez menos nas atividades da vida diária, não dedicam tempo para atividades físicas regulares, por causa das ocupações habituais, além de usarem a praticidade na alimentação que muitas vezes implica em lanches que substituem as refeições tradicionais, gerando obesidade e outras doenças crônicas não transmissíveis como Diabetes e Hipertensão Arterial Sistêmica (BRASIL, 2009).

De acordo com os Cadernos de Atenção Básica, a obesidade é um desequilíbrio entre a quantidade de alimentos consumidos através e a quantidade de energia gasta pelo corpo, essa desproporção gera um balanço positivo de calorias que se acumula no tecido gorduroso resultando em obesidade, podendo ser considerada doença crônica de etiologia multifatorial, advinda do acúmulo excessivo de gordura no organismo gerando um comprometimento da saúde (BRASIL, 2006).

A Pesquisa de Orçamentos Familiares de 2008-2009 realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística - IBGE, observou um aumento de sobrepeso e obesidade na população brasileira, sem distinção de gênero ou faixa etária, sendo de 9,5% para sobrepeso e de 36,9% na prevalência de obesidade em cinco anos. Atualmente o sobrepeso atinge 50,1% dos homens e 48% de mulheres adultos, quanto à obesidade, 16,9% das mulheres e 12,5% dos homens brasileiros são classificados como obesos (IBGE, 2010).

A obesidade pode ser caracterizada tanto com relação a quantidade de gordura, com pelo número elevado de células adiposas no organismo e, até mais, pelo tamanho das células existentes. A obesidade pode ser classificada como ginóide ou andróide. A ginóide ocorre principalmente em mulheres, onde a gordura se distribui na região dos glúteos e coxas. Já na obesidade andróide a principal ocorrência nos homens, a gordura se acumula na região do abdômen o que é considerado de alto risco para doenças cardiovasculares (FERRÃO; BOECHAT, 2005).

De acordo com o Ministério da Saúde, a obesidade vem sendo muito diagnosticada no Brasil, isso por que vem passando por uma transição nutricional, com diminuição dos parâmetros de desnutrição/baixo peso e aumento no número de obesos, fato este explicado pelo poder de aquisição da família brasileira, ao passo que aumenta o ganho financeiro das famílias, elas consomem mais alimentos e

tornam-se mais sedentárias dando pouca importância às atividades físicas (BRASIL, 2006).

A obesidade está associada ao sedentarismo e a muitos problemas de saúde, dentre eles, o diabetes tipo 2, caracterizada pela resistência à insulina, provocando hiperinsulinemia, hipertensão arterial, deterioração da função cardíaca, dislipidemia, hiperuricemia, aumento do fibrinogênio plasmático, doenças cerebrovasculares, disfunções respiratórias, doenças da vesícula biliar, esteatose hepática, artrose, alterações musculares, distúrbios circulatórios, câncer cervicouterino, disfunções endócrino-metabólicas, infertilidade, disfunção sexual, baixa auto-estima, depressão, disfunção das capacidades funcionais, aceleração do processo de envelhecimento e diminuição da qualidade de vida (SANDOVAL, 2005).

Em observância do problema de saúde pública que se tornou a obesidade, este projeto buscará desenvolver um plano de intervenção que versar a prevenção da obesidade e sedentarismo, identificando a influência do sedentarismo e hábitos alimentares ruins nos usuários cadastrados na Estratégia de Saúde da Família da Unidade Básica de Saúde do Bairro Campo de Belém, Caxias - Maranhão.

Diante disso, é preciso que a comunidade onde será desenvolvido o projeto conheça e entenda a importância de bons hábitos alimentares somados a atividade física e como beneficiam o organismo. Em hipótese, supõem-se que é possível alcançar o equilíbrio nutricional adequada a partir de sua avaliação, orientação, implantação de um plano de prevenção e acompanhamento continuado.

3 JUSTIFICATIVA

A obesidade é um dos fatores de risco mais importantes para o desenvolvimento de outras doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), com destaque especial para as cardiovasculares e diabetes. Indivíduos obesos morrem relativamente mais de doenças do aparelho circulatório que os não obesos. A Hipertensão Arterial Sistólica (HAS), Acidente Vascular Cerebral (AVC) e o Infarto Agudo do Miocárdio (IAM) estão entre as patologias que mais afetam estes indivíduos que em sua totalidade, ademais um fator relevante que acentua ainda mais essas ocorrências é o sedentarismo, pois em sua totalidade, os obesos são sedentários.

É necessário que se desenvolvam um plano de intervenções na atenção básica com vistas a prevenção da obesidade na comunidade do bairro Campo de Belém, Caxias - MA, direcionado a todos as classes, gêneros e idades. Para tanto, é importante acompanhar os pacientes no que diz respeito ao seu padrão alimentar, hábitos saudáveis e orientações de saúde em busca de minimizar os elevados percentuais de obesidade e a inclusão de novas práticas e ações de saúde na atenção básica. Há uma importante relevância em aplicar esta intervenção na comunidade pois possibilitará a adoção de hábitos alimentares saudáveis, uma vida sadia, baixar as taxas de adoecimento e/ ou agravamento das patologias crônicas existentes, além da prática de atividade física regular.

Através do plano de intervenção pode-se desenvolver um cronograma de atividades físicas e orientações alimentares, conscientizando a comunidade sobre a necessidade da mudança de hábitos, diminuindo os índices de obesidade. O plano de intervenção beneficiará a comunidade em muitos aspectos além do controle de peso, dentre eles, benefícios fisiológicos, psicológicos, físicos e sociais, auxiliando na prevenção e reversão de doenças.

4 OBJETIVOS

4.1 Objetivo Geral

Estabelecer um plano de intervenção para controle e prevenção da obesidade e sedentarismo em adultos cadastrados na Estratégia de Saúde da Família da Unidade Básica de Saúde do bairro Campo de Belém, Caxias - Ma.

4.2 Objetivos Específicos

- Implantar ações de educação permanente em saúde para os profissionais da UBS que verse o controle e prevenção da obesidade e sedentarismo na comunidade.
- Estabelecer um cronograma de atividades educativas para a comunidade com vistas à prevenção da obesidade e sedentarismo.
- Avaliar as atividades realizadas e os benefícios alcançados após a conclusão do plano de intervenção.
- Confeccionar panfletos de orientações essenciais para a prevenção de obesidade e sedentarismo.

5 METAS

- Capacitar 100% dos profissionais da saúde que atuam na UBS para que possam promover comportamentos e práticas saudáveis na comunidade entre seis a dez meses.
- Reduzir em 20% dos atendimentos realizadas na UBS por complicações advindas da obesidade e sedentarismo em até 12 meses.
- Aumentar em 30% a adesão dos pacientes ao cronograma de atividades educativas para prevenção da obesidade e sedentarismo.
- Reduzir em 30% os casos de obesidade e sedentarismo a partir da adesão dos pacientes ao plano de intervenção.
- Capacitar 80% das famílias cadastradas na UBS para o reconhecimento dos riscos da obesidade, influenciando-os na adesão do plano de intervenção em até 12 meses.

6 METODOLOGIA

Trata-se de um projeto de ação que versa criar e estabelecer um plano de intervenção para controle e prevenção da obesidade e sedentarismo em adultos cadastrados na Estratégia de Saúde da Família da Unidade Básica de Saúde do bairro Campo de Belém, Caxias - Ma. Esse plano de intervenção dar-se-á por meio de atividades educativas que buscam prevenir e controlar os altos índices de obesidade e sedentarismo, será implantado de forma individual e coletiva. Para atingir os objetivos desse programa de ação serão adotados vários recursos metodológicos.

No primeiro momento, será realizado um encontro com todos os profissionais do serviço de saúde da UBS Campo de Belém (Agentes Comunitários de Saúde, Técnicos de Enfermagem, Enfermeiros, Médicos e estagiários na UBS interessados no desenvolvimento da proposta) que farão parte da equipe que desenvolverá as atividades educativas do plano de intervenção para controle e prevenção da obesidade, este primeiro encontro versa sensibilizá-los da importância da adoção deste plano para prevenção e tratamento do sedentarismo na comunidade do bairro Campo de Belém, para o bom andamento dos serviços de saúde e benefício da comunidade.

Nesse encontro será apresentada a proposta de realização das atividades conforme cronograma, que, se aprovada pela equipe, será firmado um termo de compromisso com todos os profissionais, para que se comprometam a participar e executar ativamente as ações em prol da comunidade.

Em um segundo momento, a comunidade será convidada a para um encontro coletivo em uma Unidade Escolar do bairro, neste momento o plano de intervenção será apresentado a comunidade e de neste mesmo encontro serão desenvolvidas palestras educativas que instruirão a comunidade sobre a prevenção e controle da obesidade e sedentarismo, hábitos alimentares e hábitos de vida, como não fumar, diminuir o consumo de álcool e prática de atividades físicas, bem como os benefícios que todas essas mudanças podem trazer e os riscos que a comunidade tem de desenvolver patologias ligadas ao sedentarismo.

Esta palestra ocorrerá em uma data e horários pertinentes a disponibilidade da comunidade e da equipe e contará com recursos multimídia para demonstração de vídeos e imagens, materiais didáticos impressos, panfletos com orientações sobre prevenção do sedentarismo e os riscos deste, além de um plano impresso que trará

um cronograma de atividades físicas e orientações alimentares. Assim, os participantes da palestra que se comprometerem a participar do plano de intervenção para controle da obesidade e sedentarismo assinarão um termo de compromisso onde se comprometerão a participar e executar ativamente cronograma de atividades físicas e orientações alimentares.

Inda neste segundo encontro, os pacientes da comunidade que participarão do plano de intervenção serão avaliados pela equipe onde serão mensurados peso e altura, além de coletados os dados pessoais dos participantes. Em seguida estes pacientes serão orientados novamente de como devem seguir o plano de atividades físicas e orientações alimentares, ainda neste encontro serão marcadas consultas individuais para cada paciente que serão avaliados pela equipe de saúde dois meses após a adesão deste plano e assinatura do termo de compromisso.

No terceiro momento, os indivíduos que aderirem ao plano serão acompanhados e avaliados de forma individual, estes pacientes serão reorientados sobre os benefícios de cultivar bons hábitos de vida e alimentares, bem como o compromisso de continuar seguindo o plano de intervenção, durante esta consulta, o plano de intervenção poderá ser remodelado de acordo com suas necessidades físicas e fisiopatológicas de cada paciente e, cada um será investigado quanto a redução de complicações advindas da obesidade e sedentarismo, adesão do paciente ao plano de intervenção, se houve ou não redução do sedentarismo e obesidade, o reconhecimento dos riscos da obesidade, bem como os benefícios de preveni-la.

Ademais, os profissionais da equipe de saúde serão capacitados através de ações educativas permanente que possibilitarão o acompanhamento dos pacientes que aderirem ao plano de intervenção, assim, poderão contribuir para o controle e prevenção da obesidade e sedentarismo na comunidade a partir do acompanhamento dos pacientes observando a redução de complicações advindas da obesidade e sedentarismo em até 12 meses.

Conquanto, a capacitação dos profissionais e a avaliação individual dos pacientes ocorrerá a cada 2 meses, onde serão observados os benefícios alcançados e ao fim do período de 12 meses serão apresentados a comunidade, profissionais de saúde da UBS Campo de Belém e equipes da Secretaria Municipal de Saúde os resultados alcançados pelo projeto de intervenção, visando a continuidade da intervenção e disseminação em todas as UBS's de Caxias-MA.

8 IMPACTOS ESPERADOS

Este estudo oferece uma perspectiva de saúde com base em práticas simples como hábitos de vida saudáveis, alimentação adequada e prática de atividade física frequente. Os benefícios são imediatos, os pacientes comprometem-se em adquirir métodos mais saudáveis para a vida diária, bem como aceitar que se encontram com peso elevado e que a riscos quanto ao desenvolvimento de doenças o que possibilita a mudança rápida de hábitos de vida e alimentação saudável.

Espera-se ainda, que os resultados encontrados tornem visível a necessidade cada vez maior para com a saúde alimentar e nutricional, além de alertar os pacientes para a necessidade de mudanças nos hábitos de vida e alimentar. Além de possibilitar a reflexão por parte dos profissionais médicos no que diz respeito aos seus conhecimentos, práticas e responsabilidades na promoção, proteção, segurança, qualidade e resolutividade na assistência que prestam na atenção básica.

9 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir dos estudos que possibilitaram essa análise e a construção deste estudo, conclui-se que o maior problema da obesidade e do sedentarismo é risco muito elevado de desenvolver complicações associadas à obesidade, riscos que vão do adoecimento até mesmo a morte.

Ademais os pacientes com obesidade e sobrepeso necessitam de acompanhamento na Atenção Básica no monitoramento, orientação e avaliação nutricional para que sejam reforçadas a importância de mudanças no padrão alimentar e as ações de promoção à saúde na perspectiva de intervenções educativas, acompanhamento, prevenção e tratamento da obesidade a fim de reduzir as complicações decorrentes destes.

Procurar conhecer o histórico clínico e identificar possíveis doenças é essencial para que se possa empregar o plano de ação executando medidas intervencionistas na comunidade a partir da identificação da influência do sedentarismo e hábitos alimentares ruins no desenvolvimento da obesidade. Diante disso, pretende-se contribuir para a prática de atividade física e ingestão de alimentos saudáveis e fracionados.

REFERÊNCIAS

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Obesidade Cadernos de Atenção Básica**, n. 12) (Série A. Normas e Manuais Técnicos) Brasília, 108 p., 2006.
- BRASIL. 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.
- DYNIEWICZ, A. M. **Metodologia da pesquisa em saúde para iniciantes**. 2. ed. São Caetano do Sul - SP. Difusora editora, 2009.
- FERRÃO, M. BOECHAT, R. **Saiba tudo sobre emagrecimento**. 1 Ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005.
- GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. **Métodos de pesquisa**. Porto Alegre: Editora da UFRGS, 2009.
- IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009: antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil**. Rio de Janeiro: IBGE, 130p., 2010.
- LAKATOS, E. M; MARCONI, M. A. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. 6. reimpr. São Paulo: Atlas 2011.
- LUNA, S. V. **Planejamento de Pesquisa: uma introdução - elementos para uma análise metodológica**. São Paulo: Educ, 2002.
- SANDOVAL, A. E. P. **Medicina do esporte: Princípios e prática**. Porto Alegre: Artmed, 2005.