



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

YESENIA GALLARDO ALARCON

ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO PARA MODIFICAR OS HÁBITOS ALIMENTARES DOS  
PACIENTES OBESOS DA UBS PQ. PRIMAVERA, MUNICÍPIO GUARULHOS. SÃO  
PAULO.

SÃO PAULO  
2018

YESENIA GALLARDO ALARCON

ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO PARA MODIFICAR OS HÁBITOS ALIMENTARES DOS  
PACIENTES OBESOS DA UBS PQ. PRIMAVERA, MUNICÍPIO GUARULHOS. SÃO  
PAULO.

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: DIANA CARLA ROMANO ZAMBON

SÃO PAULO  
2018

## **Introdução**

Uma alimentação saudável permite aos adultos manter o "peso ideal" e as crianças um bom desenvolvimento físico e intelectual (BRASIL, 2013). A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de tecido adiposo ao ponto de poder ter impacto negativo na saúde do indivíduo (SBEM, 2010).

Segundo estudos realizados pelo Ministério da Saúde, nos últimos 10 anos a obesidade no Brasil aumentou em 60%, passando de 11,8% em 2006 para 18,9% em 2016. Esses dados foram oferecidos pela Vigitel, baseado nas entrevistas realizadas de fevereiro a dezembro de 2016 com 53.210 pessoas maiores de 18 anos de todas as capitais brasileiras. Mostrando uma alta prevalência de obesidade na faixa etária dos 18 aos 24 anos: 17% (BBC BRASIL, 2017).

O número de trabalhos sobre a obesidade é crescente, permitindo uma melhoria do conhecimento sobre os fatores genéticos, metabólicos e ambientais com influência na gênese da doença. O arsenal de possibilidades de tratamento da doença tem também aumentado, nomeadamente com a disponibilidade de novas técnicas cirúrgicas e endoscópicas. Esta é, pois, uma patologia que deve ser prevenida e convenientemente tratada, devendo considerar-se a sua prevenção e tratamento uma tarefa multidisciplinar (DIAS, 2017).

Este estudo é de vital importância por ter sido a obesidade um dos problemas mais relevantes de saúde em minha equipe de trabalho, detectado nos atendimentos médicos e da enfermagem, com aproximadamente 400 obesos em uma área de 3072 pacientes. Observa-se que as maiorias dos pacientes não apresentam controle da sua alimentação, geralmente por não terem os conhecimentos suficientes sobre a sua condição, fatores de risco, tratamento e complicações, porém o intuito do projeto é promover ações educativas sobre a importância de uma alimentação adequada para evitar a obesidade e suas complicações.

## **Objetivos (Geral e Específicos)**

Objetivo Geral:

Promover hábitos alimentares adequados nos pacientes com obesidade impedindo assim o desenvolvimento de complicações futuras.

Objetivo Específicos:

- \* Capacitar todos os profissionais ligados ao atendimento dos pacientes com obesidade.
- \* Criar ações integradas de educação em saúde, comunicação e mobilização social sobre a importância de mudar os estilos de vida na população com obesidade.
- \* Promover a monitorização do peso, níveis de pressão arterial e glicemia capilar como elemento chave para o controle das complicações futuras.
- \* Estimular a participação ativa dos pacientes no controle da obesidade e doenças concomitantes.

## **Método**

**Local:** Unidade Básica de Saúde Pq. Primavera. Município de Guarulhos. São Paulo.

**Público-alvo:** Pacientes obesos da área 53 identificados.

**Participantes:** Profissionais da equipe (médica, enfermeira, aux. enfermagem, ACS) e nutricionista da equipe NASF.

### **Ações:**

- ♦ Busca ativa em nossa área dos pacientes com obesidade e outros interessados no tema. Será feita busca ativa dos pacientes com a doença e/ou aqueles cadastrados nos prontuários na área de saúde, convidando-os a participar do projeto junto aos familiares que tiverem interesse. Serão preparados diferentes locais para a realização das atividades.
- ♦ Treinamento destinado aos ACS e demais profissionais ligados ao atendimento dos pacientes com obesidade, será feito quinzenalmente de forma escalonada para não interromper os serviços prestados na UBS e abará temas como: obesidade, fatores de risco, complicações, mudanças de estilo de vida, dieta adequada, exercício físico, etc.
- ♦ Oferecer informação para população sobre obesidade e os danos à saúde através de palestras educativas, entrega de panfletos, cartazes, vídeos, grupos dinâmicos, rodas de conversa, etc. As rodas de conversas serão feitas mensalmente na segunda sexta-feira do mês as 14 horas. Os cartazes serão responsabilidade dos ACS e ficarão nas salas de espera da UBS e os vídeos serão responsabilidade da médica, enfermeira ou nutricionista e ficaram na sala de reuniões.
- ♦ Monitoramento do peso, pressão arterial e dextro. Será feito mensalmente em cada atendimento, sendo registrado no prontuário do paciente, como controle das futuras complicações. Os responsáveis são os membros da equipe.
- ♦ Estimular a participação dos pacientes obesos e familiares. Esta ação é fundamental, porém a equipe tem que incentivar a adesão dos pacientes ao projeto, avaliando em cada encontro o grau de sensibilização e conscientização dos pacientes diante este problema de saúde e possíveis complicações.

O monitoramento será realizado todos os dias de cada etapa da intervenção. Será avaliado o número de pacientes atendidos, frequência nas reuniões, análise da compreensão das palestras oferecidas, número de pacientes que tem alcançado o controle do peso como resultado do autocuidado, assim como estabilidade nas curvas de pressão arterial e glicemia capilar.

## **Resultados Esperados**

Espera-se aumentar os conhecimentos sobre a obesidade e autocuidado dos profissionais e dos pacientes que sofrem desta doença. Sensibilizar os pacientes e familiares com as complicações e riscos da doença para melhora do autocuidado. Conquistar a diminuição da curva de peso e manter níveis de PA e dextro dentro dos padrões normais. E finalmente diminuir o número de pacientes com obesidade por nutrição inadequada.

## Referências

BBC BRASIL. **As razões da explosão de obesidade no Brasil**. BBC News Brasil, Porto Alegre, 2017. Disponível: <http://www.bbc.com/portuguese/brasil-39625621>.

BRASIL, Ministério de Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Acolhimento a demanda espontânea: queixa mais comuns na Atenção Básica** / Ministério de Saúde, Secretaria de atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. -1. ed.,2. reimpor. - Brasília 1ed; 1reimp; Brasília: Ministério da Saúde, 2013 290 p.

DIAS, P.C.; et al. **Obesidade e políticas públicas: concepções e estratégias adotadas pelo governo brasileiro**. Cad. Saúde Pública 2017; 33(7):e00006016. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v33n7/1678-4464-csp-33-07-e00006016.pdf>>

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. **O que é obesidade?** Rio de Janeiro, 2010. Disponível em: <https://www.endocrino.org.br/o-que-e-obesidade/>