



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

ROWENA RUFFINI GOMES BENKARA

IMPLANTAR GRUPO DE ATIVIDADE FÍSICA E ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL EM  
COMBATE A OBESIDADE NA UBS PERNAMBUCO, GUARUJA- SP.

SÃO PAULO  
2018

ROWENA RUFFINI GOMES BENKARA

IMPLANTAR GRUPO DE ATIVIDADE FÍSICA E ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL EM  
COMBATE A OBESIDADE NA UBS PERNAMBUCO, GUARUJA- SP.

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: CAROLINA SIMAO

SÃO PAULO  
2018

## **Introdução**

Segundo a Organização mundial da Saúde, as taxas de obesidade aumentaram muito rápido nos últimos anos em um curto período de tempo para que houvesse mudanças genéticas significativas dentro das populações. (WHO,2000)

“Isto sugere que a causa primária deste aumento deve ser buscada nas mudanças ambientais e sociais que agora afetam uma grande proporção da população mundial.” (WHO,2000)

A obesidade apresenta uma relação direta com doenças de elevada morbimortalidade, como DM2, hipertensão arterial, doenças cardiovasculares, depressão, entre outros, reduzindo a qualidade e a expectativa de vida dos pacientes obesos. (EMÍLIA INOUE SATO, 2018). Os riscos podem ser minimizados com a prática de atividade física, alimentação saudável, redução do tabagismo e consumo nocivo do álcool, (BRASIL, 2018).

A prevalência de usuários obesos vem aumentando nos últimos anos, na área de abrangência da Unidade Básica de Saúde Pernambuco. Gerando assim uma maior incidência de pacientes que já desenvolveram doenças crônicas não transmissíveis, ou apresentam fatores de risco para desenvolver tais doenças. Na maioria das vezes este quadro é causado pelo sedentarismo e hábitos alimentares incorretos, resultando em prognósticos desfavoráveis e complicações de doenças além de piora em tratamento farmacológico e aumento do consumo medicamentoso.

Este projeto de intervenção tem como objetivo transformar esta realidade através da implementação de um grupo voltado para orientação nutricional e a prática de atividades físicas.

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

Objetivo Geral:

Implantar grupo de orientação nutricional e atividades física, orientados aos pacientes Obesos portadores de doenças crônicas não transmissíveis.

Objetivo específicos:

1. Divulgar o projeto de orientação nutricional e atividades física na Unidade de saúde, e na comunidade.
2. Realizar triagem dos participantes em avaliação médica para prática de atividade física.
3. Desenvolver uma ficha padrão, para que nela conste: a presença dos participantes, IMC, doenças coexistentes, medicamentos usados, gráfico do peso para registrar o progresso do participante.

## **Método**

Local: Unidade Básica de Saúde Pernambuco, Rua samambaias - Guarujá, SP.

Público-alvo: Usuários Obesos, portadores de doenças crônicas.

Participantes: Equipe multiprofissional da Unidade de Saúde. Equipe médica, nutricionistas, equipe de enfermagem.

Ações:

- 1) Divulgar o Projeto de intervenção: diretamente aos pacientes durante as consultas na Unidade de Saúde, através de cartazes e na comunidade.
- 2) Iniciar a Capacitação de profissionais da saúde para que a equipe da unidade ao ter contato com os pacientes possam realizar orientação nutricional, e incentivar a prática de exercícios físicos.
- 3) Organizar um dia na semana para que possa ser realizado a triagem, avaliação médica de pacientes interessados em participar do projeto.
- 4) Produzir a ficha padrão, e distribuir para todos os médicos na unidade para que os pacientes interessados tenham facilidade em participar do projeto.

Avaliação e Monitoramento: Para participar do Projeto, os pacientes interessados terão que se submeter primeiramente a uma avaliação médica com direito a exames laboratoriais de rotina de seis em seis meses. O controle da glicemia capilar e da pressão arterial será realizado com frequência, antes e depois dos participantes realizarem a atividade física pela equipe de enfermagem, que também irão monitorar o peso ao término de cada encontro, os resultados serão registrados na mesma ficha padrão para que possamos observar a evolução do paciente ao decorrer do projeto. O encontro ocorrerá uma vez por semana e será supervisionado por um médico da equipe. Todo participante também receberá orientação nutricional e será feita uma dieta personalizada para cada paciente em uma primeira consulta com a nutricionista, após isso poderão ter orientação nutricional da equipe médica participante.

Para a avaliação do projeto de intervenção as fichas de cada participante serão analisadas semestralmente e os dados serão computados para averiguar a adesão dos participantes ao projeto e também a eficácia do mesmo.

## **Resultados Esperados**

O presente projeto de intervenção pretende promover saúde e assim melhorar a qualidade de vida dos participantes, através da adesão da prática de atividades físicas e hábitos alimentares saudáveis. Além de evitar possíveis complicações causadas pelas doenças crônicas não transmissíveis e também reduzir o número de casos de usuários obesos devido ao sedentarismo e a dieta desbalanceada. O projeto irá diminuir a demanda espontânea de pacientes com Hipertensão Arterial e Diabetes Mellitus descompensadas na unidade de saúde.

## Referências

- 1) EMÍLIA INOUE SATO (Brasil). Artes Médicas (Ed.). Obesidade: : Obesidade no adulto e no idoso. **Atualização Terapêutica de Prado, Ramos e Valle: Diagnostico e Tratamento**, São Paulo, v. 26, p.73-78, 2018. Parte 2, Capítulo 15.3.
- 2) BRASIL. MINISTÉRIO DA SAUDE . Vigilância das Doenças Crônicas Não Transmissíveis. **Portal da Saude**, Brasília, v. 22, n. 1111, p.29-33, 19 abr. 2018. Disponível em: <<http://portalms.saude.gov.br/saude-de-a-z/vigilancia-de-doencas-croni-as-nao-transmissiveis>>. Acesso em: 15 ago. 2018.
- 3) WORLD HEALTH ORGANIZATION (Geneva, Suíça). WHO Obesity Technical Report Series. **Obesity: Preventing And Managing The Global Epidemic**: Report of a World Health Organization Consultation, Geneva, v. 894, n. 1, p.118-118, 2000.
- 4) BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde - Departamento de Atenção Básica (Org.). Obesidade. **Cadernos de Atenção Básica - N.o 12**: Série A. Normas e Manuais Técnicos, Brasília, v. 12, p.33-52, 2006