



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

CLARI MERCI PINEDA VILLAVICENCIO

PROMOÇÃO DA SAÚDE E CONTROLE DO EXCESSO DE PESO NA POPULAÇÃO
ADULTA DA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA

SÃO PAULO
2018

CLARI MERCI PINEDA VILLAVICENCIO

PROMOÇÃO DA SAÚDE E CONTROLE DO EXCESSO DE PESO NA POPULAÇÃO
ADULTA DA ESTRATÉGIA SAÚDE DA FAMÍLIA

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: FERNANDA FERREIRA MARCOLINO

SÃO PAULO
2018

Introdução

As prevalências de sobrepeso e obesidade cresceram de maneira importante nos últimos 30 anos. No cenário epidemiológico do grupo de doenças crônicas não transmissíveis, destaca-se a obesidade por ser simultaneamente uma doença e um fator de risco para outras doenças deste grupo, como a hipertensão e o diabetes, igualmente com taxas de prevalência em elevação no país (BRASIL, 2006).

Na América Latina e no Caribe, a prevalência de sobrepeso e obesidade é particularmente preocupante em maiores de 18 anos. Estima-se que cerca de 58% da população (cerca de 360 milhões de pessoas) estão com sobrepeso e que a obesidade afeta 23% (140 milhões). No Brasil, mais da metade da população brasileira está com sobrepeso e a obesidade já atinge a 20% das pessoas adultas. Com base em dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o sobrepeso em adultos passou de 51,1 % em 2010, para 54,1% em 2014; em 2010, 17,8% da população era obesa, em 2014 o índice chegou aos 20% (FAO; OPAS, 2017).

Para enfrentamento deste problema no Brasil, destaca-se a Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade para promoção de modos de vida e alimentação adequada e saudável para a população brasileira. A Estratégia apresenta os seguintes eixos: disponibilidade e acesso a alimentos adequados e saudáveis; ações de educação, comunicação e informação; promoção de modos de vida saudáveis; vigilância alimentar e nutricional; atenção integral à saúde; regulação e controle de qualidade e inocuidade de alimentos (BRASIL, 2014a).

O profissional da Atenção Básica tem proximidade com o cotidiano de vida das pessoas, tem maior poder de compreensão da dinâmica social e dos determinantes de saúde de cada território, sendo então a Atenção Básica um local privilegiado para desenvolvimento de ações de promoção de saúde e de cuidado para o enfrentamento do excesso de peso que acomete o indivíduo, as famílias e a população; e capaz de desenvolver intervenções que considerem as diferentes concepções presentes na sociedade sobre alimentação, atividade física, corpo e saúde (BRASIL, 2014b).

No município de Cordeirópolis (SP) há projetos para promover a prática da atividade física e estilos de vida saudáveis, inclusive para pessoas com obesidade, como a Academia da Saúde e a presença de educadores físicos e nutricionista na UBS. Porém, apesar dessas iniciativas, na UBS Jardim Progresso observa-se o aumento de pessoas com obesidade e que muitas não estão incorporadas às atividades. Nesse sentido, este Projeto de Intervenção tem a importância de resgatar na UBS o trabalho com adultos com excesso de peso e dar ferramentas para mudanças nos estilos de vida a longo prazo e assim, deter o aumento da obesidade em idades cada vez mais jovem, diminuindo o risco de doenças crônicas não transmissíveis a longo prazo.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo Geral

Promover ações de saúde para o tratamento e redução de peso de adultos com sobrepeso e obesidade, por meio de ferramentas para mudança de estilo de vida.

Objetivos Especificos

- * Discutir o projeto com a equipe de saúde, a nutricionista, a Secretaria de Saúde e os profissionais da Academia de Saúde do bairro.
- * Identificar os adultos com sobrepeso ou obesidade, com doenças crônicas associadas ou não.
- * Realizar atividade educativas com adultos com sobrepeso ou obesidade.
- * Avaliar os conhecimentos adquiridos pelos pacientes ao longo das atividades educativas.
- * Avaliar o grau de mudança do estilo de vida e redução de peso.

Método

Local: Unidade de Saúde Jardim Progresso, município de Cordeirópolis, estado de São Paulo.

Público-alvo: Pessoas adultas com obesidade e sobrepeso.

Participantes: Equipe de saúde, nutricionista de NASF, educador físico da Academia de Saúde do bairro, Secretária de Saúde.

Ações:

- ♦ Será feita uma reunião como a equipe de saúde da UBS Jardim Progresso, a nutricionista do NASF, o educador físico da Academia da Saúde do bairro e a Secretária de Saúde, com o objetivo de apresentar o projeto, a sua importância para a população, os resultados que se pretende alcançar e a disponibilidade em participar. Os agentes de saúde estariam encarregados de fazer o levantamento em sua área de abrangência dos adultos obesos e com sobrepeso e doenças crônicas associadas ou não e convidá-los a participar da intervenção.
- ♦ Os pacientes serão convidados a participar do projeto e os interessados terão o peso, a estatura, a circunferência abdominal, a pressão arterial e a glicemia capilar aferidos na UBS pela enfermeira e pelas duas técnicas em enfermagem, que farão a anotação no prontuário de paciente e o registro daqueles que participarão. A nutricionista, a enfermeira, a médica e o educador físico serão os responsáveis pelas atividades educativas feitas na unidade de saúde. A Secretaria de Saúde do município irá ajudar na promoção da atividade e com a disponibilidade dos insumos necessários.
- ♦ As atividades educativas serão realizadas em duas etapas. A primeira será mais teórica com palestras aos participantes às sextas-feiras de manhã, com duração de uma hora, durante 4 semanas e com os seguintes temas para serem abordados: definição de obesidade; classificação de IMC entre outros métodos para avaliar grau de obesidade; circunferência abdominal e sua repercussão na saúde; condições para a aparição da obesidade; alimentação saudável com dicas para comer de forma saudável e gostosa ao mesmo tempo; atividade física, de acordo as possibilidades individuais; obesidade e sobrepeso como fator de risco doenças crônicas não transmissíveis; e outros temas de interesse. Em todos os encontros há a possibilidade dos participantes perguntarem e esclarecerem as suas dúvidas. A segunda parte do projeto será prática: caminhadas pelo bairro com os participantes, os agentes de saúde e o educador físico, no horário da manhã, com uma duração de 30 minutos, três vezes por semana; e no horário da tarde, exercícios funcionais e zumba na Academia de Saúde do Bairro, no mesmo horário que estas atividades já ocorrem regularmente.
- ♦ Outro momento será na UBS com a nutricionista, com demonstrações de preparo de pratos saudáveis e como fazer um cardápio para o dia todo, com receitas gostosa e fáceis de fazer em casa para a família.

- * Ao final das atividades, terá um encontro com os participantes para uma avaliação qualitativa e sobre os conhecimentos adquiridos nas atividades educativas do projeto, com ênfase em perguntas sobre alimentação e prática de atividade física.

Avaliação e monitoramento: Serão avaliados e monitorados pela médica e pela nutricionista os seguintes indicadores: peso, circunferência abdominal, IMC, pressão arterial e glicemia capilar dos participantes; e no caso de doenças crônicas associadas, o controle destas e a adesão ao tratamento. A avaliação será feita a cada mês durante o primeiro ano e, posteriormente, a cada três meses de forma contínua, com anotação no prontuário das avaliações e possíveis mudanças. Serão indicados também exames complementares a cada um ano aos pacientes que necessitarem, a critério do médico.

Resultados Esperados

Com a realização do projeto, pretende-se diminuir o número de pessoas com excesso de peso na população cadastrada na UBS e assim, evitar a ocorrência de doenças crônicas associadas ou ter um melhor controle para aquelas pessoas que já tem doenças associadas. Além disso, espera-se que os pacientes adotem mudanças de estilo de vida, sem dietas restritivas, mas com alimentação saudável, e com resultados mantidos a longo prazo.

Referências

- ♦ BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Obesidade**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.
- ♦ BRASIL. Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional. **Estratégia Intersetorial de Prevenção e Controle da Obesidade**: orientando sobre modos de vida e alimentação adequada e saudável para a população brasileira. Brasília: MDS, 2014a.
- ♦ BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica**: obesidade. Brasília : Ministério da Saúde, 2014b.
- ♦ (FAO) ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A ALIMENTAÇÃO E AGRICULTURA; (OPAS) ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DE SAÚDE (OPAS). **América Latina e o Caribe 2016: panorama da segurança alimentar e nutricional** - sistemas alimentares sustentáveis para acabar com a fome e a má nutrição. Santiago: FAO; OPAS, 2017.