



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

VERONICA COSTA ROMUALDO

OBESIDADE A REALIDADE QUE ASSUSTA

SÃO PAULO  
2018

VERONICA COSTA ROMUALDO

OBESIDADE A REALIDADE QUE ASSUSTA

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: PRISCILA MINA GALATI

SÃO PAULO  
2018

## **Introdução**

Na atualidade e com os avanços tecnológicos o preparado e cuidado da alimentação ficam em segundo plano na vida das famílias onde as mesmas deixam de se preocupar com a sua alimentação, preparar seus alimentos de forma saudável, incluindo frutas, verduras, legumes, para se alimentarem de forma inadequada, onde entram os alimentos industrializados, com alto teor de sódio e alto consumo de carboidratos e alimentos de mais fácil preparação onde não se perde muito tempo para serem preparados, ingerindo assim um alto consumo de energias que muitas das vezes não são queimadas no decorrer do dia, onde o próprio organismo ficará encarregado de armazenar o excesso de gordura nos tecidos adiposos. Por outro lado também se destaca os problemas socioeconômicos como desemprego, ansiedade, estresse, ansiedade, tabagismo, onde ocasiona um desequilíbrio na saúde da população.

Esse cenário cresce a cada ano assim como o número de pessoas que sofrem com sobrepeso. Sendo a obesidade um dos principais fatores de risco para as doenças crônicas não transmissíveis, que hoje é considerada um problema de saúde pública.

Jara (2010) aponta "A obesidade se define como uma síndrome clínica caracterizada pelo aumento da proporção de tecido adiposo em relação com o peso corporal total ou seja esta relação entre peso e estatura definirá um limite de tecido adiposo para cada pessoa. Desse modo com um índice de massa corporal superior a  $30 \text{ kg/m}^2$  a pessoa já é considerada obesa, onde está suscetível a sofrer de outras comorbidades.

Segundo Brasil, 2017 uma pesquisa realizada entre 2006-2016, diz que o índice de brasileiros que sofrem com a obesidade passou de 11,8% para 18,9%, e que uma a cada cinco pessoas é obesa, e que nesses dez anos houve um aumento de 60% da obesidade. Sendo assim também crescendo o número de diabéticos e hipertensos.

Em frente a um dos grandes problemas que a obesidade tem em relação a desencadear outras comorbidades, o Ministério da Saúde vem implantando várias estratégias para diminuir o quadro de sobrepeso e obesidade que venham orientar a pessoa a se alimentar bem e saudável e a praticar exercícios físicos no seu dia a dia

Frente ao exposto o presente PI justifica-se pela falta de orientação e de conhecimento que há no território, pelo aumento de casos com comorbidades consequentes pela obesidade. Este projeto traz, informações conhecimento, incentivo para o bem estar na saúde física e psicológica, como também ações para o combate a obesidade. Para conscientizar a população, que uma vida saudável é possível através de disciplina, dedicação muito esforço e força de vontade.

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

### ♦ OBJETIVOS GERAIS

Realizar ações de identificação dos casos de obesidade na Unidade Basica de Saude Dom Joao Nery, onde progressam para fatores secundarios.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS

- ♦ Desenvolver ações de controle de peso, e sobrepeso
- ♦ Desenvolver ações Controle de diabetes melitus
- ♦ Desenvolver ações Controle de pressão arterial
- ♦ Desenvolver ações Controle de problemas vasculares
- ♦ Criar grupos de orientação em saúde buscando a educação em saúde para prevenção das Doenças Crônicas Não Transmissíveis
- ♦ Capacitar a equipe para o cuidado dos usuários com Doenças Crônicas Não Transmissíveis

## **Método**

**Local:** Unidade Basica de Saude Dom Joao nery, Municipio de Sao Paulo

**Publico alvo:** Usuários com sobrepeso e obesidade

**Participantes:** Gestor municipal e Gestor local, Equipe da Estratégia Saúde da Família ( Médicos, enfermeiros, Auxiliares de Enfermagem, agentes comunitarios de saude) e Equipe( NASF)nutricionista, psicologo, e educador fisico.

## **Ações**

**Busca ativa:** Será realizado busca ativa de pessoas com sobrepeso e obesas em cada microarea, onde sera entregue um folheto com as informações do projeto "Emagreça Saudavel. Atraves de grupos coletivos e consultas ambulatoriais será realizada uma avaliação clinica, laboratorial, nutricional e antropometrica para a avaliação do sobrepeso e comorbidades.

**Grupo de Orientação:** Será realizado grupos por microareas, para realizar palestras informativas sobre os temas de obesidade, diabetes melitus, hipertensão arterial , como a obesidade influencia nos problemas vasculares, a importancia de uma boa alimentação rica em verduras, fibras, proteínas e carboidratos, fornecendo dicas e até mesmo receitas de alimentação saudavel, com implantação do " prato amigo"

**Promoção de atividade física:** Sera realização grupo de atividade física promovendo o incentivo da pratica corporais no minimo tres vezes por semana por trinta minutos por dia, onde faz parte da ação "pratique caminho livre"

**Treinamento da equipe:** Será realizado um treinamento de 32 horas, sobre os temas abordado no projeto como a obesidade, diabetes melitus, como a obesidade influencia na saude da população , cuidados em manter uma alimentação saudavel, a importancia do paciente manter um peso adequado saudavel, que venham afasta-ló das comorbidades,que vem a ser um grande desafio para a saude publica, e como aplicar os dados antropometricos para avaliação do peso corporal.

**Processo de Implantação:** Será discutido com a gestão municipal, e gestão local a implantação do projeto de forma adequada,organizada e estruturada para surtir os efeitos esperados para o projeto.

**Avaliação e monitoramento:** Será realizado uma dinamica em grupo para avaliação do projeto como um todo, onde nessa serão realizados o acompanhamento laboratorial dos usuários envolvidos assim como controle do IMC.

## **Resultados Esperados**

Espera-se desse projeto manter a comunidade informada sobre o problema da obesidade e as doenças que podem ser encadenadas pela mesma assim como proporcionar ferramentas como orientação e incentivo a prática de uma alimentação saudável e realização de exercícios físicos, diminuição do impacto que vem sofrendo a comunidade com o problema de sobrepeso e obesidade e redução dos usuários como Doenças Crônicas Não transmissíveis descompensados por meio da melhoria na qualidade da alimentação e práticas de promoção a saúde.

## Referências

ALBARRÁN, Antonino Jara (Org.). **ENDOCRINOLOGIA JARA:** obesidade. 2. ed. Mexico: Panamericana, 200?. 1169 p. 2 v.

BRASIL. Ministério Da Saúde (Ed.). Obsidade: : Obesidade cresce 60% em dez anos no Brasil. **Governo do Brasil.** Brasilia Df Brasil, 17 abr. 2017. p. 01-01.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA (Org.). Obesidade: : O que é obesidade. **Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia01,** Humaitá Rio de Janeiro, p.01-01, 12 mar. 2010. Anual.