



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

ANDRÉIA CASTRO DA SILVA

INTERVENÇÃO EDUCATIVA VISANDO REDUÇÃO DE SOBREPESO E OBESIDADE  
NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE JARDIM NITERÓI, SÃO PAULO - SP

SÃO PAULO  
2019

ANDRÉIA CASTRO DA SILVA

INTERVENÇÃO EDUCATIVA VISANDO REDUÇÃO DE SOBREPESO E OBESIDADE  
NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE JARDIM NITERÓI, SÃO PAULO - 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: KARINA MARTNS MOLINARI MORANDIN

SÃO PAULO  
2019

## **Resumo**

Diante da alta prevalência de obesidade e sobrepeso na comunidade assistida pela Unidade Básica de Saúde - UBS Jardim Niterói, no município de São Paulo - SP e do grande contingente de pacientes portadores de DCNT, que persistem com hábitos de vida deletérios, o trabalho apresenta uma proposta de intervenção com o objetivo de promover hábitos de vida saudáveis em pacientes portadores de DCNT, visando a redução da obesidade. Para isso, foram propostas intervenções educativas, além da criação de um grupo de atividades físicas orientadas. A partir dessas ações espera-se a redução da morbimortalidade por DCNT, bem como uma melhor qualidade de vida da população assistida.

## **Palavra-chave**

Adesão ao Tratamento. Educação em Saúde. Educação em Saúde. Obesidade. Doença Crônica. Dieta Saudável.

## **Introdução**

De acordo com Costa, Hyeda e Maluf (2017) as Doenças Crônicas não transmissíveis - DCNT podem ser compreendidas como patologias com longo período de latência, elevado tempo de evolução, com causas multifatoriais, que podem resultar em diferentes graus de incapacidade ou óbito prematuro.

As DCNT possuem etiologia múltipla, inúmeros fatores de risco, e comumente grandes períodos de latência, o que determina seu difícil controle e cronicidade dos quadros. Comumente tais patologias desencadeiam limitações funcionais e redução da condição de saúde e qualidade de vida da população (THOMÉ; GERHARDT, 2012).

Como são em grande parte desencadeadas ou agravadas por hábitos de vida deletérios (dieta inadequada, tabagismo, etilismo, sedentarismo, dentre outras), estima-se que ações de prevenção e promoção da saúde com orientação adequada da população possam garantir a redução da morbimortalidade associada a tais patologias. Para tanto a Atenção Primária à Saúde - APS, constitui no Brasil, o nível de complexidade adequado para prevenção, manejo e controle de tais patologias impedindo assim o agravamento do quadro (THOMÉ; GERHARDT, 2012).

Outros fatores citados na literatura como predisponentes ao desenvolvimento das DCNT são o estresse, urbanização crescente, mudanças socioeconômicas, envelhecimento e globalização. Estima-se que 80% das consultas em APS e 60% das consultas e internações hospitalares sejam decorrentes de DCNT (SILOCCHI; JUNGES, 2017).

Verifica-se que embora já seja consagrado pela literatura que a mudança de hábitos de vida seja fundamental para prevenção e manejo das DCNT há grande resistência da população em geral na adesão a tais mudanças, além disso, é citado que a rede de atenção geralmente não oferece ações preventivas e acompanhamento satisfatório, reduzindo ainda mais a adesão ao tratamento preconizado (SILOCCHI; JUNGES, 2017).

Outro ponto importante a considerar é o aumento das DCNT com o decorrer do envelhecimento. É um fato incontestável que a população mundial está envelhecendo, assim, propor estratégias que estimulem a adoção de hábitos de vida mais saudáveis é uma forma de não apenas prevenir as DCNT, mas também proporcionar uma velhice com maior saúde e independência para a população (DUNCAN et al., 2012).

Jaime et al. (2011) ponderam que o governo brasileiro vem buscando organizar ações de Alimentação e Nutrição no âmbito da Atenção Básica (AB) justamente com o propósito de motivar a população à adoção de hábitos de vida saudáveis. Os autores ressaltam que a alimentação e nutrição são considerados requisitos básicos para a proteção da saúde e comumente são as primeiras preocupações que se deve ter no tratamento de DCNT, principalmente em pacientes obesos e com sobrepeso.

Santos e Moreira (2012) afirmam que a obesidade é um importante fator de risco para complicações de pacientes hipertensos e diabéticos. De acordo com os pesquisadores ao se pensar em um melhor manejo de pacientes com hipertensão, diabetes e tantas outras patologias crônicas e não transmissíveis, torna-se essencial estabelecer formas de controle da obesidade/sobrepeso.



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

### **Objetivo Geral:**

Promover hábitos de vida saudáveis em pacientes portadores de DCNT na UBS Jardim Niterói, São Paulo - SP, visando a redução da obesidade.

### **Objetivos Específicos:**

- \* Incentivar uma alimentação saudável como prevenção da obesidade;
- \* Orientar a população sobre a obesidade e seus riscos associados;
- \* Motivar a adoção de hábitos saudáveis pela comunidade;
- \* Promover a divulgação através de panfletos dos benefícios de atividades físicas regulares e alimentação saudável na população.

## **Método**

### **Local de Ação e público-alvo**

As atividades propostas serão desenvolvidas na Unidade Básica de Saúde Jardim Niterói, no município de São Paulo - SP e terá como público alvo pacientes portadores de Doenças Crônicas, que possuam quadros de obesidade e sobrepeso. Também poderão participar demais indivíduos pertencentes à comunidade, que queiram melhorar sua condição de saúde como um todo.

Como já referido anteriormente dados de registro da equipe indicam que na referida UBS existam cerca de 85 pacientes já com quadro de obesidade, e aproximadamente 190 indivíduos com sobrepeso, que apresentem também outras comorbidades como diabetes e hipertensão. Entretanto, estima-se que tal número seja significativamente maior.

Critérios de Inclusão nas intervenções: usuários da unidade, na faixa etária entre 16 a 60 anos que apresentam dificuldade na adesão da mudança do estilo de vida, e quadros de obesidade e/ou sobrepeso.

### **Intervenções Propostas**

♦ Palestras motivando alimentação saudável:

Serão realizadas 06 palestras sobre a importância de uma alimentação saudável e riscos associados à obesidade. Serão abordados os seguintes temas:

- ♦ Nutrição e Hipertensão - Como a alimentação pode auxiliar na prevenção e tratamento da HAS.
- ♦ Nutrição e Diabetes - Como se alimentar bem tendo DM.
- ♦ Nutrição e Obesidade - Como controlar o peso corporal com mudança de hábitos alimentares.

As palestras serão realizadas com uma periodicidade mensal, em horários diversificados visando maior participação da comunidade. Participarão da elaboração e realização das palestras toda a equipe assistencial da UBS, com destaque para a médica proponente, enfermeira da unidade e Agentes Comunitários de Saúde - ACS e também profissionais do Núcleo de Apoio à Saúde da Família - NASF.

Durante as palestras haverá uma profissional (técnica de enfermagem) coletando nomes de usuários que desejam participar das demais atividades. Haverá ainda uma lista de presença em todas as palestras visando analisar a adesão da comunidade às ações educativas.

As ações serão divulgadas em cartazes, com antecedência de pelo menos 15 dias, que serão afixados nos murais da UBS. Durante as visitas domiciliares, consultas e demais procedimentos os profissionais também convidarão a população para participar das ações.

♦ Grupo de Atividades Físicas e Nutrição Orientadas:

Será criado na UBS um grupo de atividades físicas orientadas, que se reunirá 2x por semana

na UBS e terá atividades físicas supervisionadas, rodas de conversa, atividades lúdicas de socialização, dentre outras atividades pertinentes, visando a adoção de hábitos de vida saudáveis. As atividades Físicas serão orientadas por Educador Físico do Núcleo de Apoio à Saúde da Família - NASF. Haverá ainda rodas de conversa mediadas pela nutricionista do NASF, visando a promoção de uma alimentação saudável.

### **Avaliação das Intervenções**

Após 06 meses do início das intervenções a equipe assistencial se reunirá para avaliar as ações, adesão pelos pacientes, bem como traçar novas metas para intervenções na comunidade.



## **Resultados Esperados**

As DCNT possuem um difícil controle justamente pela dependência de mudança de hábitos de vida. Promover ações de educação em saúde são fundamentais no âmbito da Atenção Primária à Saúde como forma de melhor informar a população sobre suas comorbidades ou métodos de prevenção, tratamento e controle.

Espera-se com as intervenções propostas estimular a adoção de hábitos de vida saudáveis na comunidade assistida pela UBS Jardim Niterói, em São Paulo-SP. Secundariamente à adoção de hábitos de vida mais saudável é esperada a redução a médio e longo prazo da incidência de DCNT na comunidade, bem como um maior controle de quadros de HAS e DM existentes.

No que se refere ao quadro de obesidade e sobrepeso, espera-se a médio e longo prazo, a partir da adoção de hábitos de vida saudáveis a redução do peso corporal dos pacientes afetados, garantindo assim uma maior qualidade de vida e condição de saúde para tais pacientes.

É importante salientar que no âmbito da Atenção Primária cada profissional tem uma importância ímpar na promoção de hábitos saudáveis e realização de ações de educação em saúde. No presente plano de ação percebeu-se grande interesse da equipe como um todo na elaboração das intervenções educativas, orientações da população, e até mesmo busca por novos conhecimentos com a intenção de contribuir com as intervenções. Tal fato tornou não apenas possível a conclusão do Plano de Ação, mas também certamente facilitará a aplicação do mesmo.

## Referências

COSTA Élide Sbardellotto Mariano da; HYEDA, A.; MALUF, E. M. C. P. A relação entre o suporte organizacional no trabalho e o risco para doenças crônicas não transmissíveis em um serviço de saúde. **Rev Bras Med Trab.**, v. 15, n. 2, p. 134-141, 2017.

DUNCAN, B. B. et al. Doenças crônicas não transmissíveis no Brasil: prioridade para enfrentamento e investigação. **Rev Saúde Pública**, v. 46, n. 1, p. 126-134, 2012.

JAIME, Patrícia Constante et al. Ações de alimentação e nutrição na atenção básica: a experiência de organização no Governo Brasileiro. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 24, n. 6, p. 809-824, dez. 2011.

SANTOS, Jênifa Cavalcante dos; MOREIRA, Thereza Maria Magalhães. Fatores de risco e complicações em hipertensos/diabéticos de uma regional sanitária do nordeste brasileiro. **Rev. esc. enferm. USP**, São Paulo, v. 46, n. 5, p. 1125-1132, out. 2012.

SILLOCCHI, C.; JUNGES, J. R. Equipes de atenção primária: Dificuldades no cuidado de pessoas com doenças crônicas não transmissíveis. **Trab. educ. saúde**, v. 15, n. 2, p.599-615, 2017.

THOMÉ, D. L.; GERHARDT, L. M. **Ações do enfermeiro na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis:** revisão integrativa. Porto Alegre, n. 43, 2012. Curso de Graduação em Enfermagem, Departamento de Escola de Enfermagem, Universidade Federal do Rio Grande do Sul - UFRGS.