



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

RODRIGO SANTIAGO PALONE FERNANDES

OBESIDADE: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO REALIZADO NA UNIDADE DE
SAÚDE DA FAMÍLIA VILA EDNA, SITUADA NA CIDADE DO GUARUJÁ-SP.

SÃO PAULO
2019

RODRIGO SANTIAGO PALONE FERNANDES

OBESIDADE: UM PROJETO DE INTERVENÇÃO REALIZADO NA UNIDADE DE
SAÚDE DA FAMÍLIA VILA EDNA, SITUADA NA CIDADE DO GUARUJÁ-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: CLODOALDO PENHA ANTONIASSI

SÃO PAULO
2019

Resumo

A obesidade é um sério problema de saúde pública. Nos anos de 2008 a 2009 de acordo com a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em parceria com o Ministério da Saúde, constatou que 50% da população adulta brasileira estão acima do peso e destes 15% estão obesos.. Na Unidade de Saúde da Família Vila Edna, situada na cidade do Guarujá, estado de São Paulo, essa estatística não é diferente, cerca de um terço dos pacientes da área verde, estão com sobrepeso ou já se enquadram na classificação de obeso, destes mais da metade sofrem com outros agravantes. Diante dessa problemática buscamos criar um projeto de intervenção que sensibilize os usuários da unidade da necessidade de se adotar hábitos mais saudáveis, contribuindo para melhoria na qualidade de vida dos indivíduos. Os resultados esperados com esse projeto de intervenção é a redução a prevalência de obesidade e sobrepeso nos usuários da USAFA Vila Edna, assim como de suas complicações.

Palavra-chave

Obesidade; Sobrepeso; Alimentação Saudável; Atividades Físicas; Mudanças no Estilo de Vida.

Introdução

A obesidade é um sério problema de saúde pública. Nos anos de 2008 a 2009 de acordo com a Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), realizada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em parceria com o Ministério da Saúde, constatou que 50% da população adulta brasileira estão acima do peso e destes 15% estão obesos.

A obesidade é uma doença crônica não transmissível, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura no corpo. O excesso de gordura corporal é considerada como um dos principais fatores para o desenvolvimento de outras doenças: diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, doenças cardiovasculares, além de doenças psicossociais (SILVA et al, 2007).

Na Unidade de Saúde da Família Vila Edna, situada na cidade do Guarujá, estado de São Paulo, essa estatística não é diferente, cerca de um terço dos pacientes da área verde, estão com sobrepeso ou já se enquadram na classificação de obeso, destes mais da metade sofrem com outros agravantes (diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, dentre outros). Diante dessa problemática buscamos criar um projeto de intervenção que sensibilize os usuários da unidade da necessidade de se adotar hábitos mais saudáveis, contribuindo para melhoria na qualidade de vida dos indivíduos.

A prevalência da obesidade tem crescido de forma assustadora nos últimos anos, e têm se tornando um grave problema de saúde pública no âmbito nacional e internacional. As comodidades proporcionadas pelos constantes avanços tecnológicos têm permitido que as atividades diárias sejam realizadas com cada vez menos esforço. O lado negativo dessa situação é o crescente sedentarismo e alto consumo de alimentos industrializados.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade é um dos maiores problemas de saúde mundial devido sua alta prevalência. Ainda de acordo com a OMS, em 2002 estimou-se que haviam cerca de 250 milhões de pessoas no mundo obesas, e estimava-se que em 2025 esse número subirá para 300 milhões.

No Brasil essa situação infelizmente não é diferente, de acordo com a Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (2010), em 2010 haviam cerca de 18 milhões de obesos, e considerando os indivíduos com sobrepeso esse número chegava a alarmante quantia de 70 milhões de pessoas. Em 2017 podemos observar que esses índices não melhoraram, de acordo com a Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), do ano de 2017. Cerca de 18,9% estão obesos e 54% da população estão com excesso de peso. Esses dados ressaltam a importância de se criar ações que conscientizem a população da necessidade de se criar hábitos mais saudáveis e controlar o excesso de peso.

As diretrizes da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (2010) definem a obesidade como sendo o acúmulo excessivo de gordura corporal no indivíduo. Os parâmetros para identificar e diagnosticar a obesidade, seguidos no Brasil são os da OMS, realizada por meio do Índice de Massa Corporal (IMC).

O IMC é uma medida, que usa a relação entre a massa da pessoa e a altura, por meio de um cálculo simples e rápido: $\text{massa} / \text{altura}^2$. Podendo ser realizado pela própria comunidade, por esse fato uma das ações do projeto consistirá em ensinar os pacientes a calcular o IMC, para que eles monitorem seu índice com mais frequência e fiquem mais atentos para não ultrapassarem os valores normais. Quando os valores encontrados são maiores ou iguais a 30 a pessoa é

considerada obesa. Na tabela abaixo podemos verificar todas as classificações desse índice.

Grau	IMC
Abaixo do peso	Abaixo de 18,5
Peso normal	18,5 a 24,9
Sobrepeso	25,0 a 29,9
Obesidade de grau I	30,0 a 34,9
Obesidade de grau II	35,0 a 39,9
Obesidade de grau III	Igual ou superior a 40,0

Fonte: Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica

As principais causas do sobrepeso e obesidade estão relacionadas com o estilo de vida: sedentarismo, maus hábitos alimentares e fatores psicossociais. Vale ressaltar que existem outras causas que ocorrem com menor intensidade: doenças de tireóide, síndrome de cushing e fatores genéticos. Os profissionais de saúde devem identificar qual a origem do excesso de peso e direcionar o tratamento que seja mais adequado para cada caso. No presente projeto trabalharemos apenas com as causas ligadas às mudanças de estilo de vida.

Recomendações Alimentares

Uma dieta balanceada e saudável são aquelas preparadas com alimentos variados (frutas, verduras, legumes, proteínas e cereais) em porções adequadas às fases da vida. A alimentação saudável inicia-se ao nascer, com a amamentação materna exclusiva até seis meses de vida, e a amamentação complementar até o segundo ano.

A recomendação de alimentação diária é de ao menos 3 refeições principais, que seriam o café da manhã, almoço e jantar. E entre essas refeições sejam intercalados pequenos lanches hipossódicos e hipocalóricos. Vale ressaltar a importância de não substituir as refeições principais por lanches calóricos (salgados, doces, pizzas, dentre outros), pois a maioria desses alimentos não contém inúmeros nutrientes e costumam ser mais calóricos que a refeição principal, além disso, devido à carência ou até mesmo inexistência de fibras, sua digestão é rápida, o que diminui a sensação de saciedade em um período de tempo muito pequeno.

Uma dieta saudável deve ser equilibrada, contemplando alimentos dos diferentes grupos alimentares, pois, cada grupo possui nutrientes distintos e indispensáveis para o bom funcionamento e manutenção do organismo.

Sabendo da importância de se ter uma boa alimentação, os profissionais de saúde devem incentivar constantemente essa prática. Por meio intervenções nutricionais, conscientização dos riscos ocultos nos alimentos industrializados e incentivando o consumo de alimentos

naturais. Para melhores resultados esses planos alimentares devem ser elaborados em conjunto com cada indivíduo, considerando sua rotina, limitações e motivação para mudanças em sua alimentação e/ou estilo de vida.

Cientes da importância de uma alimentação saudável buscaremos com esse projeto de intervenção, incentivar e criar um plano nutricional individual, que será ofertado a todos os pacientes da área verde da Usafa Vila Edna que estão com sobrepeso ou obesos, com o intuito de reduzir o excesso de peso, e conseqüentemente evitar complicações ocasionadas pela obesidade e melhorar sua qualidade de vida.

TRATAMENTO

O tratamento para a obesidade é complexo e envolve vários profissionais. Em longo prazo não existe nenhum tratamento farmacológico nem mesmo cirúrgico que dispense às mudanças de estilo de vida. O que destaca a importância de nosso projeto de intervenção, que tem como foco principal incentivarmos às mudanças de hábitos nos pacientes com sobrepeso e obesos.

A obesidade é provocada por uma ingestão de calorias superior ao gasto do organismo, dessa forma a maneira mais simples de tratar é adotar um estilo de vida mais saudável, reduzindo a ingestão de calorias e aumentando a prática de atividades físicas. Essas medidas provocam a redução do peso revertendo o quadro de obesidade e facilitando a manutenção do quadro saudável.

Os procedimentos cirúrgicos de acordo com a Agência Nacional de Saúde Suplementar (ANS) são indicados para pacientes com IMC maior ou igual a 40 ou IMC entre 35 e 40 com pelo menos duas complicações (diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, colesterol alto, doenças cardiovasculares, osteoartrose severa, doença do refluxo, doença pulmonar e/ou apneia obstrutiva do sono e esteatose hepática não alcoólica) relacionadas. Vale ressaltar que esses procedimentos devem ser a última opção, depois que se tenha esgotado todos os outros recursos, pois envolvem inúmeros riscos ao paciente.

Objetivos (Geral e Específicos)

Geral:

Sensibilizar os usuários da USAFA Vila Edna da necessidade de se adotar hábitos mais saudáveis, contribuindo para melhoria na qualidade de vida dos indivíduos.

Específicos:

Levantamento de dados para determinar o número de pacientes com sobrepeso e obesos, de acordo com idade e sexo;

Determinar as causas do sobrepeso e obesidade;

Determinar os hábitos alimentares e a prática de atividades físicas dos pacientes com sobrepeso e obesos.

Realizar a estratificação de risco da população obesa;

Elaborar um plano alimentar individual.

Incentivar a prática de atividade física e hábitos saudáveis nestes pacientes.

Método

O estudo será feito na USAFA Vila Edna, situada na cidade do Guarujá-SP, do qual participarão os usuários da unidade que apresentarem sobrepeso e obesidade.

Participantes: médico, auxiliar de enfermagem, enfermeira, nutricionista, agentes comunitários de saúde (ACS) e usuários da USAFA Vila Edna.

Ações:

- ♦ Processo de implantação do projeto. A estratégia principal será discutir com os gestores da unidade a forma mais adequada ao seu contexto organizacional, para implementação das atividades.
- ♦ Reunião com a equipe integrante do projeto para discutir as ações a serem realizadas.
- ♦ O cadastramento dos pacientes com sobrepeso e obesos será realizado durante a procura deles pela unidade, e nas buscas ativas dos ACS. E nesse momento será realizado o perfil do paciente de acordo com os indicadores de saúde. Esse processo será realizado pelo médico responsável pela elaboração do projeto.
- ♦ Investigação dos hábitos alimentares dos pacientes e a prática de atividades físicas, por meio de conversas durante as palestras educativas e as consultas. Serão realizadas por toda equipe do projeto, por meio de perguntas.
- ♦ Investigação das causas que desencadearam o excesso de peso, e caso necessário solicitação de exames laboratoriais e encaminhamento ao respectivo especialista. Será realizada pelo médico responsável pela elaboração do projeto, durante as consultas.
- ♦ Realização de palestras educativas: serão realizadas uma vez na semana durante 4 semanas, com os pacientes com sobrepeso e obesos, em parceria com uma nutricionista e o médico da área verde. Nesse momento serão discutidos diversos temas: obesidade, complicações, sensibilização da importância da dieta adequada e a prática de atividades físicas para melhorar qualidade de vida destas pessoas.
- ♦ Estratificação dos dados de risco da população com sobrepeso e obesidade. Essa etapa será realizada pelo médico responsável pela elaboração do projeto.
- ♦ Elaboração do plano individual alimentar com a colaboração do nutricionista responsável pela unidade, elaboração de metas de atividades físicas e perdas de peso mensais, que serão feitas durante as consultas individuais com os pacientes.
- ♦ Monitoramento e avaliação: Para o monitoramento e avaliação do projeto serão realizadas duas pesquisas, uma antes e uma depois com os pacientes para avaliação do nível de conhecimento sobre obesidade, complicações, dieta adequada e benefícios do exercício físico. Também será realizado o cálculo do IMC antes e depois da intervenção, para saber se eles diminuíram de peso.

Resultados Esperados

Os resultados esperados com a implementação desse projeto de intervenção é a redução da prevalência de obesidade e sobrepeso nos usuários da USAFA Vila Edna, assim como de suas complicações. Além de sensibilizar e ampliar o conhecimento dos pacientes sobre obesidade, complicações e a importância de se adotar um estilo de vida saudável, o que consequentemente proporcionará uma qualidade de vida melhor.

Referências

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA (OBESO). **Diretrizes brasileiras de obesidade 2016** / ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. - 4.ed. - São Paulo, SP, 2016.

BRASIL. Sociedade Brasileira de Cardiologia /Sociedade Brasileira de Hipertensão/ Sociedade Brasileira de Hipertensão/Sociedade Brasileira de Nefrologia. **VI Diretrizes Brasileiras de Hipertensão**. Arq. Bras. Cardiol., São Paulo , v. 95, n. 1, supl. 1, p. I-III, 2010 . Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0066-782X2010001700001&lng=en&nrm=iso>. Acesso em: 02 out. 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Resolução nº 57.17, de 22 de maio de 2004. **Estratégia Global Para Dieta, Atividade Física e Saúde**. Genebra, SUÍÇA, 22 maio 2004.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA (Rio de Janeiro). **O que é obesidade**. 2010. Disponível em: <<https://www.endocrino.org.br/o-que-e-obesidade/>>. Acesso em: 01 out. 2018.

RADOVANOVIC, C. A. T et al. **Hipertensão arterial e outros fatores de risco associados às doenças cardiovasculares em adultos**. Rev. Latino-Am. Enfermagem, jul.-ago. V.22, nº 4, p.547-53. 2014. Disponível: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v22n4/pt_0104-1169-rlae-22-04-00547.pdf. Acesso em: 01 out. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Doenças Crônicas não Transmissíveis**. Brasília. 2013.

Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. **Plano Alimentar: o papel do nutricionista**. Brasília, 2010. Disponível: <https://www.endocrino.org.br/plano-alimentar-o-papel-do-nutricionista/>. Acesso em: 25 set. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Planejamento de Orçamentos Familiares 2008-2009**. Rio de Janeiro. 2011. Disponível em: <https://biblioteca.ibge.gov.br/visualizacao/livros/liv50063.pdf>. Acesso: 24 set. de 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Vigitel Brasil 2017 Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico**. Brasília, 2018. Disponível: http://bvsmis.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel_brasil_2017_vigilancia_fatores_riscos.pdf. Acesso em: 25 set. 2018.