



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

NADIA TAMYRES SILVA LIMA

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE DA OBESIDADE NA UBS DR JOSÉ  
LEOPOLDINO PASSOS - FRANCO DA ROCHA, SÃO PAULO.

SÃO PAULO  
2019

NADIA TAMYRES SILVA LIMA

ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E CONTROLE DA OBESIDADE NA UBS DR JOSÉ  
LEOPOLDINO PASSOS - FRANCO DA ROCHA, SÃO PAULO.

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: JULIANA MARCELA FLAUSINO

SÃO PAULO  
2019

## **Resumo**

Trata-se de um Projeto de intervenção realizado na UBS DR José Leopoldino Passos, (Parque Vitória), cidade Franco da Rocha, São Paulo, onde sedentarismo e o baixo poder aquisitivo da população são fatores agravantes ao desenvolvimento da obesidade. Sendo assim foi proposto a realização de estratégias de orientação de exercícios físicos que possam ser realizados no domicílio ou espaços públicos, assim como apresentar variedades de alimentos saudáveis de baixo custo disponíveis, como alternativa ao consumo rotineiro de alimentos ricos em carboidratos por praticidade e conveniência. Foi realizada revisão bibliográfica de artigos relacionados ao tema para fomentar a experiência do cotidiano na profissão, sendo desenvolvido material educativo com orientações saudáveis e receitas nutritivas de baixo custo, sendo estas apresentadas à população cadastrada na UBS, traçado metas de perda de peso, avaliar a perda de peso dos pacientes e aceitação das receitas assim como análise dos resultados, que foram: conscientização da população assistida, fazer que o máximo de pessoas tenha acesso a receitas fáceis de preparar com baixo custo, aumento de interessados em praticar atividade física, diminuição do peso ponderal de um grupo de cinco pacientes da mesma família, sendo notável o quanto a população que teve acesso as dietas se sentiram menos incapazes financeiramente por poder realizar as receitas.

## **Palavra-chave**

Ateção Primária a Saúde, Obesidade, Sedentarismo, Pobreza.

## Introdução

A literatura destaca o incremento da obesidade em populações que vivem em situação de pobreza, existindo a ascensão notável desta em países em desenvolvimento, principalmente nas sociedades latino americanas. No Brasil, os dados provenientes de inquéritos nacionais realizados no período de 1974 a 2003, revelaram a evolução da obesidade global na população adulta brasileira e seu impacto nos segmentos menos favorecidos. Recentemente temos que mais de 70% dos óbitos por doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) ocorrem em países de média ou baixa renda, o que leva ao pressuposto de que a obesidade em adultos possa ser resultante das condições adversas a que esses indivíduos foram submetidos na infância. A perpetuação da miséria entre os indivíduos pauperizados seria determinante do estado nutricional de diferentes gerações, caracterizado pela desnutrição em crianças e adolescentes e a baixa estatura somada à obesidade em adultos.

Percebe-se fatores agravantes ao desenvolvimento da obesidade aos atendidos na UBS DR José Leopoldino Passos, ( Parque Vitória), cidade Franco da Rocha, São Paulo, ficando a população restrita a um certo grupo de alimentos, como óleo, arroz ,feijão, farinha, embutidos, pão, sal e açúcar, pois o medo de deixar faltar os alimentos para a família faz com que os responsáveis pela manutenção da casa garantam o básico para a sobrevivência desse grupo familiar. Não restando muito ou as vezes nada para a compra de frutas, legumes e carnes. Sendo assim, é de grande importância a realização de estratégias de orientação de exercícios físicos que possam ser realizados no domicílio ou espaços públicos, assim como apresentar variedades de alimentos saudáveis de baixo custo disponíveis, como alternativa ao consumo rotineiro de alimentos ricos em carboidratos por praticidade e conveniência.

Ensinar a população a preparar alimentos saudáveis com pouco recurso é algo desafiador, e o profissional deve aproveitar os momentos de atendimento para orientações como: armazenamento das frutas e legumes, a melhor hora de ir à feira do bairro, conhecido como horário da xepa, onde se consegue aproveitar melhor os preços, ao chegar na residência lavar e cortar e congelar o quanto antes para dar vida útil as mercadorias, dar preferência as promoções e frutas da estação tanto para variar o cardápio. O uso de material educativo também é interessante, com distribuição de receitas e dicas para favorecer a saciedade na hora do almoço e jantar, diminuindo a quantidade de calorias ingeridas durante estas refeições.

Manter uma dieta requer disciplina, e o alto índice de obesidade pode ser utilizado para comprovar a grande dificuldade de encontrar alimentos saudáveis, baratos e gostosos, que possam favorecer a nossa saúde e boa forma. É necessário desmistificar que a dieta deve ser algo caro e inalcançável para a população assalariada. Alimentos nutritivos não são necessariamente caros, muitos pacientes afirmam que não consegue fazer dieta por não conseguir ficar com fome muito tempo ou não tem dinheiro para alimentos especiais das dietas. Para manter-se saudável não é necessário alto investimento, mas sim dedicação, disciplina, criatividade e força de vontade para manter a alimentação sempre correta e compatível com as metas determinadas.

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

### Objetivo Geral

Realizar estratégias de promoção a saúde, com orientação de exercícios físicos que possam ser realizados no domicílio ou espaços públicos, assim como apresentar variedades de alimentos saudáveis de baixo custo disponíveis, como alternativa ao consumo rotineiro de alimentos ricos em carboidratos por praticidade e conveniência.

### Objetivos específicos

Encontrar receitas nutritivas, baratas e de fácil preparo para ensinar a população a se alimentar melhor sem comprometer o sustento da família;

Discutir e levantar questionamentos sobre a alimentação saudável no grupo de uma população menos favorecida financeiramente.

## **Método**

Cenário: UBS DR José Leopoldino Passos, ( Parque Vitória), cidade Franco da Rocha, São Paulo.

O presente trabalho foi desenvolvido através de revisão bibliográfica de artigos relacionados ao tema e experiência do cotidiano na profissão.

Publico alvo: a população cadastrada na UBS referida.

Ações:

- Desenvolver receitas nutritivas de baixo custo.
- Apresentação destas receitas a população.
- Traçar metas de perda de peso com a população cadastrada.
- Aplicar e distribuir cópias das receitas com os pacientes.
- Avaliar a perda de peso dos pacientes e aceitação das receitas .
- Compilar e analisar os resultados .
- Implementar grupo de apoio para divisão de experiências .
- Incentivar uso das academias de saúde da cidade.

## **Receitas e orientações distribuídas na UBS.**

♦ Receita de panqueca de banana light

Ingredientes:

- ♦ 1 banana nanica;
- ♦ 2 ovos.

Modo de preparo:

Amasse a banana e leve ao liquidificador junto dos ovos. Bata tudo até obter uma massa. Unte uma frigideira antiaderente e adicione uma concha dessa massa. Deixe assar em fogo baixo. Espere um minuto, vire do outro lado e deixe por mais um tempo. Sirva aberta com mel.

♦ Receita de panqueca de banana light com linhaça

Ingredientes:

- ♦ 1 banana nanica;
- ♦ 2 ovos;

- ♦ 1 colher de sopa de linhaça;

Modo de preparo:

Misture a banana com os ovos e leve ao liquidificador. Bata tudo até obter uma massa. Unte uma frigideira antiaderente e adicione uma concha dessa massa. Deixe assar em fogo baixo. Espere um minuto, vire do outro lado e deixe por mais um tempo. Sirva aberta com mel.

- ♦ Receita de panqueca de banana light com aveia

Ingredientes:

- ♦ 1 banana nanica;
- ♦ 2 ovos;
- ♦ 1 colher de sopa de aveia em flocos;

Modo de preparo:

Amasse a banana e leve ao liquidificador com os ovos, bata bem até obter uma massa consistente. Junte a aveia e a noz-moscada. Unte uma frigideira antiaderente e adicione uma concha dessa massa. Deixe assar em fogo baixo. Espere um minuto, vire do outro lado e deixe por mais um tempo. Sirva aberta com mel.

Tendo em vista que ao analisar os preços a bandeja de ovos na região custa 30 ovos por 10 reais. E a banana é uma fruta barata se comprada na feira terá preços acessíveis. A caixa de aveia em farelo custa em torno de R\$ 2,30.

Almoço:

Opção 1:

- ♦ Salada a vontade (Alface, tomate, pimentão, pepino, cenoura, etc);
- ♦ 2 colheres (de sopa) de arroz - Verificar disponibilidade para versão integral;
- ♦ 1 filé médio (100 gramas) de peito de frango.

Opção 2:

- ♦ Salada a vontade (Alface, tomate, pimentão, pepino, cenoura, etc);
- ♦ 1 batata média cozida;
- ♦ 3 colheres (de sopa) de carne moída.

Opção 3:

- ♦ Salada a vontade (Alface, tomate, pimentão, pepino, cenoura, etc);
- ♦ 1 concha (pequena) de feijão;
- ♦ 2 colheres (de sopa) de arroz;
- ♦ 1 filé médio de peixe assado.

#### Opção 4:

- ♦ Salada a vontade (Alface, tomate, pimentão, pepino, cenoura, etc);
- ♦ 3 colheres (de sopa) de arroz;
- ♦ Omelete com 3 ovos.

Sempre nas consulta de HIPERDIA os pacientes tem acesso a cópia das receitas e a lista do que comprar , sempre é dito que o que se compra se consome, então evitar comprar doce, salgadinhos, amendoins, refrigerantes ajuda a não desejar já que não esta disponível com tanta facilidade na casa.

O que comprar: para saladas Alface, Agrião, Couve Flor, Couve. Tomate, Pepino, Pimentão, Abobrinha, Rúcula, Cenoura, Cebola, Beterraba, Repolho, Chuchu.

Frutas :Maçã, Melancia, Mamão, Uvas, Laranja, Pera, Morango, Tangerina, Abacaxi, Banana.



## **Resultados Esperados**

- Conscientização da população assistida pela UBS sobre os riscos que se corre com a alimentação não saudável, aumento da qualidade de vida, oferecer alternativas de dietas saudáveis e de baixo custo, descoberta de novos paladares, diminuição de peso, diminuição e ou controle de enfermidades crônicas.

- O maior resultado desse projeto de intervenção é fazer com que a ideia de dieta barata e acessível existe, com planejamento e orientação e fazer que o máximo de pessoas tenha acesso a receitas fáceis de preparar com baixo custo.

- Foi verificado um aumento do número de pacientes que solicitaram para ter acesso à carteirinha de prática de natação no parque da cidade. Bem como os que se animaram a utilizar as academias de saúde que estão espalhadas por toda a cidade.

-Diminuição do peso ponderal de um grupo de cinco pacientes da mesma família que passou a fazer das receitas da dieta rotina . Onde um componente da família trabalha de ACS na UBS.

- Foi notável o quanto a população que teve acesso as dietas se sentiram menos incapazes financeiramente por poder realizar as receitas, algumas se sentiram chiques por estar emagrecendo e fazendo o que consideravam impossível, por não poderem ir a SPA , realizar cirurgias como lipoaspiração ou pagar academias.

## Referências

1. Desigualdade, pobreza e obesidade ,Ferraeira VA et al. Ciência & Saúde Coletiva, 15(Supl. 1):1423-1432, 2010 .
2. [https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=2568:especialistas-debatem-os-impactos-das-desigualdades-sociais-na-saude-dos-brasileiros&Itemid=463](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=2568:especialistas-debatem-os-impactos-das-desigualdades-sociais-na-saude-dos-brasileiros&Itemid=463) Acesso em: 4-11-2018. 11:17 am.
3. Pobreza, desnutrição e obesidade: inter-relação,de estados nutricionais de indivíduos de uma mesma família ,Martins, I. S. et al.Ciência & Saúde Coletiva, 12(6):1553-1565, 2007
4. <https://www.mundobaforma.com.br/10-receita-de-panqueca-de-ba-ana-ligth/#pqx62Y0Lp71DoWeF.99> receita-de-panqueca-de-ba-ana-ligth/#pqx62Y0Lp71DoWeF.99. Acesso em : 4-11-2018.12:01 am.