



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

VALTAIR VIEIRA DOS SANTOS

PROJETO DE INTERVENÇÃO PARA PROMOVER MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA
DE PACIENTES PORTADORES DE OBESIDADE

SÃO PAULO
2019

VALTAIR VIEIRA DOS SANTOS

PROJETO DE INTERVENÇÃO PARA PROMOVER MUDANÇAS NO ESTILO DE VIDA
DE PACIENTES PORTADORES DE OBESIDADE

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 GONCALVES JOSEPETTI SANTILI

SÃO PAULO
2019

Resumo

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade pode ser compreendida como um agravo de caráter multifatorial decorrente de balanço energético positivo que favorece o acúmulo de gordura, associado a riscos para a saúde devido à sua relação com complicações metabólicas, como aumento da pressão arterial, dos níveis de colesterol e triglicérides sanguíneos e resistência à insulina. É considerado um problema de saúde pública, sobrecarregando o Sistema Único de Saúde (SUS), interferindo em recursos econômicos do país. O projeto será desenvolvido UBS Dr. Fabio Cesar De Moraes, Estratégia Saúde da Família (ESF) Vila Tomaz em São Miguel Arcanjo/SP e tem como objetivos: elaborar projeto de intervenção para controle da obesidade em pacientes adultos, realizar orientações nutricionais e psicológicas aos pacientes adultos obesos; incentivar a prática freqüente de atividades físicas entre os pacientes adultos obesos e familiares, levando em consideração condição clínica e física do indivíduo; oferecer acompanhamento médico aos pacientes obesos adultos a fim de prevenir e controlar complicações da obesidade e permitir a troca de conhecimento e de experiências entre os pacientes adultos obesos e a equipe multiprofissional por meio da criação de um grupo operativo. Tem como público-alvo mulheres adulta de vinte a quarenta anos de idade. Espera-se com a aplicação desse projeto que os pacientes se sintam motivados e incentivados a adotarem hábitos saudáveis de vida de modo que venham a perderem peso e ganharem saúde. Além disso, são esperados resultados positivos nos distúrbios psicossociais relacionados à obesidade e a saúde como um todo e que tenha melhor adesão dos pacientes as consultas e grupos.

Palavra-chave

Diabetes. Hipertensão. Doenças Cardiovasculares. Sedentarismo. Obesidade.

Introdução

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade pode ser compreendida como um agravo de caráter multifatorial decorrente de balanço energético positivo que favorece o acúmulo de gordura, associado a riscos para a saúde devido à sua relação com complicações metabólicas, como aumento da pressão arterial, dos níveis de colesterol e triglicérides sanguíneos e resistência à insulina. Entre suas causas, estão relacionados fatores biológicos, históricos, ecológicos, econômicos, sociais, culturais e políticos (OMS, 2000; BRASIL, 2014).

A obesidade pode ser definida, de forma resumida, como o grau de armazenamento de gordura no organismo associado a riscos para a saúde, devido a sua relação com várias complicações metabólicas (WORLD HEALTH ORGANIZATION, 1995). A base da doença é o processo indesejável do balanço energético positivo, resultando em ganho de peso. No entanto, a obesidade é definida em termos de excesso de peso. O índice de massa corporal (IMC) é o índice recomendado para a medida da obesidade em nível populacional e na prática clínica. Este índice é estimado pela relação entre o peso e a estatura, e expresso em kg/m (ANJOS, 1992; BRASIL, 2006).

A obesidade é um agravo multifatorial originado, na maioria dos casos, pelo desbalanço energético, quando o indivíduo consome mais energia do que gasta (OMS, 1995).

Esse desbalanço energético positivo resulta em ganho de peso. Há diversos métodos para avaliar se o peso de uma pessoa é excessivo. Na prática clínica cotidiana e para a avaliação em nível populacional, recomenda-se o uso do Índice de Massa Corporal (IMC) por sua facilidade de mensuração e por ser uma medida não invasiva e de baixo custo. O IMC é estimado pela relação entre o peso e a altura do indivíduo, expresso em kg/m² (ANJOS, 1992).

O IMC, além de classificar o indivíduo com relação ao peso, também é um indicador de riscos para a saúde e tem relação com várias complicações metabólicas (BRASIL, 2014).

Neste 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. O modo de viver da sociedade moderna tem determinado um padrão alimentar que, aliado ao sedentarismo, em geral não é favorável à saúde da população. A Política Nacional de Alimentação e Nutrição tem entre seus propósitos a promoção de práticas alimentares e modos de vida saudáveis, e neste contexto a prevenção e o tratamento da obesidade configuram-se grandes desafios (BRASIL, 2006).

A obesidade é considerada um problema de saúde pública, podendo desencadear diversos danos à saúde. Trata-se de uma condição complexa que traz consequências clínicas, psicológicas e sociais de grandes proporções globais e de prevalência crescente, sobrecarregando o Sistema Único de Saúde (SUS), interferindo em recursos econômicos do país, e aumentando o risco de ocorrência de doenças cardiovasculares, endócrinas, psiquiátricas, ortopédicas, respiratórias, entre outras (MARCHI-ALVES, et al., 2011).

No Brasil, o sobrepeso e a obesidade vêm aumentando em todas as faixas etárias e em ambos os sexos, em todos os níveis de renda, sendo a velocidade de crescimento mais expressiva na população com menor rendimento familiar. Em adultos, o excesso de peso e a

obesidade atingiram 56,9% e 20,8% da população em 2013, respectivamente (BRASIL, 2006; 2014).

No Brasil, a obesidade torna-se objeto de políticas públicas nos últimos 15 anos, e o Ministério da Saúde, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), é o principal proponente de ações, seguindo a tendência internacional. Desde a década de 1990, a Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN, 1999), do Ministério da Saúde, definiu diretrizes para organizar as ações de prevenção e tratamento da obesidade no SUS, sendo revisada em 2012, abordando a temática de forma mais contundente (BRASIL, 2014).

No ano seguinte, o Ministério da Saúde estabeleceu a linha de cuidado para obesidade como parte da Rede de Atenção à Saúde das Pessoas com Doenças Crônicas. Em 2006, no Brasil, foi instituído o Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN) que organiza ações implementadas por diferentes ministérios, abrangendo desde a produção até o consumo de alimentos. O Conselho Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (CONSEA), as Conferências Nacionais e a Câmara Interministerial de Segurança Alimentar e Nutricional (CAISAN) integram o SISAN. Entre 2011 e 2014, a CAISAN protagonizou a formulação do plano intersetorial de combate à obesidade, que subsidiou uma estratégia intersetorial que sistematiza recomendações para estados e municípios (BRASIL, 2014).

Diante de toda essa complexidade que envolve a obesidade, se torna um desafio para a Atenção Básica - Estratégia de Saúde da Família desenvolver estratégias para combater o seu aumento. Contudo, devido ao seu vínculo estabelecido com as famílias de sua área de abrangência e conhecimento dos determinantes de saúde, torna-se um local adequado e importante para desenvolver estratégias de promoção e prevenção no enfrentamento do ganho de peso que está acometendo a população interferindo na qualidade de vida. Desta forma, é preciso considerar em ações que provoquem mudanças nos hábitos alimentares com incentivo da prática de atividades físicas garantindo assim o cuidado a saúde integral do indivíduo (BRASIL, 2014).

São Miguel Arcanjo se localiza no estado de São Paulo e conta com dez equipes de Estratégia Saúde da Família (ESF), sendo quatro ESF no centro da cidade vinculadas à Unidade de Saúde (UBS), duas ESF em um bairro próximo do centro e quatro ESFs em zona Rural. A equipe de Saúde Vila Tomaz é composta por um médico, uma enfermeira, uma técnica de enfermagem, oito agentes comunitários de saúde e uma equipe do NASF, conta com uma dentista, uma técnica e auxiliar de dentista e uma psicóloga. Atendemos uma população de cerca de 3200 a 3500 habitantes, predominantemente de classe baixa, pertencentes aos bairros: Vila Tomaz, Vila Xisto, Vila Rica, Jardim Florença, Pica Pau, Cohab dois, Tungal e Turvinho zona rural.

Em reunião de equipe discutindo sobre o nosso território foi observado uma grande incidência de doenças crônicas não transmissíveis tais como Hipertensão Arterial Sistólica, Diabetes Mellitus tipo 2, Obesidade, Hipotireoidismo e Doença Pulmonar Obstrutiva Crônica, etc. Diante disso, concordamos em desenvolver um trabalho sobre obesidade em equipe, no sentido de contribuir para a nossa população a fim de mudar o quadro dessa situação e proporcionar um melhor estilo de vida com saúde.

Entendendo que a obesidade é um problema multifatorial, considerado um importante fator de risco para a morbidade e mortalidade por doenças crônicas não transmissíveis, mas que

pode ser prevenida, a equipe escolheu como tema deste trabalho, com o objetivo apresentar um projeto de intervenção para controle da obesidade em mulheres adultas de vinte a quarenta anos de idade pertencentes à área de abrangência da equipe de Estratégia Saúde Da Família.

Objetivos (Geral e Específicos)

Objetivo geral

- ✦ Elaborar projeto de intervenção para controle da obesidade em pacientes adultos pertencentes à área de abrangência.

Objetivos específicos

- ✦ Realizar orientações nutricionais e psicológicas aos pacientes adultos obesos;
- ✦ Incentivar a prática frequente de atividades físicas entre os pacientes adultos obesos e familiares, levando em consideração suas condições clínicas e físicas;
- ✦ Oferecer acompanhamento médico aos pacientes obesos adultos a fim de prevenir e controlar complicações da obesidade;
- ✦ Permitir a troca de conhecimento e de experiências entre os pacientes adultos obesos e a equipe multiprofissionais por meio da criação de um grupo operativo.

Método

LOCAL:

UBS Dr. Fabio Cesar De Moraes, Estratégia Saúde da Família (ESF) Vila Tomaz em São Miguel Arcanjo/SP.

PÚBLICO ALVO:

Mulheres adultas de vinte a quarenta anos de idade pertencentes à área de abrangência da equipe de Estratégia Saúde Da Família Dr. Fabio Cesar De Moraes, São Miguel Arcanjo, São Paulo.

Participaram desta pesquisa cinquenta mulheres de vinte a quarenta anos de idade com ou sem enfermidades crônicas não transmissíveis. Foram determinados o índice de massa corpórea (IMC). Para o cálculo do IMC, foram coletadas as medidas antropométricas de massa corporal (em kg) utilizando uma balança digital Welmy, com a capacidade até 200 kg e um antropômetro para determinação da estatura em metros.

Após calculado o IMC, os dados foram comparados aos padrões de referências disponíveis pela Organização Mundial de Saúde (OMS).

A pesquisa foi elaborada por meios de questionário que foram aplicados em mulheres adultas de vinte a quarenta anos de idade atendidas na UBS Dr. Fabio Cesar De Moraes, Estratégia Saúde da Família (ESF) Vila Tomaz em São Miguel Arcanjo/SP, no período de outubro de 2018 a fevereiro de 2019.

Gráfico 1. Classificação de índice de massa corporal de mulheres de 20 a 30 anos.

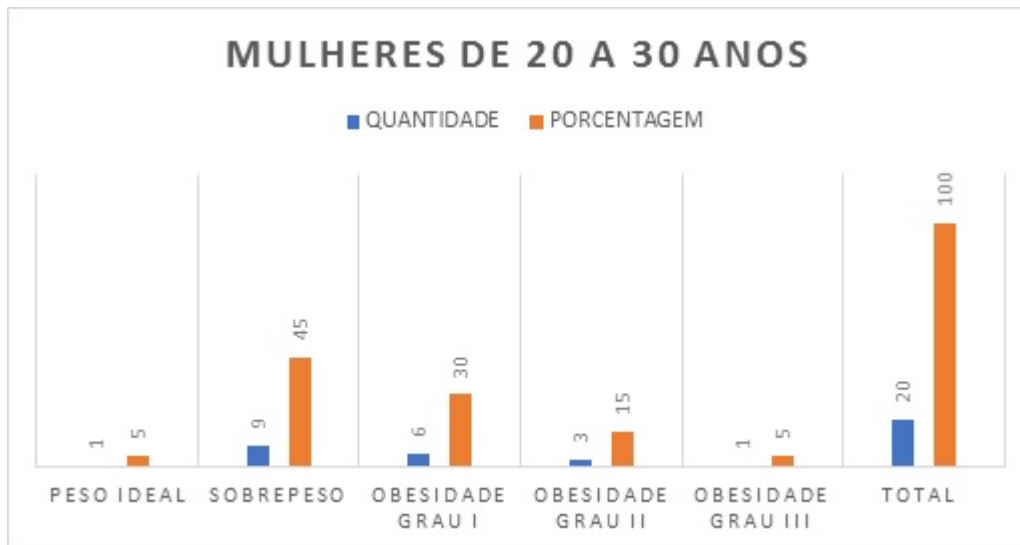


Gráfico 2. Classificação de índice de massa corporal de mulheres de 31 a 40 anos.

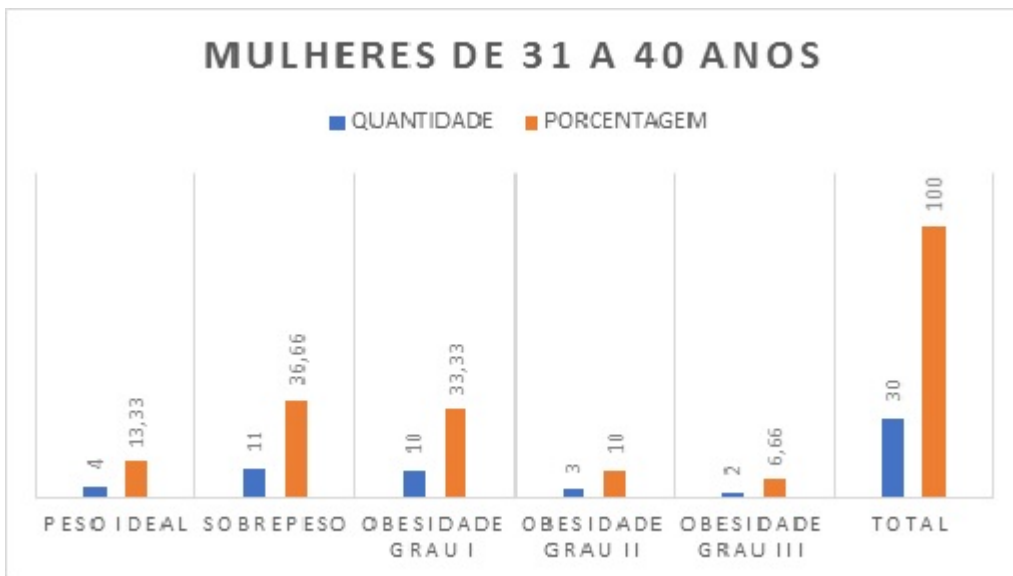


Gráfico 3. Classificação de doenças crônicas não transmissíveis mais relevantes em mulheres de 20 a 40 anos de idade no total de 50 mulheres.



AÇÃO

Será realizado orientações nutricionais com o profissional Nutricionista para melhoria de alimentação saudável. Palestras com o Psicólogo com intuito de despertar a autoestima das mulheres pesquisadas, que na maioria das vezes sentem-se desmotivadas. Além disso, será incentivado a prática frequente de atividades físicas com orientação e apoio de uma orientadora física, levando em consideração a condição clínica e física do indivíduo. Será realizado o acompanhamento em consulta e solicitação de exames laboratoriais a cada seis meses tais como: perfis lipídicos, glicemia e taxas hormonais.

AValiação e Monitoramento:

Realizar avaliação e acompanhamento médico semestral para monitorar evolução e desenvolvimento

positivo das pacientes em pesquisas a fim de prevenir e controlar complicações da obesidade, incentivar a propagação de bons hábitos de vida saudáveis para as pessoas e familiares para reduzir danos das enfermidades crônicas não transmissíveis.

Resultados Esperados

Espera-se com a aplicação desse projeto que os pacientes se sintam motivados e incentivados a adotarem hábitos saudáveis de vida de modo que venham a perderem peso e ganharem saúde. Além disso são esperados resultados positivos nos distúrbios psicossociais relacionados à obesidade e a saúde como um todo e que tenha melhor adesão dos pacientes as consultas e grupos.

Referências

ANJOS, L. A. Índice de massa corporal (massa corporal estatura-2) como indicador do estado nutricional de adultos: revisão da literatura. Revista de Saúde Pública, São Paulo, v. 26, n. 6, p. 431-436, 1992

BRASIL. Ministério da Saúde. Obesidade Cadernos de Atenção Básica - n.º 12 Brasília - DF 2006. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/publicacoes/cadernos_ab/abcad12.pdf. Acesso em 13/02/2019.

BRASIL. Ministério da Saúde. Caderno Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica obesidade. Caderno de Atenção Básica no. 38. Brasília - DF. 2014. Disponível em: http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/estrategias_cuidado_doenca_cronica_obesidade_cab38.pdf Acesso em 12/02/2019.

MARCHI-ALVES, L, et al. Obesidade infantil ontem e hoje: Importância da avaliação antropométrica pelo enfermeiro. Esc Anna Nery (impr.)2011 abr -jun; 15 (2):238-244.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Physical status: the use and interpretation of anthropometry. Geneva, 1995. (WHO Technical Report Series, n. 854).

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity. Geneva, Switzerland: WHO, 2000. (WHO Technical Report Series, n. 894).

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Obesity: preventing and managing the global epidemic: report of a WHO consultation on Obesity. Genve, 1998.