



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

THEYLLON WILLKER SOUZA SILVA

PREVENÇÃO E COMBATE À OBESIDADE

SÃO PAULO
2020

THEYLLON WILLKER SOUZA SILVA

PREVENÇÃO E COMBATE À 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: SUYANE DE SOUZA LEMOS

SÃO PAULO
2020

Resumo

A obesidade é uma característica determinante encontrada na maioria dos meus pacientes durante as consultas na Unidade Básica de Saúde (UBS), sendo que geralmente eles apresentam comorbidades associadas que alteram de forma importante as suas vidas. A obesidade é definida como acúmulo excessivo de gordura no ser humano e classificada através do Índice de Massa Corpórea (IMC), em que indivíduos acima de 30 kg/m² são considerados obesos. Comorbidades como hipertensão arterial sistêmica, diabetes melitos, trigliceridemia podem ser propiciadas e agravadas pelo sobrepeso e obesidade. Quando associada a algumas comorbidades e fatores laboratoriais ocorre a Síndrome Metabólica, um importante fator preditor de risco de eventos cardiovasculares. Através de mudança de hábitos de vida, como alimentação saudável e atividade física regular, pode-se prevenir a obesidade, porém muitas vezes é necessário tratamento farmacológico e acompanhamento multiprofissional, juntamente com a equipe de psicologia, nutrição e educação física. Após a percepção da quantidade de pacientes com este fator e o risco de eventos cardiovasculares, busquei demonstrar a importância da sua prevenção e tratamento adequado para a população, gestores e equipes de saúde, como fator para diminuir comorbidades e aumentar a longevidade da população atendida pela Unidade Básica de Saúde CECAP, na cidade de Limeira, São Paulo.

Palavra-chave

Síndrome Metabólica. Morbidade. Obesidade.

PROBLEMA/SITUAÇÃO

Na prática clínica no Centro de Saúde da Família (CSF) unidade Cecap, na cidade de Limeira, São Paulo, percebi que uma parcela importante da população atendida está acima do peso, sendo que muitas vezes apresentam comorbidades associadas, como hipertensão, diabetes, colesterolemia e hipertrigliceridemia. A maioria dos pacientes desconhecem os benefícios da manutenção de peso, de atividades físicas regulares e de uma alimentação saudável, balanceada e adequada.

Durante discussão de casos na unidade Cecap, a equipe de agentes comunitários de saúde elencou também que muitos pacientes com sobrepeso e obesidade agem com descaso em relação ao emagrecimento. Eles se preocupam apenas com controle pressórico e de glicemia, mostrando assim o desconhecimento sobre a relação íntima da obesidade com a resistência insulínica e controle da hipertensão arterial, que juntos formam a síndrome metabólica.

Através da mudança cultural e ambiental promovida pela era pós-moderna, há maior consumo de alimentos industrializados, hipercalóricos e aumento do sedentarismo, o qual aumentam a obesidade na população. Após discussão com a equipe de saúde sobre temas que presenciamos na unidade de saúde, percebemos a importância do assunto e de suas variáveis com os moradores do bairro Cecap, bem como uma abordagem adequada e didática.

ESTUDO DA LITERATURA

O sobrepeso e a obesidade são definidos como o acúmulo excessivo ou anormal de gordura, o qual apresentam fator de risco à saúde. Elas são mensuradas tradicionalmente através do Índice de Massa Corpórea (IMC), o qual um valor igual ou superior a 25 kg/m² é considerado sobrepeso, e obesidade com valor igual a superior a 30 kg/m². A presença de determinadas comorbidades associadas caracteriza a Síndrome Metabólica, que aumenta em até 2,5 vezes o risco cardiovascular e em 1,5 vezes a mortalidade². ¹(WHO, 2004); ²(WHO, 1998)

A Síndrome Metabólica é um transtorno que representa fatores ligados ao risco cardiovascular. Para o seu diagnóstico é considerado a combinação de pelo menos três dos seguintes componentes: aumento da deposição de gordura central, medida pela circunferência abdominal; triglicerídeo sérico; lipoproteína de alta densidade (HDL) colesterol sérico; pressão arterial; e glicemia em jejum. Sendo que o sexo determina o ponto de corte de alguns itens. (NCEP, 2002).

A síndrome metabólica por estar associada a eventos cardiovasculares, é importante o tratamento farmacológico e não farmacológico, além o fomento de hábitos mais saudáveis. Orientações sobre tabagismo, apoio nutricional, psicológico, grupos de atividades físicas para o tratamento da obesidade por meio de ações profissionais compartilhadas e coletivas no intuito de implementar um estilo de uma vida saudável tornam-se fundamentais (SABOYA, 2016).

Quando o paciente não obtém uma diminuição de peso de forma satisfatória e esgotando as medidas não farmacológicas, deve-se iniciar o tratamento medicamentoso. O fármaco deve ser escolhido de acordo com a sua disponibilidade, preço e benefício ao paciente. Mesmo com tratamento medicamentoso o paciente tem que manter hábitos saudáveis, atividade física regular e o acompanhamento multiprofissional. (ABESO, 2010)

A associação da predisposição genética, sedentarismo e alimentação inadequada são os principais fatores para surgir a Síndrome Metabólica. Hoje destaca-se um aumento expressivo da prevalência da obesidade no Brasil, sobretudo em indivíduos de baixa renda, adolescentes e em crianças de idade escolar. A mudança precoce de hábitos e estilos de vida, como prática regular de atividade física e alimentação saudável, desde a infância, são essenciais para a prevenção da Síndrome Metabólica. (NOGUEIRA et al, 2005).

AÇÕES

Promover a perda de peso, com foco na circunferência abdominal, através de atividades didáticas sobre alimentação saudável e adequada, além de distribuição de panfletos para a comunidade local.

Estimular a prática de atividades físicas guiadas ao condicionamento cardiovascular.

Instruir nas escolas, crianças e adolescentes, sobre o papel da ação conjunta de uma alimentação saudável e atividade física, no combate a futuras comorbidades.

Rastrear e tratar de forma precoce pacientes com resistência insulínica e hipertensão arterial.

Envolver os gestores e equipes de saúde no combate a obesidade.

RESULTADOS ESPERADOS

Por meio do projeto, espero demonstrar a importância do combate à obesidade e da necessidade de tratamento adequado. Pois através disso, podemos prevenir doenças secundárias, como obesidade e diabetes melitos, aumentando assim a longevidade e qualidade de vida da população.

REFERÊNCIAS

ALBERTI FGMM, ZIMMET PZ for the WHO Consultation. **Definition, diagnosis and classification of diabetes mellitus and its complications.** Diabet Med, v. 15, p. 539-553, 1998.

Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. **Atualização das diretrizes para o tratamento Farmacológico da obesidade e do sobrepeso.** . 4.ed, São Paulo, SP, 2016

National Cholesterol Education Program. **Expert Panel on Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults.** JAMA, v. 285, p. 2486-2497, 2001.

NOGUEIRA AR, MANCINI MC, FORTI AC, NEGRÃO CE, SANJULIANNI AF, OLIVEIRA JEP, et al. **I Diretriz Brasileira de Diagnóstico e Tratamento da Síndrome Metabólica.** Arq Bras Cardiol. 2005.

SABOYA, P P et al . **Síndrome metabólica e qualidade de vida: uma revisão sistemática.** Rev. Latino-Am, Ribeirão Preto, v. 24, e2848, 2016.

World Health Organization. **Public Health Nutrition**, Vol 7, No. 1(A), Supplement 1001, February 2004.