



Universidade Federal do Rio Grande do Norte - UFRN
Secretaria de Educação à Distância – SEDIS
Laboratório de Inovação Tecnológica em Saúde - LAIS
Programa de Educação Permanente em Saúde da Família – PEP SUS
CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO EM SAÚDE DA FAMÍLIA

**A EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA O CONTROLE DO SOBREPESO E DA
OBESIDADE NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE CONGÓS NO MUNICÍPIO
DO MACAPÁ - AP.**

MARCO ANTONIO DE OLIVEIRA SILVA

NATAL/RN
2020

A EDUCAÇÃO EM SAÚDE PARA O CONTROLE DO SOBREPESO E DA OBESIDADE
NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE CONGÓS NO MUNICÍPIO DO MACAPÁ - AP.

MARCO ANTONIO DE OLIVEIRA SILVA

Trabalho de Conclusão apresentado ao
Programa de Educação Permanente em
Saúde da Família, como requisito parcial
para obtenção do título de Especialista
em Saúde da Família.

Orientador: DHYANINE MORAIS DE
LIMA

NATAL/RN
2020

Agradeço à minha família por todo apoio e amor durante mais esta etapa da minha vida acadêmica.

Dedico este trabalho aos meus queridos pacientes, à Equipe 087 da UBS Congós, à minha
facilitadora na elaboração deste trabalho Dhyanine Morais de Lima.
Em especial, à minha querida esposa *Danyelle*.

SUMÁRIO

INTRODUÇÃO.....	06
RELATO DA MICROINTERVENÇÃO.....	08
CONSIDERAÇÕES FINAIS.....	12
REFERÊNCIAS.....	13

1. INTRODUÇÃO

De acordo com dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) o município de Macapá, capital do Amapá, está localizado na região norte do Brasil, acima da linha do Equador. Possui população estimada no último censo de 2010 em 398.204 mil habitantes com estimativa de aumento para o ano de 2019, momento em que a população deverá ser de 503.327 mil habitantes. Sua última alteração quanto à divisão territorial e formação administrativa foi no ano de 2005 destacando sua constituição por cinco distritos, a saber: Macapá, Bailique, Carapanantuba, Fazendinha e São Joaquim do Pacuí (IBGE, 2020).

Indicadores sociais e econômicos sugerem um cenário de vulnerabilidade. O município vem enfrentando atualmente problemas na economia e desenvolvimento sendo observado baixa atividade econômica, situação que parece afetar a saúde pública contribuindo para que a população local tenha dificuldades de realizar manutenção da sua saúde. Em 2010 cerca de 39% da população recebiam até meio salário mínimo mensal, em 2018 cerca de 86% da população foi considerada trabalhador não formal. Aliado à baixa renda familiar está o alto índice de analfabetismo entre os adultos, fatores que juntos, impactam negativamente o estado de saúde do indivíduo e de sua comunidade (IBGE, 2020).

Envolvida neste contexto está a Unidade Básica de Saúde (UBS) Congós de Macapá- AP, conta com cinco equipes, que oferecem cuidados de Estratégia e Saúde da Família (ESF) divididas por número, com oito micro áreas, sendo cada equipe responsável por aproximadamente 2.500 mil pacientes. A ESF é tradicional completa e seus integrantes são: uma enfermeira, três técnicos em enfermagem e oito Agentes Comunitários em Saúde (ACS).

O objetivo deste trabalho é construir e implementar, juntamente, com a equipe de saúde da família, um plano de intervenção para o controle do sobrepeso e da obesidade na comunidade. Tal objetivo está em harmonia com as diversas atividades públicas da APS, entre elas, a criação de programas de educação em saúde e de mudanças de comportamento. Esses programas oferecem uma variedade de serviços de saúde, onde as práticas educativas são relevantes (RAWAF & RAWAF, 2019, p. 161). Assim, a promoção da educação em saúde é: [...] o campo de prática e do conhecimento sistematizado do setor da saúde que se tem dedicado mais diretamente à criação de vínculos entre o trabalho de saúde e o pensar e o agir cotidiano da população. [...] intelectuais se deram conta da importância das práticas educativas para a construção da nação e para o enfrentamento das epidemias e endemias que tanto atrapalhavam o desenvolvimento (AUTOR, ANO?).

A problemática central deste trabalho é relatar a intervenção que nasce da observação da prevalência do excesso de peso em adultos da comunidade levantando a hipótese de ajustes nos hábitos de vida para aumentar a qualidade de vida deles, além de Mudanças no Estilo de Vida (MEV) focadas em especial na manutenção do peso ideal, evitando assim o sobrepeso e a obesidade.

Este relato de experiência foi estruturado na forma de um Plano de Intervenção e apresentado na modalidade de Trabalho de Conclusão de Curso solicitado como requisito para obtenção do título de especialista em Saúde da Família pela Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN) em parceria com a Universidade Aberta do Sus (UMA/SUS). Com ele pretendeu-se modificar estilo de vida prejudicial à saúde, especificamente, integrar a ESF 087 com profissionais de outras áreas multidisciplinares; reiniciar a linha cuidado existente para controle de sobrepeso e obesidade e promover educação em saúde através da discussão do tema.

A justificativa para abordagem do tema é fundamentada na sua atual relevância, tendo em vista o excesso de peso ser considerado fator de risco para diversas doenças. Devido às atuais mudanças no cenário, tanto mundial quanto local, é urgente que se inicie o presente Trabalho de Conclusão de Curso. Seus capítulos incluem introdução, relato da experiência e considerações finais que reforçam a importância da MEV como coadjuvante no processo não só de saúde, mas no controle de doenças instaladas. Neste caso, a obesidade é apontada como fator de risco importante para diversas doenças crônicas, COVID-19, e, portanto, a mudança dos hábitos de vida pode resultar na redução do risco de morte em caso de complicações decorrentes dessas enfermidades. Assim, a promoção da educação em saúde, quanto à importância da manutenção do peso, é utilizada como uma estratégia para melhorar a qualidade de vida dos seus usuários

2. RELATO DE MICROINTERVENÇÃO

O instinto natural de sobrevivência do ser humano é uma das razões que justifica a necessidade primária de alimentação, é preciso comer para dispor de energia para manter funções vitais do organismo. Ocorre que o excesso de alimentação aliada a outros fatores, pode ser armazenada pelo organismo e causar sérios danos à saúde, como afirma Flier & Flier (2017, p. 9.483): “[...]na presença de alimentos abundantes e um estilo de vida sedentário, bem como sob a influência [...] da constituição genética, tal sistema aumenta as reservas adiposas de energia com consequências adversas para a saúde.”

Tal aumento deve ser considerado diferenciando o excesso de peso da obesidade, uma vez que uma pessoa magra pode ter massa muscular que o classifique como numericamente com sobrepeso enquanto para ser considerada obesa o indivíduo deverá apresentar excesso de massa adiposa. A obesidade deverá ser avaliada levando em consideração sua morbidade e sua mortalidade mediante diversos métodos conhecidos dentre eles o mais comum o Índice de Massa Corporal (IMC) (FLIER & FLIER, 2017).

Alguns estudos epidemiológicos sugerem que desordens metabólicas, cânceres e morbidades cardiovasculares têm seu risco aumentado quando o IMC é igual ou maior a 25, sendo aplicados o termo “sobrepeso” àquele paciente cujo IMC oscila entre 25 e 30. Estes dados são considerados significativos e requer intervenção terapêutica quando associada a fatores de risco como hipertensão e intolerância à glicose (FLIER & FLIER, 2017).

A nível mundial se observa a prevalência da obesidade em mulheres aumentando se a situação econômica for de pobreza, sendo também muito comum entre os negros e hispânicos. Sua etiologia é ainda indefinida sendo amplamente considerada como um conjunto de distúrbios simplificada como aporte excessivamente crônico de nutrientes com contrapartida de baixo gasto de energia pelo corpo (FLIER & FLIER, 2017).

O estudo realizado por Dias (2019, p. 6) analisou a prevalência da obesidade entre os anos de 2006 a 2016 no Brasil feito pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL) e confirma relatando: “que o excesso de peso da população traz consequências negativas tanto para o indivíduo quanto para a sociedade, com impactos expressivos no sistema público de saúde”. Para Neumann; Marcon; Molina-Bastos (2019, p. 4.539) “a obesidade diminui a qualidade de vida das pessoas.” Se o excesso de peso é obtido com maior aporte de alimentos e menor gasto calórico, o inverso proporciona emagrecimento, uma vez adotada uma dieta particularmente adequada e com balanço energético negativo. Índices entre 5 e 10% de perda do peso corporal é benéfico e alcançado a partir de objetivos realistas modificações.

Para Kushner na avaliação e no tratamento da obesidade: os médicos deverão proceder ao rastreamento para obesidade de todos os pacientes adultos, bem como oferecer aconselhamento intensivo e intervenções comportamentais para promover uma perda de peso sustentada. As

cinco etapas principais na avaliação da obesidade, conforme descrito a seguir, são: (1) uma anamnese voltada para a obesidade, (2) um exame físico para determinar o grau e o tipo de obesidade, (3) avaliação de condições de comorbidade, (4) determinação do nível de aptidão e (5) avaliação da disposição do paciente em alterar seu estilo de vida. (KUSHNER, 2017, p. 9503).

Neste sentido sugere-se ao indivíduo repensar seu modo de viver fazendo mudança no estilo de vida (MEV), tais, “mudanças comportamentais necessárias à perda de peso só serão possíveis em pessoas motivadas. Assim, é sempre necessário avaliar se a pessoa deseja perder peso e oferecer informações e apoio, respeitando sua autonomia” (NEUMANN; MARCON; MOLINA-BASTOS, 2019, p. 4548).

A partir disso, confirmado o sobrepeso ou obesidade no paciente e havendo nele a motivação para iniciar seu tratamento, a fim de evitar complicações decorrente desse fator de risco, as primeiras consultas na Atenção Primária (APS) via Unidade Básica de Saúde (UBS) são realizadas com o propósito de iniciar a MEV. Indicadores da unidade informam que entre os meses de janeiro a dezembro de 2019 foram realizados cerca de 5.640 mil consultas de hipertensos e 237 consultas de diabéticos, duas das principais doenças crônicas de maior prevalência na comunidade que podem ser controladas com a adoção de um estilo de vida mais saudável e terapia medicamentosa quando necessário.

A atual necessidade de enfrentamento da pandemia da Covid-19 motivou o aperfeiçoamento de ações educativas estratégicas para o seu correto combate e redução da letalidade do vírus. Dessa forma, esta intervenção foi uma atividade importante, desenvolvida na UBS Congos do Município de Macapá – AP, pela ESF 087, cuja população-alvo é formada por 9.717 mil pacientes atendidos na consulta de nutrição entre os meses de janeiro a dezembro de 2019.

A metodologia utilizada incluiu reuniões com ESF 087 e profissionais do Núcleo de Apoio a Saúde da Família (NASF), rodas de conversa, práticas educativas desenvolvidas em conjunto com nutricionista e educador físico. Portanto a primeira reunião foi realizada com todos os profissionais envolvidos na intervenção para discutir a auto avaliação das ações, para tal, utilizou-se a Autoavaliação de Melhoria do Acesso e Qualidade (AMAQ), que é um instrumento que auxilia no planejamento de ações da equipe, mediante um conjunto de padrões de qualidade a partir dos quais são revelados os padrões com maiores problemas que devem ser enfrentados pela equipe.

As ações foram desenvolvidas nos meses de janeiro a março de 2020 e o grupo na primeira reunião em 04 de março analisou diversos problemas da UBS Congos com o objetivo de identificar as potencialidades e as fragilidades vividas pelo sistema de saúde local. Cada problema avaliado recebeu uma pontuação variando de 0 a 10, sendo escolhido o tema sobrepeso e obesidade por alcançar 10 pontos, juntamente com a deficiência no apoio e

autocuidado de portadores de doenças crônicas, assunto que pode estar correlacionado ao excesso de gordura no corpo.

Foi identificado pela ESF 087 que não existia um instrumento eficaz de captação e registro para pacientes com obesidade na área de atuação, apesar da existência de método de rastreamento (cálculo do índice de massa corporal – IMC), a falta de cadastramento e estratificação de risco impossibilitava a análise periódica desses pacientes, tanto para acompanhamento de adesão ao plano terapêutico quanto para o cuidado psicossocial deste grupo em particular.

Como meta que deve ser continuada, buscou-se formar grupo de apoio com pacientes que se enquadram no diagnóstico de sobrepeso ou obesidade e inseri-lo no programa que deve contar com a atuação frequente da nutricionista, psicóloga, educador físico do NASF e médico clínico. Esse grupo tem a principal função de motivar mudanças de hábitos de vida desses pacientes e deverá ser acompanhado a cada mês em reuniões pré-determinadas para abordagem de temas relacionados a alimentação saudável, hábito da prática de exercício físico e acompanhamento médico e de enfermagem e dos demais profissionais que compõem o projeto.

A realização do projeto proporcionou estreitamento do trabalho interdisciplinar na UBS Congos com a equipe 087 e NASF que é composto por assistente social, fisioterapeuta, fonoaudiólogo, nutricionista, psicólogo, profissional de educação física, onde cada segmento contribuiu para o enriquecimento e a valorização dessa iniciativa, com aplicação dos conhecimentos específicos de cada área. Como resultado das reuniões realizadas com a ESF houve o estímulo dos Agentes Comunitários de Saúde (ACS) para busca ativa da identificação e conscientização da população de suas micro áreas de atuação sobre o tema obesidade, o que gerou maior demanda às consultas na UBS.

Participaram da intervenção 18 profissionais da unidade e 50 pacientes, dos quais apenas 15 lograram a perda de peso estabelecida como meta durante as consultas individuais com o médico clínico, nutricionista e educador físico. Houve mudança no estilo de vida de todos os pacientes (diminuição no consumo de sódio e gorduras, aumento no consumo de verduras, legumes e frutas, prática de caminhada durante três vezes na semana), mas com o início da *pandemia da covid-19*, houve interrupção dessas MEVs, o que desmotivou o seguimento das orientações por parte dos voluntários.

Consiste em etapa futura desta micro intervenção implementar um grupo regular para reuniões sequenciadas com equipe multiprofissional, pacientes cadastradas e seus familiares, com intuito de abranger o paciente integralmente, tanto em seu aspecto físico e psicológico, como também social. Para tal, busca-se através do desenvolvimento de práticas educativas que incluem atividades físicas com abordagem recreativa, controle do peso, bem como a realização de rodas de conversa com finalidade informativa para a comunidade visando a melhor qualidade de vida, com o conseqüente bem-estar físico, mental, emocional e social.

Durante a execução da intervenção várias foram as dificuldades encontradas, entre elas, a manutenção da regularidade das atividades propostas, como por exemplo, a fidelidade do paciente ao cronograma alimentar e de exercícios físicos necessários para a perda de peso gradual. A mudança dos hábitos alimentares foi a maior dificuldade, uma vez que, a maioria dos voluntários fazia uso excessivo de sódio e gorduras e consumiam bebidas com alto teor de açúcar (refrigerantes, etc.). Também a participação dos grupos de apoio encontrou dificuldades de ajustes de horários entre os voluntários e resistência em fazer os exercícios propostos para casa. Em especial, a suspensão das atividades presenciais na unidade, devido às recomendações do MS de distanciamento social, a fim de evitar o contágio pelo *coronavírus*, desmotivou a comunidade como um todo, sendo necessário a reformulação das estratégias para serem mantidas virtualmente.

3. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A obesidade pode ser considerada um fator de risco à saúde que pode agravar diversas doenças e inclusive levar à morte. Diversos estudos associam os problemas cardiovasculares com o excesso de peso (gordura) decorrentes em sua grande maioria, de maus hábitos de vida. A má alimentação e a pouca ou nenhuma prática de atividades físicas parecem contribuir para o ganho de peso ao longo dos anos.

A manutenção do peso é motivo de preocupação para a saúde pública, tendo em vista a existência de programas de caráter nutricional ofertados pelo sistema de saúde e a letalidade de doenças crônicas como Hipertensão e Diabetes agravadas pela obesidade.

Considera-se que a intervenção proposta pela ESF é importante para a população pois proporciona acesso ao conhecimento simplificado dos impactos negativos que a obesidade causa na qualidade de vida e das diversas formas de se fazer mudanças no estilo de vida mais realistas, uma vez que observa a realidade da comunidade e identifica seu perfil. Ademais, é importante para os profissionais envolvidos pois fortalece seu vínculo com a comunidade e melhora seu relacionamento intrapessoal.

A APS através da ESF pode conscientizar os seus usuários a adotarem um estilo de vida mais saudável, promovendo saúde e estimulando a prevenção de comorbidades ao motivar a mudança no modo de vida atual e oferecendo acompanhamento pela equipe de saúde. Neste viés, muitos são os desafios a serem superados, entre eles, o engajamento profissional no cumprimento de suas atribuições e participação em ações estratégicas incluindo, planejamento, monitoramento e avaliação das ações e a participação do público-alvo como principal responsável por seu estado de saúde.

Por fim, há consenso entre o observado e as literaturas revisadas quanto ao fato de que a obesidade afeta a qualidade de vida, pode gerar desordens físicas e mentais, requer acompanhamento regular de profissional qualificado, mudanças no estilo de vida e deve ser tratada individualmente podendo ser relevante a participação em grupos de apoio.

4. REFERÊNCIAS

DIAS, Cláudio Santiago; VERONA, Ana Paula. Excesso de peso, obesidade e educação no Brasil. *Revista Saúde Santa Maria*. 2019; 45 (2).

FLIER, Jeffrey S & FLIER, Eleftheria Maratos. Biologia da obesidade. In: KASPER, Dennis L *et al. Medicina Interna de Harrison [recurso eletrônico]*. 19 ed. Porto Alegre: AMGH, 2017. Cap. 415e. p. 9483-9502.

KUSHNER, Robert F. Avaliação e Tratamento da obesidade. In: KASPER, Dennis L *et al. Medicina Interna de Harrison [recurso eletrônico]*. 19 ed. Porto Alegre: AMGH, 2017. Cap. 415e. p. 9502-9520.

NEUMANN, Cristina Rolim; MARCON, Emilian Rejane; MOLINA-BASTOS, Cynthia Goulart. Obesidade. In: GUSSO, Gustavo; LOPES, José Mauro Cerrati; DIAS, Lêda Chaves. *Tratado de Medicina de Família e Comunidade: princípios, formação e prática [recurso eletrônico]*. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. Cap 176. p. 4539-4590

RAWAF, Salman; RAWAF, David Laith. Médico de Família e Comunidade na Saúde Pública. In: GUSSO, Gustavo; LOPES, José Mauro Cerrati; DIAS, Lêda Chaves. *Tratado de Medicina de Família e Comunidade: princípios, formação e prática [recurso eletrônico]*. 2ª ed. Porto Alegre: Artmed, 2019. Cap. 3. p.147-171.