

**ANAIS DA VI MOSTRA CIENTÍFICA DO
PROGRAMA DE INTERAÇÃO COMUNITÁRIA DO CURSO DE MEDICINA**

**AÇÕES DE COMBATE A OBESIDADE E EQUILÍBRIO PARA UMA VIDA MAIS
SAUDÁVEL NA ATENÇÃO PRIMÁRIA**

Ana Beatriz Francio Moreira¹, Anwar Bouzeid Fares², Maria Eduarda de Arruda Pinheiro³,
Maria Eduarda dos Anjos Silva Ferraz⁴, Vivian Maria Rolim de Lima⁵, Roselma Marcele da
Silva Alexandre Kawakami⁶.

Introdução

A obesidade é o acúmulo excessivo de gordura no corpo humano, sendo considerada uma doença crônica e fator de risco para diversas doenças, apresentando grau crescente, I, II e III de sua gravidade. É multifatorial, sendo as principais causas o ambiente obesogênico, hábitos de alimentação inadequada, comportamento sedentário, distúrbios emocionais, maus hábitos de sono, fatores socioeconômicos, marketing de alimentos ultraprocessados e genética. O cenário epidemiológico mostrou que no ano de 2020, 96 milhões de pessoas acima de 18 anos tinham excesso de peso, o que representava 60,3%. Desses, um a cada 4 brasileiro tinha obesidade, sendo 41,2 milhões¹.

A sociedade moderna tem obtido um padrão alimentar que não favorece a saúde, sendo um desafio para as políticas públicas, principalmente a de alimentação e nutrição, e para a atenção primária, levando a necessidade de ampliar as ações de vigilância alimentar e nutricional no cotidiano dos serviços de saúde para promover uma vida mais saudável².

A obesidade vem sendo evidenciada como um problema de saúde pública, por isso é importante verificar a relação desta com o conjunto de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) que são monitoradas pela Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), nisto é possível perceber que o excesso de peso aparece com maior frequência nos adultos e está associada a hipertensão e diabetes¹.

Deste modo, observa-se que a obesidade está relacionada a riscos à saúde, tais como doenças do aparelho circulatório, acidentes vasculares cerebrais, diabetes tipo II, hipertensão arterial, depressão entre outras. Além de enfrentar diversos preconceitos, discriminação, estereótipos e julgamentos relacionados a aparência física². Nesse contexto, compreende-se que a obesidade pode impactar negativamente a qualidade de vida das pessoas, bem como a expectativa de vida, por isso é necessário uma abordagem integrada do indivíduo, bem como

¹ Acadêmica de Medicina do Centro Universitário (UNIVAG). E-mail: anabfrancio@gmail.com

² Acadêmico de Medicina do Centro Universitário (UNIVAG). E-mail: anwarfaresf@gmail.com

³ Acadêmica de Medicina do Centro Universitário (UNIVAG). E-mail: dudaarruda28@gmail.com

⁴ Acadêmica de Medicina do Centro Universitário (UNIVAG). E-mail: eduardadosanjos517@gmail.com

**ANAIS DA VI MOSTRA CIENTÍFICA DO
PROGRAMA DE INTERAÇÃO COMUNITÁRIA DO CURSO DE MEDICINA**

5 Acadêmica de Medicina do Centro Universitário (UNIVAG). E-mail: vivianlima505@gmail.com

6 Enfermeira. Mestre em Enfermagem pela (UFMT). Professora do Centro Universitário (UNIVAG). E-mail: roselma@univag.edu.br

o desenvolvimento de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas e a transformação do estilo de vida da população, adotando hábitos mais saudáveis³.

Objetivo

Relatar a experiência da extensão universitária da implementação de ações de combate a obesidade e equilíbrio para uma vida mais saudável na atenção primária à saúde.

Método

Trata-se de um relato de experiência realizado no território de uma Estratégia de Saúde da Família de Várzea Grande, no ano de 2023 pelos acadêmicos de medicina durante o desenvolvimento de um projeto de extensão curricular do Programa Extensionista Integrador do curso de medicina do Centro Universitário UNIVAG. As diretrizes do plano de ensino direcionaram para a implementação de ações de acordo com a realidade. Para tal foi utilizada a metodologia da problematização seguindo as etapas do arco de maguerez: observação da realidade, pontos chaves, teorização, hipóteses de solução e aplicação na realidade.

Também foi utilizada a ferramenta 5w2h para o plano de ação das atividades e atualização do mapa inteligente, localizando os domicílios em que residiam as pessoas com obesidade. As ações chaves desenvolvidas foram: Conhecer a unidade de saúde da família e levantar problemas. Reunir com a equipe de saúde da família. Conhecer o território e o mapa inteligente. Priorizar o problema. Construir e aplicar um formulário digital pelo google forms. Realizar avaliação de medidas antropométricas: peso, altura e índice de massa corporal (IMC), além da circunferência abdominal no domicílio em dois dias. Avaliar a pressão arterial. Orientar medidas para o controle do excesso de peso durante as visitas domiciliares. Construir cartilha informativa. Realizar o “Dia D Culinária Saudável na Estratégia de Saúde da Família”.

Os dados da experiência foram coletados durante as visitas domiciliares, organizados em uma planilha do excel 2013, analisados e discutidos com a literatura. Esse tipo de estudo dispensa a aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa de acordo com a resolução nº 510/2016 do Conselho Nacional de Saúde.

**ANAIS DA VI MOSTRA CIENTÍFICA DO
PROGRAMA DE INTERAÇÃO COMUNITÁRIA DO CURSO DE MEDICINA**

Resultados e Discussões

O acolhimento foi de 16 pessoas no domicílio, desses, 6,3% tinham entre 20 a 29 anos (1), 6,3% (1) tinha entre 30 a 39 anos, 12,5% (2) de 50 a 59 anos, 31,3% (5) entre 40 a 49 anos, 43,8% (7) tinham 60 anos ou mais. A maioria eram do sexo feminino (11), e (5) do sexo masculino. Nesta avaliação pode-se perceber que 18,8% eram sobrepeso, 18,8% eram obesidade grau I, 12,5% tinham obesidade grau II e o fator mais preocupante é que 50% das pessoas apresentavam obesidade grau III.

As pessoas apresentavam doenças crônicas, destas 5 (31,3%) tinham hipertensão, 5 (31,3%) diabetes mellitus, 1 (6,3) neoplasia, 1 (6,3%) bronquite, 1 (6,3%) outra doença crônica não especificada e 4 (25%) não apresentavam doenças crônicas. Esse dado reforça a importância do controle da obesidade para prevenção de doenças crônicas. Durante a experiência do acolhimento das pessoas obesas, foi orientado a importância da prática de atividade física para redução e controle do peso, bem como para melhoria da qualidade de vida. Foi evidenciado que apenas 2 (12,5%) faziam caminhada, 1 (6,3%) outro exercício e 13 (81,3%) não praticavam nenhum tipo de atividade física. Em contrapartida, 75% referem não comer refeições em frente às telas, apenas 25% mantém esse comportamento sedentário.

Em relação aos hábitos alimentares, 100% almoçam, 93,8% jantam e tomam café da manhã, apenas 25% consomem lanche após o café da manhã, lanche da tarde 31,3% e ceia 25%. Desses indivíduos ao serem questionados sobre os alimentos consumidos no dia anterior, 75% haviam consumido feijão, 62,5% frutas frescas, 68,8% verduras e legumes, a maioria apontou que não consumiam alimentos ultraprocessados.

Segundo o Ministério da Saúde as ações desenvolvidas na atenção primária devem envolver a vigilância alimentar e nutricional, promoção da saúde, prevenção da obesidade, apoiar o autocuidado, coordenar o cuidado, garantir acolhimento e assistência adequada por uma equipe multiprofissional¹. O autocuidado com a pessoa obesa é conseguir que ele conheça o seu corpo e perceba o que se passa com ele². O acolhimento e a abordagem inicial devem incluir a sensibilização do usuário, avaliação das medidas antropométricas, avaliar a mudança de comportamento e níveis de atividade física¹. Deste modo, compreende-se a

ANAIS DA VI MOSTRA CIENTÍFICA DO PROGRAMA DE INTERAÇÃO COMUNITÁRIA DO CURSO DE MEDICINA

importância da ação de identificação e acolhimento desenvolvida na comunidade.

De modo a intervir sobre essa realidade da obesidade presente no território, foi desenvolvido o Dia "D" Culinária Saudável que obteve excelentes resultados, participaram desta ação 33 pessoas. A comunidade demonstrou-se interessada e participativa durante toda a ação educativa. Inicialmente foi entregue a cartilha. Seguindo da apresentação oral sobre os conceitos de sobrepeso e obesidade e quais suas diferenças, esclarecendo a forma de identificação pelo IMC. Posteriormente, os acadêmicos informaram sobre as causas, as consequências e estigmas provenientes da Obesidade, um fator de risco recorrente na comunidade.

Além disso, foram esclarecidas medidas de prevenção e cuidado à saúde da pessoa com excesso de peso. Ainda, foi apresentada uma dinâmica de mitos e verdades relacionadas ao tema que teve envolvimento do público. Somado a isso, foi realizada a demonstração da receita saudável "Malassada" e do Molho Verde que estavam disponíveis na cartilha. O aroma agradável exalou em todo o ambiente e instigou a curiosidade das pessoas em experimentar as amostras culinárias que após a degustação foram muito elogiadas por todos.

Essa experiência empoderou os acadêmicos de medicina, que ficaram satisfeitos com o resultado do projeto e com a possibilidade de contribuir com o trabalho da equipe de saúde da família no combate a obesidade de pessoas adultas e idosas. A ação gerou aprendizagem e estimulou a mudança de hábitos, sendo evidenciada durante a avaliação do projeto pelos participantes, na qual 81% afirmou que irá colocar em prática as orientações e receitas disponibilizadas durante a ação educativa.

As atividades educativas alimentares recomendadas pelo Ministério da Saúde orientam a realização de oficinas culinárias com degustação e disponibilização de receitas saudáveis, além de realizar dia de comer alimentos que nunca foram consumidos, também chamado de 'Dia da Gostosura', a exposição dos alimentos de modo atraente estimula a inclusão de novos hábitos, bem como o resgate de uma culinária saudável, facilitando a adesão de uma dieta adequada e controle do peso².

Deter a obesidade em adultos teve uma previsão de meta não atingida pelo plano de enfrentamento das DCNT até o ano de 2022, isso significa a necessidade de reforçar ações estratégicas para o combate da obesidade³. Sendo a ação desta experiência desenvolvida importante para o controle do peso e a redução da obesidade na comunidade.

**ANAIS DA VI MOSTRA CIENTÍFICA DO
PROGRAMA DE INTERAÇÃO COMUNITÁRIA DO CURSO DE MEDICINA**

**ANAIS DA VI MOSTRA CIENTÍFICA DO
PROGRAMA DE INTERAÇÃO COMUNITÁRIA DO CURSO DE MEDICINA**

Considerações finais

O projeto de extensão de ações de combate à obesidade e equilíbrio para uma vida mais saudável na atenção primária possibilitou aprimorar as informações sobre a população adscrita que tem obesidade. Nesse contexto, identificar e acolher os indivíduos obesos possibilitará o acompanhamento da equipe dessas pessoas. Já, o Dia D Culinária Saudável, foi inovador e permitiu ensinar alternativas de receitas saudáveis fáceis e acessíveis à população de baixa renda, que substituem alimentos ultraprocessados de modo a colaborar com a redução dos danos a saúde e melhor adesão a modificação do estilo de vida e bem-estar.

No entanto, este estudo teve uma limitação no que tange ao comparecimento das pessoas obesas que foram visitadas e convidadas para o dia integrativo proposto. Em contrapartida, houveram outros participantes com excesso de peso de forma voluntária e espontânea participando da ação. Sugere-se, que outras oficinas sejam realizadas associando a prática da atividade física aliada com alimentação equilibrada, de modo criativo e estimulante para a população, ampliando os espaços de informação e aproximando essas pessoas que muitas vezes possuem dificuldade de se locomover pelo peso excessivo, indisposição e distância do local das ações de sua residência, deixando de participar de projetos como este que são capazes de transformar as condições de saúde.

Palavras-chave: Obesidade. Medicina. Atenção primária à saúde.

**ANAIS DA VI MOSTRA CIENTÍFICA DO
PROGRAMA DE INTERAÇÃO COMUNITÁRIA DO CURSO DE MEDICINA**

Referências

1. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Manual de atenção às pessoas com sobrepeso e obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS) do Sistema Único de Saúde [recurso eletrônico] Brasília: Ministério da Saúde, 2022.
2. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Estratégias para o cuidado da pessoa com doença crônica: obesidade. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.
3. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022. Brasília: Ministério da Saúde, 2011.