

### *Promoção em Saúde e Práticas Integrativas*

#### **PESO IDEAL**

Mara Gandolfo 1, Fernanda Zago Pereira 1, João Luiz Andrella 1  
1 Prefeitura Municipal De Aurifloma - Prefeitura Municipal De Aurifloma

#### **INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA**

Voltado para adultos com sobrepeso/obesidade, o Projeto Peso Ideal busca ofertar uma linha de cuidado em saúde pública para a população que apresente esta condição. A adesão ao projeto ocorre por encaminhamento, em seguida uma consulta com o médico do programa permite conhecermos mais sobre a condição clínica deste cliente que realiza exames. A próxima etapa consiste em palestras de vários profissionais de diversas áreas, nestas ainda, são coletados dados dos clientes para fomentar a estratégia nutricional e estipular metas, para novamente serem reavaliados e comparados. Em dias diferentes dos encontros ocorre à prática de atividade física com o Educador Físico em uma praça de exercícios do município, e aulas de hidroginástica. Comparando os dados de 30 clientes por seis meses constatamos respectivamente, a redução de 4,4cm de Circunferência de Quadril; Redução de 6cm de Circunferência de Cintura; Redução de 2,44 para o IMC; Manutenção da altura e redução 5,7kg para o Peso

A obesidade é uma doença complexa, com etiologia multifatorial, ela não está relacionada exclusivamente com o excesso de ingestão alimentar e a inatividade física, podendo ser causadas por múltiplos fatores, assim sendo, existem contribuições comportamentais, como estilo de vida e aspectos fisiológicos no desenvolvimento e na manutenção desta doença, dificultando assim identificar as potencialidades de cada uma (ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS, 2005). A prevenção e o diagnóstico precoce da obesidade são importantes aspectos para a promoção da saúde e redução de morbimortalidade, não só por ser um fator de risco importante para outras doenças, mas também por interferir na duração e qualidade de vida, e ainda ter implicações diretas na aceitação social dos indivíduos quando excluídos da estética difundida pela sociedade contemporânea (LESSA, 1998). Em consonância com as diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS), a atenção básica é a porta de entrada do usuário no sistema. Por estar inserida próxima à comunidade, tem maior poder de compreensão de sua dinâmica social, tornando-se local privilegiado de atuação na promoção de saúde e no enfrentamento do excesso de peso que acomete o indivíduo, as famílias e a população (BRASIL, 2003). Assim, as propostas de intervenção na reversão do quadro de excesso de peso tanto ao nível populacional quanto no cuidado individual, desenvolvidos pela atenção básica, devem ser norteadas a partir das diversas concepções presentes na sociedade sobre alimentação, corpo, atividade física e saúde. Cabe ressaltar que essas ações, além de garantir a difusão de informação, devem buscar viabilizar espaços para reflexão sobre os fatores individuais e coletivos que influenciam as práticas em saúde e nutrição na sociedade. Neste contexto, a realização deste projeto demonstrasse de extrema pertinência, uma vez que criou dispositivos na saúde pública do município de Aurifloma, a fim de garantir acesso à saúde e seus respectivos cuidados para a população portadora de obesidade e sobrepeso. Alterações favoráveis foram observadas com o passar de seis meses de projeto. Respectivamente, redução de 4,4cm de Circunferência de Quadril; Redução de 6cm de Circunferência de Cintura; Redução de 2,44 para o IMC; Manutenção da altura e redução 5,7kg para o Peso. Certamente, os benefícios presenciados pelos clientes do projeto Peso ideal não se resguardam exclusivamente aqueles físico-

fisiológicos. Possuímos satisfação total dos adeptos, e atualmente eles encaram a frequência no projeto como algo prazerosamente inserido em suas rotinas, no qual, cuidam da saúde, encontram os amigos, conversam, se emocionam, e simplesmente querem bem e o melhor para suas vidas!

#### OBJETIVOS

Proporcionar ações de acolhimento e resolubilidade em saúde para a população obesa do município; Conhecer a incidência de sobrepeso/obesidade no município de Auriflamma; Proporcionar estratégias saudáveis voltadas a reversão do quadro obeso da população;

#### METODOLOGIA

O Projeto “Peso Ideal” possui um ano atuação no município. Com o tempo algumas alterações foram realizadas a fim de melhorar o atendimento a população, porém, atualmente o projeto é desenvolvido semanalmente em uma Unidade Básica de Saúde do município conhecida como Centro de Saúde, pois, foi à primeira construída na cidade. E como o próprio nome sugere, este projeto é voltado para a população adulta do município que apresente sobrepeso/obesidade. A mobilização da população para frequentar o projeto ocorre em suma por encaminhamento médico, comunicação do Agente Comunitário de Saúde para com os indivíduos, ou ainda, por mídia impressa, eletrônica ou rádio. Os interessados no projeto inicialmente realizam suas inscrições nas Unidades Básicas de Saúde, para o qual os encaminham a consultar com um médico exclusivo do programa que solicita exames bioquímicos. O projeto atualmente atende cerca de 40 clientes e acontece durante todo ano, logo, clientes o incorporam a todo o momento. Em seu primeiro dia é coletados dados como peso, altura, circunferências do punho, cintura, quadril - Essas informações são armazenadas e utilizadas para conhecermos mais sobre a condição físico-clínica daquele cliente, bem como, elaborar as estratégias nutricionais e estipular as metas. Esses dados são reavaliados, o peso quinzenalmente e os demais semestralmente, para sabermos sobre a evolução do cliente. Desenvolvido por meio de reuniões que exploram em um primeiro momento orientações de diversos profissionais, tais como Médico, Enfermeiro, Nutricionista, Educador Físico, Psicólogo, Fisioterapeuta e Farmacêutico, e em segundo momento troca de experiências entre os clientes (sobre a semana), conferem basicamente a rotina dos encontros. Além dessas condutas, em dias diferentes dos encontros ocorre à prática de atividade física com o Educador Físico em uma praça de exercícios do município, e aulas de hidroginástica, fruto de uma parceria com uma clínica local. De forma sucinta os encontros se caracterizam, por recepção dos clientes (5-10min), pesagem (quando houver 5-10min); palestra e orientação (20 a 30min); troca de experiências (10-15min).

#### RESULTADOS

A obesidade é uma doença complexa, com etiologia multifatorial, ela não está relacionada exclusivamente com o excesso de ingestão alimentar e a inatividade física, podendo ser causadas por múltiplos fatores, assim sendo, existem contribuições comportamentais, como estilo de vida e aspectos fisiológicos no desenvolvimento e na manutenção desta doença, dificultando assim identificar as potencialidades de cada uma. Em consonância com as diretrizes do Sistema Único de Saúde (SUS), a atenção básica é a porta de entrada do usuário no sistema. Por estar inserida próxima à comunidade, tem maior poder de compreensão de sua dinâmica social, tornando-se local privilegiado de atuação na promoção de saúde e no enfrentamento do

excesso de peso que acomete o indivíduo, as famílias e a população. Assim, as propostas de intervenção na reversão do quadro de excesso de peso tanto ao nível populacional quanto no cuidado individual, desenvolvidos pela atenção básica, devem ser norteadas a partir das diversas concepções presentes na sociedade sobre alimentação, corpo, atividade física e saúde. Neste contexto, a realização deste projeto demonstrasse de extrema pertinência, uma vez que criou dispositivos na saúde pública do município de Aurifloma, a fim de garantir acesso à saúde, e seus respectivos cuidados, para a população portadora de obesidade e sobrepeso. O Projeto “Peso Ideal” possui um ano atuação no município de Aurifloma. Com o tempo algumas alterações foram realizadas a fim de melhorar o atendimento a população, porém, atualmente o projeto é desenvolvido semanalmente em uma Unidade Básica de Saúde do município conhecida como Centro de Saúde, pois, foi a primeira construída na cidade. E como o próprio nome sugere, este projeto é voltado para a população adulta do município que apresente sobrepeso/obesidade. A mobilização da população para frequentar o projeto ocorre em suma por encaminhamento médico, comunicação do Agente Comunitário de Saúde para com os indivíduos, ou ainda, por mídia impressa, eletrônica ou rádio. Os interessados no projeto inicialmente realizam suas inscrições nas Unidades Básicas de Saúde, para o qual os encaminham a consultar com um médico exclusivo do programa, que solicita exames bioquímicos. O projeto atualmente atende cerca de 40 clientes e acontece durante todo ano, logo, clientes o incorporam a todo o momento. Em seu primeiro dia são coletados dos clientes dados como peso, altura, circunferências do punho, cintura, quadril - Essas informações são armazenadas e utilizadas para conhecermos mais sobre a condição físico-clínica daquele cliente, bem como, elaborar as estratégias nutricionais e estipular as metas. Esses dados são reavaliados, o peso quinzenalmente e os demais semestralmente, para sabermos sobre a evolução do cliente. Desenvolvido por meio de reuniões que exploram em um primeiro momento orientações de diversos profissionais, tais como Médico, Enfermeiro, Nutricionista, Educador Físico, Psicólogo, Fisioterapeuta e Farmacêutico, e em segundo momento troca de experiências entre os clientes (sobre a semana), conferem basicamente a rotina dos encontros. Além dessas condutas, em dias diferentes dos encontros ocorre à prática de atividade física com o Educador Físico em uma praça de exercícios do município, e aulas de hidroginástica, fruto de uma parceria com uma clínica local. Alterações favoráveis estão sendo encontradas. Com o passar de seis meses de projeto, respectivamente observamos uma redução média do grupo de 4,4cm de Circunferência de Quadril; Redução de 6cm de Circunferência de Cintura; Redução de 2,44 para o IMC; Manutenção da altura e redução 5,7kg para o Peso. Certamente, os benefícios presenciados pelos clientes do projeto Peso ideal não se resguardam exclusivamente aqueles físico-fisiológicos. Possuímos satisfação total dos adeptos, e atualmente eles encaram a frequência no projeto como algo prazerosamente inserido em suas rotinas, no qual, cuidam da saúde, encontram os amigos, conversam, se emocionam, e simplesmente querem bem e o melhor para suas vidas!

#### CONSIDERAÇÕES FINAIS

A criação de projeto que busquem a promoção de saúde da população é algo impreterível para os municípios, pois, sabe-se que investimentos nesta linha, bem como a prevenção, pactuam as raízes comuns no Bem-estar de cada indivíduo. O Bem-estar das pessoas está invariavelmente dependente da genética e da cultura de vida das pessoas, expressa pelos estilos de vida e ambientes em que vivem. Certamente, os benefícios presenciados pelos clientes do projeto Peso



ideal não se resguardam exclusivamente aqueles físico-fisiológicos. Possuímos satisfação total dos adeptos, e atualmente eles encaram a frequência no projeto como algo prazerosamente inserido em suas rotinas, no qual, cuidam da saúde, encontram os amigos, conversam, se emocionam, e simplesmente querem bem e o melhor para suas vidas!