



**32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO**

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

"30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!"

Atenção Básica

GIAS - GRUPO DE INCENTIVO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM SANTA BÁRBARA D'OESTE

Hariane Thaine Bueno Rodrigues

1 Secretaria Municipal De Saúde De Santa Bárbara Doe - Secretaria Municipal De Saúde De Santa Bárbara Doeste

Santa Bárbara d'Oeste

INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

A obesidade é considerada uma doença crônica e o excesso de peso está entre os maiores fatores de risco para outras doenças crônicas, como doenças cardiovasculares, diabetes e câncer. O enfrentamento às Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT) é um dos principais desafios de saúde pública no mundo. Por isso o planejamento de ações voltadas para prevenção dos fatores de risco, como o sedentarismo e má alimentação, são fundamentais para diminuir os índices de obesidade. Nesse sentido, a prevenção e o controle da obesidade devem prever a oferta de ações que apoiem os indivíduos na adoção de modos de vida saudáveis que permita a manutenção ou a recuperação do peso saudável. Portanto, esse projeto foi proposto para melhorar o autocuidado e ajudar pessoas a alterarem ou buscarem comportamentos mais saudáveis, para reeducação alimentar e controle de peso, a fim de prevenir as DCNT e complicações relacionadas à obesidade.

OBJETIVOS

Objetivo geral: Empoderamento dos usuários quanto aos hábitos saudáveis para reeducação alimentar e controle de peso, evitando assim prejuízos à saúde e prevenindo comorbidades relacionadas à obesidade. Objetivos específicos: Empoderar sobre escolhas alimentares saudáveis; Avaliar através do Questionário de Frequência Alimentar (QFA) os hábitos alimentares errôneos e trazer propostas para correção através da compreensão da qualidade alimentar e nutricional; Reduzir / melhorar os sintomas da obesidade (cansaço, dores, baixa disposição, baixa auto-estima, depressão...) Reduzir as doenças relacionadas à obesidade; Reduzir e adequar peso e circunferência abdominal.

METODOLOGIA

O grupo foi composto por 10 participantes maiores de 15 anos, encaminhados por profissionais da rede para atendimento nutricional com objetivo de redução de peso e correção alimentar. O grupo teve início em 09/08/2017 e finalizou dia 27/09/2017. Foram 8 encontros semanais, sendo: 1º Apresentação + avaliação antropométrica e QFA 2º Orientações iniciais para mudanças de hábitos alimentares* 3º Dinâmica "Batata Quente" + Dúvidas* 4º Compreensão de rótulos + Escolhas alimentares* 5º Avaliação Antropométrica + Dinâmica "Prática com rótulos"+ Dúvidas* 6º Alimentos funcionais* 7º Técnicas para controlar as compulsões alimentares* 8º Avaliação Antropométrica + QFA + Encerramento* Com associação da Prática Integrativa Complementar - Auriculoterapia.



32º CONGRESSO
DE SECRETÁRIOS
MUNICIPAIS DE
SAÚDE DO
ESTADO DE
SÃO PAULO

15ª Mostra de
Experiências
Exitosas dos
Municípios

8º Prêmio
David
Capistrano

“30 anos de SUS: SUStentabilidade para garantia do Direito à Saúde
Aumento do financiamento federal e estadual!”

RESULTADOS

A perda de peso total do grupo foi de 27 kg, e 35 cm de circunferência abdominal, sendo uma média de aproximadamente 3 kg, e 3,5 cm de circunferência abdominal. Um único participante não demonstrou resultados positivos, mesmo estando motivado às mudanças alimentares e em busca de melhor qualidade de vida, e por isso o mesmo foi encaminhado para o acompanhamento de endocrinologista para uma avaliação e acompanhamento de exames endócrinos. Já em relação ao QFA, foram observados vários resultados positivos. Alguns participantes realizavam apenas 2 a 3 refeições ao dia, fazendo com que essas refeições fossem de maior densidade energética, e comumente com mais carboidratos simples, com grandes porções de pães e massas. Já ao final das orientações, compreenderam a importância do fracionamento alimentar durante o dia e o controle das porções, mostrando maior planejamento quanto às refeições e auxiliando nas compulsões por doces e carboidratos simples. Em relação ao tempo para se alimentar, verificou-se que o tempo médio para se alimentar era de 5 minutos e meio, aumentando para uma média de 11 minutos e meio. Isso mostra a compreensão sobre a importância de mastigar melhor e prestar atenção no que está comendo. Sobre a ingestão de frutas, legumes e verduras, foi possível avaliar que muitos participantes não tinham o hábito de ingerir esses alimentos diariamente, alguns consumia-os semanalmente, no entanto, após as orientações ao final do grupo, todos os participantes aumentaram a ingestão de frutas, legumes e verduras diariamente. E em relação aos doces, frituras, embutidos, refrigerantes e sucos de caixinha e refrescos em pó, salgadinhos, macarrão instantâneo, e fast food, a redução de ingestão dessas preparações / produtos alimentícios foi visível e muitos deixaram de consumi-los. Outro ponto positivo na mudança dos hábitos foi em relação a ingestão de água, a maioria aumentou a ingestão hídrica, o que auxilia também no processo de melhora da qualidade de vida e emagrecimento. Outros resultados relatados foram a melhora na qualidade do sono, disponibilidade para atividades diárias, gastrite, esofagite, redução de dores (cabeça, coluna, joelho, calcanhar), melhora no hábito intestinal e aumento da autoestima.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Verificou-se o quanto foi positivo o desenvolvimento do grupo, através dos vários resultados visíveis como redução de peso, medidas corporais e adequação do comportamento alimentar, como também redução de diversos sintomas ocasionados pela obesidade. Ficando evidente que o grupo trouxe aos participantes um resultado além do esperado, uma vez que os participantes aprenderem e se conscientizarem em relação a alimenta saudável, tiveram redução de peso e medidas, mas também tiveram melhora da autoestima, do humor, da qualidade de vida e da saúde no geral.