

Experiência educacional através de intervenção interdisciplinar no ambulatório de obesidade em um hospital universitário

Educational experience through interdisciplinary intervention in the obesity outpatient clinic in a university hospital

RESUMO

Introdução: a obesidade é uma doença crônica e complexa de caráter epidêmico, sendo fator de risco para diversas doenças. O município de Juiz de Fora possui uma prevalência maior que a da capital do Estado de Minas Gerais e também à média nacional, sendo necessárias estratégias de estímulo às práticas de vida saudáveis, pautadas nas ações educativas em saúde, envolvendo orientação nutricional, prática de atividades físicas, além da abordagem de aspectos biopsicossociais e culturais do indivíduo. **Objetivo:** educação continuada e estímulo ao autocuidado do indivíduo em relação às suas condições de saúde e necessidade de buscar novas ferramentas para manejo desta condição crônica. **Relato de experiência:** com base nas demandas dos pacientes atendidos nas consultas individuais, grupos operativos e salas de espera, uma cartilha educativa foi criada pela equipe multidisciplinar do grupo de prevenção e tratamento de obesidade do Hospital Universitário da Universidade Federal de Juiz de Fora (HU-UFJF). Este material tem possibilitado divulgação de vários temas relacionados à obesidade não só para os participantes dos ambulatórios do HU-UFJF, mas também para ações extra-muros, como atividades em algumas escolas públicas municipais e ações pontuais no campus universitário, por exemplo no dia internacional de combate à obesidade. **Discussão:** o material foi bem aceito e as principais dúvidas após a leitura foram em relação à definição de obesidade e o fato de não reconhecerem a fisiopatologia da doença como uma interação de fatores genéticos e ambientais. **Conclusão:** acreditamos que o cenário epidemiológico do excesso de peso e de outras

condições crônicas de saúde é passível de mudanças pautadas no processo educativo, realizado por equipes multidisciplinares, de maneira continuada e com foco no autocuidado e autonomia do indivíduo.

PALAVRAS-CHAVES: Obesidade; Sobrepeso; Educação em Saúde; Síndrome Metabólica; Equipe de Assistência ao Paciente.

Abstract

Introduction: Obesity is a chronic and complex condition with an epidemic nature, being a risk factor for several diseases. The city of Juiz de Fora has a higher prevalence than that of the capital of the state of Minas Gerais and also the national average. Strategies are needed to stimulate healthy life practices, based on educational health actions, involving nutritional orientation, practice of activities physical and biopsychosocial aspects of the individual. *Objective:* continuous education and stimulation of the individual's self-care in relation to their health and the need to seek new tools to manage this chronic condition. *Experience Report:* Based on the demands of the patients attending the individual consultations, operating groups and waiting rooms, an educational booklet was created by the multidisciplinary team from the group of prevention and treatment of obesity of the Hospital Universitário da Universidade Federal de Juiz de Fora (HU-UFJF). This has made it possible to disseminate this subject not only to the participants of the HU-UFJF outpatient clinics, but also to extramural actions, such as activities in some municipal public schools and specific actions on the university campus, for example on the international day to combat obesity. *Discussion:* the material was well accepted and the main doubts after reading were related to the definition of obesity and the fact that they did not recognize the physiopathology of the disease as an interaction of genetic and environmental factors.

Conclusion: we believe that the epidemiological scenario of overweight and other chronic health conditions is subject to changes based on the educational process, carried out by multidisciplinary teams, in a continuous way and with a focus on self care and autonomy of the individual.

Key-words: Obesity; Overweight; Health Education; Metabolic Syndrome; Patient Care Team.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença de caráter epidêmico tanto em países desenvolvidos quanto nos em desenvolvimento. Segundo a Organização Mundial da Saúde, em 2016 mais de 1,9 bilhões de adultos possuíam excesso de peso (WHO, 2016). Destes, mais de 650 milhões eram obesos. Sabe-se que 53,8% da população brasileira tem excesso de peso e 18% considerados obesos (VIGITEL, 2016). Na capital Belo Horizonte, 51,6% dos adultos possuem excesso de peso e 15,1% caracterizando obesidade.

Estudo epidemiológico realizado em uma amostra representativa da população urbana coberta pela rede de Atenção Primária à Saúde do município de Juiz de Fora evidenciou elevada prevalência do excesso de peso em mais de dois terços da população avaliada, representando assim um valor superior à média da capital do estado de Minas Gerais e também à média nacional (MIRANDA, 2017).

A obesidade é uma doença crônica complexa e multifatorial, resultante da interação genética e ambiental, mediada por fatores socioeconômicos, endócrinos como hipotireoidismo e Síndrome de Cushing, metabólicos, psiquiátricos e medicamentosos. O excesso de peso afeta desfavoravelmente a saúde e a qualidade de vida do indivíduo e, conseqüentemente, gera grande impacto socioeconômico (TARDIDO; FALCÃO, 2006). A epidemia de obesidade associa-se ao aumento da prevalência de diabetes

mellitus, hipertensão arterial, doença coronariana, doença renal crônica, osteoartrites, vários tipos de câncer, dentre outras condições relacionadas à maior morbimortalidade (MONTEIRO et al., 2004); (SINAIKO et al., 1999). A promoção de hábitos de vida saudáveis é uma estratégia fundamental para a prevenção das condições crônicas de saúde e para o enfrentamento dos problemas do processo saúde-doença-cuidado (MASCARENHAS et al., 2012).

O tratamento da obesidade envolve mudanças do estilo de vida, sobretudo alimentação saudável e atividade física regular. A meta da perda ponderal é em torno de 5% a 10% do peso inicial, sendo medida efetiva para controlar as alterações metabólicas como dislipidemia, diabetes, hipertensão entre outros fatores de risco cardiovasculares (GOLDSTEIN, 1992). Contudo, observam-se altas taxas de insucesso desse tratamento principalmente pela baixa adesão aos programas dietéticos, dificuldade de aderência ao tratamento e precária manutenção dos resultados (BAUTISTA-CASTAÑO et al., 2004). Em alguns casos se faz necessário um tratamento medicamentoso, porém existem poucas alternativas aprovadas no Brasil para o controle desta patologia. Em um estudo realizado em Porto Alegre, concluíram que os indivíduos obesos não tinham consciência dos efeitos adversos da obesidade para a saúde, podendo ser um fator que dificulta o manejo desta condição (POLANCZYK et al., 1990); (INELMEN, et al., 2005). Neste estudo, 73% dos indivíduos obesos entrevistados procuraram um serviço de saúde, pelo menos uma vez no ano anterior, mostrando que os indivíduos procuram o serviço de saúde, com pouca efetividade no tratamento. Além disso, em um segundo estudo, indivíduos obesos apresentam inabilidade em avaliar adequadamente o padrão alimentar, podendo subestimar o valor energético da dieta habitual principalmente por considerarem seu padrão de ingestão suficientemente saudável (KEARNEY et al., 1999). Por essa razão, são necessárias iniciativas de educação com incentivo aos hábitos

de vida saudáveis, levando informações necessárias para que o indivíduo possa refletir sobre suas escolhas, buscando mudanças de atitudes e autonomia em relação ao seu tratamento.

Na Universidade Federal de Sergipe, um estudo desenvolvido a partir das atividades realizadas em projeto de extensão universitária, sobre práticas alimentares e perfil antropométrico de integrantes de um programa de atividade física regular (Programa Academia da Cidade), observou o baixo conhecimento em nutrição e uma alta prevalência de sobrepeso e obesidade nos indivíduos, bem como hábitos alimentares inadequados, constituindo fatores de risco ao desenvolvimento das condições crônicas de saúde. A partir da experiência desse projeto, elaborou-se um folder para ser utilizado como ferramenta nas atividades de educação nutricional, visando apresentar de maneira didática os princípios da alimentação saudável, bem como esclarecer as principais dúvidas relacionadas ao tema (RENJILIAN et al., 2001).

É nesse contexto que emerge a importância de estratégias de estímulo às práticas de vida saudáveis, pautada nas ações educativas em saúde, envolvendo orientação nutricional, prática de atividades físicas, além da abordagem de aspectos biopsicossociais e culturais do indivíduo (SANTOS et al., 2005).

2 RELATO DE EXPERIÊNCIA

O Serviço de Endocrinologia e Metabologia do Hospital Universitário da Universidade Federal de Juiz de Fora (HU-UFJF) dispõe de diversas atividades preventivas e assistenciais para o cuidado integral de indivíduos com excesso de peso na população local. Dentre elas, o ambulatório multidisciplinar de obesidade e síndrome metabólica com frequentes atividades educativas em sala de espera, consultas individuais e grupos operativos.

Os pacientes são referenciados aos ambulatórios a partir de encaminhamentos provenientes da atenção primária e de outros ambulatórios do HU-UFJF. Durante as consultas individuais e conversas em sala de espera os pacientes recebem o convite para a participação do grupo operativo de obesidade e síndrome metabólica, que ocorre mensalmente.

O grupo operativo tem objetivo de educação continuada e estímulo ao autocuidado do indivíduo em relação às suas condições de saúde. Os assuntos abordados nas reuniões relacionam-se à importância da mudança do estilo de vida com foco em hábitos de vida saudáveis. O grupo tem reuniões mensais, com duração de uma hora, sendo que nos primeiros 30 minutos ocorre uma exposição dialogada de um assunto de interesse dos pacientes ou de sugestão de membros da equipe multidisciplinar. Nos 30 minutos subsequentes os pacientes trocam vivências e experiências com a equipe de saúde, constituída por profissionais da endocrinologia, enfermagem, nutrição, psicologia, farmácia, fisioterapia e educação física, sendo que em cada sessão um membro da equipe de saúde aborda questões de temáticas específicas relacionadas ao estilo de vida saudável.

Nos últimos oito meses foram discutidos temas de grande importância, dentre eles:

- . A compreensão sobre o grau de processamento dos alimentos e grupos alimentares;
- . Oficina para leitura e análise de rótulos;
- . Exercício físico: benefícios, preparo e cuidados necessários;
- . Discussão sobre os estigmas da obesidade;
- . Abordagem dos aspectos emocionais relacionados à obesidade (“Eu tenho fome de quê?” e “Análise suas escolhas repensando suas atitudes”);
- . O paciente como protagonista de seu tratamento (Autonomia e planejamento);

- . Receitas saudáveis com dicas de substituições entre ingredientes;
- . Meditação: benefícios e como iniciar.

2.1 Desenvolvimento do material educativo

No decorrer das reuniões e consultas, foi observado inúmeras lacunas de conhecimento com relação às ações necessárias para as mudanças no estilo de vida que constituem os pilares no tratamento da obesidade. Por ser uma doença tão preocupante e prevalente, observou-se a necessidade de buscar novas ferramentas para manejo desta condição crônica de saúde.

Dessa forma, o guia educativo foi criado a partir das demandas dos pacientes atendidos nas consultas individuais, grupos operativos e salas de espera com o objetivo de **ir** além das consultas médicas. Este material pedagógico foi elaborado pela equipe multidisciplinar, na forma de cartilha, estimulando também o autocuidado individual e coletivo (famílias e comunidades). Para favorecer a melhor compreensão das informações fornecidas levou-se em consideração o nível de letramento dos pacientes, buscando utilizar uma linguagem simples e acessível, tornando-se assim uma ferramenta efetiva para as mudanças propostas.

Neste, incluímos conceitos sobre a doença, diagnóstico clínico através da antropometria, fatores de risco e condições associadas, importância da prevenção e tratamento, além de orientações relacionadas ao estilo de vida saudável, incentivo ao autocuidado com autonomia, à meditação, à leitura e análise crítica de rótulos e receitas saudáveis.

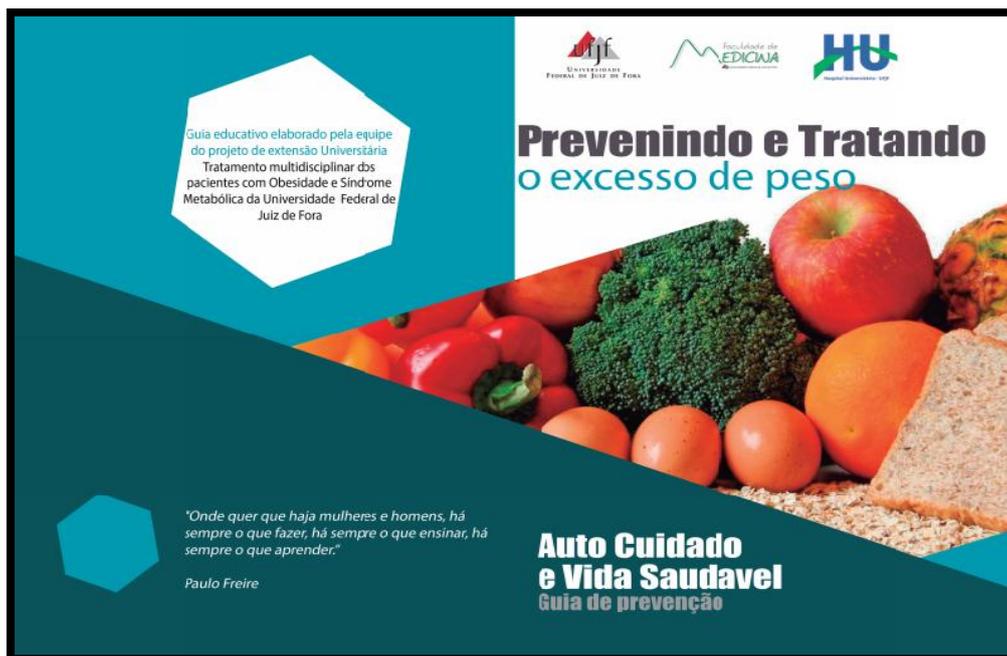


Figura 1: Capa do material educativo.



Figura 2: Prefácio do material educativo.

2.2 Ações educativas

O material educativo tem possibilitado divulgação desta temática não só para os participantes dos ambulatórios do HU-UFJF, mas também para ações extra-muros, como atividades em algumas escolas públicas municipais e ações pontuais no campus universitário, por exemplo no dia internacional de combate à obesidade.

3 DISCUSSÃO

Os participantes do grupo operativo para a prevenção e tratamento de obesidade e síndrome metabólica demonstraram interesse e foram participativos nos encontros.

Nos últimos encontros, posteriores ao fornecimento do guia educativo, buscou-se saber o grau de satisfação e possíveis dúvidas dos pacientes. Em sua totalidade, o material foi bem aceito e as principais dúvidas foram em relação à definição de obesidade (índice de massa corporal acima de 30) e o fato de não reconhecerem a doença como uma interação de fatores genéticos e ambientais. Apresentaram bom entendimento sobre a classificação dos alimentos baseada no seu grau de processamento, além de motivados à prática da leitura de rótulos e execução de receitas saudáveis.

4 CONCLUSÃO

Além de ser um fator de risco para várias doenças crônicas, a obesidade é uma patologia que requer um olhar constante para as ações preventivas envolvendo programas de educação continuada que busquem levar informações e reflexões necessárias para o alcance de um estilo de vida saudável e uma melhor qualidade de vida.

O município de Juiz de Fora tem elevada prevalência do excesso de peso observado em mais de dois terços da população avaliada em um estudo epidemiológico

realizado em 2017 (MIRANDA, 2017), o que motivou a equipe multidisciplinar do Serviço de Endocrinologia da UFJF a buscar recursos e produzir seu próprio guia educativo, pautado nas demandas de seus usuários.

Portanto, acreditamos que o cenário epidemiológico do excesso de peso e de outras condições crônicas de saúde é passível de mudanças pautadas no processo educativo, realizado por equipes multidisciplinares, de maneira continuada e com foco no autocuidado e autonomia do indivíduo.

REFERÊNCIAS

BAUTISTA-CASTAÑO, I.; MOLINA-CABRILLANA, J.; MONTOYA-ALONSO, J. A.; SERRA-MAJEM, L. Variables predictive of adherence to diet and physical activity recommendations in the treatment of obesity and overweight, in a group of spanish subjects. **International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders**. v. 28, n. 5, p. 697-705, 2004.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Vigitel Brasil 2016: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico : estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2016 / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde, Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

GOLDSTEIN, D. J. Beneficial health effects of modest weight loss. **International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders**, v. 16, n.6, p. 397-415, 1992.

INELMEN, E. M. et al. Predictors of drop-out in overweight and obese outpatients. **International Journal of Obesity**, v. 29, n. 1, p. 122-128, 2005.

KEARNEY, J. M.; MCELHONE, S. Perceived barriers in trying to eat healthier: results of a pan-EU consumer attitudinal survey. **British Journal of Nutrition**, v. 81, n. 2, p. 133S-7S, 1999.

MASCARENHAS, N. B.; MELO, C. M. M.; FAGUNDES, N. C. Production of knowledge on health promotion and nurse's practice in Primary Health Care. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 65, n. 6, p. 991-999, 2012.

MIRANDA, L. S. P. Fatores dietéticos de risco e de proteção para condições crônicas de saúde em município da zona da mata de Minas Gerais. 2017. Dissertação (mestrado acadêmico) - Universidade Federal de Juiz de Fora, Faculdade de Medicina. Programa de Pós-Graduação em Saúde Brasileira, 2017.

MONTEIRO, R. C. A.; RIETHER, P. T. A.; BURINI, R. C. Efeito de um programa misto de intervenção nutricional e exercício físico sobre a composição corporal e os hábitos alimentares de mulheres obesas em climatério. **Revista de Nutrição**, v. 17, n. 4, p. 479-489, 2004.

OMS. Organização Mundial de Saúde. Obesidade: prevenção e controle e epidemia global. Relatório da Consultoria da OMS, n. 894, 2004.

POLANCZYK, C. A.; NEVES, J. K.; COSTA, L. A.; LEITA, V. L. P.; DUNCAN, B. B. Obesidade: prevalência, correlação com doenças crônicas e grau de conscientização do problema. **Revista AMIRGS**, v. 2, p. 87-91, 1990.

RENJILIAN, D. A. et al. Individual versus group therapy for obesity: effects of matching participants to their treatment preferences. **Journal of consulting and clinical psychology**, v. 69, n. 4, p. 717, 2001.

SANTOS, L. A. da S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição.**, v. 18, n. 5, p. 681-692, 2005.

SINAIKO, A. R.; DONAHUE, R. P. ; JACOBS, D. R. J.; PRINEAS, R. J. Relation of weight and rate of increase in weight during childhood and adolescence to body size, blood pressure, fasting insulin, and lipids in young adults: The Minneapolis Children.s Blood Pressure Study. **Circulation**, n. 99, p. 1471-1476, 1999.

TARDIDO, A. P.; FALCÃO, M. C. O impacto da modernização na transição nutricional e obesidade. **Revista Brasileira de Nutrição Clínica**, v. 21, n. 2, p. 117-24, 2006.

WHO. World Health Organization. Obesity and overweight. Fact sheet N°. 311. Updated 2016. Disponível em: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 27 nov. 2018.