

Desenvolvimento de material educacional interdisciplinar para prevenção e tratamento da obesidade



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

Tayná Moreira¹,
Paula Silveira Mendes¹,
Christianne Toledo de Souza
Leal¹,
Danielle Guedes Andrade
Ezequiel¹

¹Departamento de Clínica Médica, Faculdade de Medicina, Universidade Federal de Juiz de Fora, Juiz de Fora, MG.

✉ **Tayná Moreira**
Rua Ministro Amarílio Lopes
Salgado, 227
Cascatinha
CEP: 36033-290
Juiz de Fora, MG
📧 tayna-moreira@hotmail.com

Submetido: 10/12/2018
Aceito: 19/02/2019

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 de obesidade 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: desenvolvimento de programa de educação continuada e estímulo ao autocuidado do indivíduo em relação às suas condições de saúde. **Relato de experiência:** com base nas demandas dos pacientes atendidos nas consultas individuais, grupos operativos e salas de espera, uma cartilha educativa ("Guia de Prevenção – Prevenindo e tratando o excesso de peso") foi criada pela equipe multidisciplinar do ambulatório de prevenção e tratamento da obesidade de um hospital universitário. Este material foi lançado oficialmente em setembro de 2018 e tem possibilitado a divulgação de vários temas relacionados à obesidade, como diagnóstico, prevenção e mudança do estilo de vida. Os principais beneficiários desse projeto são os pacientes assistidos nos ambulatórios, contudo poderá auxiliar em ações extra-muros, como atividades em 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:** ações educativas complementares à prevenção e tratamento da obesidade, envolvendo os vários aspectos do cuidado, têm grande aceitação pela população abordada e representam ferramentas com potencial de melhora do autocuidado e autonomia do indivíduo.

Palavras-chave: 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 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:** to develop a continuing education program and stimulate the individual's self-care in relation to their health conditions. **Experience Report:** based on the demands of the patients attending the individual consultations, operating groups and waiting rooms, an educational booklet ("Prevention Guide - Preventing and treating excess weight") was created by the multidisciplinary team from the prevention outpatient clinic and treatment of obesity at a university hospital. This material was officially launched in September of 2018 and has made it possible the dissemination of various topics related to obesity, such as diagnosis, prevention and lifestyle change. The main beneficiaries of this project are patients attending the outpatient clinic, but may assist in extra-mural 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:** educational actions complementary to the prevention and treatment of obesity, involving the various aspects of care, are widely accepted by the population concerned and represent tools with potential for improving self-care and autonomy of the individual.

Keywords: obesity, overweight, health education, metabolic syndrome, patient care team



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 bilhão 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% são considerados obesos (VIGITEL, 2016).

No Estado de Minas Gerais, na capital Belo Horizonte, 51,6% dos adultos possuem excesso de peso e 15,1% caracterizando obesidade (VIGITEL, 2016).

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 às médias estaduais e nacionais (MIRANDA, 2017).

A obesidade é uma doença crônica complexa e multifatorial, resultante da interação genética e ambiental, mediada por fatores socioeconômicos, endócrinos, 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 aderência 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. Outro aspecto relevante é o fato de que indivíduos obesos não têm conhecimento 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). Além disso, indivíduos obesos apresentam inabilidade em avaliar adequadamente o padrão alimentar, subestimam o valor energético da dieta

e consideram seu padrão de ingestão suficientemente saudável (KEARNEY et al., 1999). Por estas razões, 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.

Presumindo o baixo conhecimento da população em nutrição e uma alta prevalência de sobrepeso e obesidade nos indivíduos, bem como hábitos alimentares inadequados, uma estratégia potencial seria a elaboração de material de conteúdo educativo (RENJILIAN et al., 2001); (GUIMARAES et al, 2010). O objetivo desta ação foi a criação de 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.

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).

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 que desenvolve atividades educativas regulares em modelo de 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 Hospital Universitário da Universidade Federal de Juiz de Fora (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, em atuação desde 2014, foi criado através de um programa de extensão da UFJF, e 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.

Nas últimas atividades realizadas com os atuais participantes do grupo, foram discutidos, por encontro, 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.

Desenvolvimento do material educativo

No decorrer das reuniões e consultas, foram observadas várias 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 de Prevenção – Prevenindo e tratando o excesso de peso” foi criado a partir das demandas dos pacientes atendidos nas consultas individuais, grupos operativos e salas de espera com o objetivo de complementar as consultas médicas e o atendimento ao paciente. Este material pedagógico foi elaborado pela equipe multidisciplinar, na forma de cartilha, estimulando o autocuidado tanto individual quanto o coletivo (famílias e comunidades). Para favorecer a melhor compreensão das informações fornecidas procurou-se considerar o nível de entendimento dos pacientes, buscando utilizar uma linguagem simples e acessível, tornando-se assim uma ferramenta efetiva para as mudanças propostas (PASSAMAI, et al, 2012).

Como conteúdo do guia 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

Prefácio

O desafio da “vida saudável” é possível, mas sem roteiros prontos ou fórmulas mágicas e sim com planejamento, criatividade e otimismo.

Planejar: significa elaborar ou organizar um roteiro. Para isso é importante obter informações com a equipe de saúde, adaptar a sua rotina de vida (às vezes é um excelente momento para refletir sobre seu ritmo de vida e quando necessário fazer ajustes buscando benefícios a sua saúde física e emocional), lembrando sempre que você é o protagonista da sua história (significa ter autonomia).

Criar: significa “fazer existir”, logo criar possibilidades para que as mudanças possam acontecer. Ter a mente aberta para adaptações e ajustes. Buscar novos sabores, gostos e encantos (como experimentar alimentos in natura e montar uma salada colorida, saborear frutas da época, preparar sua própria refeição com temperos naturais ou decorar uma mesa de almoço para a família ou amigos). Também criar prioridades e possibilidades para uma vida mais feliz e plena.

Ter otimismo: significa ter um olhar positivo sobre as diversas situações, mesmo que desafiadoras. Superar obstáculos ou adaptarmos a eles. Tais desafios só se tornam possíveis se formos mais compassivos com nós mesmos e com nossos semelhantes. Além de ser necessário acreditar que o objetivo de um estilo de vida saudável é possível.

Enfim, esperamos que todos nós possamos ser motivadores e educadores em nossas comunidades. Divulgando os benefícios de hábitos de vida saudáveis e criando possibilidades para que se tornem parte de nossas realidades. Fica aqui o nosso convite!

Profa. Dra. Danielle Guedes Andrade Ezequiel
Coordenadora do projeto de extensão universitária
“Atendimento multidisciplinar dos pacientes com
Obesidade/Síndrome Metabólica” da UFJF

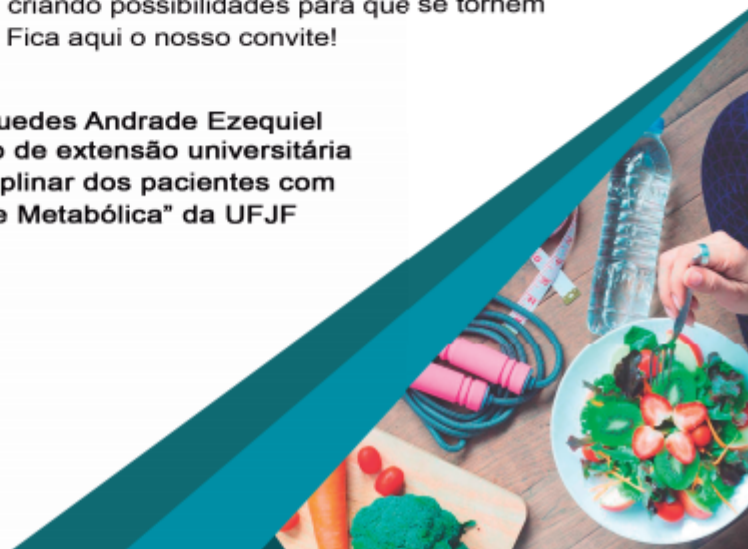


Figura 2: Prefácio do material educativo

Ações educativas

O material educativo tem possibilitado divulgação desta temática não só para os participantes dos ambulatórios do HU-UFJF, mas também com pretensões de ampliar para ações extra-muros, como atividades em algumas escolas públicas municipais. O Serviço de Endocrinologia da UFJF presta assistência para uma média de 50 pacientes mensalmente no Ambulatório de Obesidade e Síndrome Metabólica e cerca de 15 pacientes participam das reuniões do grupo operativo. Cerca de 112 pacientes beneficiaram-se deste projeto desde 2014. Existe a proposta de um novo projeto de extensão que, juntamente com a Liga Acadêmica de Endocrinologia e Metabologia da UFJF, divulgará e trabalhará o conteúdo deste guia em cerca de quatro escolas municipais por ano.

Em 2018 o guia contribuiu para enriquecer ações pontuais como no Dia Internacional de Combate à Obesidade e no Dia Mundial do Diabetes.

Feedback dos participantes

Os atuais participantes do grupo operativo para a prevenção e tratamento de obesidade e síndrome metabólica demonstraram interesse e foram participativos nos 12 encontros de 2018. A aderência aos encontros é variável, chegando em torno de 80%. Após o fornecimento do Guia de Prevenção, buscou-se saber o grau de satisfação e possíveis dúvidas dos pacientes. Em sua totalidade, o material foi bem aceito. As principais questões que o Guia de Prevenção acrescentou informações foi em relação à definição de obesidade (índice de massa corporal acima de 30) e o fato de reconhecerem a doença como uma interação de fatores genéticos e ambientais. Os participantes apresentaram bom entendimento sobre a classificação dos alimentos baseado no seu grau de processamento, além de motivados à prática da leitura de rótulos e execução de receitas saudáveis.

DISCUSSÃO

A elevada prevalência do excesso de peso no município de Juiz de Fora (MIRANDA, 2017) motivou a equipe multidisciplinar do serviço de Endocrinologia e Metabologia da UFJF a instituir ações preventivas e assistenciais e buscar recursos para produzir seu próprio guia educativo, com o objetivo de ampliar a divulgação para um maior número de indivíduos e incentivar às mudanças do estilo de vida.

Na literatura foram encontrados estudos que demonstraram a necessidade e efetividade de grupos operativos para prevenção e controle de doenças crônicas como obesidade, assim como a produção complementar de material educativo. Dentre eles, um

ação educativa realizada na Universidade Metodista de Piracicaba, que contou com 4 encontros coletivos realizados quinzenalmente, com duração de uma hora cada, contando com 11 participantes de ambos os sexos. Em paralelo foi desenvolvido um material didático para facilitar a compreensão e adesão ao plano alimentar através de slides via internet, folhetos e modelos representativos de alimentos. Um "dia alimentar exemplo" foi montado junto com o participante, utilizando-se deste instrumento. Em encontro posterior foi possível avaliar a metodologia utilizada. Dentre as vantagens destacaram-se a facilidade de entendimento do material utilizado, favorecendo a elaboração e aderência de um plano alimentar que possibilitou o alcance das metas propostas. Além disso, o estudo demonstrou aumento na prática de exercícios físicos sendo que, 63% dos participantes obtiveram redução ponderal, em torno de 6% do peso inicial (BAGGIO ET AL., 2006).

Em outro estudo, desenvolvido na Universidade Federal de Sergipe, 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), foi observado 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. Desta experiência, surgiu a necessidade de elaboração de folder que foi utilizado como ferramenta nas atividades de educação nutricional. O material apresentava três temáticas: a primeira com informações objetivas sobre alimentação saudável, a segunda incluiu recomendações práticas sobre o grau de processamentos dos alimentos e a última abordou uma sessão de esclarecimento de questões mais frequentes sobre alimentação e excesso de peso. O material foi avaliado positivamente sob o ponto de vista qualitativo. (RENJILIAN ET AL., 2001).

Existem aspectos em comum entre o folder citado e o guia de prevenção elaborado pela equipe de serviço de Endocrinologia e Metabologia da UFJF, principalmente em relação ao objetivo de transmitir aos leitores definições corretas da temática obesidade, soluções práticas orientadas quanto a mudanças de hábitos de vida e respostas práticas e de fácil entendimento aos questionamentos em consultas e grupos operativos.

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 através do autocuidado e conhecimento da patologia.

Acreditamos que o cenário epidemiológico do excesso de peso e de outras condições crônicas de saúde é passível de mudanças através de educação continuada, contando com a colaboração de equipes multidisciplinares. A edição do guia educativo foi uma alternativa encontrada pelo Serviço de Endocrinologia que até o momento, recebe feedback positivo dos participantes do projeto.

REFERÊNCIAS

- BAGGIO, C. V.; MOTTA, D. G.; NOGUEIRA, M. P. C. Avaliação da eficácia de um instrumento para educação nutricional na prevenção e controle de fatores de risco das doenças crônicas. Anais da Mostra Acadêmica da Universidade Metodista de Piracicaba, São Paulo. p. 6, 2006.
- 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, mar. 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, jun. 1992.
- GUIMARAES, N. G. et al . Adesão a um programa de aconselhamento nutricional para adultos com excesso de peso e comorbidades. **Revista de Nutrição**, v. 23, n. 3, p. 323-333, mai. 2010.
- 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, nov. 2004.
- 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, jun. 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, nov. 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, dec. 2004.
- PASSAMAI, M. P. B. et al. Letramento funcional em saúde: reflexões e conceitos sobre seu impacto na interação entre usuários, profissionais e sistema de saúde. **Interface- Comunicação, Saúde, Educação**, v. 16, p. 301-314, dec. 2011.
- 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, jun. 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, aug. 2001.
- SANTOS, L. A. S. Educação alimentar e nutricional no contexto da promoção de práticas alimentares saudáveis. **Revista de Nutrição**, v. 18, n. 5, p. 681-692, sep. 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**, v. 99, n. 11, p. 1471-1476, mar. 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, jun. 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.