

PROGRAMA EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL SAÚDE DA FAMÍLIA – UBATUBA/SP

RESUMO

O *Programa Emagrecimento Saudável* (PES) vem sendo realizado junto aos usuários da Estratégia de Saúde da Família há 3 anos, no Município de Ubatuba. Os participantes do PES são pacientes com sobrepeso e obesos, com necessidade de reduzir o peso em função das doenças de base. Os objetivos deste trabalho são melhorar a qualidade de vida dos pacientes, reduzindo e mantendo o peso alcançado, através da redução de hábitos alimentares inadequados, aumento do consumo de alimentos saudáveis, incentivo à prática frequente de atividades físicas e apoio emocional. A metodologia de trabalho caracteriza-se por reuniões mensais e em grupos.

O PES tem alcançado resultados satisfatórios e deve ser contínuo, conforme sugerido pela literatura, até que estejam consolidados todos os aspectos que envolvem o tratamento e a manutenção do peso.

PALAVRAS-CHAVE: obesidade, equipe multiprofissional, saúde da família.

INTRODUÇÃO

O *Programa Emagrecimento Saudável* (PES) vem sendo executado há 03 anos. O trabalho justifica-se, uma vez que a prevenção em saúde está inserida no *Programa Nacional de Alimentação e Nutrição* (Brasil, Ministério da Saúde, 2005). Os participantes são usuários (adultos e crianças) das 23 equipes de Saúde da Família no Município de Ubatuba. Há uma triagem dos pacientes obesos com necessidade de reduzir o peso em função das doenças de base: diabetes, hipertensão, dislipidemias, síndrome metabólica, problemas ortopédicos e vasculares. A maioria é de baixa renda, são sedentários e apresentam dificuldade de adesão ao tratamento, por serem carentes de orientações e não possuírem supervisão e estímulo para organizar a compra da família e dispor dos alimentos necessários à dieta. Assim, colocam seus familiares em risco ao desenvolvimento precoce das patologias associadas à má nutrição, sobrecarregando o sistema de saúde.

OBJETIVOS

Geral

Melhorar a qualidade de vida dos pacientes, reduzindo e mantendo o peso alcançado.

Específicos

Reduzir a frequência de hábitos alimentares inadequados; inserir hábitos alimentares adequados; direcionar recursos financeiros das famílias para compra de alimentos saudáveis; incentivar a prática frequente de atividades físicas; proporcionar apoio emocional.

Metodologia

- a) Encaminhamento Médico das Unidades de Saúde da Família para coordenadora do PES;
- b) Agendamento para participação das reuniões;
- c) Participação das reuniões mensais – temas abordados:

Nutrição

Palestras:

* *Obesidade: Consequências, Mitos e Verdades*

* *Alimentação Balanceada: A Base da Saúde*

* *O que são Calorias*

* *Benefícios da Fitoterapia e de Alimentos Funcionais*

Oficina Culinária: incentivo ao aproveitamento de cascas, talos e ramas

Atividade Física

* *Orientação sobre os Benefícios da Atividade Física para Saúde*

* *Estratégias de Atividades para o Emagrecimento Eficaz*

* *Aulas de Hidroginástica, Alongamento, Ginástica Localizada, Recreação Infantil e Adulta, Caminhadas*

Psicologia

* *'Auto imagem' e 'Auto estima', 'Conflitos Familiares', 'Medos', 'Depressão', 'Ansiedade', 'Auto conhecimento' e 'Metas'.*

Cada tema é abordado durante uma ou mais reuniões, conforme a demanda do grupo.

Lições aprendidas com a experiência

- * O trabalho em grupos revela aos pacientes pessoas em situações similares à sua; assim, dividem o sofrimento e são estimulados a aderir ao tratamento.
- * A equipe multiprofissional é indispensável para o sucesso do tratamento.
- * Pacientes com comprometimento dos membros inferiores necessitam praticar atividade física sem impacto (na água) para atingir suas metas.