



SECRETARIA
DE ESTADO DA SAÚDE



GOVERNO
DE GOIÁS

GRUPO MEDIDA CERTA

ITARUMÃ - GO



ATENÇÃO BÁSICA



CONASS

CONSELHO NACIONAL DE SECRETÁRIOS DE SAÚDE



INTRODUÇÃO

- A obesidade é uma doença caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal em nível que compromete a saúde dos indivíduos, acarretando diversas patologias. O diagnóstico da obesidade é realizado a partir do parâmetro estipulado pela Organização Mundial de Saúde - Índice de massa corporal (IMC), obtido a partir da relação entre peso corpóreo (kg) e estatura (m)² dos indivíduos. Através deste parâmetro, são considerados obesos os indivíduos cujo IMC encontra-se num valor igual ou superior a 30 kg/m² (Wanderley e Ferreira, 2010).
- A obesidade já é vista como um fator de risco independente para eventos coronarianos, já que mesmo após o controle de doenças associadas, como hipertensão arterial, dislipidemia e diabetes mellitus, o risco permanece alto (Poirier e colaboradores, 2006).



- O aumento da obesidade parece ocorrer paralelamente à redução na prática de atividade física e aumento no sedentarismo. Uma redução natural no gasto energético é observada com a modernização, ocasionando estilo de vida mais sedentário com transporte motorizado, equipamentos mecanizados, que diminuem o esforço físico tanto no trabalho, como em casa. Deste modo, o sedentarismo e os hábitos nutricionais parecem representar o principal fator de risco no desenvolvimento da obesidade mundial (Pereira, Francischi e Lancha Júnior, 2003).



- A educação nutricional, visando a reeducação do hábito alimentar, está vinculada à produção de informações que sirvam como subsídio para auxiliar a tomada de decisões dos indivíduos. Atividades em grupo desenvolvidas em unidades de saúde são de fundamental importância para reverter a falta de perspectiva de vida que acompanha muitas pessoas obesas. Tornando o atendimento em grupo uma importante ferramenta para desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis, especialmente ligados à alimentação (Kovacs e colaboradores, 2010).
- Na obesidade é fundamental prevenção e controle, o que implica a economia de elevados recursos financeiros destinados ao tratamento da própria doença, como também doenças associadas ou decorrentes.



OBJETIVO

- O objetivo deste trabalho foi avaliar a evolução antropométrica e nutricional do paciente observando a redução de peso, circunferência abdominal e a mudança no padrão alimentar, pelo protocolo de atendimento nutricional e atividade física em grupo.



METODOLOGIA

- O programa teve duração de três meses, o participante que eliminasse mais peso durante esses meses seria o ganhador do grupo, premiando primeiro, segundo e terceiro lugar. Durante esses meses foram todos acompanhados por duas nutricionista (Lara Cristina e Monize Nolasco) com a dieta Low Carb e acompanhamento do peso uma vez na semana (toda terça – feira) antes da atividade física.
- Foi realizada atividade física três vezes na semana, terça-feira (Caminhada com fisioterapeuta Aurélio Vieira Dias), quarta-feira (Hidroginástica com a educadora física Jessika Guimarães) e quinta-feira (Zumba com fisioterapeuta Aurélio Vieira Dias).
- O primeiro programa de emagrecimento Medida Certa teve início de 15 participantes. O participante que faltasse três dias consecutivos na atividade física seria ser retirado do grupo, à não ser com apresentação de atestado médico.



PROJETO MEDIDA CERTA



A Secretaria de Saúde de Itarumã iniciou no dia 06 de Abril de 2018 o Projeto Medida certa que auxiliou cerca de 15 pessoas com IMC acima de $30,0 \text{ Kg/m}^2$ a realizarem uma mudança no estilo de vida e término dia 06 de Julho de 2018





O Projeto contou com uma equipe multidisciplinar composta por nutricionistas, educadora física e fisioterapeuta. Todas as atividades físicas eram coordenadas e acompanhadas por um dos profissionais da equipe.





As atividades físicas eram realizadas de terça-feira a quinta-feira, sendo ofertado aos participantes:

zumba,
hidroginástica,
circuito de caminhada e corrida e caminhada na orla do Lago Dona Júlia



Núcleo de Apoio à
Saúde da Família
Itarumã-go



• ENCERRAMENTO



O encerramento do Projeto Medida Certa foi realizado no dia 18 de Julho de 2018 e contou com a presença especial da Secretária de Saúde Leticia Teixeira, Coordenadora AP Wérica Borges, Prefeito Ricardo Goulart, Primeira Dama Sandra Regina e demais profissionais e colaboradores.





Em 1º Lugar, ficou Rosilda Freitas Rodrigues, com Peso Inicial de 84,100 Kg e Peso Final: 70,500 Kg, totalizando uma perda de peso de – 13,600 Kg



Núcleo de Apoio à
Saúde da Família
Itarumã-go





Em 2º Lugar, ficou Vanessa Giroto, com Peso Inicial de 75,000 Kg e Peso Final: 62,500 Kg, totalizando uma perda de peso de – 12,500 Kg





Em 3º Lugar, ficou Beatriz Vilela, com Peso Inicial de 102,900 Kg e Peso Final: 96,400 Kg, totalizando uma perda de peso de – 6,500 Kg



CONCLUSÃO

- O Programa de Educação Nutricional em Grupo Medida Certa mostrou uma ferramenta eficaz para a redução de peso e reeducação alimentar de indivíduos obesos, portadores ou não de outras doenças cardiovasculares.
- Teve término de 03 participantes. O primeiro ganhador eliminou 13,600 kg, o segundo eliminou 12,500 kg e o terceiro eliminou 6,500 kg. O primeiro ganhador teve um prêmio de uma televisão de 43 polegadas, o segundo um liquidificador e o terceiro uma batedeira.
- Ações de Educação Nutricional em Grupo são mais incentivadas e aprimoradas, auxiliando no combate a obesidade e suas comorbidades voltando a autoestima dos participantes.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Wanderley, E. M.; Ferreira, V. A. Obesidade: uma perspectiva plural. *Ciência & Saúde Coletiva*. Vol. 15. Num. 1. 2010. p.185-194.
- Poirier, P.; Thomas, D.; Bray, G.; Hong, Y.; Stern, J.; Pi-Sunyer, X.; Eckel, R. H. Obesity and cardiovascular disease: pathophysiology, evaluation, and effect of weight loss. *Arterioscler Thromb Vasc Biol*. Vol. 26. 2006. p. 968-976.
- Pereira, L. O.; Francischi, R. P.; Lancha Júnior, A. H. Obesidade: causas e consequências. *Arq Bras Endocrinol Metab*. Vol. 47. 2003. p.111-27
- Kovacs, C.; Moreira, P.; Romualdo, M.; Amparo, F. C.; Magnoni, D. Aplicação de uma ferramenta de educação nutricional em grupo para pacientes com excesso de peso e sua efetividade na mudança de parâmetros antropométricos. *Rev Sociedade de Cardiologia do Estado de São Paulo*. Vol. 20. 2010. p. 9-13.





**OBRIGADA PELA
ATENÇÃO! ATÉ A
PROXIMA.**

