



SECRETARIA
DE ESTADO DA SAÚDE



ESTADO
DE GOIÁS



MINEIROS MAIS LEVE: Uma experiência de reeducação alimentar em grupo com apoio psicológico e nutricional

Mineiros - Goiás

Isabela Rezende Carneiro

Thatiane Munhoz

NASF-AB / ESF / Academia da Saúde

INTRODUÇÃO

- A obesidade caracteriza-se como uma doença de grande prevalência no Brasil e no mundo.
- 53,8% da população brasileira acima de 18 anos está acima do peso ideal.
- Fator de risco para outras enfermidades.
- Essa doença crônica definida pelo excesso de gordura corporal, abrange distintos fatores.

INTRODUÇÃO

- A obesidade também associa-se a vários estressores interpessoais e à diminuição da autoestima.
- A Atenção Primária à Saúde representa um espaço privilegiado para desenvolver ações de promoção de saúde e enfrentamento do sobrepeso e obesidade com a população.
- É fundamental que o tratamento aborde os aspectos emocionais dos indivíduos

INTRODUÇÃO

- Abordagem psicológica: TCC
- Focaliza distintos aspectos ligados ao padrão alimentar disfuncional e promove a mudança de pensamentos sabotadores e hábitos alimentares.
- “Dieta definitiva de Beck – Pense Magro” proposta por Judith Beck.

PROGRAMA PENSE MAGRO

- **Dieta definitiva de Beck.**
- **APRENDER ESTRATÉGIAS** para **EMAGRECER** com sucesso e **PERMANECER** com o novo peso.
- Utiliza as **TÉCNICAS DE TERAPIA COGNITIVA** para preparar a **mente e o ambiente** para a dieta.
- Treino de habilidades cognitivas e comportamentais para a mudança de hábitos e reeducação alimentar
- Dicas nutricionais para o processo de emagrecimento saudável.

OBJETIVOS

- Relatar a experiência de implantação e desenvolvimento de um programa de emagrecimento saudável e reeducação alimentar com indivíduos em sobrepeso e obesidade em Mineiros-GO, mediante uma abordagem multidisciplinar.

“Eu não estou fazendo dieta, estou mudando meu estilo de vida”

- Experiência de reeducação alimentar em grupo
- Estimativa rápida e Diagnóstico do território
- Sobrepeso e Obesidade
- Equipe NASF em apoio às ESF
- Polo da Academia da Saúde
- Grupo de emagrecimento saudável
- Estímulo a mudança e reeducação alimentar
- Estratégias científicas e dinâmicas

A FORMAÇÃO DO GRUPO

- Convite a comunidade
- Ficha de inscrição
- Formação dos grupos: horários disponíveis
- Exames antes e depois da finalização do programa.
- Grupo fechado – encontros agendados
- Seis encontros semanais seguidos por encontros mensais de manutenção.

Grupo de Emagrecimento Saudável

- Grupos de apoio “Mineiros mais leve” – 20 participantes em cada.
- O grupo foi formado por adultos, por meio de inscrição, que apresentavam IMC ≥ 25 Kg/m².
- Os participantes receberam educação nutricional e apoio psicológico visando o emagrecimento saudável e reeducação alimentar
- A intervenção psicológica foi baseada na Terapia Cognitivo Comportamental e no treino de habilidades da dieta definitiva de Beck, visando a mudança de comportamento alimentar, reestruturação cognitiva e o desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis.

MODELO COGNITIVO

SITUAÇÃO



PENSAMENTO



REAÇÃO

(Sentimento, Comportamento, Sensação)

Do estímulo ao ato de comer

GATILHO/SITUAÇÃO: Alguém lhe oferece um pedaço de bolo.



PENSAMENTO: Esse bolo parece delicioso.



Decisão: Acho que vou comer um pedaço.



Você age: come o bolo.



O Ato de comer não é automático. Você pode aprender a ficar no controle.

- Programa de passo a passo com foco duplo:
 - **Mudar o comportamento alimentar**
 - **Mudar o pensamento sabotador**

PENSAMENTOS SABOTADORES

Tive um dia difícil,
vou comer para compensar

Sou tão fraco por não resistir...

É apenas uma comemoração,
vou comer só hoje...

Eu não sou capaz de emagrecer

Se eu não comer,
irá tudo para o lixo

Se eu não comer,
podem achar que eu não gostei





**Não há mudança de peso sem
mudança de comportamento!**

**VAMOS CRIAR NOVOS
HÁBITOS!!**









Intervenção e Resultados

- Este programa envolveu oficinas educativas e intervencionistas, com orientações por meio de dinâmicas, músicas, apostilas, dieta/cardápio individual, tarefas práticas e atividades para desenvolver em casa.
- Experiência significativa em promoção da saúde, por gerar educação e formação de hábitos saudáveis

- 
- Os participantes aprenderam a cuidar de sua alimentação, escolher alimentos e receitas mais nutritivas.
 - Apresentaram melhora na autoestima, autocuidado e valorização de si mesmo.
 - Todos tiveram redução de peso, sendo que muitos mudaram sua classificação de IMC, ao final dos grupos.
 - Contínua procura e formação de novos grupos.

Para concluir...

- A orientação nutricional e processo de reeducação alimentar, aliado às técnicas cognitivas e comportamentais, representam importantes ferramentas no tratamento da obesidade.
- A metodologia de grupo e cooperação entre os membros, resultou em estratégias eficientes para superação dos problemas e alcance dos objetivos.

Para concluir...

- Novas Aprendizagens: alimentação e autocuidado, autoestima e a valorização de si mesmo.
- Cuidado em saúde por meio da consciência e treino sobre a importância de uma alimentação saudável e escolhas saudáveis diariamente.
- Grupo fortalece os laços da comunidade



**“Embora ninguém possa
voltar atrás e fazer um
novo começo, qualquer
um pode começar agora e
fazer um novo fim!”**



***“Nada do que foi será
De novo do jeito
Que já foi um dia...”***

Referências

Barbosa AL. Estudo exploratório-interventivo no tratamento da obesidade segundo o Protocolo Beck "Pense Magro". Dissertação (Mestrado). Programa de Pós-Graduação em Psicologia, UFU. Uberlândia. 2017. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.14393/ufu.di.2017.40>

Brasil. Ministério da Saúde. Vigitel Brasil 2016: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico. Brasília. 2017.

Lima ACR, Oliveira AB. Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental. *Mudanças*. 2016;24(1):1-14.

Neufeld CB, Moreira CAM, Xavier GS. Terapia Cognitivo-Comportamental em Grupos de Emagrecimento: O Relato de Uma Experiência. *Revista PSICO*. 2012;43(1):93-100.

Zuccolotto ALD, Pessa RP. Impacto de um programa de educação nutricional em adultos: antropometria e mudanças alimentares. *REBONE*. 2018;12(70):253-264.

Dias FS, et al. EMAGRESUS: Proposta interdisciplinar de enfrentamento da obesidade na Estratégia Saúde da Família. *Cadernos de Educação, Saúde e Fisioterapia*. Rede Unida. 2014;2. Disponível em: <http://revista.redeunida.org.br/ojs/index.php/cadernos-educacao-saudefisioterapia/article/view/166>.

Beck JS. *Pense magro: a dieta definitiva de Beck*. Porto Alegre: Artmed; 2009

Coordenação da Atenção Básica
Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica
Telefone: (64) 3661-0029
E-mail: saudenasf@mineiros.go.gov.br



**SECRETARIA
DE ESTADO DA SAÚDE**



**ESTADO
DE GOIÁS**



CONASS

Conselho Nacional de Secretários de Saúde

Ouvidoria SUS 0800 643 3700
www.saude.go.gov.br