



Intervenção em uma unidade básica de saúde para prevenção e controle do sobrepeso e da obesidade: resultados de uma abordagem multidisciplinar e participativa



Intervention in a basic health unit for preventing and controlling overweight and obesity: results from a multidisciplinary and participatory intervention

Fernando Augusto Pacífico¹  André Alcoforado Toscano¹ 
Debora da Costa Andrade¹  Juliana Karina Lyra de Menezes¹ 
Julianna Cristhina Bezerra Cardoso¹  Lylian Gabriela Lucena Tenório¹ 
Camila Yandara Sousa Vieira de Melo¹ 

¹ Faculdade de Medicina de Olinda. Olinda, Pernambuco, Brasil.

Resumo

Este relato de experiência descreve uma prática de educação em saúde voltada para a prevenção do sobrepeso e da obesidade. A intervenção foi conduzida por estudantes de medicina em colaboração com a Equipe de Saúde da Família, com foco na população adscrita a uma Unidade Básica de Saúde situada no município de Olinda, Pernambuco, Brasil.

Palavras-chave: Atenção primária à saúde; Educação em saúde; Obesidade; Prevenção primária; Sobrepeso.

Abstract

This experience report describes the practice of health education to prevent overweight and obesity. The intervention was conducted by medical students in collaboration with the Family Health Team professionals, targeting the population assigned to a basic health unit in Olinda, Pernambuco, Brazil.

Keywords: Primary health attention; Health education; Obesity; Overweight; Primary prevention.

Como citar: Pacífico **FA**, Toscano **AA**, Andrade **DC**, Menezes **JKL**, Cardoso **JCB**, Tenório **LGL**, et al. Intervenção em uma unidade básica de saúde para prevenção e controle do sobrepeso e obesidade: resultados de uma abordagem multidisciplinar e participativa. *An Fac Med Olinda* 2024; 1(12):130 doi: <https://doi.org/10.56102/afmo.2024.297>

Autor correspondente:

Fernando Augusto
Pacífico
E-mail: fapacifico@outlook.com

Fonte de financiamento:
Nada a declarar.

Parecer: Não se aplica.
Recebido em: 30/05/2023
Aprovado em: 20/11/2023

INTRODUÇÃO

A saúde global tem sofrido impacto crescente do aumento da prevalência de sobrepeso e de obesidade, desencadeando preocupações cada vez maiores sobre os riscos à saúde associados a essas condições¹. Essa tendência mundial também se reflete no Brasil, onde houve um crescimento acentuado no número de casos de sobrepeso e de obesidade nos últimos dez anos. Em termos mais específicos, entre 2013 e 2022, o país registrou um aumento alarmante de cerca de 231% nos casos de obesidade em adultos. No mesmo período, os casos de sobrepeso também apresentaram aumento de aproximadamente 132%. Esses dados indicam que mais da metade da população brasileira enfrenta problemas relacionados ao excesso de peso².

As dietas com baixo consumo de cereais, frutas, hortaliças e excesso de nutrientes críticos (sal, açúcar, óleos e gorduras) são consideradas inadequadas e estão entre os principais fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) na América Latina³.

Nas últimas quatro décadas, os padrões alimentares vêm sofrendo mudanças significativas em diversos países. O aumento da ingestão de alimentos com maior teor de açúcar livre, sódio, gordura saturada e de gordura *trans* e menor teor de proteínas e fibras, aliado à redução do consumo de alimentos considerados de alto valor nutricional, está associado a diversas DCNTs⁴. Em todas as regiões e níveis socioeconômicos, a qualidade geral da dieta dos adolescentes brasileiros é inadequada, caracterizada pelo baixo consumo de frutas, verduras legumes, bem como de leite e derivados, e pelo elevado consumo de gordura⁵.” A qualidade geral da dieta dos adolescentes brasileiros é inadequada em todas as regiões e níveis socioeconômicos.

No contexto dos serviços de saúde, a atuação da vigilância alimentar se dá por meio da avaliação antropométrica e da monitorização do consumo alimentar dos indivíduos. Esses dados são disponibilizados no Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN)⁶ e permitem a análise e o melhor entendimento dos problemas de saúde da população, servindo como base para a edificação de políticas públicas e a definição de prioridades⁷, assim como outras ferramentas, como o Sistema de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico e a Pesquisa de Orçamentos Familiares⁶.

Monitorar o índice de massa corpórea (IMC) possibilita a observação de tendências de excesso de peso e de obesidade em diversas áreas geográficas e a identificação dos principais fatores associados a essas condições. Essas são informações cruciais para fundamentar políticas públicas de prevenção à obesidade, promoção de hábitos de vida saudáveis e alimentação saudável e estímulo à prática regular de atividade física desde a infância^{8, 9}.

No que se refere à população atendida na Unidade Básica de Saúde (UBS), há um elevado número de usuários com DCNTs, inclusive a obesidade, que é considerada importante fator de risco para outras complicações, como diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, doen-

ças cardiovasculares e neoplasias.

Em 2018, os custos totais do SUS com hipertensão arterial sistêmica, diabetes mellitus e obesidade alcançaram 3,45 bilhões de reais³. Pouco mais de 370 milhões de reais, aproximadamente 11% do custo direto, foram referentes à obesidade, considerada um grande problema de saúde pública. Por isso, a prevenção e o diagnóstico precoce são fundamentais para a promoção da saúde e a redução da morbimortalidade, considerando que a obesidade interfere diretamente na qualidade e duração da vida³.

Em relação ao perfil epidemiológico, o quadro sanitário de Pernambuco assemelha-se ao do Brasil, sendo observada a importância crescente das DCNTs. Para questões referentes ao estado nutricional da população, os dados do SISVAN revelam elevado número de casos de sobrepeso e de obesidade no município de Olinda, inclusive na UBS deste relato⁶. Diante do crescente número de casos de obesidade e de suas complicações associadas à morbidade e à mortalidade, torna-se necessário implementar medidas que promovam mudanças nesse contexto.

Este artigo relatou uma experiência exitosa de educação em saúde com o objetivo de conscientizar a população adscrita em uma UBS de Olinda, Pernambuco, sobre os benefícios de estabelecer alterações no estilo de vida para prevenir o sobrepeso e a obesidade.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

Na exploração do conteúdo do trabalho, foi utilizada a metodologia da problematização, baseada no Arco de Magueres. Essa metodologia prioriza que o aprendizado se origine do contato direto e da interpretação da realidade vivenciada.

Durante as atividades práticas da Unidade Curricular Integração Academia, Serviço e Comunidade, o grupo de estudantes de um curso de medicina teve a oportunidade de interagir diretamente com a população atendida por uma UBS do município de Olinda, em Pernambuco.

A partir dessa vivência e da observação dos dados do SISVAN, emergiu como ponto-chave o reconhecimento de um elevado índice de sobrepeso e de obesidade entre os indivíduos adscritos à UBS. Ademais, percebeu-se a predominância de hábitos deletérios, como alimentação inadequada, sedentarismo e etilismo. Essas observações sinalizaram a necessidade de intervenção abrangente, tanto educativa quanto preventiva, voltada para essas questões cruciais na promoção da saúde.

O estudo foi aprofundado durante a etapa de teorização e foi constatado que o sobrepeso e a obesidade apresentam alta prevalência e baixas taxas de controle, além de serem considerados entre os principais fatores de risco modificáveis. Inclusive, observou-se que são um dos problemas de saúde pública mais significativos no cenário atual^{1, 2}.

Após a teorização, já conhecendo o perfil da população daquela comunidade, contou-se

com a participação dos profissionais da equipe de Saúde da Família (eSF) da UBS para elaborar hipóteses de solução a respeito do problema prioritário. Entre as propostas discutidas, destacou-se a possibilidade de realizar uma atividade de educação em saúde a partir do diálogo horizontal, com avaliação antropométrica e posterior acompanhamento do cuidado.

No dia da atividade, na aplicação prática das estratégias planejadas, foi feita uma dinâmica de apresentação na sala de espera com o público presente, composto pela população adscrita previamente convidada pelos Agentes Comunitários de Saúde e pelo público agendado para as consultas do dia. Em seguida, foi conduzida uma discussão abrangente sobre o tema a ser abordado, incluindo a prevalência de sobrepeso e de obesidade, a distinção entre essas condições e a forma de identificá-las. O objetivo dessa etapa foi avaliar o nível de conhecimento prévio da população acerca do assunto.

Em seguida, o público foi instruído acerca da importância de prevenir e controlar o sobrepeso e a obesidade, levando em consideração a realidade da comunidade e o acesso a atividades físicas e alimentação saudável. Foram abordados temas como sedentarismo, hábitos alimentares saudáveis e orientações para um estilo de vida equilibrado, tudo alinhado ao contexto socioeconômico e cultural da população. A população também foi orientada sobre a importância da redução do tabagismo e do etilismo, bem como de manter a prática regular de atividades físicas, ressaltando os benefícios dessas mudanças na prevenção de doenças relacionadas à obesidade e no controle de enfermidades já existentes.

Além dessas orientações sobre os benefícios da mudança no estilo de vida, foi elaborado e afixado um cartaz com dicas de atividades físicas e orientações alimentares adaptadas às possibilidades e ao cotidiano da comunidade. Durante a prática, também enfatizamos a relevância da proximidade com a orla, onde existem locais acessíveis para a prática de atividade física. Por fim, para consolidar os conceitos discutidos sobre alimentação balanceada e hábitos saudáveis, foi oferecido um lanche nutritivo, elaborado com base em frutas e ingredientes saudáveis, demonstrando que é possível ter uma dieta saudável mesmo com as limitações de acesso e de recursos da comunidade. É relevante destacar que foram utilizadas frutas como banana, uva e maçã, todas adquiridas na feira local, levando em consideração o custo acessível para a comunidade e a sazonalidade das safras. Essa iniciativa teve como objetivo promover uma experiência prática e concreta de escolhas alimentares saudáveis, proporcionando um lanche que estivesse de acordo com os princípios de uma alimentação equilibrada e rica em nutrientes.

Durante o encontro, a população foi submetida a uma avaliação antropométrica que incluiu a aferição de peso e altura, dados que foram usados para calcular o IMC, e verificou-se a medida da circunferência abdominal. Além disso, foram coletados dados pessoais dos participantes, como nome e número do cartão do SUS, a fim de possibilitar o acompanhamento do cuidado pela eSF e pelo médico da UBS.

Após a avaliação, os participantes receberam orientações adicionais sobre a importância de aderir a um plano de atividades físicas e a uma alimentação saudável. Para dar continuidade ao cuidado individualizado, cada paciente teve consultas agendadas ao longo dos três meses subsequentes. Essas consultas de acompanhamento possibilitarão que a eSF acompanhe de perto a evolução de cada indivíduo e ofereça suporte contínuo para a manutenção de um estilo de vida mais saudável.

Uma inovação da ação relatada foi a combinação da abordagem educacional personalizada, ajustada ao contexto socioeconômico e cultural da população, com práticas tangíveis como orientações, fornecimento de lanches nutritivos, avaliação antropométrica e criação de materiais visuais. Essa estratégia visou orientar e permitir que os indivíduos experimentassem na prática os princípios de hábitos saudáveis. Ademais, a iniciativa dos profissionais em registrar e acompanhar o grupo atendido ao longo de três meses denota comprometimento e engajamento, fortalecendo ainda mais a proposta da intervenção. A estreita colaboração interdisciplinar entre os acadêmicos, a eSF e a comunidade proporcionou uma atmosfera de confiança e um fluxo constante de feedback, otimizando a eficácia da intervenção.

RESULTADOS OBSERVADOS

Após a implementação do plano de ação voltado para a orientação e o incentivo à mudança de comportamento em relação à adoção de alimentação e estilo de vida saudável, os acadêmicos expressaram grande satisfação com os resultados alcançados. Essa satisfação foi resultado da participação ativa e engajada da população durante a intervenção na UBS, caracterizada por interação constante, manifestações de interesse e gratidão pela atenção dos acadêmicos.

Considerando o êxito e o engajamento da população, é relevante destacar que as estratégias mais promissoras na prevenção da obesidade não se limitam apenas à orientação. Abordagens multifatoriais, que integram alimentação, atividade física e mudança comportamental, incluindo o aconselhamento personalizado e o monitoramento contínuo de alimentação e/ou atividade física, são medidas amplamente recomendadas para prevenção e controle eficaz da obesidade¹⁰. Nesse contexto, observou-se um interesse significativo da população em buscar informações sobre alimentação saudável e práticas de atividade física regular, aliado à assistência contínua e individualizada.

Um dos alicerces para o controle e a prevenção do excesso de peso e da obesidade reside na promoção da alimentação adequada e saudável. No entanto, ressalta-se que essa não é uma questão apenas nutricional, mas também cultural, social e econômica, de acordo com a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional e a Política Nacional de Alimentação e Nutrição¹¹. Esse entendimento norteou a abordagem adotada pelos estudantes e a eSF, ampliando a conscientização da importância de um estilo de vida saudável.

Por sua vez, a orientação sobre a prática regular de atividade física se mostrou uma abordagem crucial. Estudos evidenciam que, além da associação com a redução de peso, a atividade física reduz o risco de diversas DCNTs, contribui para a diminuição da mortalidade por todas as causas e promove melhorias na qualidade de vida¹². Dessa forma, a abordagem adotada pelos estudantes está alinhada às recomendações atuais, enfatizando a importância de medidas amplas para combater a obesidade.

Há de se destacar que, para a prevenção e controle da obesidade, além do apoio educativo e comportamental, é imprescindível adotar políticas intersetoriais para reversão do ambiente obesogênico em que os indivíduos vivem¹³.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A interação efetiva entre a eSF, os acadêmicos e a comunidade atendida pela UBS reforçou, no curto prazo, o aspecto positivo dessa intervenção educacional na promoção de estilos de vida saudáveis. Essa sinergia, associada ao engajamento ativo da comunidade, revela o poder transformador da educação em saúde adaptada às realidades locais.

No médio prazo, o compromisso com o acompanhamento médico será crucial para consolidar e ampliar os benefícios já alcançados. Para sinalizar e consolidar mudanças positivas e duradouras na saúde da população, é fundamental a orientação contínua e sistemática à comunidade sobre a importância de escolhas alimentares saudáveis e da incorporação de atividades físicas na rotina.

No entanto, para resultados sustentáveis a longo prazo, é imperativo considerar e implementar medidas adicionais, incluindo políticas públicas mais abrangentes, campanhas de sensibilização contínua e infraestruturas de apoio à saúde. A experiência aqui relatada serve como um ponto de partida e um modelo de referência. Encoraja-se que iniciativas semelhantes sejam replicadas e adaptadas conforme as necessidades de diferentes comunidades, sempre visando a um futuro mais saudável e resiliente para todos.

CONFLITO DE INTERESSES

Nada a declarar

CONTRIBUIÇÕES DOS AUTORES

FAP: Conceptualização, Curadoria de dados, Investigação, Metodologia, Administração do projeto, Recursos, Supervisão, Redação – redação original, Redação – revisão e edição; **AAT:** Redação – revisão e edição; **DCA:** Redação – revisão e edição; **JKLM:** Redação – revisão e edição; **JCBC:** Redação – revisão e edição; **LGLT:** Redação – revisão e edição; e **CYSVM:** Supervisão, Redação – revisão e edição. Todos os autores aprovaram a versão final do manuscrito.

REFERÊNCIAS

1. Alfaris N, Alqahtani AM, Alamuddin N, Rigas G. Global Impact of Obesity. *Gastroenterol Clin North Am.* 2023 Jun;52(2):277-293. <https://doi.org/10.1016/j.gtc.2023.03.002>
2. Ministério da Saúde. Norma Técnica da Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN. Brasil: Ministério da Saúde; [citado em 2023 Set 9]. Disponível em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>
3. Nilson EAF, Andrade RDCS, Brito DAD, Oliveira MLD. Custos atribuíveis a obesidade, hipertensão e diabetes no Sistema Único de Saúde, Brasil, 2018. *Rev Panam Salud Publica.* 2020;44:e32. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2020.32>.
4. Cunha CMDL, Canuto R, Rosa PBZ, Longarai LS, Schuch I. Associação entre padrões alimentares com fatores socioeconômicos e ambiente alimentar em uma cidade do Sul do Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva.* 2022;27:687-700. <https://doi.org/10.1590/1413-81232022272.37322020>.
5. Ronca DB, Blume CA, Cureau FV, Camey SA, Leotti VB, Drehmer M, de Carvalho KMB, et al. Diet quality index for Brazilian adolescents: the ERICA study. *Eur J Nutr.* 2020;59:539-556. <https://doi.org/10.1007/s00394-019-01923-8>.
6. Ministério da Saúde. Norma Técnica da Vigilância Alimentar e Nutricional – SISVAN. Brasil: Ministério da Saúde; [citado em 2023 Set 9]. Disponível em: <https://sisaps.saude.gov.br/sisvan/relatoriopublico/index>
7. Silva RPC, Vergara CMAC, Sampaio HADC, Vasconcelos Filho JE, Strozberg F, Ferreira Neto JFR, Carioca AAF, et al. Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional: tendência temporal da cobertura e estado nutricional de adultos registrados, 2008-2019. *Epidemiol Serv Saúde.* 2022;31:e2021605. <https://doi.org/10.1590/S1679-49742022000100019>.
8. Pinheiro MC, de Paiva Moura ALS, Bortolini GA, Coutinho JG, dos Santos Rahal L, Bandeira LM, Gentil PC, et al. Abordagem intersetorial para prevenção e controle da obesidade: a experiência brasileira de 2014 a 2018. *Rev Panam Salud Publica.* 2019;43. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2019.58>.
9. Gonçalves IDSA, Pereira PF, Silva MBL, Ladeira FB, Moreira TR, Cotta RMM, da Costa GD. Nutritional status coverage trend registered in the SISVAN web in seven municipalities of the Zona Da Mata Mineira, Brazil, from 2008 to 2017, and its association with socio-economic, demographic and organisation of health system variables. *J Nutr Sci.* 2020;9:e4. <https://doi.org/10.1017/jns.2019.42>.
10. Lombard CB, Deeks AA, Teede HJ. A systematic review of interventions aimed at the prevention of weight gain in adults. *Public Health Nutr.* 2009;12(11):2236-2246. <https://doi.org/10.1017/S1368980009990577>.
11. Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Marco de Referência da Vigilância Alimentar e Nutricional na Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde; 2015. p. 1-56. <https://>

bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/marco_referencia_vigilancia_alimentar.pdf

12. UK NCGC. Obesity: Identification, Assessment and Management of Overweight and Obesity in Children, Young People and Adults. 2014. PMID: 25535639.
13. Jones PR, Ekelund U. Physical activity in the prevention of weight gain: the impact of measurement and interpretation of associations. *Curr Obes Rep.* 2019;8:66–76. <https://doi.org/10.1007/s13679-019-00337-1>