
Identificação

Estado	Município	Etapa de Inscrição	Status
Rio Grande do Norte	Vera Cruz	1	Concluída

Título

Uma experiência interdisciplinar do indivíduo que sofre com ansiedade e excesso de peso.

Gestor(a)

Nome	Email
Eliene Cruz da Silva	elienecruzs@hotmail.com

Autor(a) principal

Nome	Cpf
ROSÂNGELA PAULA DE SOUZA	106.322.074-26
Email	Telefone
rosangeladesbrava@hotmail.com	(84) 9877-83657

Endereço

Rua Antônio Carlos Rua da Caixa D' Água Centro Vera Cruz - Rio Grande do Norte CEP: 59.184-000

Responsável pela apresentação do trabalho

Nome	CPF
Rosângela Paula de Souza	106.322.074-26

Coautores(as)

Nome

Coautor(a) 01: Amara Kizzi de Almeida Alves

Coautor(a) 02: Hortência Maria dos Santos Tarquínio

Coautor(a) 03: Maria Lígia da Silva

Coautor(a) 04: Ângela Rayane de Oliveira Lima

Descrição da experiência - resumo do projeto

Apresentação/Introdução:

A obesidade, nos últimos anos, vem ganhando destaque, pois o acúmulo excessivo de gordura corporal aumenta o risco de doenças como hipertensão arterial, aumento do colesterol e triglicérides, diabetes, apneia do sono, acúmulo de gordura no fígado, infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral. No Brasil, cerca de 96 milhões de pessoas na fase adulta tem sobrepeso ou obesidade, sendo 62,6% do sexo feminino e 57,5% do sexo masculino, segundo pesquisa Nacional de Saúde (2019). Atualmente o IBGE estima que o município de Vera Cruz tenha 12.789 habitantes, com 2.263 usuários com diagnóstico de hipertensão arterial, 936 com diabetes e 1.229 com obesidade. A obesidade é uma doença multifatorial, em que fatores genéticos, metabólicos, socioeconômico, culturais e psicossociais estão envolvidos, causando desequilíbrio e conseqüentemente outras complicações ao longo da vida. Estudos atuais mostram o papel do comportamento alimentar e qualidade na dieta, correlacionando com o consumo excessivo de açúcar, gorduras saturadas, processados e ultraprocessados, com o excesso de peso. As questões de ordem emocional comportamental como ansiedade, compulsividade e distúrbios psicológicos também tem se mostrado determinante. Diante desta realidade o município de Vera Cruz desenvolveu um grupo de cuidado intitulado “Conexão saúde” para prestar suporte nutricional e psicológico aos usuários com diagnósticos de sobrepeso, obesidade e outras doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT).

Objetivos

Promover ambiente adequado que estimule a melhoria da qualidade de vida, por meio da adoção de hábitos de vida saudáveis, que incluam alimentação equilibrada, atividade física, lazer e convívio social, de indivíduos com excesso de peso e/ ou portadores de doenças crônicas não-transmissíveis. Apresentando como objetivos específicos: formar grupos de educação e apoio que estimulem o senso crítico e a capacidade de escolha fortalecendo o combate à obesidade; desenvolver ações de promoção e atenção à saúde com participação social; promover o conhecimento a respeito dos fatores determinantes do adoecimento;

incentivar hábitos e atitudes saudáveis relacionadas à alimentação; e prestar suporte aos participantes no processo de superação e compartilhamento das dificuldades.

Metodologia

O presente relato compartilha uma ação de reeducação alimentar e emagrecimento saudável em grupos, em Vera Cruz/RN, no período entre setembro de 2021 e abril de 2022, nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) do município. Neste período foram realizados quatro grupos de apoio “Conexão saúde”, em 1 UBS da área urbana e 3 grupos nas UBS das zonas rurais. Para a formação do grupo, a população foi convidada a participar nas UBS de referência e nos grupos de atividade física, por meio da divulgação nas redes sociais, pelos profissionais de educação física, Agentes Comunitários de Saúde (ACS), ou encaminhados pelos médicos e enfermeiros das unidades de referência. O grupo de apoio “Conexão saúde” foi realizado com adultos, de ambos os sexos, que apresentavam IMC ≥ 25 Kg/m². Os participantes receberam educação nutricional e apoio psicológico em grupo, durante oito encontros quinzenais, com duração de uma hora cada. Inicialmente foi realizada avaliação física para identificar o IMC e o diagnóstico do estado nutricional. Durante os encontros foram realizadas oficinas educacionais de orientações nutricionais e intervenções psicológicas por meio de técnicas cognitivas e comportamentais. Nos grupos são abordadas questões gerais sobre saúde, hábitos saudáveis, autoestima, distúrbios alimentares, dicas e sugestões de alimentação adequada.

Resultados

O grupo de apoio “Conexão saúde” foi desenvolvido e coordenado por nutricionistas e psicólogas da equipe multiprofissional. Durante os oito meses o grupo contou com a participação total de 36 pessoas, predominantemente do sexo feminino. No primeiro encontro foi realizada dinâmica de apresentação, contrato terapêutico, aferição de peso, estatura e circunferência abdominal, foram estabelecidos objetivos e metas a serem alcançados. Posteriormente foram trabalhados, de forma interativa, os seguintes temas: estudo do diário alimentar, dinâmicas de relaxamento, valorização da autoestima, escolhas alimentares saudáveis para compor as refeições e os gatilhos desencadeadores da ansiedade e compulsão alimentar. Sempre foram enfatizadas as dificuldades e estratégias no processo de emagrecimento, definição de metas realistas, importância da prática de atividade física. Durante os encontros, os participantes eram motivados a construir sua própria dieta com direcionamento da nutricionista, considerando suas particularidades, necessidades, gostos e acesso aos alimentos. Além do treino de habilidades para mudança de comportamento alimentar, reestruturação cognitiva e desenvolvimento de hábitos de vida saudáveis. A partir dos relatos dos participantes como, “acho esse grupo divertido, melhorou muito minha ansiedade, sempre aprendo algo mais” e “acho muito importante as reuniões, as orientações sobre alimentação saudável são essenciais, é possível perceber uma resposta positiva.

Conclusões

A prática relatada evidenciou a experiência de uma proposta diferenciada, baseada em um programa desenvolvido de forma compartilhada pela psicologia e nutrição. Onde, os participantes analisaram as intervenções de maneira satisfatória por promover transformações de pensamentos e comportamentos alimentares, além do empoderamento e valorização da autoestima. As atividades de orientação nutricional ajudaram os participantes a compreender melhor o efeito da alimentação em sua vida e suas consequências para o corpo e a mente. Promovendo a reeducação alimentar, para solucionar doenças, favorecendo o emagrecimento, a manutenção da saúde e a melhoria da qualidade de vida. Bem como, assegurou as contribuições da psicologia no manejo dos pensamentos sabotadores relacionada à alimentação, enfrentamento das emoções, através da motivação, possibilitando ressignificação dos pensamentos na busca por mudanças. A metodologia de grupo utilizada validou a importância dessas ferramentas no tratamento da obesidade e DCNT, em virtude de sua menor utilização de recursos, da potência em promover troca de vivências, dificuldades enfrentadas e experiências adquiridas.

Palavras-Chave

Promoção da saúde. Obesidade. Ansiedade.

Imagens



