



## RELATO DE EXPERIÊNCIA / EXPERIENCE REPORT / RELATOS DE EXPERIENCIA

**“Emagrecer bem”: experience about a weight loss group in primary care.**

“Emagrecer bem”: experiência sobre um grupo de emagrecimento na atenção básica.

“Emagrecer bem”: experiencia sobre un grupo de pérdida de peso en atención primaria.

Zulmira Barreira Soares Neta<sup>1</sup>, Marize Melo dos Santos<sup>2</sup>, Yatamiris Pâmela da Silva Aguiar<sup>3</sup>**ABSTRACT**

**Object:** To report the experience of the implantation and development of a weight loss group in the Basic Health Unit Poty Velho, Teresina, Piauí. **Method:** This report is about the development of a weight loss group at UBS Poty Velho, by the Expanded Nucleus of Family Health (NASF) in partnership with the Family Health Strategy (FHS) teams supported. It was necessary to create a group in Primary Care that offer effective tools to control progressive weight gain and improve the quality of life of this population. **Result:** The group, called "Emagrecer Bem", lasted 3 months. All the NASF professionals were involved and the topics of nutritional education and health education were worked dynamically. The program also counted on the corporal practices and physical activities applied in the routines. **Finish consideration:** The program proved to be an important strategy in basic care for the treatment of overweight and obesity.

**Descriptors:** Basic care. Corporal practices. Healthy eating. Healthy habits

**RESUMO**

**Objetivo:** Relatar a experiência da implantação e desenvolvimento de um grupo de emagrecimento na Unidade Básica de Saúde Poty Velho, Teresina, Piauí. **Método:** Este relato trata-se do desenvolvimento de um grupo de emagrecimento na Unidade Básica de Saúde Poty Velho, pelo Núcleo Ampliado à Saúde da Família em pactuação com as equipes de Estratégia Saúde da Família apoiadas. Surgiu a necessidade da criação de um grupo na Atenção Básica que oferecesse ferramentas efetivas para o controle do ganho de peso progressivo e melhoria da qualidade de vida desta população. **Resultados:** O grupo, denominado “Emagrecer Bem”, teve uma duração de 3 meses. Todos os profissionais do Núcleo Ampliado à Saúde da Família foram envolvidos e os temas de educação nutricional e educação em saúde foram trabalhados de maneira dinâmica. O programa ainda contou com as práticas corporais e atividades físicas aplicadas nas rotinas. **Considerações finais:** O programa mostrou-se uma importante estratégia na atenção básica para o tratamento do sobrepeso e obesidade.

**Descritores:** Atenção básica. Práticas corporais. Alimentação saudável. Hábitos saudáveis.

**RESUMO**

**Objetivo:** Informar la experiencia de la implantación y desarrollo de un grupo de adelgazamiento en la Unidad Básica de Salud Poty Velho, Teresina, Piauí. **Método:** Este relato se trata del desarrollo de un grupo de adelgazamiento en la UBS Poty Velho, por el Núcleo Ampliado a la Salud de la Familia (NASF) en pactación con los equipos de Estrategia Salud de la Familia (ESF) apoyados. Se planteó la necesidad de la creación de un grupo en la Atención Básica que ofreciera herramientas efectivas para el control del aumento de peso progresivo y mejora de la calidad de vida de esta población. **Resultados:** El grupo, denominado "adelgazar bien", tuvo una duración de 3 meses. Todos los profesionales del NASF se involucraron y los temas de educación nutricional y educación en salud se trabajaron de manera dinámica. El programa aún contó con las prácticas corporales y las actividades físicas aplicadas en las rutinas. **Consideración finales:** El programa se mostró una importante estrategia en la atención básica para el tratamiento del sobrepeso y obesidad.

**Descriptor:** Atención básica. Prácticas corporales. Alimentación saludable. Hábitos saludables.

<sup>1</sup>Educadora física pela Universidade Federal do Piauí. Mestranda em Saúde da Família - UFPI/ FIOCRUZ. Especialista em Atividade física e saúde (UFPI). pRofissional dE Educação física no NASF - Teresina (FMS). Email: [zulmiraneta@hotmail.com](mailto:zulmiraneta@hotmail.com)

<sup>2</sup> Nutricionista. Professora titular da Universidade Federal do Piauí. Membro do Núcleo de estudos em Saúde Pública. Coordenadora do Programa de pós graduação em alimentos e nutrição (UFPÍ). Mestrado profissional em Saúde da família (RENASF/ FIOCRUZ). Email: [marizesantos@ufpi.edu.br](mailto:marizesantos@ufpi.edu.br)

<sup>3</sup> Fisioterapeuta pela Universidade Estadual do Piauí. Mestre em epidemiologia das Doenças transmissíveis, com ênfase às relacionadas a pobreza (ENSP/ FIOCRUZ). Doutoranda em Epidemiologia em Saúde Pública (ENSP/ FIOCRUZ). Email: [yatamiris@hotmail.com](mailto:yatamiris@hotmail.com)

## INTRODUÇÃO

A Estratégia Saúde da Família (ESF) foi concebida para consolidar o processo de municipalização da organização da Atenção Primária à Saúde (APS), facilitar o processo de reorganização pactuada entre municípios adjacentes e coordenar a integralidade de assistência à saúde<sup>(1)</sup>.

Com o aumento das demandas e necessidades de saúde presentes nos território das equipes de saúde da família e das dificuldades e dos limites das equipes de atenção básica, em janeiro de 2008, foram criados os Núcleos Ampliados à Saúde da Família (NASF-AB), que tem como principal objetivo atuar de forma a ampliar o escopo de ofertas de cuidado aos usuários<sup>(2)</sup>.

Essa multidisciplinaridade na atenção básica fortalece uma concepção mais ampla de saúde e do entendimento dos determinantes do processo saúde-doença, além de propor a articulação entre saberes técnicos e populares e a mobilização de recursos institucionais e comunitários para o enfrentamento dos problemas de saúde. Isso se fundamenta no apoio matricial, onde surge um novo modo de produzir saúde, em que duas ou mais equipes, num processo de construção compartilhada, criam uma proposta de intervenção pedagógico-terapêutica<sup>(1)</sup>.

Dentre os problemas de saúde, destaca-se a obesidade, sendo definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS), como uma epidemia de escala global e um dos maiores desafios da saúde pública do início do século XXI. Pode ser caracterizada como doença crônica de múltiplas causas, em destaque as de caráter comportamental, como as alterações do padrão alimentar e sedentarismo. Sua crescente prevalência vem sendo atribuída a diversos processos biopsicossociais, em que o “ambiente” (político, econômico, social, cultural), e não apenas o indivíduo e suas escolhas, assume um lugar estratégico na análise do problema e nas propostas de intervenções<sup>(3,4)</sup>.

No intuito de enfrentar o aumento deste agravo, deve-se estimular à população assistida pela ESF e NASF, ações e ambientes estimuladores, que apoiem e mantenham padrões saudáveis de alimentação e atividade física, enfatizando que tais atitudes deveriam ir além de informar e educar, propiciando também um ambiente que estimule, apoie e proteja por meio destas medidas<sup>5</sup>.

Assim, partindo da premissa de que a obesidade é uma doença crônica, multifatorial com consequências sistêmicas, além do aumento da incidência de pessoas com esse agravo não transmissível, se fez despertar pelo Sistema de Saúde a necessidade da criação de estratégias para acolher essa população de forma integrada e efetiva<sup>(6)</sup>.

Considerando a elevada demanda de usuários com sobrepeso e obesidade, trazida pelas equipes e partindo do propósito de que ações de educação em saúde deve possibilitar o empoderamento dos sujeitos sobre seu processo saúde/doença, surgiu à

necessidade da criação de um grupo na Atenção Básica que oferecesse ferramentas efetivas para o controle do ganho de peso progressivo, para mudanças nos hábitos alimentares e a inserção de uma vida ativa, melhorando assim, a qualidade de vida desta população<sup>(7)</sup>.

Estas atividades quando desenvolvidas em grupo favorecem a aproximação de realidades, por meio da troca de experiências e vivências. Nesse contexto, os profissionais necessitam de constante qualificação e aperfeiçoamento de práticas pedagógicas, a fim de promover a sensibilização desse público para a instituição de hábitos saudáveis e maior conhecimento sobre a sua condição de saúde<sup>(8)</sup>.

## METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência que se propõe a descrever a experiência da implantação e desenvolvimento de um grupo de emagrecimento na UBS Poty Velho, pelo Núcleo Ampliado à Saúde da Família (NASF-AB) em pactuação com as equipes de Estratégia Saúde da Família (ESF) apoiadas.

Assim, a partir do diagnóstico das equipes envolvidas, e diante do aumento constante da demanda para atendimentos individualizados de usuários com sobrepeso e obesidade para a profissional nutricionista, foram estruturados momentos para socialização, diálogo e prática de atividade física entre grupos de pessoas com sobrepeso e obesidade na UBS Poty Velho que requereu um planejamento prévio, com a ordenação das temáticas a serem abordadas, dos objetivos a serem alcançados, além da estruturação da metodologia das atividades a serem aplicadas.

O grupo, denominado “Emagrecer Bem”, teve início em agosto e conclusão em novembro de 2018 (duração de 3 meses). Para início da experiência, as equipes convocaram pessoas interessadas em participar, que atendiam aos critérios: disponibilidade para as atividades, idade entre 20 e 59 anos e IMC igual ou acima de 24,9 kg/m<sup>2</sup>, onde eram submetidas ao preenchimento de ficha de inscrição, com dados prévios sobre seu atual estado de saúde. Esta triagem ocorria nos consultórios dos profissionais médico e enfermeiro, além das visitas domiciliares realizadas pelos Agentes Comunitários de Saúde (ACS). Estabeleceu-se então neste momento, a data de início do programa, onde foi realizada uma apresentação da proposta a ser adotada pelos profissionais envolvidos.

## RESULTADOS

No primeiro encontro foi realizada a avaliação antropométrica (aferição do peso, altura e circunferência da cintura), cálculo do IMC (índice de Massa Corporal) e classificação do estado nutricional, de acordo com os parâmetros da Organização Mundial de Saúde; avaliação do perfil alimentar e nutricional e classificação do risco

Soares Neta ZB, Santos MM, Aguiar YPS. coronariano (Questionário RISK0) e foram explicados os objetivos e a dinâmica do grupo. Foi ainda solicitado pela equipe médica exames clínicos e bioquímicos.

Os encontros foram quinzenais e estruturados em duas partes: a parte teórica, com orientações de educação em saúde e a parte prática, com a realização de atividade física, totalizando então 2(duas) horas de duração. Todos os profissionais do NASF estavam envolvidos: profissional de educação física, nutricionista, fisioterapeutas, psicóloga e assistente social. Os temas abordados foram: *atitudes positivas para o emagrecimento, supermercado saudável, montagem do prato saudável, grupos da pirâmide alimentar, aspectos psicológicos no emagrecimento*. Estes foram trabalhados de maneira dinâmica, utilizando rodas de conversas, oficinas práticas, exposição de alimentos e palestras educativas e priorizando a participação ativa dos usuários.

As práticas corporais e atividades físicas aplicadas nas rotinas foram: circuito funcional, dança, treino RML (resistência muscular localizada), “Treino em casa” e caminhada/corrida orientada. Estas foram realizadas na UBS e nos equipamentos sociais da comunidade. Para acompanhamento do processo de emagrecimento, a avaliação antropométrica era realizada mensalmente.

O programa mostrou-se uma importante estratégia no tratamento do sobrepeso e obesidade. Além dos resultados satisfatórios no emagrecimento, contribuiu também para a mudança de hábitos de vida, comportamento alimentar e redução dos fatores de riscos associados, impactando ainda, positivamente, sobre a autoestima das participantes.

Foi observada a aceitação e permanência dos participantes durante o programa, mas tivemos alguns desafios e dificuldades, dentre eles podemos destacar a não assiduidade e evasão de alguns integrantes, a dificuldade para mudança de hábitos de vida, e a desmotivação por ver a diminuição do peso de forma lenta de alguns participantes.

Ao final do programa, no último encontro, fizemos um momento de socialização em um ponto turístico do bairro - Parque Encontro dos Rios, com piquenique incluindo as receitas saudáveis aprendidas durante o programa, além do preenchimento de avaliação final, onde se observou a satisfação e melhora da autoestima pelas participantes.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A estratégia de criação de grupo operacional em saúde dentro da atenção básica mostra que é possível um desvínculo da relação poderil médico-paciente, e abre novos vínculos entre diferentes profissionais e usuários.

Foi visto nesta experiência, que a montagem desta metodologia facilitou a dinâmica de atendimentos para tal queixa, sobrepeso e obesidade, além de favorecer a percepção por parte das participantes de sua relação com a saúde e como as mudanças, na sua maioria simples,

“Emagrecer bem”: experience about.. fizeram alterações significativas nas suas qualidades de vida.

## REFERÊNCIAS

1. Santos RABG, Uchôa LRF, Lima LC. Apoio matricial e ações na atenção primária: experiência de profissionais de ESF e Nasf. *Saúde Debate*. [internet] Jul-Set 2017;41(114):694-706. Disponível em: [http://docvirt.com/asp/acervo\\_cebes.asp?Bib=SAUDEDEBATE&PASTA=V.41%2C+N.114+-+jul.%2Fset.%2F2017&pesq=&x=57&y=20](http://docvirt.com/asp/acervo_cebes.asp?Bib=SAUDEDEBATE&PASTA=V.41%2C+N.114+-+jul.%2Fset.%2F2017&pesq=&x=57&y=20)
  2. Ministério da Saúde (BR). Núcleo de Apoio à Saúde da Família. v. 1. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. (Cadernos de Atenção Básica, n. 39).
  3. World Health Organization. Obesity: prevent - ing and managing the global epidemic. Geneva: World Health Organization; 2000. (WHO Technical Report Series, 894).
  4. Corrêa EM, Schmitz BAS, Vasconcelos FAG. Aspects of the built environment associated with obesity in children and adolescents: a narrative review. *Rev Nutr* [internet]. 2015 [Acesso: 17/05/2019]; 28:327-40. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rn/v28n3/1415-5273-rn-28-03-00327.pdf>.
- Pimenta TAM, Rocha R, Marcondes NAV. Políticas Públicas de intervenção na obesidade infantil no Brasil: uma breve análise da Política Nacional de Alimentação e Nutrição e Política Nacional de Promoção da Saúde. *Cient Ciênc Biol Saúde* [internet]. 2015;17(2):139-46. Disponível em: [revista.pgsskroton.com.br/index.php/JHealthSci/article/download/305/286](http://revista.pgsskroton.com.br/index.php/JHealthSci/article/download/305/286)
- Rech DC, Borfe L, Emmanouilidis A, Garcia EL, Krug SBF. As políticas públicas e o enfrentamento da obesidade no Brasil: uma revisão reflexiva. *R. Epidemiol. Control. Infec.*, Santa Cruz do Sul [internet]. out.-dez. 2015; 5(4):191-196. Disponível em: <https://online.unisc.br/seer/index.php/epidemiologia/article/download/6072/4635>
5. Swinburn B, Kraak V, Rutter H, Vandevijvere S, Lobstein T, Sacks G, et al. Strengthening of accountability systems to create healthy food environments and reduce global obesity. *Lancet* [internet]. 2015; 385 (9986): 2534-45. Disponível em: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(14\)61747-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(14)61747-5)
  6. Leal LB, Leal NTB, Sousa EC, Pereira KLA, Negreiros ALB, Da Silva ARB. Intervenção educativa realizada com hipertensos de uma Estratégia Saúde da Família. *Rev Enferm UFPI*. [internet]. 2016 Jul-Set;5(3):67-71. Disponível em: <https://doi.org/10.26694/reufpi.v5i3.5082>

---

**Sources of funding:** No

**Conflict of interest:** No

**Date of first submission:** 2019/05/21

**Accepted:** 2019/06/20

**Publishing:** 2019/07/01

**Corresponding Address**

Zulmira Barreira Soares Neta

Endereço: Quadra 70, casa 22. Bairro Saci. CEP:  
64020-380. Teresina- Piauí

Universidade Federal do Piauí

Email: [zulmiraneta@hotmail.com](mailto:zulmiraneta@hotmail.com)

**Como citar este artigo:**

Soares Neta ZBS, Santos MMS, Aguiar YPS. Emagrecer bem: experiência sobre um grupo de emagrecimento na atenção básica. Rev. Enferm. UFPI [internet]. 2019 [acesso em: dia mês abreviado ano];8(Espec No):81-84. Disponível em: Insira o DOI.

