

**CENTRO PAULA SOUZA
ETEC PAULINO BOTELHO
Técnico em Enfermagem**

**Cleidemar Oliveira Pardini dos Santos
Gisele Azevedo de Farias Sacramento
Jaqueline Santana Souza
Lucimeire Bernardes da Silva
Solange Picagevicz
Sthefanny Graziela da Silva Matias**

**ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR NO TRATAMENTO DA
OBESIDADE: relato de experiência dos alunos do
curso técnico em enfermagem**

**São Carlos
2024**

**Cleidemar Oliveira Pardino dos Santos
Gisele Azevedo de Farias Sacramento
Jaqueline Santana Souza
Lucimeire Bernardes da Silva
Solange Picagevicz
Sthefanny Graziela da Silva Matias**

**ABORDAGEM MULTIDISCIPLINAR NO TRATAMENTO DA
OBESIDADE: relato de experiência dos alunos do
curso técnico em enfermagem**

**Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Curso Técnico em
Enfermagem da ETEC Paulino Botelho,
orientado pela Professora Dra. Cristiane
Leite de Almeida, como requisito parcial
para obtenção do título de técnico em
enfermagem.**

**São Carlos
2024**

“Primeiramente agradecemos à Deus e também a nossa família, que sempre nos apoiou incondicionalmente, e principalmente aos nossos amigos que compartilharam essa jornada. Aos professores que com paciência, sabedoria e dedicação nos guiaram por este caminho de aprendizado. Suas orientações e ensinamentos moldaram nossa visão da profissão e nos prepararam para os desafios que enfrentaremos. Agradecemos por compartilharem conosco seus conhecimentos e experiências, tornando-nos profissionais mais preparados e comprometidos.”

RESUMO

A obesidade é um problema global de saúde caracterizado pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, influenciado por hábitos alimentares inadequados, falta de atividade física, estresse crônico e padrões insatisfatórios de sono. Além dos impactos físicos, como diabetes e doenças cardiovasculares, a obesidade também está associada a consequências socioeconômicas significativas. Este estudo se concentra na compreensão desses fatores e na avaliação de estratégias multidisciplinares para prevenção e tratamento da obesidade. A pesquisa realizada pelo nosso grupo evidenciou a abordagem de intervenções focadas em mudanças de hábitos, incluindo atividade física regular e orientação nutricional. Os resultados destacaram a importância da educação e do suporte contínuo para promover um estilo de vida saudável e mitigar os efeitos adversos da obesidade.

Palavras-chave: obesidade, eletrônicos, alimentação saudável, enfermagem.

ABSTRACT

Obesity is a global health problem characterized by excessive accumulation of body fat, influenced by inadequate eating habits, lack of physical activity, chronic stress and unsatisfactory sleep patterns. In addition to physical impacts such as diabetes and cardiovascular disease, obesity is also associated with significant socioeconomic consequences. This study focuses on understanding these factors and evaluating multidisciplinary strategies for preventing and treating obesity. The research carried out by our group highlighted the approach of interventions focused on changing habits, including regular physical activity and nutritional guidance. The results highlighted the importance of education and ongoing support to promote a healthy lifestyle and mitigate the adverse effects of obesity.

Keywords: obesity, electronics, healthy eating, nursing.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	1
2	JUSTIFICATIVA	4
3	OBJETIVOS	4
3.1	OBJETIVO GERAL.....	4
3.2	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	4
4	METODOLOGIA	5
5	RESULTADOS	6
6	CONCLUSÃO.....	11
7	REFERÊNCIAS	12

1 INTRODUÇÃO

Definição e Causas da Obesidade

A obesidade é o excesso de gordura corporal que pode causar prejuízos à saúde, sendo uma doença crônica que afeta, em diferentes proporções, pessoas de todas as idades e todos os grupos sociais em países ao redor do globo. Também consiste ao excesso e acúmulo de gordura no corpo e não pelo determinante do peso. No Brasil a população adulta apresenta excesso de gordura devido a um estilo de vida de maus hábitos alimentares influenciando de forma considerável o desenvolvimento desse excesso de gordura corporal. (MINISTERIO DA SAÚDE, 2023)

Conforme a pesquisa de Silva et al. (2023) a obesidade vai além da simples medida do peso corporal, sendo influenciada por diversos fatores sociais, culturais e psicológicos. Além disso, é marcada pela estigmatização, que marginaliza aqueles com sobrepeso e obesidade, afetando suas vidas em múltiplas dimensões.

De acordo com Maia et al. (2024) diversos estudos têm fortalecido a importância dessas abordagens para a redução de peso e melhoria da saúde. Modificar os hábitos alimentares é uma decisão crucial nesse processo, envolvendo a redução da ingestão calórica e a inclusão de uma alimentação mais equilibrada.

Estresse e Sono

Acredita-se que o estresse influencie os padrões alimentares, havendo uma ligação entre estresse crônico e obesidade. Os comportamentos ligados à obesidade são multifacetados e podem ser afetados por agentes estressores. A obesidade em si pode ser uma fonte de estresse, devido à discriminação social enfrentada pelas pessoas com excesso de peso (CAMPOS; LEONEL; GUTIERREZ, 2020).

Para Serrano et. al (2023), as mudanças nos hábitos de vida da sociedade contemporânea estão associadas à alta incidência global de obesidade e a padrões insatisfatórios de sono, apesar de sua importância crucial

para a saúde. Há evidências consideráveis que sugerem uma relação entre a qualidade do sono, excesso de peso e obesidade.

Silva et. al (2023) relata que no mundo pós-moderno, o sono é frequentemente negligenciado em relação à sua importância para a saúde. O encurtamento do tempo de sono e suas consequências no metabolismo hormonal são reconhecidos como fatores significativos no desenvolvimento da obesidade, ainda para o autor acima, estudos indicam que os indivíduos que dormem menos têm uma maior possibilidade de se tornarem obesos. Dessa forma, adequar o sono torna-se fundamental para o controle da obesidade outro fator crucial que vem causando impacto no sono é o uso de eletrônicos antes de dormir podendo interferir no ciclo do sono reduzindo a qualidade e a duração do repouso.

Segundo Palmeira (2016), a redução do tempo de sono tem se tornado uma condição endêmica, na sociedade atual, estudos tem encontrado que a privação do sono tem sido associada ao aumento do apetite e ao desequilíbrio hormonal que podem contribuir para o desenvolvimento da obesidade.

Dispositivos Eletrônicos

O uso de dispositivos eletrônicos como: smartphones, tablets e computadores tem se tornado parte integral da vida. Esses dispositivos oferecem uma variedade de benefícios desde a comunicação instantânea até o acesso a informações e entretenimento, porém esse estilo de vida tem um forte impacto negativo (CORTELETTI SILVEIRA RODRIGUES et al., 2023).

Conforme a pesquisa de Silva (2021), o uso excessivo de eletrônicos tem sérias consequências, tais como obesidade, depressão e uma redução na sensibilidade emocional. Além disso, o uso descontrolado desses dispositivos está cada vez mais ligado a problemas como hiperatividade e déficit de atenção em crianças, que podem resultar em uma falta de habilidade de concentração em adultos.

Ciclagem

A ciclagem de peso ou efeito sanfona como é popularmente conhecido, é um processo que causa diversas comorbidades para o organismo, como doenças cardiovasculares, maior acúmulo de gordura visceral, resistência à insulina, hipertensão, dislipidemias e perda acentuada de massa muscular. A prática de dietas restritivas é o principal fator que promove a ciclagem de peso e o surgimento de transtornos e compulsões alimentares (CUNHA; COSTA, 2022).

Prevenção e Tratamento

O aumento contínuo da prevalência da obesidade tanto no Brasil quanto no mundo, destaca os desafios significativos relacionados à prevenção e tratamento dessa condição de saúde. Recomenda-se abordagens multidisciplinares que incorporem estratégias educacionais e comportamentais para prevenir e gerenciar a obesidade (MINISTERIO DA SAÚDE, 2023).

Ricco et al. (2019) relata que a prática de atividade física é crucial para promover o gasto energético diário, o que afeta diretamente o equilíbrio do balanço energético. Essa prática não apenas impede o ganho de peso, mas também pode ser uma estratégia eficaz no tratamento da obesidade. A realização regular de exercícios físicos traz uma série de benefícios e pode contribuir para reduzir a taxa de obesidade, oferecendo um maior controle sobre o peso corporal.

Segundo Castro (2020), foram observados resultados significativos na redução de gordura corporal, resultando em melhorias na qualidade de vida. Além disso, tanto os tratamentos alimentares quanto os de atividade física contribuem para prevenir e tratar a obesidade. No entanto, é crucial educar a população sobre o que é a obesidade, suas causas e doenças relacionadas. Por fim, a prática regular de atividade física também ajuda a reduzir a gordura corporal e a retardar a progressão de doenças, reduzindo a morbidade e a mortalidade.

2 JUSTIFICATIVA

A obesidade é um dos maiores desafios de saúde do século XXI, com uma prevalência crescente em todo o mundo. Esse problema de saúde pública não apenas afeta a qualidade de vida das pessoas, mas também está associado a uma série de doenças crônicas, como diabetes, doenças cardiovasculares e câncer. Além disso, a obesidade tem implicações socioeconômicas significativas, incluindo altos custos de assistência médica e perda de produtividade.

Este TCC visa aprofundar a compreensão da obesidade, examinando fatores que contribuem para seu aumento, as consequências para a saúde e as estratégias de prevenção e tratamento. Ao abordar esse tópico, pretende-se contribuir para a disseminação de informações relevantes e a promoção de medidas eficazes de combate à obesidade. Além disso, o estudo da obesidade é crucial para profissionais de saúde, políticas públicas e a sociedade em geral, a fim de enfrentar esse desafio de saúde de forma mais eficaz e abrangente.

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo geral

Avaliar o impacto da diminuição do peso e aumento da massa magra frente a realização das atividades práticas curriculares.

3.2 Objetivos específicos

- Fornecer uma visão abrangente do que tem sido abordagens multidisciplinares sobre obesidade.
- Propor a diminuição de peso e aumento da massa magra dos participantes deste grupo ao longo do desenvolvimento deste trabalho através da orientação de uma nutricionista.
- Avaliar hábitos adquiridos pelos participantes deste trabalho.
- Relatar experiência frente a mudança de hábitos para um novo estilo de vida.

4 METODOLOGIA

Estudo de abordagem quantitativa.

- População alvo

A pesquisa foi desenvolvida com 6 alunos de quarto módulo do curso Técnico em Enfermagem.

- Local da pesquisa

Realizado e desenvolvido na Escola do Centro Estadual de Educação Tecnológica Paula Souza de São Carlos, SP.

- Período da pesquisa

A pesquisa foi realizada no período compreendido entre os meses de Março e Junho de 2024.

- Coleta de dados

Em um consenso entre os participantes do grupo para atingir os objetivos deste trabalho, as participantes se propuseram a realizar atividade física pelo menos 4 vezes por semana e realizar mudanças nos hábitos alimentares.

Durante o período de estudo foi realizado a verificação do peso e bioimpedância de todos os componentes do grupo onde os quais se comprometeram em relação mudança de hábitos.

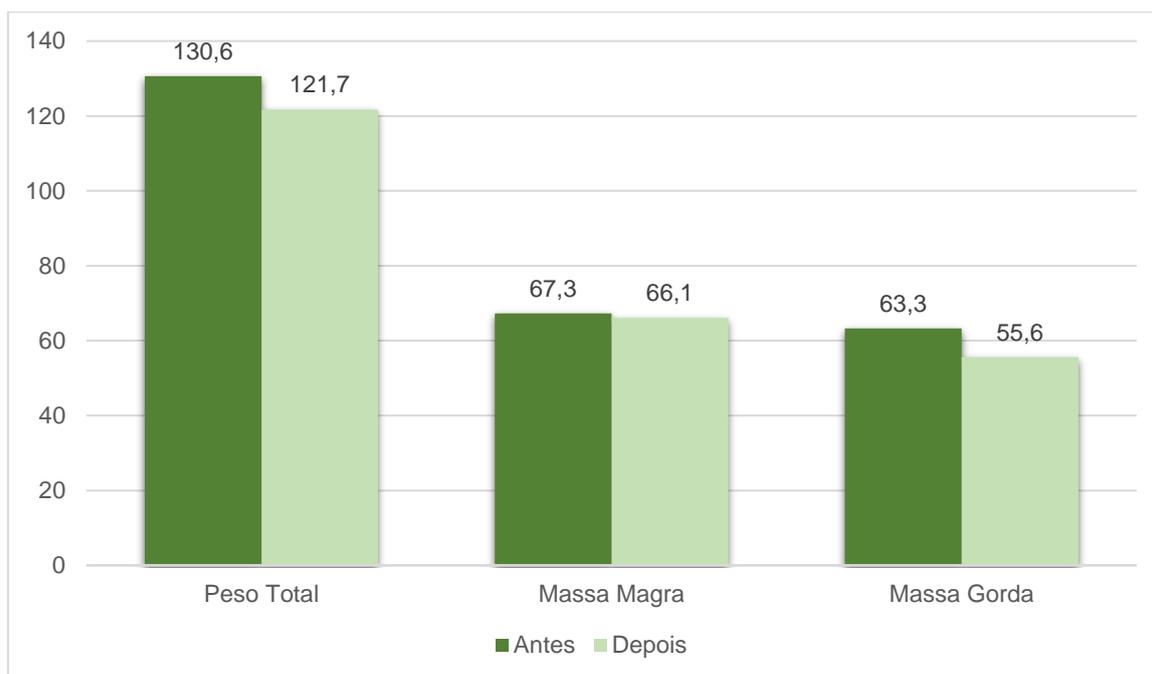
O período proposto de intervenção foi de 3 meses iniciando em Março e finalizado em Junho de 2024, com o retorno a Nutricionista.

Todos os registros foram analisados em tabelas comparativas, realizando uma avaliação sobre as mudanças de hábitos.

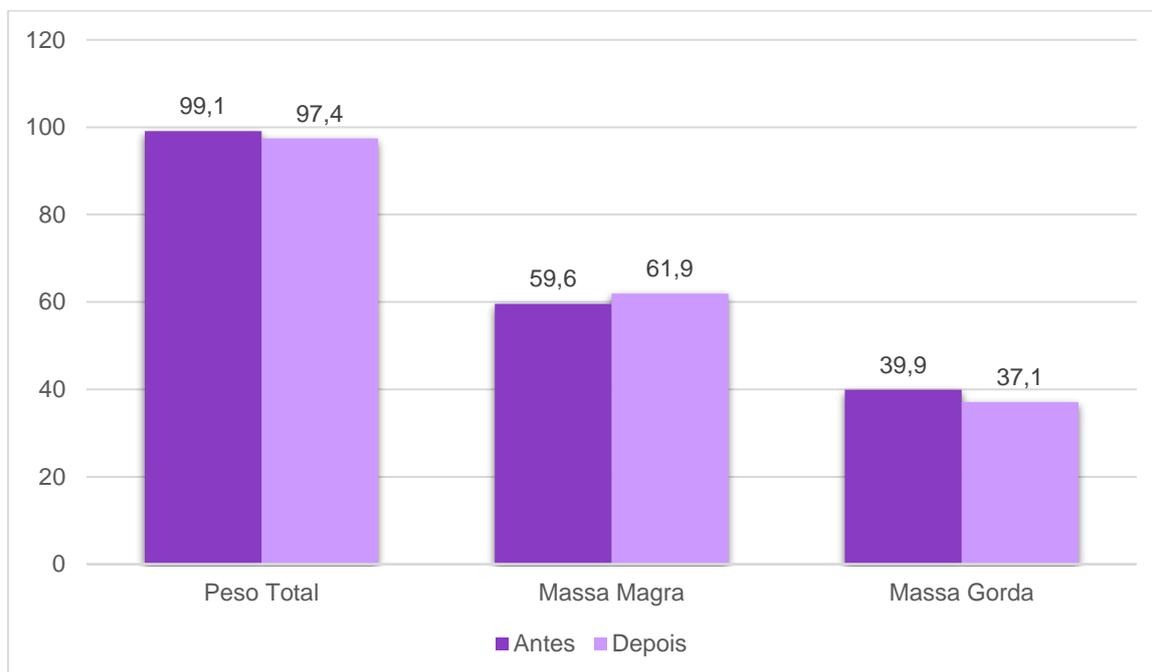
5 RESULTADOS

Para facilitar a compreensão dos dados estes foram separados de acordo com os integrantes do grupo de forma individual e cada um colocou seu relato de experiência.

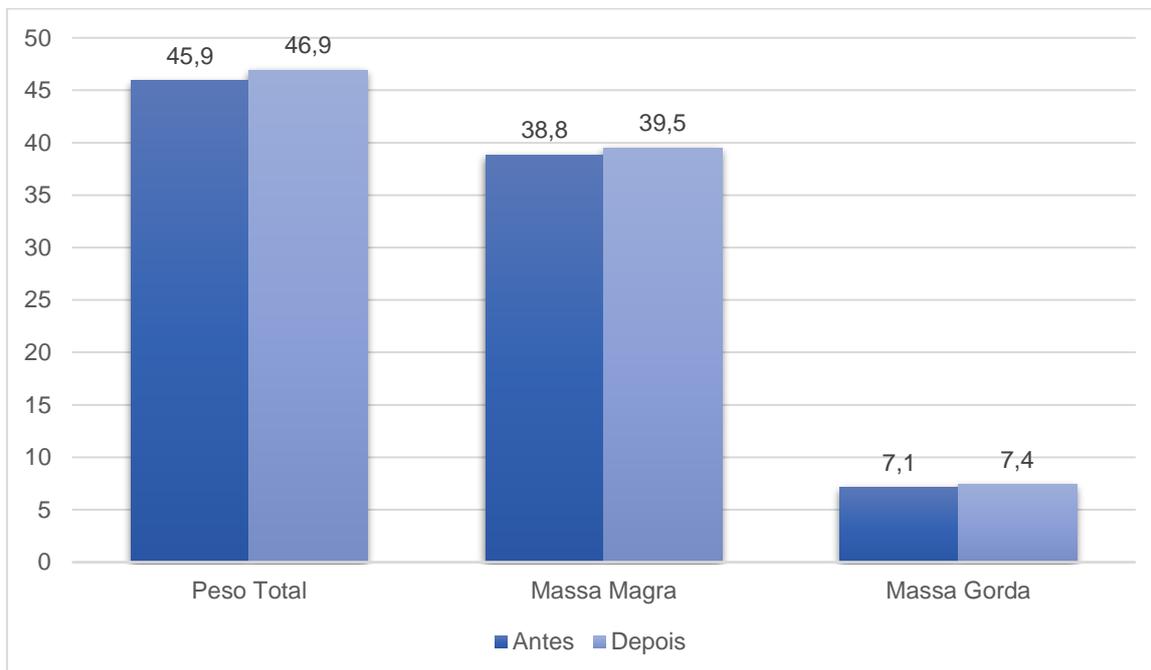
Gráfico 1. Relato de experiência e bioimpedância aluna Cleidemar



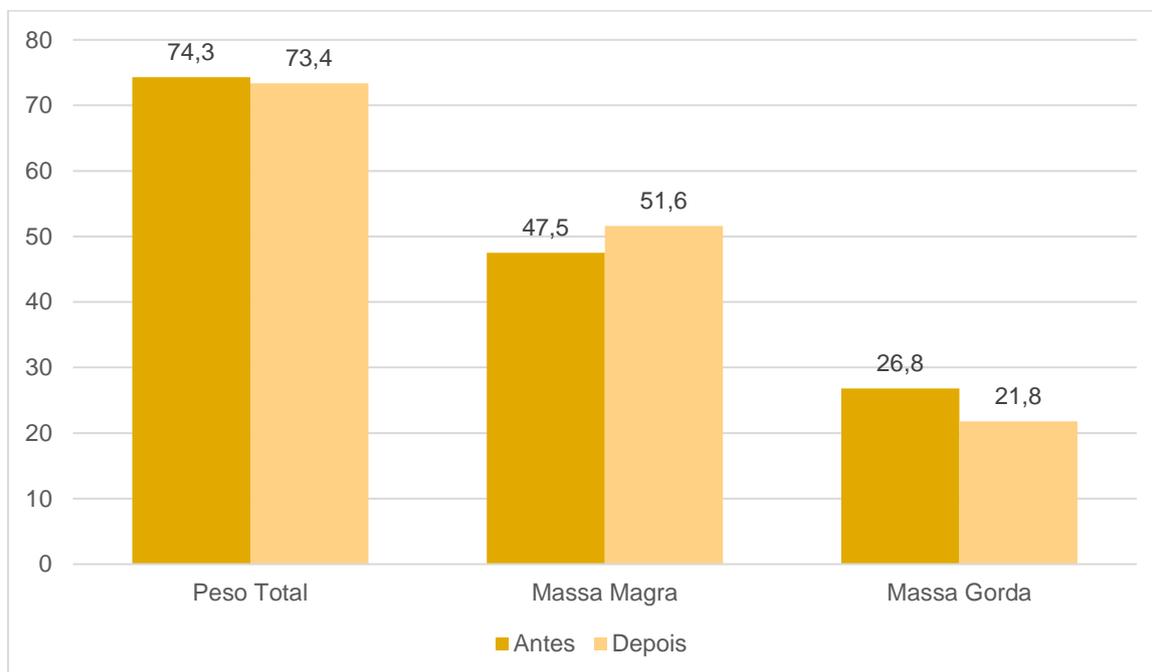
Cleidemar: “Pensando na proposta inicial do trabalho me senti muito otimista e empolga em estar realizando a mudança de um hábito de vida. Houve um período em que pensei em desistir pois a mudança do hábito alimentar para mim a princípio foi muito angustiante e também houve um dificultador, não consegui realizar exercícios físicos devido a outras comorbidades apresentadas (ortopedista não autorizou devido problema nos joelhos). Fui buscar ajuda profissional e descobri que estava com diabetes descompensada e na menopausa, com déficit de vitaminas. Passei na nutricionista realizei a bioimpedância antes e pós mudança de hábito e os resultados foram positivos pois embora não tenha ganho de massa muscular, mas houve perda de gordura (12,2%). Essa mudança veio para ficar em minha vida, pois melhorou a qualidade das minhas atividades, disposição e na minha assistência de enfermagem.”

Gráfico 2. Relato de experiência e bioimpedância aluna Gisele

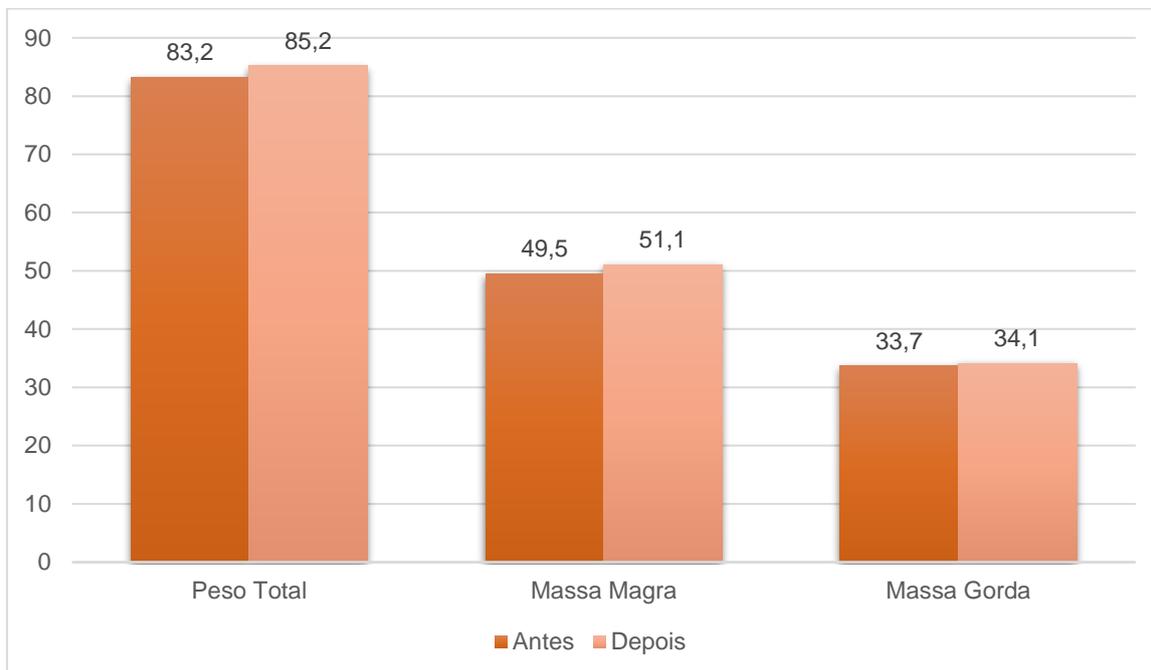
Gisele: “Ao começar o trabalho, não achava que iria ter resultado satisfatório pois na mesma época coloquei DIU e achei que seria muito difícil a mudança de hábito alimentar e a perda de peso. Durante esse tempo não consegui manter fielmente a reeducação alimentar proposta, mas reduzi as quantidades e calorias. Com relação aos exercícios físicos consegui manter meu treino de musculação habitual quatro vezes na semana. Sendo assim consegui ao longo do processo eliminar um 1,7 kg de peso, 6,1% de massa gorda e ganhei 700g de massa magra.”

Gráfico 3. Relato de experiência e bioimpedância aluna Jaqueline

Jaqueline: “Quando iniciei o curso, eu pretendia buscar ajuda profissional para ter ganho de massa muscular, pois percebi que era necessário ter um bom condicionamento físico para exercer melhor a profissão e aumentar a qualidade de vida. Porém, não tive ganho de massa muscular, apenas de gordura corporal. Devido a rotina, não consegui colocar em prática algumas orientações da nutricionista como no caso a alimentação e a prática de atividades físicas. Mesmo não alcançando os resultados esperados, não pretendo desistir.”

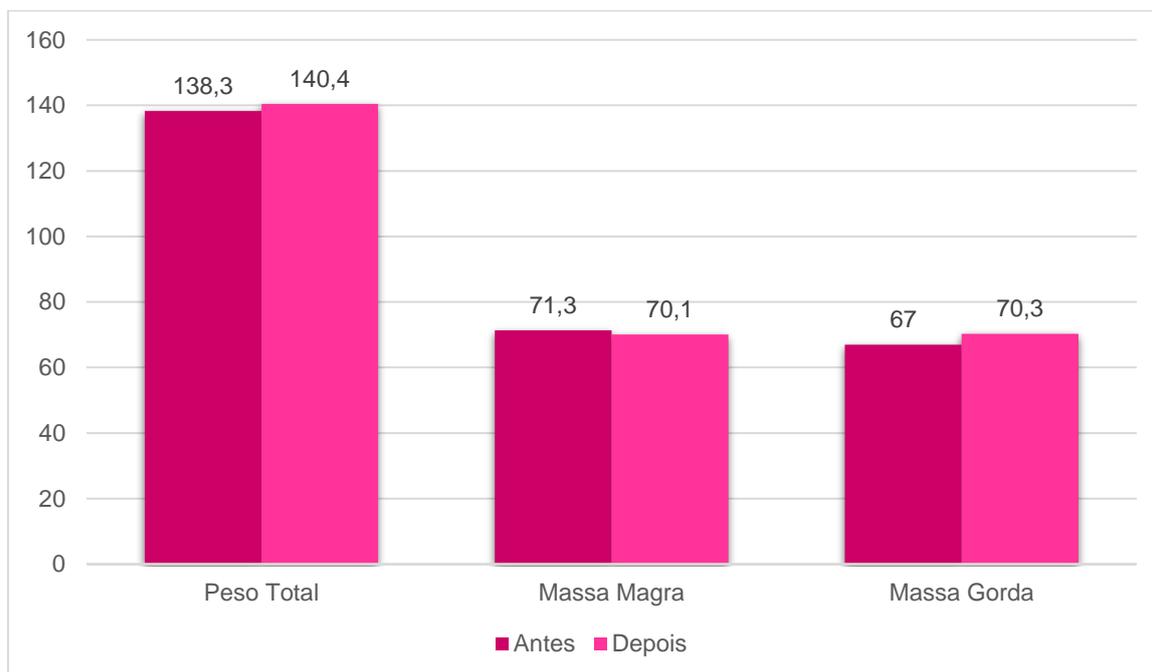
Gráfico 4. Relato de experiência e bioimpedância aluna Lucimeire

Lucimeire: “Diante das atividades propostas nesse trabalho, realizei atividades físicas no mínimo três vezes por semana, reeducação alimentar. Passei a me alimentar de forma mais saudável e em menor quantidade, aumentei a ingestão de água para três litros por dia. No período da realização deste trabalho eliminei mais de 1 kg de massa gorda, 6% de gordura e ganhei 400 gramas de massa magra. Isso resultou em melhora na minha qualidade de vida, mais disposição para realizar minhas atividades diárias e nos cuidados prestados na minha assistência de enfermagem por isso vou continuar com essas mudanças em minha vida.”

Gráfico 5. Relato de experiência e bioimpedância aluna Solange

Solange: “Quando iniciei esse projeto, o objetivo era ganhar massa muscular e perder peso, porém com a minha rotina de trabalho e estudos não consegui colocar em prática as orientações da nutricionista, (atividade física e manter a alimentação adequada), com isso os meus resultados não foram positivos, até o momento, porém continuo fazendo acompanhamento nutricional, para ter uma melhor qualidade de vida.”

Gráfico 6. Relato de experiência e bioimpedância aluna Sthefanny



Sthefanny: “Desde que iniciei o curso, eu já estava no processo de reeducação alimentar, porém confesso que com a ideia de ser voluntária do nosso trabalho me senti pressionada, mas mesmo assim topei. Durante os meses do curso percebi que eu estava me pressionando para obter tais resultados, gerando um gatilho e desenvolvendo fome emocional, mesmo tendo uma rotina de treinos. Mantive a melhora na alimentação e a rotina nos treinos, notei melhora na disposição no dia a dia, agilidade nos afazeres e até mesmo uma noite de sono melhor. Mesmo não havendo a redução de massa gorda, fico feliz com cada avanço que conquisto a cada dia, fazendo disso não apenas uma experiência do curso mais sim um estilo de vida.”

6 CONCLUSÃO

O trabalho de TCC foi de suma importância para este grupo pois, possibilitou a vivência de um desafio na vida dos participantes e trouxe grandes contribuições aliando várias áreas do conhecimento e gerando com isso uma melhoria na qualidade de vida e na execução da assistência de enfermagem.

7 REFERÊNCIAS

- BORTOLINI, G. A. et al. **Guias alimentares: estratégia para redução do consumo de alimentos ultraprocessados e prevenção da obesidade.** Revista Panamericana de Salud Pública, v. 43, p. 1–6, 2019. Acesso em: 14/03/2024
- CAMPOS, L. DA S.; LEONEL, C. F. S.; GUTIERREZ, D. M. D. **Relação Entre Estresse E Obesidade: Uma Revisão Narrativa.** BIUS -Boletim Informativo Unimotrisaúde em Sociogerontologia, v. 22, n. 16, p. 1–15, 2020. Acesso em: 28/03/2024
- CASTRO, N. N. DE. **A influencia da atividade fisica associada a alimentação para o processo de emagrecimento: Revisão Bibliográfica** [s.l.: s.n.]. Acesso em: 04/04/2024
- CORTELETTI SILVEIRA RODRIGUES, M. et al. **Efeitos da exposição prolongada a telas de dispositivos eletrônicos na saúde ocular: uma revisão integrativa.** Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 5, n. 5, p. 4092–4105, 2023. Acesso em: 04/04/2024
- CUNHA, L. L.; COSTA, S. NETTO. **Ciclagem de peso: o que é e quais são os desafios** . [s.l.] Universidade São Judas Tadeu, 2022. Acesso em: 28/03/2024
- LOURENÇO, M. R. L. G. **Implicações da abordagem comportamental no controle da ciclagem do peso em individuos obesos.** [s.l.] Anhanguera, 2021. Acesso em:16/05/2024
- MAIA, J. C. et al. **Estratégias de Prevenção e Tratamento da Obesidade: Perspectivas Clínicas.** Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 6, n. 2, p. 269–280, 3 fev. 2024. Acesso em: 16/05/2024
- MINISTERIO DA SAÚDE. **Obesidade: 4 de março (folheto). 2023, p.2.**
- PALMEIRA, M. L. D. S. **Excesso de peso em pilotos da aviação regular associado à características do trabalho e de saúde.** [s.l.]Universidade Católica de Santos, 2016. Acesso em: 08/05/2024

RICCO, R. C. et al. **Atividade Física Visando Emagrecimento. In: Obesidade na infância e adolescência: Manual de Orientação.** 3a Edição ed. São Paulo: [s.n.]. p. 132–144. Acesso em: 08/05/2024

SERRANO, M. DO C. F. et al. **Relação entre sono e excesso de peso/obesidade: Uma revisão sistemática da literatura.** ISP Jean Piaget Benguela, v. Edição Esp, p. 290–291, abr. 2023. Acesso em: 15/05/2024

SILVA, A. C. DA. **Uso de dispositivos eletrônicos e redes sociais digitais: possíveis efeitos positivos e colaterais uso de dispositivos eletrônicos & redes sociais digitais: possíveis efeitos positivos e colaterais.** [s.l.] Universidade Federal de Alagoas - UFAL, 2021. Acesso em: 08/05/2024

SILVA, A. P. M. DA; REIS, W. C. T. **Obesidade e a (Des)valorização corporal entre estudantes e profissionais da saúde** Revista Eletrônica Interdisciplinar Barra do Garças – MT , Brasil. Revista Eletrônica Interdisciplinar Barra do Garças, v. 15, n. 3, p. 203–212, 2023. Acesso em: 23/05/2024

SILVA, E. L. et al. **A relação intrínseca entre a privação de sono e obesidade: uma revisão integrativa.** Brazilian Journal of Development, v. 9, n. 8, p. 24582–24599, 2023. Acesso em: 28/03/2024