

PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)



1-CARACTERÍSTICAS DO PROJETO

Título	“Enfrentamento à Obesidade no Município da Serra - PROEF”		
Público Alvo	População com sobrepeso e obesidade beneficiária do SUS no território das Unidades de Saúde no município da Serra-ES		
Período do Projeto	Início: 01/01/2023	Término 31/01/2025	Total de Meses -24
Palavra-chave	No.1 Saúde	No.2 Atividade Física/Nutrição	No.3 Sobrepeso/Obesidade

2- EQUIPE EXECUTORA

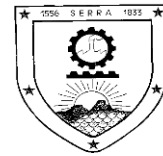
2.1 Responsáveis pelo projeto

NOME COMPLETO: Renata Lugão de Carvalho Azevedo	MATRÍCULA: 81161
E-MAIL: 310renata@gmail.com	TELEFONE: 27-999929846

3- DIAGNÓSTICO INICIAL

A identificação da população com sobrepeso e obesidade no território onde estão implantadas as Unidades de Saúde no município da Serra, poderá ser feita de forma espontânea, ou através de busca ativa, quando algum profissional da unidade detecta pessoalmente ou via sistemas de informação que registram dados antropométricos dos beneficiados. Através de avaliação física e nutricional, o paciente será diagnosticado nos níveis e definições de acordo com a faixa etária ou fases da vida, gênero, Índice de Massa Corporal (IMC) e estado geral de saúde. O atendimento será realizado por equipe multidisciplinar que compõe a Unidade de Saúde, sendo realizados serviços como: atividade física, orientação nutricional, roda de conversa, oficina culinária, consultas, orientações individuais e em grupos.

4- JUSTIFICATIVA



PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

Os desafios que a obesidade sinaliza são de imediata intervenção da Atenção Primária da Saúde para evitar o agravamento de problemas o quanto antes dessa doença que de forma crescente vem acometendo pessoas de todas as faixas etárias e de camadas sociais.

No momento onde a pandemia do Covid 19, impactou o modo de vida e trouxe o aumento da obesidade na população em geral é necessário reverter o quadro em busca de promover mais saúde e prevenir a crescente curva da obesidade, afastando hábitos de alimentação inadequada e o sedentarismo.

O paciente será convidado a entender como adquirir um estilo de vida ativo e saudável, relacionar com o ambiente onde se insere a dinâmica alimentar e avançar nos cuidados relacionados à alimentação e a nutrição, apresentar os papéis do processo do ganho de peso populacional para entender o comportamento adequado em busca do equilíbrio, bem estar e qualidade de vida como um papel de educação para a saúde

O município da Serra possui 39 (trinta e nove) Unidades Básicas de Saúde e 06 (seis) Unidades Regionais de Saúde em seu território. As unidades possuem profissionais de áreas básicas como enfermagem, auxiliar de enfermagem, medicina, educação física, nutrição, psicologia, assistência social, odontologia, agentes de saúde bucal, agentes comunitários de saúde e gestores.

O paciente com sobrepeso/obesidade pode ser identificado por profissionais da equipe que o encaminha para atendimento individual ou para o grupo do Enfrentamento à Obesidade. Pode ser detectado através dos sistemas de informação de programas como o “Bolsa Família”, “Saúde na Escola”, eventos, visitas domiciliares, sala de preparo, onde a antropometria é realizada e através do IMC, o profissional pode identificar os níveis da composição corporal.

As equipes profissionais variam entre si, sendo possível arranjos diferenciados para o atendimento.

Como ponto comum, todas as unidades possuem profissional de Educação Física e assistência nutricional vinculados ao Programa de Orientação ao Exercício Físico, (PROEF/Nutrição), como pode ser visto nos documentos em anexo. (Tabela 1)

O projeto propõe o acompanhamento o quanto antes do paciente em condição de sobrepeso e obesidade para ser acompanhado por equipe multiprofissional. A intervenção tem dias/horários pré definidos e o paciente tem participação ativa tanto teórica como prática.

Neste sentido, promover ações de Promoção da Alimentação Adequada e Saudável implica no desenvolvimento de “mecanismos que apoiem os indivíduos a adotar modos de vida saudáveis, identificar e analisar de forma crítica o Sistema Alimentar, além de enfrentar hábitos e práticas que possam causar danos à saúde” (OPAS, 2017, p. 59).

5- OBJETIVO GERAL

Implementar o projeto de “Enfrentamento à Obesidade no Município da Serra/ES” tendo nas unidades de saúde as equipes receptivas e preparadas para atuarem de forma técnica e integrada junto aos pacientes que apresentam níveis de sobrepeso e obesidade.

6 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 1) Organizar com as equipes de atenção primária à saúde o fluxo de reconhecimento e acompanhamento multiprofissional, para as pessoas do seu território nas Unidades Saúde do Município da Serra, que apresentarem níveis de sobrepeso e obesidade;
- 2) Atender pacientes com sobrepeso e obesidade nos aspectos físico, motor, psicológico e social.
- 3) Avaliar/Monitorar os atendimentos realizados juntamente com as equipes da US.
- 4) Conhecer a realidade cultural e os hábitos dos participantes para propor melhorias no território.

7- METODOLOGIA E ESTRATÉGIA DE AÇÃO

Atuação de equipe multidisciplinar das unidades de saúde da Serra/ES de forma individual e coletiva, juntamente com os pacientes que sejam avaliados com sobrepeso e obesidade, ampliando a sua capacidade física, motora e social através de exercícios físicos, consultas, rodas de conversa, comemorações, oficinas tanto individual como coletivamente.

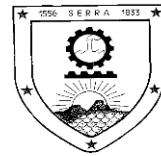
1- Apresentar para os profissionais das Unidades de Saúde o projeto, via reuniões virtuais e presenciais.

2- Participação individual ou em grupos de trabalho com exercícios físicos e práticas de atividades físicas e de momentos de convívio em grupo com profissionais preparados para o atendimento às pessoas com sobrepeso/obesidade.

3- Avaliação e monitoramento são realizadas através de registros profissionais no E-SUS-PEC e acompanhadas mensalmente pela APS.

4- Através de diálogos e entrevistas procurar informações dos participantes que sejam complementares para a caracterização do seu território, dos seus hábitos e cultura básica de cuidados com a saúde.

8-METAS



PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

Atender o mínimo de 10% das pessoas com sobrepeso e obesidade do território das Unidades de Saúde do município da Serra.

9- RESULTADOS ESPERADOS

Melhoria não apenas a redução de peso, mas também a melhora da qualidade de vida e bem estar dos envolvidos no projeto, que os pacientes estejam mais ativos e interessados no auto cuidado.

10 CRITÉRIOS DE AVALIAÇÃO E MONITORAMENTO

- Avaliação multiprofissional dos participantes para controle e prescrição de atividades regulares
- Avaliação multiprofissional dos pacientes, com análise da evolução periodicamente, para controle de atividades regulares assim como as condições de saúde geral do paciente.

11 CRONOGRAMA DAS ATIVIDADES

ATIVIDADES	MÊS 1	MÊS 2	MÊS 3	MÊS 4	MÊS 5	MÊS 6	MÊS 7	MÊS 8	MÊS 9	MÊS 10	MÊS 11	MÊS 12
Ano 2023		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ano 2024		x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Ano 2025		x	x	x	x	x	x	x	x			

12-RECURSOS

Próprios das Unidades de Saúde e do PROEF

12.1. Recursos Humanos: (atores)

NOME	MATRÍCULA	CH/SEMANAL
Equipes profissionais das Unidades de Saúde		
Profissionais da US		

12.2 Recursos Materiais:

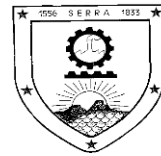
Material de Consumo

Descrição	Quantidade	Período	Valor Unitário	Valor Total (R\$)
Existentes nas Unidades de Saúde				

12.3 Estrutura Física/ Ambiente

Local da Realização	Espaço Físico	Total de Horas/Semanal
Unidades de Saúde e espaços diferenciados no território	Diversificados	2 a 4 horas/semana

13- BIBLIOGRAFIA



PROGRAMA DE ORIENTAÇÃO AO EXERCÍCIO FÍSICO (PROEF)

- **MOLINA**, Maria del Carmen Bisi; REIS, Erika Cardoso; APRELINI, Carla, Moronari de Oliveira- Enfrentamento do sobrepeso e da obesidade na Atenção Primária Saúde do Espírito Santo. Editora CRV- Curitiba- Brasil- 2022

- **BRASIL**. Instrutivo: metodologia de trabalho em grupos para ações de alimentação e nutrição na atenção básica. Brasília, DF: Ministério da Saúde:Universidade Federal de Minas Gerais, 2016.

- **BRASIL**. PORTARIA No 424, DE 19 DE MARÇO DE 2013. Redefine as diretrizes para a organização da prevenção e do tratamento do sobrepeso e obesidade como linha de cuidado prioritária da Rede de Atenção à Saúde das Pessoas com Doenças Crônicas. Diário Of da União. 2013

BRASIL. Ministério da Saúde. Manual instrutivo: implementando o guia alimentar para a população brasileira em equipue atuam na Atenção Primária à Saúde. Brasília: Ministério da Saúde: Universidade de São Paulo, 2019a. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/manual_instrutivo_gui alimentar_pop_brasileira.pdf.

GOVERNO DO ESTADO DO ESPÍRITO SANTO-Secretaria de Estado da Saúde do Espírito Santo - Linha de Cuidado do Sobrepeso e Obesidade no Adulto- 2023