

## GRUPO OPERATIVO PARA MANEJO DO SOBREPESO E OBESIDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Lorena Gonçalves Pereira (1); Jéssica Oliveira Rodrigues (2); Anacléia Marialba Gnattali Reinaldo Cardoso (3); Gabrielle Porfírio Souza (4); Elaine Valdna Oliveira dos Santos (5)

<sup>1</sup> *Enfermeira na USF Mudança de Vida, Gramame, Prefeitura Municipal de João Pessoa (PB), Brasil. E-mail: [lorenapereira\\_enf@yahoo.com.br](mailto:lorenapereira_enf@yahoo.com.br)*

<sup>2</sup> *Enfermeira Residente no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade (RMSFC), Prefeitura Municipal de João Pessoa/ Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba. João Pessoa (PB), Brasil. E-mail: [jessicar.o@hotmail.com](mailto:jessicar.o@hotmail.com).*

<sup>3</sup> *Fisioterapeuta Residente no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade (RMSFC), Prefeitura Municipal de João Pessoa/ Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba. João Pessoa (PB), Brasil. E-mail: [cleinha20@hotmail.com](mailto:cleinha20@hotmail.com)*

<sup>4</sup> *Enfermeira Residente no Programa de Residência Multiprofissional em Saúde da Família e Comunidade (RMSFC), Prefeitura Municipal de João Pessoa/ Faculdade de Ciências Médicas da Paraíba. João Pessoa (PB), Brasil. E-mail: [gabriele\\_132@hotmail.com](mailto:gabriele_132@hotmail.com)*

<sup>5</sup> *Orientadora, nutricionista, mestre em Ciências da Nutrição, Universidade Federal da Paraíba, João Pessoa (PB), Brasil. E-mail: [nut.elaineoliveira@gmail.com](mailto:nut.elaineoliveira@gmail.com);*

### RESUMO

O conceito ampliado de saúde remete à necessidade da utilização de processos grupais como nova possibilidade de elaboração de conhecimento, integração e questionamentos sobre si e sobre o meio no qual o indivíduo está inserido. No enfrentamento do sobrepeso/obesidade, a implantação de grupos operativos tem surgido como importante ferramenta. Nesse sentido, o presente artigo objetiva relatar vivências de um grupo de redução do sobrepeso e obesidade intitulado “Mudança de Peso”, realizado por residentes multiprofissionais e profissionais de saúde do serviço público da Unidade de Saúde da Família Mudança de vida localizada em João Pessoa-PB. Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa do tipo relato de experiência. O grupo em questão possui a grande potencialidade de não se deter ao biológico. A união das temáticas relacionadas à nutrição, à prática de atividades físicas, autoestima, autonomia e empoderamento dos sujeitos traz ao grupo um novo enfoque nunca antes abordado. A cada semana aumenta o número de participantes e o interesse dos mesmos em buscar a saúde e bem-estar, respeitando seus limites, dificuldades e potencialidades. Este trabalho propiciou verificar que é relevante investir em prevenção se saúde atrás de grupos operativos, pois aumenta a humanização, envolvimento das famílias e a comunidade, além de contribuir para a diminuição de doenças proveniente da obesidade. O grupo Mudança de peso traz uma aproximação entre os integrantes (profissional-paciente) que permite a exposição de todas as angústias e necessidades individuais que, conjuntamente, são discutidas com a participação e inclusão ativa de todos os participantes.

**Palavras-chave:** educação em saúde, autonomia pessoa, sobrepeso, obesidade.

### INTRODUÇÃO

A promoção da saúde baseia-se teoricamente na Carta de Ottawa cuja definição é a capacitação da comunidade para atuar na melhoria da qualidade de vida e saúde, tornando-a participante ativa deste processo, buscando a redução das iniquidades em saúde e emponderamento dos indivíduos e grupos (BUSS, 2009).

Relaciona-se intimamente a um movimento crítico ao alto índice de medicalização do setor saúde e traz o conceito ampliado da saúde, não só como a ausência de doenças, mas como a soma de fatores capazes de atuar sobre os determinantes e condicionantes a exemplo de melhoria nas condições de vida da população, educação, renda, lazer, alimentação, trabalho e acesso aos bens e serviços essenciais (SÍCOLO; NASCIMENTO, 2003).

Dessa maneira, trabalhar a promoção da saúde através de processos grupais traz uma nova possibilidade de elaboração de conhecimento, integração e questionamentos sobre si e sobre o meio que se está inserido. Assim, a técnica de grupo operativo baseia-se em um trabalho com grupos ao qual seu objetivo é promover aprendizagem para os sujeitos coletivos, incentivando uma leitura crítica da realidade e dando abertura para dúvidas e inquietações (BASTOS, 2010).

Os grupos como forma de cuidado coletivo de saúde aos indivíduos, têm se tornado rotina nos serviços por seu reconhecimento como prática de educação em saúde. Afonso e Coutinho (2010) afirmam que o cuidado em grupo envolve a construção de relações interpessoais, estabelecimento de subjetividades, psiquismo e a construção do conhecimento e aprendizagem. Assim, grupos operativos que buscam a educação nutricional objetivam a produção de informações que subsidiam a tomada de decisões dos indivíduos em busca de redução dos maus hábitos alimentares.

Atualmente o sobrepeso e a obesidade estão intimamente relacionados às mudanças de comportamento no mundo moderno, especificamente em relação à alimentação e atividade física. É um problema de saúde pública que traz sérias ameaças à saúde do adulto e afetam diretamente a qualidade de vida da população (WHO, 2003).

Doenças crônicas degenerativas estão fortemente associadas ao sobrepeso e obesidade, particularmente as doenças cardiovasculares, diabetes mellitus tipo II, alguns distúrbios endócrinos e metabólicos, bem como osteoartrite e alguns tipos de câncer. Além disso, o excesso de peso traz prejuízos a qualidade de vida, por meio da limitação da prática de atividade física, e à saúde mental com distúrbios em relação a imagem corporal (LYNCH et al, 2009).

Para ajudar no combate e redução do sobrepeso e obesidade acredita-se que atividades em grupo desenvolvida em unidades são de fundamental importância para compartilhar informações, conhecimentos de forma horizontal e tornar o usuário responsável pelo seu cuidado em saúde.

Acredita-se que consultas coletivas e ou em grupos, é forma importante de intervenção já que os integrantes passam por situações problema semelhantes, encontram motivação e energia necessária para manter os planos de alimentação saudável como também alcançam apoio emocional e profissional (BRASIL, 2006)

Assim, esse trabalho objetiva relatar vivências de um grupo de redução do sobrepeso e obesidade intitulado “Mudança de Peso”, realizado por residentes multiprofissionais e profissionais de saúde do serviço público da Unidade de Saúde da Família Mudança de vida localizada em João Pessoa-PB.

## **METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo descritivo, com abordagem qualitativa do tipo relato de experiência. O campo de estudo foi a Unidade de Saúde da Família (USF) Mudança de Vida, localizada no bairro Gramame, João Pessoa (PB), que dentre as ações voltadas à promoção, proteção e recuperação da saúde conta com a realização de um grupo operativo voltado ao manejo do sobrepeso e obesidade.

O grupo operativo Mudança de Peso existe na Unidade Mudança de Vida desde o ano de 2014. Foi criado por uma médica da Unidade, com o objetivo de orientar os usuários quanto às mudanças na alimentação necessárias à saúde. A demanda surgiu a partir do pedido de duas usuárias, que buscaram a Unidade a fim de auxílio para a perda de peso. Em 2016 devido ao fato do grupo ser constituído unicamente por mulheres, com suas demandas emocionais e necessidade de escuta cada vez mais expressas nos momentos de encontro do grupo, os profissionais envolvidos, bem como as próprias participantes perceberam que tratava-se agora de um grupo de convivência para mulheres.

As demandas para controle do sobrepeso e obesidade não diminuíram, de modo que a Residência Multiprofissional em Saúde da Família, junto à equipe de saúde da Unidade, decidiram mobilizar a comunidade para participação dos usuários no novo grupo Mudança de Peso, com a proposta de buscar no processo de escuta, diálogo e empoderamento um caminho prazeroso na busca pela redução do peso. O grupo foi

iniciado no dia 04 de abril de 2018, e em seu segundo mês de duração, conta já com mais de 20 participantes.

Os encontros acontecem semanalmente, todas as quartas-feiras, das 13:30h às 15:30h. São realizadas dinâmicas, rodas de conversa e atividades lúdicas a respeito dos mais variados temas que envolvem os alimentos e o comer, numa perspectiva que não é puramente biológica, mas também social, cultural, econômica, política. Os participantes são usuários da referida USF e moradores do território da área de abrangência. Há participantes de ambos os sexos; quanto à faixa etária, a participante mais jovem tem 11 anos de idade, e a de maior idade possui 58 anos. Todos apresentam sobrepeso ou obesidade.

O planejamento do grupo foi pensado de modo que na primeira e quarta quarta-feira do mês são realizadas atividades lúdicas, dinâmicas e rodas de conversa com os temas escolhidos e suscitados em cada encontro. Na segunda quarta-feira de cada mês o grupo conta com o auxílio da educadora física do Núcleo Ampliado de Saúde da Família e Atenção Básica (Nasf-AB). Na última quarta-feira do mês, os participantes são convidados à realização de antropometria, com verificação de peso, circunferência da cintura e Índice de Massa Corporal (IMC), além de verificação de pressão arterial.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O grande aumento da incidência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), observado nas últimas décadas é reflexo de mudanças econômicas, sociais e demográficas que refletem em comportamentos e hábitos de vida, como a inatividade física e desequilíbrio alimentar (WHO, 2004). Bautista-Castaño et al. (2004) relataram as dificuldades de adesão ao tratamento da obesidade em atendimentos individualizados. É comum encontrarmos referências de baixa adesão ao tratamento nutricional a curto e longo prazo. Inelmen et al. (2005) ampliaram essa discussão, mostrando que grande percentual dos pacientes obesos em atendimentos individuais abandonaram o tratamento antes do tempo proposto (69,7%), elencando como um dos principais motivos do insucesso a ineficiência do atendimento individual para a motivação durante o processo de perda de peso.

As práticas de educação nutricional inseridas de forma a respeitar a realidade social, cultural e econômica dos usuários contribuem para a autonomia do sujeito, atores dos processos em que estão inseridos (RODRIGUES; BOOG, 2006). Em Revisão da literatura realizada por De Menezes e Avelino (2016), todos os

artigos analisados mostraram resultados positivos quanto à promoção, prevenção e educação em saúde. A educação em saúde na Atenção Primária por meio dos grupos operativos funcionaria então como um eficiente espaço de escuta das necessidades, e não apenas de transmissão de informações. Além disso, possibilitaria melhora no autocuidado e estilo de vida dos participantes, entre outros benefícios.

Com os encontros realizados no grupo mudança de peso tem sido possível observar quais são as principais demandas e angústias dos participantes quanto ao excesso de peso e bem-estar. Os participantes mostram-se envolvidos e participativos, fazendo questionamentos e construindo laços com os demais membros e com a equipe de saúde e residência multiprofissional. O vínculo construído permite melhoria na assistência, pois possibilita aos profissionais que conheçam a população a qual destinam seus cuidados (MAIA et AL., 2013).

Santos (2010) chama atenção para o fato de que embora haja uma preocupação crescente para a utilização de ações educativas em alimentação e nutrição, a maioria dos profissionais utiliza modelos tradicionais onde se perpetua a transmissão de informações, negando a autonomia dos sujeitos e sua importância participativa no processo. O uso de alusões a autores como Paulo Freire é frequente nas publicações voltadas à educação alimentar, porém geralmente a prática não corresponde à teoria.

A depender do olhar estabelecido sobre o próprio corpo, a pessoa obesa terá uma representação psicológica, biológica e também social, refletindo sobre o mundo em que vive e as formas com quais se relaciona a ele. Esse processo permite uma aproximação compreensiva dos fatores associados à obesidade (OLIVEIRA, V.A. et al., 2010).

Padilha et. al. (2016) avaliaram o nível de conhecimento sobre alimentação e nutrição, de usuários com excesso de peso antes e após a participação em grupos de reeducação alimentar. Todos os participantes atingiram perda de peso (em média 2,5) e obtiveram também tiveram redução da circunferência da cintura (em média de 4,8), com valores significativos para o estudo ( $p=0,009$  e  $<0,001$  respectivamente) e com resultados positivos também acerca do conhecimento nutricional.

O grupo em questão possui a grande potencialidade de não se deter ao biológico. A união das temáticas relacionadas à nutrição, à prática de atividades físicas, autoestima, autonomia e empoderamento dos sujeitos traz ao grupo um novo enfoque nunca antes abordado. A cada semana aumenta o número de participantes e o interesse dos mesmos em buscar a saúde e bem-estar, respeitando seus limites, dificuldades e potencialidades

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

A vivência no grupo de mudança revelou a importância da prevenção em saúde coletiva através da união de residentes multiprofissionais, profissionais de saúde da família e profissionais do NASF que por sua vez proporcionam grandes mudanças cotidianas que resultam em melhorias na qualidade de vida.

Visto que é comprovado cientificamente que sobrepeso e obesidade aumentam o risco doenças crônicas que diminuem a qualidade de vida e até o tempo de vida das pessoas e a melhor forma de investir na promoção da qualidade alimentar é através de mensagens educativas em grupos sobre alimentação e nutrição com linguagem acessível e transmitindo e recebendo informações sobre o mundo da alimentação saudável.

Para isso é necessária planejamento e engajamento dos profissionais e da comunidade em promover melhorias, tanto na adesão de participantes como também para que eles se envolvam no processo de mudança de alimentação na sua vida diária, não só para perda de peso, mas também para a qualidade de vida em longo prazo. Porém já foram vistas melhoras significativas nos participantes, pois muitos conseguiram emagrecer adquirindo o hábito de alimentação saudável e atividade física diária.

O grupo Mudança de peso trouxe uma aproximação entre os integrantes (profissional-paciente) que permite a exposição de todas as angústias e necessidades individuais que, conjuntamente, são discutidas com a participação e inclusão ativa de todos os participantes. Proporcionando assim um fortalecimento de vínculo entre profissionais e comunidade e garantindo o acesso livre e soluções que atendem às necessidades das equipes de saúde e dos usuários. Assim todos compreendem a sua importância individual e coletiva e adotam a prática ativa desse processo, contribuindo com suas ideias e experiências.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AFONSO, M. L. M.; COUTINHO, A. R. A. Metodologias de trabalho com grupos e sua utilização na área da saúde. In: AFONSO, M. L. M. (Org.). **Oficinas em dinâmicas de grupo na área da saúde**. 2. ed. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2010. p. 59-83

BASTOS, A.B.B.I. A técnica de grupos-operativos à luz de Pichon-Rivière e Henri Wallon. **Psicol inf.**, São Paulo, v. 14, n. 14, p. 160-169, out. 2010. Disponível em <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1415-88092010000100010&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-88092010000100010&lng=pt&nrm=iso)>. acesso em 17 maio 2018.

BAUTISTA-CASTANO, I. et al. Variables predictive of adherence to diet and physical activity recommendations in the treatment of obesity and overweight, in a group of Spanish subjects. **International Journal of Obesity**, v. 28, n. 5, p. 697, 2004.

BRASIL, MINISTÉRIO DA SAÚDE. Cadernos de atenção básica- n.12- **Obesidade**. Brasília: Ministério da Saúde, 2006.

BUSS, P.M. Uma introdução ao conceito de promoção da saúde. In: CZERESINA, D; FREITAS, C.M, **Promoção da saúde: conceitos, reflexões, tendências**. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2009. p. 12-49

DE MENEZES, P.; KIEFER, K.; ROBERTO AVELINO, P. Grupos operativos na Atenção Primária à Saúde como prática de discussão e educação: uma revisão. **Cadernos Saúde Coletiva**, v. 24, n. 1, 2016.

INELMEN, E.M. et al. Predictors of drop-out in overweight and obese outpatients. **International journal of obesity**, v. 29, n. 1, p. 122, 2005.

LYNCH, E et al. The relation between body size perception and change in body mass index over 13 years: the coronary artery risk development in Young adults (cardia) study. **Am J Epidemiol**, v.7,n.1, 2009.

OLIVEIRA, V.A. Obesidade e grupo: a contribuição de Merleau-Ponty. **Vínculo-Revista do NESME**, v. 7, n. 1, 2010.

PADILHA, V.S. Efeito da participação em grupos operativos para redução de peso em conhecimentos e parâmetros nutricionais. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 10, n. 59, p. 250-259, 2016.

RODRIGUES, E. M; BOOG, M. C. Problematização como estratégia de educação nutricional com adolescentes obesos. **Cad. Saúde Pública**, Rio de Janeiro, 22(5): 923-931, mai, 2006.

SANTOS, L.A.S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 455-462, 2012.

SÍCOLI, J.L.; NASCIMENTO, P.R. Health promotion: concepts, principles and practice. **Interface – Comunic. Saúde Educ.**, v. 7, n. 12, p. 91-112, 2003.

TORRES, H.C. et al. Grupo operativo: prática educativa como expressão para o autocuidado em diabetes mellitus tipo 2. **Revista Eletrônica Gestão & Saúde**, v. 4, n. 4, p. 1483-1496, 2013.



WHO-WORLD HEALTH ORGANIZATION. Diet, nutrition and prevention of chronic diseases. **Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation.** Geneva: WHO; 2003.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Global strategy on diet, physical activity and health. Resolution WHA57.17. **The 57th World Health Assembly.** Geneva: WHO; 2004.