

PROGRAMA DE TRATAMENTO À OBESIDADE

Unimed Personal

Unimed 
Chapec6

Unimed
Personal

MEUS DADOS

Nome:	<input type="text"/>	Data de Nascimento:	<input type="text"/>
Nº da Carteira:	<input type="text"/>	Contato:	<input type="text"/>
Médico Referência/assistente:	<input type="text"/>		
Problemas de Saúde:	<input type="text"/>		

Apresentação

O objetivo do programa, é auxiliar os clientes Unimed Personal com obesidade, na redução da massa corporal, de forma gradativa, prevenindo ou controlando as comorbidades, promovendo a autonomia de escolha alimentar, o senso crítico e a corresponsabilização através de orientação nutricional, apoio psicológico, orientação médica e farmacêutica, monitoramento de pressão arterial pela enfermagem e acompanhamento com educador físico, através de incentivo aos hábitos de vida saudáveis, troca de saberes e apoio de equipe multiprofissional visando a promoção da saúde e aumento da qualidade de vida .

CRITÉRIOS DE PARTICIPAÇÃO NO PROGRAMA

- Estar com o plano de saúde Unimed Personal ativo;
- Passar em consulta médica inicial;
- Realizar exames laboratoriais conforme forem solicitados;
- Participação nos encontros em grupo quinzenais nos primeiros 6 meses e após mensal até o término do programa (a duração do grupo será de 12 meses);
- Acompanhamento individual com nutricionista conforme identificação e necessidade;
- Acompanhamento individual com psicóloga conforme identificação e necessidade;
- Manter atividade física regular no mínimo 2x por semana.

Observação: caso desejar, poderá deixar o programa a qualquer momento

O QUE É **OBESIDADE?**

A obesidade é uma doença crônica causada por inúmeros fatores, resultante da interação de genes, ambiente, estilos de vida e fatores emocionais. Sendo caracteriza pelo excesso de gordura corporal, armazenada no corpo.

ATENÇÃO

A obesidade está associada a riscos para a saúde, devido o armazenamento de gordura em excesso no corpo. Assim, está relacionada com o aparecimento e complicações de outras doenças como diabetes, hipertensão e doenças cardíacas.

O QUE CAUSA A OBESIDADE?

Hábitos alimentares e o sedentarismo podem exercer grande influência no desenvolvimento da obesidade, porém, não podem ser considerados como únicos fatores (BRASIL, 2012)

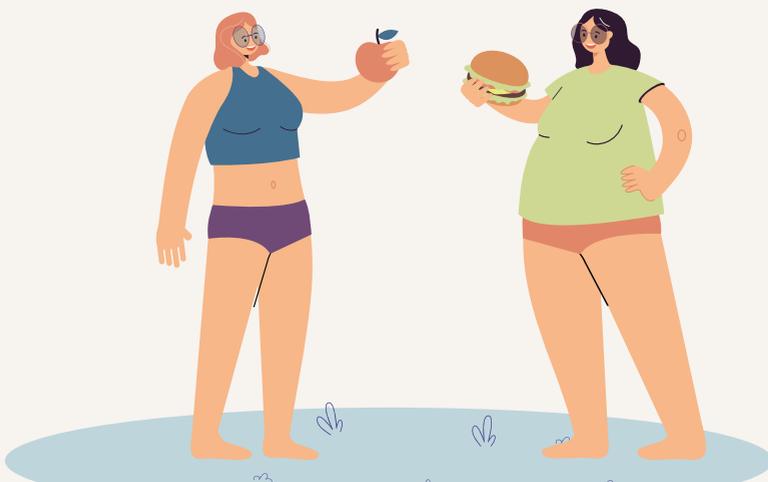
OBESIDADE



AGRAVO MULTIFATORIAL



**FISIOLÓGICOS
PSICOLÓGICOS
AMBIENTAIS
CULTURAIS
GENÉTICOS**



SITUAÇÕES DE **VULNERABILIDADE AO GANHO DE PESO:**

CICLO REPRODUTIVO:

- Idade da menarca;
- Ganho de peso gestacional;
- Número de filhos;
- Intervalo entre partos;
- Duração da amamentação;
- Período da menopausa;

ASPECTOS PSICOLÓGICOS:

- Situações de violência;
- Estresse;
- Ansiedade;
- Depressão;
- Luto;
- Situações traumáticas;
- Dificuldades em expressar sentimentos/Somatizações;
- Compulsão alimentar;
- Distorções de imagem corporal;

TRATAMENTOS MEDICAMENTOSOS :

- Psicofármacos (medicamentos psiquiátricos);
- Corticóides;
- Anticoncepcional injetável;

OUTROS:

- Sedentarismo;
- Consumo excessivo de álcool ;
- Redução drástica de atividade física;
- Doenças hormonais;

MUDANÇAS:

- Viuvez;
- Separação;
- Casamento;
- Morte de um ente querido;
- Suspensão do hábito de fumar;



COMO IDENTIFICAR A **OBESIDADE?**

Um dos métodos mais utilizados para identificar a obesidade é o Índice de Massa Corporal (IMC), sendo calculado com uso do peso (em kg) dividido pela altura (em metros) ao quadrado, conforme a fórmula abaixo.

**FÓRMULA
DO IMC**

=

PESO

ALTURA X ALTURA



CLASSIFICAÇÃO POR VALOR DO IMC

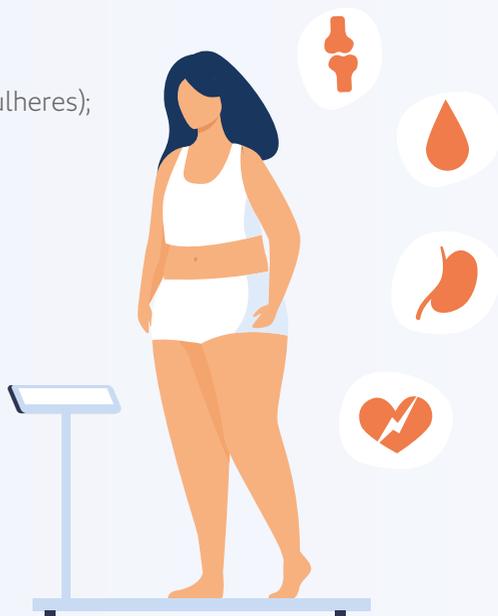
IMC	CLASSIFICAÇÃO
abaixo de 18,5	abaixo do peso
entre 18,6 e 24,9	peso ideal
entre 25,0 e 29,9	levemente acima do peso
entre 30,0 e 34,9	obesidade grau I
entre 35,0 e 39,9	obesidade grau II (severa)
acima de 40	obesidade grau III (mórbida)



COMPLICAÇÕES DA OBESIDADE

A obesidade é considerada, um dos fatores de risco mais importantes que contribuem para uma piora na qualidade de vida do ser humano. Existem muitas condições clínicas e de saúde física e emocional associadas a obesidade, entre elas estão:

- Apnéia do sono;
- Acidente vascular cerebral (AVC);
- Fertilidade reduzida (em homens e mulheres);
- Hipertensão arterial;
- Diabetes mellitus;
- Dislipidemias;
- Doenças cardiovasculares;
- Cálculo biliar;
- Aterosclerose;
- Diversos tipos de câncer como de mama, útero, próstata e intestino;
- Doenças pulmonares;
- Problemas ortopédicos;
- Gota;
- Baixa auto estima;
- Alterações emocionais;
- Isolamento social;
- Depressão.



Como tratar a obesidade

O tratamento da obesidade tem por objetivo alcançar a redução de peso, para um peso saudável, no qual, as complicações associadas à obesidade são minimizadas. Para isso, é necessária a adoção de mudança de hábitos de vida como reeducação alimentar, prática de atividades físicas e reorganização psicológica. Em alguns casos, avaliados por profissionais, há a necessidade de intervenção medicamentosa ou cirúrgica.

ORIENTAÇÕES NUTRICIONAIS

- Preste atenção na quantidade e na qualidade dos alimentos;
- Coma mais alimentos in natura e limite o uso de alimentos processados e evite os ultra processados;
- Estabeleça horários para as refeições, distribuindo-as em 5 ou 6 refeições por dia;
- Consuma variados tipos de verduras, legumes e frutas, principalmente os da estação;
- Escolha alimentos ricos em fibras, como verduras, frutas, legumes, leguminosas (feijões), cereais integrais, como arroz, pão e farinha integrais (aveia, trigo, etc.);
- Evite os alimentos ricos em açúcares, como doces, refrigerantes, chocolates, balas e outras guloseimas;
- Consuma pouco sal de cozinha: evite alimentos com alto teor de sal. Prefira ervas (salsa, manjericão, cebolinha, alecrim, orégano, tomilho), especiarias e limão para tornar as refeições mais saborosas;
- Diminua o consumo de gorduras;
- Planeje e organize suas compras;
- Cozinhe sempre que possível;
- Deixe preparações prontas, lavadas e congeladas. Isso aumenta a chance de você comer legumes e verduras;
- Beba água;



**Lembre-se de
DESCASCAR MAIS e
DESEMBALAR MENOS!**

ORIENTAÇÕES FARMACOLÓGICAS

Tenha sempre muito cuidado com os medicamentos que você utiliza. Medicamentos indicados por vizinhos, amigos ou familiares podem ser prejudiciais à sua saúde.

Doenças diferentes podem ter sintomas semelhantes ou até iguais, e você pode acabar usando um medicamento que irá prejudicar ainda mais a sua saúde, ou mascarar algo mais sério.

O uso indiscriminado de medicamentos sem prescrição ou avaliação médica ou do farmacêutico, pode ocasionar efeitos colaterais e interações medicamentosas importantes, podendo levar a toxicidade ou perda da eficácia. Utilize medicamentos registrados pela Anvisa. O número do registro deve estar na embalagem do produto.



ATENÇÃO

Compre sempre seus medicamentos em farmácias legalizadas. O comércio de medicamentos em lojas de conveniência, academia, ambulantes e sites sem confiabilidade não é permitido e você não terá garantias da eficácia e segurança do produto.

ORIENTAÇÕES PSICOLÓGICAS

- Praticar o autocuidado;
- Reconhecer suas emoções;
- Reconhecer o problema e os desafios a serem enfrentados;
- Identificar sua relação com o alimento (fome física X fome emocional!);
- Realizar atividades ao ar livre;
- Socializar com outras pessoas;
- Realizar atividades que proporcionem prazer;
- Ao alimentar-se, prestar atenção no sabor dos alimentos;

- Identificar o sentimento que o alimento lhe causa;
- Olhar para você com amor e atenção;
- Falar sobre seus sentimentos;
- Escreva sobre sua história;
- Pratique meditação;
- Melhore suas noites de sono;
- Realizar Psicoterapia;

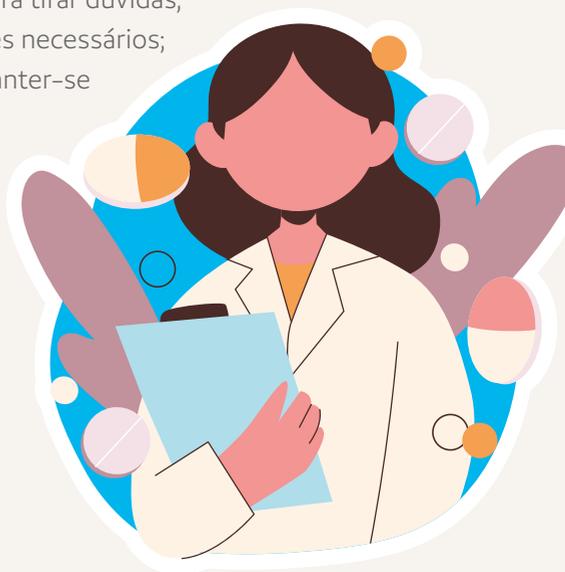


LEMBRE-SE! VOCÊ É A PESSOA MAIS IMPORTE DA SUA VIDA.

ORIENTAÇÕES MÉDICAS E DE ENFERMAGEM

- Adaptar-se a uma rotina de vida saudável, evitando exageros na alimentação;
- Seguir as orientações da equipe de profissionais;
- Realizar consultas regularmente, para tirar dúvidas, falar de seus anseios e realizar exames necessários;
- Ter uma alimentação saudável e manter-se em atividade;
- Tomar o medicamento na dose e horários corretos;
- Identificar sinais e sintomas incomuns e comunicar sua equipe de saúde;

Socialize!
Você não está sozinho!



ORIENTAÇÕES EDUCADOR FÍSICO

Atividade física, mesmo que não esportiva, tem efeitos em prevenção, tratamento e até reversão de doenças, a pratica regular traz inúmeros benefícios para à saúde e bem estar no geral, tanto para aptidão física de corpo quanto para saúde mental.

- Gera qualidade de vida;
- Ajuda a diminuir a gordura localizada na cintura;
- Melhora a força e resistência muscular;
- Melhora a coordenação motora;
- Melhora a mobilidade das articulações e flexibilidade dos músculos;
- Melhora o funcionamento do coração e pulmões;
- Melhora a resistência física e condicionamento motor;
- Aumenta a absorção de nutrientes, o que melhora o funcionamento do sistema digestivo;
- Ajuda na manutenção e controle do peso e de massa muscular;
- Controle dos níveis de glicose, colesterol e pressão arterial;
- Diminui a ansiedade, estresse e sintomas de depressão;
- Melhora do humor, disposição e autoestima;
- Melhora a qualidade do sono;
- Melhora o convívio social;
- Estimula a adoção de hábitos de vida saudáveis;
- Diminui o uso de medicamentos.

QUANTO TEMPO É O IDEAL?

Segundo estudos 150 minutos semanais, distribuídos ao longo da semana são suficientes, porém quanto mais (de acordo com suas necessidades) melhor.



ANOTAÇÕES DE PSICOLOGIA:

OBJETIVOS

METAS

RESULTADOS ALCANÇADOS

ANOTAÇÕES NUTRICIONAIS:

Data:

Peso: Altura: IMC: Circ. Cintura:
Circ. Abdominal: Circ. Quadril:

Data:

Peso: Altura: IMC: Circ. Cintura:
Circ. Abdominal: Circ. Quadril:

Data:

Peso: Altura: IMC: Circ. Cintura:
Circ. Abdominal: Circ. Quadril:

Data:

Peso: Altura: IMC: Circ. Cintura:
Circ. Abdominal: Circ. Quadril:

Data:

Peso: Altura: IMC: Circ. Cintura:
Circ. Abdominal: Circ. Quadril:

Data:

Peso: Altura: IMC: Circ. Cintura:
Circ. Abdominal: Circ. Quadril:

Data:

Peso: Altura: IMC: Circ. Cintura:
Circ. Abdominal: Circ. Quadril:

Data:

Peso: Altura: IMC: Circ. Cintura:
Circ. Abdominal: Circ. Quadril:

INTENSIDADE E PRODUTIVIDADE FÍSICA

Data: 1 Hora Ou Mais Atividade Física: +/- 40 Min +/- 20 Min Nada
De 0 A 10 Qual O Nível De Produtividade Hoje:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Data: 1 Hora Ou Mais Atividade Física: +/- 40 Min +/- 20 Min Nada
De 0 A 10 Qual O Nível De Produtividade Hoje:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Data: 1 Hora Ou Mais Atividade Física: +/- 40 Min +/- 20 Min Nada
De 0 A 10 Qual O Nível De Produtividade Hoje:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Data: 1 Hora Ou Mais Atividade Física: +/- 40 Min +/- 20 Min Nada
De 0 A 10 Qual O Nível De Produtividade Hoje:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Data: 1 Hora Ou Mais Atividade Física: +/- 40 Min +/- 20 Min Nada
De 0 A 10 Qual O Nível De Produtividade Hoje:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Data: 1 Hora Ou Mais Atividade Física: +/- 40 Min +/- 20 Min Nada
De 0 A 10 Qual O Nível De Produtividade Hoje:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Data: 1 Hora Ou Mais Atividade Física: +/- 40 Min +/- 20 Min Nada
De 0 A 10 Qual O Nível De Produtividade Hoje:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

INTENSIDADE E PRODUTIVIDADE FÍSICA

Data: Atividade Física:
() 1 Hora Ou Mais () +/- 40 Min () +/- 20 Min () Nada
De 0 A 10 Qual O Nível De Produtividade Hoje:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Data: Atividade Física:
() 1 Hora Ou Mais () +/- 40 Min () +/- 20 Min () Nada
De 0 A 10 Qual O Nível De Produtividade Hoje:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Data: Atividade Física:
() 1 Hora Ou Mais () +/- 40 Min () +/- 20 Min () Nada
De 0 A 10 Qual O Nível De Produtividade Hoje:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Data: Atividade Física:
() 1 Hora Ou Mais () +/- 40 Min () +/- 20 Min () Nada
De 0 A 10 Qual O Nível De Produtividade Hoje:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Data: Atividade Física:
() 1 Hora Ou Mais () +/- 40 Min () +/- 20 Min () Nada
De 0 A 10 Qual O Nível De Produtividade Hoje:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Data: Atividade Física:
() 1 Hora Ou Mais () +/- 40 Min () +/- 20 Min () Nada
De 0 A 10 Qual O Nível De Produtividade Hoje:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Data: Atividade Física:
() 1 Hora Ou Mais () +/- 40 Min () +/- 20 Min () Nada
De 0 A 10 Qual O Nível De Produtividade Hoje:
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

REFERÊNCIAS

Manual do paciente com diabetes.

Centro Especializado em Obesidade e Diabetes.

Modelo Assistencial Hospital Alemão Oswaldo Cruz. São Paulo – SP, maio 2019. GOIÁS. Governo do Estado de : SES .Secretaria de Estado da Saúde.

Obesidade na Comunidade, o que Fazer? : Um guia simplificado para o Agente Comunitário de Saúde.

Superintendência de Vigilância em Saúde; organizadores: Lara Rejaine Palhares Rodrigues; Maria Janaína Cavalcante Nunes; Mariella de Almeida e Almeida Oliveira; Nathália Carolyne Correia Mendonça. Goiânia : SUVISA/GVE/CVN, 2015.

Canais de atendimento Unimed Personal:

(49) 3361-1815 (49) 3361-1800

opção 5 – Unimed personal

Atendimento presencial Espaço Viver Bem Unimed Chapecó

Av. General Osório, 60E (esquina Rua Barão do Rio Branco)

Elaborado por:

Janice Zagonel

Farmacêutica Espaço Viver Bem e Unimed Personal

Deisy Parnof

Psicóloga Unimed Personal

Unimed 
Chapecó

Unimed
Personal

Data de implantação: 2023.