

2017-06-20 19:29:26

<http://justnews.pt/noticias/luta-contr-a-obesidade-usf-prosaude-lanca-projeto-mulheres-sem-pausa>

Luta contra a obesidade: USF Pró-Saúde lança projeto «Mulheres sem pausa»

Bem no Norte de Portugal, perto do Parque Nacional da Peneda-Gerês, os profissionais da USF Pró-Saúde, uma unidade do ACES Cávado II Gerês/Cabreira, estão empenhados em desenvolver um novo projeto de intervenção na área da obesidade, intitulado "Mulheres sem Pausa".

De acordo com Rita Pinheiro, coordenadora da USF, a escolha do nome deve-se ao facto "das mulheres na perimenopausa/menopausa constituírem grupo prioritário para o desenvolvimento e implementação de estratégias de prevenção e tratamento do sobrepeso".

Internos com "papel ativo"

Em entrevista à Just News, a médica de família adianta que o projeto "conta com o empenho de toda a equipa da USF Pró-Saúde", desempenhando os médicos internos "um papel ativo na sua execução".



Rita Pinheiro e Sara Domingues.

É o caso de Sara Domingues. A interna do 2.º ano de Medicina Geral e Familiar (MGF) afirma que este projeto "visa incentivar a perda de peso de mulheres com excesso de peso ou obesidade grau I, com idade compreendida entre os 45 e os 64 anos de idade".

"Risco para o excesso ponderal"

Questionada sobre o motivo que levou a equipa da USF a definir este público alvo, Sara Domingues refere que "a identificação de grupos populacionais de risco é fundamental para intervir na área da obesidade", estando

demonstrado que "as mulheres na meia idade constituem grupo de risco para o excesso ponderal" e desenvolve a ideia:

"Por um lado, a peri-menopausa/menopausa caracteriza-se por mudanças metabólicas e aumento da obesidade abdominal, devido à deficiência de estrogénios, contribuindo para aumento do risco cardiovascular. A prevalência de obesidade, hiperglicemia e hipertensão e, consequentemente, o risco de síndrome metabólico, é significativamente superior nas mulheres pós-menopáusicas."

Por outro lado, acrescenta, "as mulheres apresentam níveis de inatividade física superiores aos homens, favorecendo o aumento da massa gorda corporal."



Profissionais da USF Pró-Saúde.

Uma intervenção que visa "integrar toda a família"

A médica interna esclarece que o projeto tem dois objetivos operacionais específicos. O primeiro passa por "intervir nos estilos de vida de mulheres na meia idade com excesso de peso ou obesidade, de modo a reduzir os riscos para a saúde".

Para tal, serão realizadas sessões de grupo "sobre a prática de atividade física e de alimentação equilibrada" e intervenções mais individualizadas, "através de consulta estruturada para orientação e aconselhamento sobre estilos de vida saudáveis".



Os objetivos de perda de peso "serão negociados com cada utente, assim como as estratégias para atingir esses objetivos", menciona Sara Domingues. Esta intervenção ambiciosa "integrar toda a família, através da aplicação das ferramentas adquiridas durante o projeto no quotidiano familiar", bem como criar "uma cultura geracional de promoção de vida saudável".

E sublinha a importância do "envolvimento familiar, que poderá funcionar como via facilitadora para o sucesso deste projeto".

"Maior aproximação à comunidade"

Quanto ao segundo objetivo específico de "Mulheres sem pausa", trata-se de "mobilizar forças sociais para participação concertada e convergente, de modo a abordar o fenómeno individual segundo perspetiva coletiva". Para que tal se concretize, é importante uma "maior aproximação à comunidade através de parcerias com algumas instituições locais, de natureza escolar e desportiva, propiciadoras de atividade física tutorada".

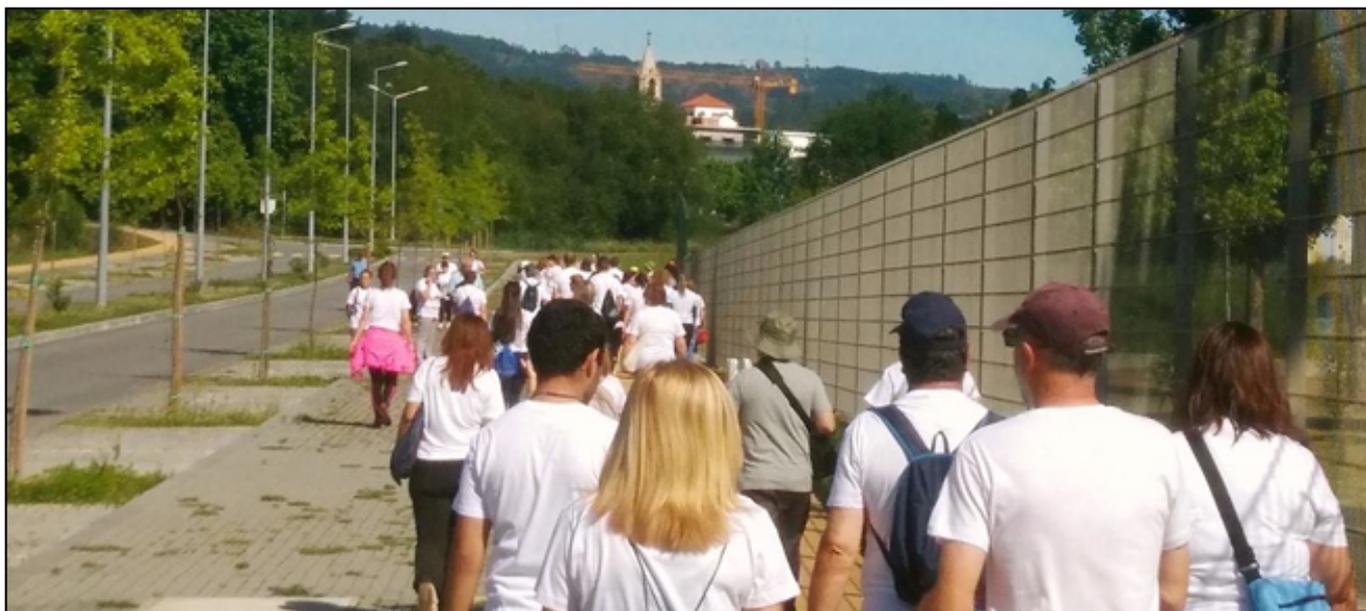
Na sua opinião, "a eficiência no uso dos recursos públicos possibilita melhor gestão individual da saúde, o que se torna importante numa sociedade dotada de poucos recursos financeiros e, assim, obrigada a otimizar os recursos disponíveis".



Médicos internos da USF Pró-Saúde: Helena Machado, Sara Domingues, Manuela Araújo, Catarina Macedo, José Miguel Moura (ausente na foto: Raquel Abreu).

Caminhada "contra a obesidade"

De forma a marcar simbolicamente o início de "Mulheres sem pausa" e exatamente com o propósito de, desde logo, mobilizar e envolver as "forças sociais", os profissionais da USF promoveram uma caminhada dia 20 de maio, no âmbito do Dia Nacional da Luta Contra a Obesidade.



Para que essa ação tivesse o maior impacto possível, Sara Domingues refere que não só a participação foi "aberta a toda a comunidade do concelho de Vila Verde, como contou com o apoio da Junta de Freguesia de Vila Verde e Barbudo e da Escola Profissional de Vila Verde". E o objetivo foi amplamente conseguido.

A coordenadora da USF Pró-Saúde reforça esta ideia: "a atividade foi de encontro às nossas expectativas e permitiu criar um ambiente de convívio e de prática de atividade física adaptada às aptidões e capacidades individuais, assim como sensibilizar os utentes para a importância da prática de atividade física em contexto de lazer."

Acrescenta mesmo, quanto ao futuro, que existe a vontade de "manter este tipo de iniciativas e desejamos que a adesão aumente nos próximos eventos".



Caminhada "contra a obesidade" permitiu reforçar os laços com a comunidade e dar o exemplo para a prática de atividade física.

Contributo para "uma comunidade de boas práticas"

Questionada sobre o potencial alcance do projeto "Mulheres sem pausa", Rita Pinheiro considera que o seu desenvolvimento "permite reforçar a capacidade desta unidade para realizar a sua missão no seio da comunidade onde atua. O seu maior objetivo, cuja amplitude é geracional, ambiciona constituir uma comunidade de boas práticas que abranja a maior parte da população".



Destaca também o empenho da equipa responsável pela sua execução, "combinando responsabilidade individual e cooperação institucional, apostando na criação e partilha de conhecimento para o disponibilizar à comunidade e melhorar a sua capacidade para gerar saúde".

Em jeito de conclusão, considera que se trata de uma "importante oportunidade que beneficiará a relação entre

os cuidados de saúde primários e a comunidade" e recorda que o projeto permite "reforçar a intervenção na prevenção primária de saúde, melhorar a qualidade de vida da população e melhorar a eficácia e eficiência social na prevenção primária da saúde".

Medidas facilitadoras da mudança comportamental

"Mulheres sem pausa" encontra-se "alicerçado na mudança comportamental nas áreas da nutrição e da atividade física", refere Sara Domingues. De que formas pode esta mudança de comportamentos ser implementada ou facilitada?



A médica interna afirma que "as estratégias terapêuticas adotadas para promover a perda de peso apresentam diferentes componentes e podem ser realizadas individualmente ou em grupo", sendo que os principais componentes para uma intervenção eficaz "incluem programas de atividade física, dietas nutricionalmente equilibradas e tratamento das comorbilidades".

Quanto à terapia cognitivo-comportamental, "mais diretiva e educacional", e a entrevista motivacional, "mais orientativa, são fundamentais para a adesão ao plano terapêutico".

Na sua opinião, "estas ferramentas clínicas podem ser aplicadas simultaneamente como medidas facilitadoras e promotoras da mudança comportamental". Assim, este projeto visa "intervir de forma abrangente nos estilos de vida - atividade física, dieta adequada e terapia comportamental - através da colaboração de equipas interprofissionais e de uma abordagem clínica e comunitária".



"grande desafio na prática clínica de MGF"

Contudo, salienta que, "na realidade, existe muita incerteza sobre as melhores abordagens para a prevenção e tratamento do excesso de peso, o que faz com que este tipo de intervenção, alicerçado na mudança de comportamentos, represente grande desafio na prática clínica de MGF".

Assim, por um lado, "as sessões de grupo representam uma estratégia terapêutica de baixo custo e proporcionam maior interação social". Por outro lado, o tratamento individualizado "permite adequar a intervenção às necessidades de cada indivíduo e abordar questões pessoais e emocionais, como o impacto da imagem corporal no estado anímico".

Sara Domingues acrescenta: "como lembra o Dr José Themudo Barata numa entrevista para a Just News, 'prescrever exercício físico é mais complexo do que passar uma receita com medicamentos; não basta formação, é preciso sensibilizar os médicos para a importância destas consultas e de saberem mais sobre medicina desportiva'".



*Partilhar informação,
Mais informação,
Melhor informação,
em Saúde.*

Notícias exclusivas

Diariamente, de 2.^a a domingo, informação atual e relevante!

Subscrever
newsletter