



Perder para ganhar

NASF em Sorriso (MT) promove concurso de emagrecimento para estimular hábitos saudáveis.

Não é surpresa para ninguém: os índices de obesidade e sobrepeso no Brasil estão crescendo num ritmo assustador. Mesmo em cidades do interior do país esses números estão disparando. Foi o que constatou a Secretaria Municipal de Saúde e Saneamento de Sorriso, no Mato Grosso, a partir do resultado das avaliações antropométricas realizadas mensalmente nos grupos de Caminhada Orientada do seu Núcleo de Apoio à Saúde da Família (NASF-Sorriso). “O município de Sorriso apresenta índices de sobrepeso e obesidade acima da média estadual e nacional, sendo considerada então uma cidade ‘obesa’”, relata a Profissional de Educação Física Carla Izabela Bonzanini (CREF 001455-G/MT).

Ao se deparar com essas informações, a Secretaria elaborou uma forma de estimular as pessoas a perderem peso: o 1º Concurso de Emagrecimento Obesidade Zero, que envolveu 175 participantes dos grupos de Caminhada Orientada do município.

Durante três meses, de 31 de maio a 31 de agosto, os participantes se dividiram em equipes de, no mínimo, 10 pessoas, e foram acompanhados por profissionais de Educação Física, nutricionistas, psicólogos e fisioterapeutas, que os auxiliaram e orientaram durante o processo de perda de peso. “O Profissional de Educação Física foi responsável, além do acompanhamento e coleta dos dados, pela orientação do treino de cada polo de caminhada”, detalha Carla.

Os itens avaliados para atribuir pontuação aos grupos foram: a participação na orientação nutricional, realizada no mês de julho, e a média de peso perdido pela equipe. A desistência de um participante impactava de forma negativa na pontuação do grupo, fazendo com que os integrantes se motivassem a participar até o final. Também foi feito um ranking individual, em que foi considerado o percentual de perda de peso. A



maior parte dos participantes foram mulheres. “E, na maioria, pessoas de meia idade, pois as caminhadas são realizadas das 7h às 8h e, neste horário, muitas pessoas já estão em seus trabalhos”, explica Carla. Todos eles, antes de começar a atividade, passaram pela avaliação do médico da sua Unidade de Saúde da Família, para elaboração da “Receita Saudável”. “Nela consta se o paciente toma medicação, qual e reações adversas, bem como patologias do beneficiário”, explica a profissional.

CONTINUAÇÃO

Após três meses de competição, em setembro os resultados foram anunciados e os prêmios, distribuídos. Somando-se a perda de peso de todas as equipes participantes, foram perdidos 112,1 quilos. “O concurso foi um ponto de partida para as pessoas aderirem,

de fato, aos hábitos de vida saudáveis, para a melhora da qualidade de vida de cada indivíduo”, analisa Carla.

O sucesso de todo programa está em sua continuação. Haverá um novo concurso de emagrecimento Obesidade Zero em Sorriso? Carla garante que sim. “A avaliação do secretário municipal de Saúde e Saneamento foi extremamente positiva, já que hoje a promoção e prevenção em saúde pública coletiva é prioridade no município. Esta edição foi a primeira de muitas que virão por aí, e com mais novidades”, avisa. Eis um bom exemplo de como a atuação multiprofissional nas unidades de saúde pode ajudar a combater a obesidade. ❖❖

PARA SABER MAIS...

nasfsorriso.blogspot.com.br

Avalie esta matéria
em confef.com/10