PROGRAMA MEDIDA IDEAL

Grupo de Atenção ao Sobrepeso e Obesidade

Autores: Patricia Fernanda Florindo e Dr. Geraldo Fernandes Junior

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a obesidade é uma epidemia de caráter mundial que acarreta sérios riscos para as doenças cardiovasculares, hipertensivas, osteoarticulares e diabetes. Ainda não temos um levantamento sobre a porcentagem de colaboradores que se encontram nas faixas caracterizadas entre sobrepeso e obesidade, porém pela observação visual é possível chegar a conclusão que este número vem aumentando consideravelmente. Dessa forma, a intenção do presente programa é adotar ações consistentes no combate à obesidade e suas comorbidades, oferecendo aos participantes alternativas seguras para o emagrecimento e controle do peso.

OBJETIVOS

Tirar o participante do grupo de risco para sobrepeso e obesidade, prevenindo danos à sua saúde.
Criar condições para que os colaboradores que se encontram na faixa de sobrepeso e obesidade possam perder peso de forma segura, através da orientação de uma equipe interdisciplinar.

EQUIPE NECESSÁRIA

Médico, Nutricionista, Psicóloga e Educador Físico

CRITÉRIOS DE ELEGIBILIDADE

Colaboradores com mais de 90 dias de admissão e que apresentem IMC (índice de massa corpórea) maior que 25.
30 vagas – Inscrições e triagem na Medicina do Trabalho.

DURAÇÃO E FASES DO PROGRAMA

06 meses por grupo
+ 06 meses de acompanhamento

FASE 1	TEMPO	AÇÃO	FORMA	RESPONSÁVEL
	1ª Semana	Divulgação do Programa	Canais internos de comunicação	Medicina do Trabalho, Comunicação
	2ª Semana	Idem		
	3ª Semana	Período de inscrição	Preenchimento de ficha de inscrição junto ao Setor de Medicina do Trabalho	Medicina do Trabalho
	4ª Semana	Avaliação de elegibilidade e confirmação da inscrição	Consulta Médica	Médico responsável

FASE 2	TEMPO	AÇÃO	FORMA	RESPONSÁVEL
	5ª e 6ª Semanas	Avaliação Individual	Consulta	Nutricionista, Educador Físico, Psicóloga

FASE 3	TEMPO	AÇÃO	FORMA	RESPONSÁVEL
	7ª a 9ª Semanas	Orientação	Palestras	Médico, Nutricionista, Educador Físico, Psicóloga

FASE 4	TEMPO	AÇÃO	FORMA	RESPONSÁVEL
	10ª a 30ª Semanas	Acompanhamento, medição mensal, atividades complementares motivacionais	Vivências Consultas	Médico, Nutricionista, Educador Físico, Psicóloga

FASE 5	TEMPO	AÇÃO	FORMA	RESPONSÁVEL
	31ª Semana	Avaliação final e resultados	Canais internos de comunicação	Medicina do Trabalho, Comunicação

FASE 6	TEMPO	AÇÃO	FORMA	RESPONSÁVEL
	06 meses	Acompanhamento	Consultas mensais	Nutricionista

PALESTRAS

- 1- Obesidade e seus riscos à saúde
- 2- Alimentos diet, light e identificação dos rótulos
- 3- Aspectos comportamentais, emocionais e transtornos alimentares
- 4- Dietas e erros alimentares
- 5- Alimentação fora de casa
- 6- Imediatismo e dificuldades frente à proposta de redução de peso
- 7- Atividade física para redução de peso

ACOMPANHAMENTO INDIVIDUAL/PERSONALIZADO:

Nutricionista - 01 sessão por mês durante o programa – Controle e verificação da adequação da dieta, peso e altura e medidas diversas.

Psicóloga - Acompanhamento dos tratamentos em andamento e evolução dos casos com equipe.

Educador Físico - 01 sessão por semana durante o programa – Acompanhamento e orientação da evolução das atividades.

Médico - Acompanhamento dos aspectos gerais de saúde do participante e exames clínicos.

RESULTADO GERAL - PROGRAMA MEDIDA IDEAL

COMPARATIVO TURMAS 1 E 2

RESULTADO FINAL			
ÍTEM	TURMA 1	TURMA 2	OBSERVAÇÕES
Número inicial de Participantes	30	30	
Desligamentos	2	1	
Desistências	5	6	
Número final de Participantes	23	23	
Peso Total eliminado (em Kgs)	55,2	59,3	7,5% mais que a turma anterior
Redução da Circunferência Abdominal Total (em cm)	54	108	100% mais que a turma anterior
Participantes que apresentaram redução no nível de colesterol	8	14	75% mais que a turma anterior
Participantes que apresentaram aumento no nível de colesterol	2	2	sem variação

Participações nas consultas			
Educador Físico	TURMA 1	TURMA 2	OBSERVAÇÕES
Mais de 50%	13	15	
De 20% a 50%	9	7	
Menos de 20%	1	1	
Psicóloga	TURMA 1	TURMA 2	OBSERVAÇÕES
Mais de 50%	13	12	
Menos de 50%	8	13	
Não aceitaram atendimento Psicológico	2	1	
Nutricionista	TURMA 1	TURMA 2	OBSERVAÇÕES
Participaram de 100% das consultas	23	23	
Resultados muito positivos	0	5	
Resultados satisfatórios	16	10	
Estáveis durante todo o programa	5	7	
Apresentaram aumento de peso	2	1	
Médico	TURMA 1	TURMA 2	OBSERVAÇÕES
Realizaram exames no início e no final	10	17	
Realizaram exames somente no início	11	6	
Não realizaram em nenhum momento	2	0	

CONCLUSÃO

Observamos que o programa contribuiu positivamente, pois avaliando o resultado total podemos observar o quanto a saúde de cada um evoluiu.

Continuamos acreditando no impacto do programa na vida do colaborador e o quanto sua melhora corporal e intelectual podem beneficiar o seu dia-a-dia.