

Grupo de Apoio ao Emagrecimento – Comendo Emoções

O Grupo de Apoio ao Emagrecimento – Comendo Emoções, nasceu da experiência em ver que as mulheres sentiam a necessidade em serem cuidadas, nesses grupos, encontramos mulheres com grandes responsabilidades, grandes cargas e a partir disso, começamos a lidar a falta de autoconhecimento, ansiedade extrema, com sua forma de comer e de se relacionar fisicamente consigo mesma.

Os grupos foram destinados as Unidades Básicas de Saúde, facilitados pela Equipe eMulti, onde temos o total de dez unidades (contando unidade e subunidade), onde a maior aceitação foi nas Subunidades de Vila Adelaide e Boa Esperança, dois bairros localizados distantes do centro da cidade, com dificuldade de acesso, devido ao reduzido horário de ônibus.

Areal é uma cidade localizada na região Centro-Sul Fluminense, no estado do Rio de Janeiro. Sua população, conforme estimativas do IBGE de 2022, era de 11.828 habitantes e com 32 anos de emancipação política. A saúde do município conta com 5 unidades básicas de saúde e 5 subunidades, todas são contempladas com o trabalho da eMulti.

A eMulti do município é composta por um educador físico, um assistente social, um fisioterapeuta, dois nutricionistas e três psicólogos, total de oito profissionais. A equipe atual iniciou o trabalho em julho de 2022, desde então a demanda de cuidados em todas as áreas do município foi só aumentando. Em um contexto de transição pandemia/pós pandemia o adoecimento relacionado ao isolamento social, interrupção (sem previsão de retorno) do cuidado que antes era oferecido e/ou de grupos de atividade física devido a demanda gerada pela covid só fez aumentar as questões de base psicológica, nutricional, médica etc. da população.

Com isso, após entender as demandas e conhecer cada Unidade Básica de Saúde como única, foram realizados trabalhos grupais voltados para o autoconhecimento físico, psicológico e emocional. Desde o início do trabalho oferecido pela equipe foi notado um volume muito grande de encaminhamentos, mas falando em específico dos que chegavam à nutrição, era em sua maioria mulheres na base dos 30 a 60 anos, com sobrepeso ou obesidade e que além dessas queixas ainda existia a presença da ansiedade como fator chave do consumo inconsciente de alimentos. Tendo em vista esse panorama e pensando em diminuir as filas de espera, foi onde surgiu o interesse e desejo de criar um projeto que servisse de apoio a população e que ao mesmo tempo fornecesse informações relacionadas a saúde, com um cuidado continuado e geração de vínculo com a equipe.

Sendo assim, a princípio o projeto criado foi um grupo para a comunidade em geral (adultos – homens e mulheres) com uma reunião por mês, chamado EU NO CONTROLE (esse nome foi pensado com o objetivo de estimular o autoconhecimento através de práticas de saúde para os processos de doença - mental e físico - que atingem a comunidade, portanto, proporcionando não somente uma maior autonomia, mas também a prevenção de possíveis agravos), com intuito de entender a relação da alimentação com as questões psicológicas, além do autoconhecimento e entendimento dos alimentos, funcionamento do intestino e a importância das atividades físicas regulares. No início o grupo começou bem, porém com o passar do tempo a adesão das pessoas foi diminuindo e o mesmo aconteceu com pelo menos mais um grupo, como o SER MULHER.

Em junho de 2024 vendo que a demanda por assistência ainda era grande e que alguns problemas tinham relação com estresse e ansiedade extremos, as pessoas sem saber como lidar com essas situações relacionadas a emoção, viram no consumo de alimentos com alto açúcar branco e gorduras uma forma de gerenciamento/recompensa (com a visão do “eu mereço”), sedentarismo e excesso de peso, levando essas pessoas ao adoecimento (físico e mental), à vista disso o grupo foi retomado. Dessa vez foi reformulado as diretrizes do projeto e as ações com os participantes, sendo assim o grupo foi destinado apenas para mulheres, onde se deve ter o compromisso da participação no grupo, onde foi realizado uma inscrição com ajuda das Agentes Comunitárias para que houvesse o compromisso em estar no grupo, limites de faltas foram acordados e foi inserido como estímulo, uma premiação para quem se desenvolvesse melhor dentro do grupo, com requisitos de participação, perda de medida e peso, entendimento psicológico de si mesma e com uma premiação física no final dessa “competição”.

Em nosso Município está em implantação física do CAPS I, Centro de Atenção Psicossocial Patrícia Monteiro, um sonho que era para 2025, começou sua implantação em 2024 através de muita luta. Desde antes da conquista pelo CAPS, através da Coordenadora da Saúde Mental do Município, aprendemos a trabalhar de forma integrada e constante com as RAPS do Município para melhora desses pacientes com sofrimento psíquico e de forma itinerante o CAPS começou o seu trabalho junto a com eMulti. Trazendo esse cuidado para o grupo, trabalhamos a questão de autoimagem, ansiedade e relação com o alimento, corpo e mente. Entendendo a presença de Transtornos Alimentares presente no grupo, articulando com assuntos referente a fome física e emocional, o processo de digestão dos alimentos, assimilação do corpo, ansiedade, atividade física e alimentação. A relação do emagrecimento/imagem corporal relacionado com o sofrimento psíquico das participantes, vem com a intenção de incentivo, cuidado e informação. São mulheres em faixas etárias diversas, passando por diferentes momentos de suas vidas e que devido ao local onde moram não chegam artifícios o suficiente para incentivo ao seu cuidado, portanto a maneira e assuntos abordados no grupo irão auxiliar e informar o seu cuidado e desenvolvimento. Assuntos como sexualidade, saúde da mulher, menopausa, emagrecimento, relação de fome emocional e fome biológica, ansiedade, depressão, sobrepeso e obesidade

Percebendo então que o grupo iria cuidar e manejar muito mais do que somente os agravos gerados pela alimentação dessas mulheres, envolvemos toda a equipe eMulti e demais profissionais da Rede nesse processo, com auxílio de Médicos, Enfermeiras, Agentes Comunitárias de Saúde e com a base em informações buscamos trabalhar a modificação desse cenário.

O Grupo De Apoio ao Emagrecimento - Comendo Emoções, tem como objetivo promover uma “competição” de emagrecimento, porém o principal intuito da criação desse projeto é apoiar e estimular a comunidade a adotar hábitos de vida saudáveis, aprender lidar e gerenciar as emoções, empoderamento dessas mulheres com conhecimento sobre temas relacionados a saúde feminina como um todo, isso através de três encontros ao mês com duração de 3 meses.

Vale ressaltar que as duas comunidades participantes do projeto possuem dificuldade ao acesso de transporte do município, uma por não ter muitas opções de horários de coletivos e por ficar à beira da rodovia e a outra por ser em área rural. As comunidades são carentes de projetos que contemplem tanto a população adulta quanto os jovens e idosos.

São dois grupos (quilombo Boa esperança e Vila Adelaide) com realidades diferentes quando a questão é acesso, porém em um contexto social parecido. A comunidade quilombola vem com uma diretriz de colocar a “mão na massa”, com o plantio de alguns alimentos para consumo próprio, uma cultura bem enraizada em sua essência, onde o alimento tem gosto e cara de casa de vó, preparado no ambiente do lar, em contrapartida, se nota o consumo excessivo de açúcares e alguns processados, que por ser um local longe e de difícil acesso, precisam ter um estoque de mantimentos para “facilitar” a alimentação. Já no bairro de Vila Adelaide, com a correria em visão de horários, a distância considerável para o centro da cidade e com pouquíssimo horário de transporte coletivo, nota-se um consumo de processados e produtos em embalagem, outro fato que se observa no bairro é a presença de vendas onde em sua maioria os produtos oferecidos são ultraprocessados.

Ambos os grupos possuem a característica forte de necessidade e interesse em mudança pelas participantes, onde as mulheres buscam praticidade, descanso, formulação de rotina, necessidade em introduzir um ambiente saudável e acessível para si e para os seus. Buscando a autocorreção, autoconhecimento e saciedade além dos alimentos, indo para um conhecimento interno do que se come, como se come e os benefícios que uma boa rotina pode oferecer.

O grupo está iniciando o segundo mês e já estamos observando resultados, a principal queixa das mulheres no momento de pesagem é a falta de controle com a “vontade” de comer “besteira”, muitas relatam sofrer com a ansiedade e descontar essas emoções na comida, outras apresentam perda de peso sem seguir corretamente as orientações prescritas, sendo qual for a queixa dessa mulher a nossa equipe está aberta a escuta e ao cuidado compartilhado, as equipes da Atenção Básica estão apoiando o projeto.

O público alvo são mulheres com IMC acima de 25 kg/m² ou que simplesmente gostariam de manter hábitos saudáveis de vida; com duração de três meses (setembro a dezembro de 2024, sendo agosto para inscrição); faixa etária de 19 a 85 anos; Com 44 inscrições (divididas em 2 unidades de saúde); equipe multiprofissional de acompanhamento: nutricionistas, psicólogas, educador físico, fisioterapeuta, assistente social, médicos, enfermeiros e agentes comunitários de saúde; atividades realizadas pela equipe: orientação nutricional; orientação psicológica; orientações posturais; avaliação antropométrica (no início, meio e fim); entre outras.

O local dos encontros se dá na maioria das vezes na própria unidade de saúde do bairro Vila Adelaide e do bairro Quilombola Boa Esperança;

A frequência dos encontros será semanalmente, com reuniões em 3 semanas seguidas (sendo 2 para palestras, oficinas ou práticas corporais e 1 para avaliação antropométrica – altura, peso e circunferência abdominal) e conversa com a psicóloga caso sinta necessidade. Serão no total de 12 encontros contanto com o encontro final.

ATIVIDADES que já foram REALIZADAS:

- Reunião para apresentação do projeto as Equipes de Saúde da Família;
- Apresentação do Projeto e regulamento para as participantes;
- 1ª Avaliação Antropométrica;
- Roda de conversa, dinâmicas, oficina culinária, lanches saudáveis, atividade física alternativa, ação voltada para o mês do OUTUBRO ROSA e muito mais.

TEMAS ABORDADOS DURANTE O PROJETO:

- Orientações para uma alimentação adequada e saudável, oficina culinária para substituição do pão e leitura de rótulo de alimentos;
- Consequências da obesidade e práticas de exercício físico para se fazer em casa;
- Prato saudável e lista de compras;
- Fome e Saciedade;
- Importância da água e das fibras;
- Chás e emagrecimento;
- Autoestima e motivação;
- Orientação Postural e Técnica respiratória;
- Técnicas para aliviar a ansiedade;
- Mulher e menopausa.

Autoras: Hortência Albino Bonato e Taila Sâmea Leite Gonçalves Palhares;

Equipe eMulti: Ana Paula Fagundes, Augusto Maia, Gustavo Guedes, Hérika de Almeida, Hortência Albino Bonato, Luciana Hermida, Marta de Mello Gonçalves e Taila Sâmea Leite Gonçalves Palhares.