

Grupo terapêutico levemente: um olhar multidisciplinar a mulheres com sobrepeso e obesidade

Joyce Caroline Aguiar De Souza¹, Ana Beatriz Oliveira Da Cruz², Ana Carla Lopes Queiroz³

O projeto se justifica pela necessidade de prestar assistência multidisciplinar a um grupo de mulheres que se encontram em sobrepeso e obesidade. Algumas razões que principiaram tal abordagem mostram que, além do desafio de perder peso, existia também o adoecimento mental, baixa autoestima atrelada à dificuldade de se inserir nos espaços de exercícios físicos, fragilidade nas relações conjugais e familiares, de maneira geral. A partir desse olhar, o serviço de saúde pública do município de João Câmara-RN analisou as possíveis intervenções a fim de melhorar a saúde e a qualidade de vida, visando recuperar a autoestima das participantes. Dessa forma, as nutricionistas da equipe multidisciplinar da secretaria de saúde de João Câmara criaram e colocaram em prática o grupo terapêutico "Levemente". O projeto conta com a colaboração de outros profissionais da equipe, sendo eles: educador físico, psicólogo, fonoaudiólogo e fisioterapeuta. O Levemente aborda temas multidisciplinares que contribuem para a educação em saúde, a fim de reduzir o dano causado pelo sobrepeso e obesidade, sendo essa a principal razão que leva às demais complicações citadas anteriormente; além disso, proporciona atendimentos individuais e coletivos presenciais e suporte online. No ano de 2023, participaram 15 mulheres com idade de 30 a 55 anos. O atendimento com nutricionista acontecia mensalmente; os encontros em grupo, quinzenalmente, com duração de 2h30, onde se dividiam em dias de terapia, rodas de conversa, apresentações expositivas e os exercícios físicos

semanalmente, sempre nas terças e quintas. No andamento do projeto, 6 participantes não conseguiram assiduidade nos encontros terapêuticos e na atividade física e acabaram se desvinculando do grupo; essa foi a maior dificuldade encontrada. Dentre as que permaneceram, foram eliminados o total de 47 kg; além disso, houve melhoria nos aspectos que levaram à criação do grupo. Os encontros terapêuticos em grupo contribuíram para uma melhor adesão às atividades propostas e aos resultados satisfatórios que foram obtidos, visto que o apoio e incentivo mútuo tornaram o processo mais leve.

Objetivo: Ofertar orientação, promoção e conscientização de hábitos alimentares saudáveis, exercício físico regular, bem como oferecer ferramentas para gerenciar pensamentos e emoções, com o intuito de melhorar as condições clínicas, o equilíbrio emocional e a recuperação do peso ideal dos participantes.

Metodologia: O presente trabalho trata-se de um relato de experiência de um grupo terapêutico com mulheres na faixa etária de 35 a 50 anos, que surgiu a partir da observação do grande número de pessoas que se encaixam na condição de sobrepeso e obesidade e apresentam sintomas que detectam fragilidade na saúde mental. Para a criação do grupo, foi realizada a triagem de mulheres que se encaixavam no perfil; após isso, foi feita a abertura em grupo e o atendimento individual ambulatorial com avaliação nutricional, bioquímica e entrega de planos alimentares com as nutricionistas da equipe. Em seguida,

1 Nutricionista da equipe multidisciplinar jooycesouza@outlook.com

2 Nutricionista da equipe multidisciplinar

3 Nutricionista da equipe multidisciplinar

foi passado o cronograma de atividades físicas que aconteciam semanalmente, duas vezes na semana (terças e quintas). Os encontros terapêuticos em grupo aconteciam quinzenalmente, divididos em terapia em grupo com psicólogo e temas pertinentes à educação nutricional e ao processo de emagrecimento; além disso, existiam também as práticas integrativas e complementares de saúde (PIC's) realizadas pelo fisioterapeuta. Foram abordados os seguintes temas: açúcares, sal e gorduras; autoestima e dinâmica do espelho; sono e emagrecimento; pote das emoções; rotulagem nutricional; 10 razões para mudar agora; o exercício e seu papel no estilo de vida saudável; relato de um paciente bariátrico; reaproveitamento de alimentos; o uso de chás; dietas da moda; intestino em destaque, totalizando assim 10 meses de atividades.

Resultados: O grupo aconteceu inicialmente com 15 mulheres, com classificação de sobrepeso a obesidade e comorbidades associadas, e que tinham o desejo de mudança. No andamento do grupo, 6 participantes não conseguiram assiduidade nos encontros terapêuticos e na atividade física e acabaram se desvinculando do grupo; essa foi a maior dificuldade encontrada. Dentre as que permaneceram, foram eliminados o total de 47 kg; observou-se ainda que os pensamentos suicidas, o medo e a insegurança de não conseguir se olhar no espelho, a dificuldade de subir na balança e a resistência de vestir roupas e se inserir nos espaços de academias não faziam mais parte dos relatos que estavam presentes no início, sendo substituídos pela melhora da autoestima, fortalecimento na convivência familiar, melhora da relação com a comida, redução e normalização de exames laboratoriais e pressão arterial, capacidade de reconhecer sensações de fome e saciedade, bem como perceber que a ansiedade e o estresse influenciam na vontade de comer e saber controlar e diferenciar suas emoções.

Conclusão: Diante do exposto, conclui-se que houve melhora de hábitos na consciência do comer, na prática de atividades físicas, no equilíbrio de emoções e sentimentos e na mudança de comportamento. Foi possível identificar

também que os encontros terapêuticos em grupo contribuíram para uma melhor adesão às atividades propostas e aos resultados satisfatórios que foram obtidos, visto que o apoio e incentivo mútuo tornaram o processo mais leve.

Palavras-chave: Grupo terapêutico; emagrecimento; saúde mental.