

IMPACTO DA INTERVENÇÃO DA e-MULTI PARA A PERDA DE PESO EM COLABORADORES DE UMA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE

AUTORES

Beatriz Rodolfo de Souza
Heglynn Ramos de Souza
Sidilene Antonia Mudesto
Washington Souza Rodrigues Alves

EIXO TEMÁTICO

Saúde do Adulto

INSTITUIÇÃO

Centro de Estudos e Pesquisas Dr. João Amorim (CEJAM),
e-Multi UBS Jardim Comercial, São Paulo, Brasil

INTRODUÇÃO

Sobrepeso e obesidade são problemas de saúde pública global, associados a riscos como diabetes, hipertensão, doenças cardiovasculares e transtornos emocionais. Estudos indicam alta prevalência de excesso de peso entre profissionais da saúde devido ao estilo de vida inadequado. Na avaliação do perfil epidemiológico de 2023 verificou-se 38% dos colaboradores com obesidade e 32% com sobrepeso. Esta pesquisa de intervenção, conduzida pela e-Multi da UBS JARDIM COMERCIAL, abordou cuidados com o sobrepeso, obesidade e suas complicações.

OBJETIVO

Promover o emagrecimento de forma saudável, possibilitando o bem-estar físico e mental dos colaboradores da UBS, incentivando hábitos saudáveis de maneira sustentável.

MÉTODO

De 31/07/2023 à 13/09/2023 (45 dias), 35 profissionais de saúde foram acompanhados pela e-Multi, que incluiu avaliação antropométrica inicial e final (peso, circunferência de cintura e abdômen), plano alimentar individualizado, programa de exercícios físicos, educação em saúde e acompanhamento contínuo da e-Multi (Nutricionista, Profissional de Educação Física, Psicóloga e Fisioterapeuta) de maneira integral através de atendimentos individuais, palestras, workshops e avaliação final.

CONCLUSÃO

O acompanhamento da equipe e-Multi demonstrou ser eficaz na promoção do emagrecimento saudável entre os colaboradores de saúde. Os resultados indicaram uma significativa redução de peso e medidas corporais. Além das mudanças físicas, os participantes relataram melhorias notáveis na qualidade do sono, disposição, funcionalidade diária, controle emocional, humor e autoestima. Esses achados reforçam a importância de intervenções integradas e personalizadas para o enfrentamento do sobrepeso e da obesidade, promovendo o bem-estar físico e mental de maneira sustentável.

RESULTADOS

Foram eliminados 72,2kg, 105cm de circunferência de cintura e 108cm de circunferência abdominal.

Dentre os resultados individuais, os três melhores foram, -14,5 kg, -10,9 cm cintura e -10,6 cm abdominal, -6,3 kg, -6,6 cm cintura e 12,0 cm abdominal e -5,8 kg, -7,2 cm cintura e -8,0 cm abdominal.

