



# 1º ENCONTRO DE SAÚDE MENTAL



## ABORGAGEM INTEGRAL NO TRATAMENTO DE SOBREPESO E OBESIDADE: UM OLHAR MULTIDISCIPLINAR PARA A SAÚDE

**EIXO TEMÁTICO:** Integração entre Saúde Mental, Território e Movimentos Sociais.

**AUTORES:** Emerson Pedreira Marques;  
Juliana Raimundo Casado.

**UNIDADE DE SAÚDE:**  
Equipe Multiprofissional, UBS Jardim Eledy, São Paulo, SP.

### INTRODUÇÃO

Transtornos psíquicos como ansiedade, depressão, distorção de imagem corporal e baixa autoestima, estão fortemente relacionados a obesidade, esta uma doença multifatorial, que também é causadora de prejuízos sociais. A percepção de estética tem mudado ao longo do tempo, afetando a visão atual da saúde como responsabilidade individual. O trabalho enfoca a relevância do cuidado integral e acompanhamento multidisciplinar no tratamento de sobrepeso e obesidade, considerando aspectos físicos, emocionais e sociais para melhorar a qualidade de vida dos pacientes.

### MÉTODO

Encontros de grupo semanais foram conduzidos para pacientes com sobrepeso, obesidade e comorbidades psicológicas. Realizadas avaliações antropométricas, aplicação de escalas de percepção corporal, avaliação da frequência alimentar e ansiedade. Elaboradas estratégias como dinâmicas, oficinas temáticas, Práticas Integrativas em Saúde (PICS) e grupos de apoio na comunidade como caminhada e ginástica.

### REFERÊNCIAS

- GRAVE, R.D. Obesity. *Medicine*, vol. 39, issue 1, p. 22-25, 2011.
- ANDRADE, M.C.B. O corpo e suas representações: da Idade Média ao século XIX. *História, Ciências, Saúde-Manguinhos*, vol. 10, issue 1, p. 125-163, 2003.
- MACEDO, M.R. A construção da beleza: um tema para pensar a educação física. *Revista Mackenzie de Educação Física e Esporte*, vol. 4, issue 4, p. 95-103, 2005.

### OBJETIVO

Promover qualidade de vida: Incentivar o autocuidado e autoconhecimento; Adotar hábitos saudáveis: Foco em alimentação equilibrada e exercícios; Fortalecer bem-estar: Abordar aspectos emocionais e físicos para enfrentar desafios através de grupos terapêuticos.

### RESULTADOS

Os pacientes experimentaram melhorias significativas após intervenções em grupo, com redução do consumo de alimentos ultraprocessados e aumento de opções in natura e minimamente processadas. Os benefícios incluíram melhor qualidade do sono, função intestinal, disposição para atividades físicas e autocuidado, além de perda de peso e circunferências. O apoio mútuo no grupo e o fortalecimento da autoestima contribuíram para controlar quadros de saúde mental.

### CONCLUSÃO

A equipe de saúde desempenha papel crucial ao oferecer ferramentas que estimulem a autonomia do paciente e sua conscientização sobre o cuidado com o corpo. As atividades em grupo destacam o apoio da comunidade e a colaboração intersetorial, fundamentais para alcançar equilíbrio emocional e uma vida saudável e harmoniosa.

