



VIVER MAIS LEVE: GRUPO DE ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL PARA INDIVÍDUOS OBESOS EM UMA UBS DA A.P 5.2

RAÍSSA DE OLIVEIRA BALTHAR FRASCINO

Introdução: A obesidade é considerada uma desordem nutricional e uma epidemia mundial, dada sua crescente incidência e prevalência, consolidando-se como um dos principais desafios de saúde pública do século. Trata-se de uma doença crônica, caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, cujo diagnóstico inclui a aferição do Índice de Massa Corporal (IMC), conforme definido pela Organização Mundial da Saúde. Em adultos, a obesidade é indicada por um $IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$. A obesidade configura como um fator de risco para diversas condições como diabetes, hipertensão arterial, doenças vasculares, apneia do sono, problemas psicossociais, agravos ortopédicos e diversos tipos de câncer. Para enfrentar essa questão, a implementação de grupos de acompanhamento, como o "Viver Mais Leve" tem se revelado abordagens promissoras na promoção do autocuidado em indivíduos obesos.

Objetivo: Relatar a abordagem do acompanhamento do grupo "Viver Mais Leve", que almeja acompanhar mensalmente homens e mulheres entre 18 e 60 anos com $IMC > 30 \text{ kg/m}^2$, com ou sem comorbidades, assistidos pela Clínica da Família Sonia Maria Ferreira Machado (CFSMFM). **Relato de caso:** Na CFSMFM (localizada em Santíssimo, no Rio de Janeiro) a atividade em grupo é desenvolvida visando reduzir complicações e melhorar a qualidade de vida dos participantes. A ação é dividida em dois momentos: 1) Primeira consulta com enfermeiro ou médico da equipe, para avaliação de exames laboratoriais e cálculo do IMC. 2) Participação coletiva liderada pela nutricionista da eMulti, cujo objetivo é promover o emagrecimento de forma saudável através de orientações nutricionais e planejamento alimentar; além de adequar os resultados dos exames laboratoriais e antropométricos; e acompanhar os integrantes do grupo diariamente via WhatsApp, estimulando a adesão ao tratamento. **Conclusão:** Através de encontros presenciais e interações pelo WhatsApp, os participantes puderam esclarecer dúvidas e foram incentivados a assumir um papel ativo no processo de emagrecimento, contribuindo significativamente para o sucesso do programa.

Palavras-chave: **NUTRIÇÃO; OBESIDADE; ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL; ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL; EMAGRECIMENTO**