



IRMANDADE DA SANTA CASA DE MISERICÓRDIA DE RIO CLARO

PROGRAMA MEDIDA IDEAL

Grupo de Atenção ao Sobrepeso e Obesidade

Patricia Fernanda Florindo – Gerente de RH

Fone: (19) 3535-7096

rh@santacasaderioclaro.com.br

Justificativa:

Segundo a Organização Mundial de Saúde, a obesidade é uma epidemia de caráter mundial que acarreta sérios riscos para as doenças cardiovasculares, hipertensivas, osteoarticulares e diabetes.

Ainda não temos um levantamento sobre a porcentagem de colaboradores que se encontram nas faixas caracterizadas entre sobrepeso e obesidade, porém pela observação visual é possível chegar a conclusão que este número vem aumentando consideravelmente.

Dessa forma, a intenção do presente programa é adotar ações consistentes no combate à obesidade e suas comorbidades, oferecendo aos participantes alternativas seguras para o emagrecimento e controle do peso.

Objetivos:

Tirar o participante do grupo de risco para sobrepeso e obesidade, prevenindo danos à sua saúde.

Criar condições para que os colaboradores que se encontram na faixa de sobrepeso e obesidade possam perder peso de forma segura, através da orientação de uma equipe interdisciplinar.

Equipe Necessária:

- ✓ Médico - Com atenção aos aspectos gerais de saúde do participante
- ✓ Nutricionista - Com revisão de dietas e orientação para aquisição de hábitos alimentares mais saudáveis
- ✓ Psicóloga - Com a identificação dos fatores emocionais relacionados com aumento de peso
- ✓ Educador Físico - Com orientação para prática de atividade física adequada ao usuário

Atividades:

- 1- Atividades em grupo para reforçar o apoio mútuo, dar parâmetros de comparação, estimular e formar vínculos entre as pessoas que participam do mesmo problema.
- 2- Acompanhamento individual/personalizado para respeitar as necessidades e particularidades de cada caso.

Critérios de elegibilidade:

Colaboradores com mais de 90 dias de admissão e que apresentem IMC (índice de massa corpórea) maior que 25.

30 vagas – Inscrições e triagem na Medicina do Trabalho.

Duração e Fases do Programa:

06 meses por grupo

+ 06 meses de acompanhamento

FASE 1

TEMPO	AÇÃO	FORMA	RESPONSÁVEL
1ª Semana	Divulgação do Programa	Canais internos de comunicação	Medicina do Trabalho, Comunicação
2ª Semana	Idem		
3ª Semana	Período de inscrição	Preenchimento de ficha de inscrição junto ao Setor de Medicina do Trabalho	Medicina do Trabalho
4ª	Avaliação de	Consulta Médica	Médico

Semana	elegibilidade e confirmação da inscrição		responsável
--------	---	--	-------------

FASE 2

TEMPO	AÇÃO	FORMA	RESPONSÁVEL
5 ^a e 6 ^a Semanas	Avaliação Individual	Consulta	Nutricionista, Educador Físico, Psicóloga

FASE 3

TEMPO	AÇÃO	FORMA	RESPONSÁVEL
7 ^a a 9 ^a Semanas	Orientação	Palestras	Médico, Nutricionista, Educador Físico, Psicóloga

FASE 4

TEMPO	AÇÃO	FORMA	RESPONSÁVEL
10 ^a A 30 ^a Semanas	Acompanhamento, medição mensal, atividades complementares motivacionais	Vivências Consultas	Médico, Nutricionista, Educador Físico, Psicóloga

FASE 5

TEMPO	AÇÃO	FORMA	RESPONSÁVEL
31 ^a Semana	Avaliação final e resultados	Canais internos de comunicação	Medicina do Trabalho, Comunicação

FASE 6

TEMPO	AÇÃO	FORMA	RESPONSÁVEL
06 meses a partir da 30 ^a Semana	Acompanhamento	Consultas mensais	Nutricionista

Avaliação dos Participantes (Já definidos pelo médico):

Nutricionista - Avaliação do peso, altura, circunferência abdominal; avaliação de hábitos alimentares, condições nutricionais e prescrição da dieta inicial.

Psicóloga - Avaliação de possíveis fatores emocionais associados e encaminhamento para tratamento quando necessário.

Educador Físico - Avaliação das condições físicas e orientação de atividade física adequada.

Atividades em grupo:

Palestras:

- 1- Obesidade e seus riscos à saúde
- 2- Alimentos diet, light e identificação dos rótulos
- 3- Aspectos comportamentais, emocionais e transtornos alimentares
- 4- Dietas e erros alimentares

- 5- Alimentação fora de casa
- 6- Imediatismo e dificuldades frente à proposta de redução de peso
- 7- Atividade física para redução de peso

Reuniões em grupo para troca de experiências e atividades motivacionais:

01 vez por mês, intercalando os profissionais.

Acompanhamento individual/personalizado:

Nutricionista - 01 sessão por mês durante o programa – Controle e verificação da adequação da dieta, peso e altura e medidas diversas.

Psicóloga - Acompanhamento dos tratamentos em andamento e evolução dos casos com equipe.

Educador Físico - 01 sessão por semana durante o programa – Acompanhamento e orientação da evolução das atividades.

Data Prevista para início:

JANEIRO /2016

Patricia Fernanda Florindo

Gerente de RH

Geraldo Fernandes Junior

Médico do Trabalho

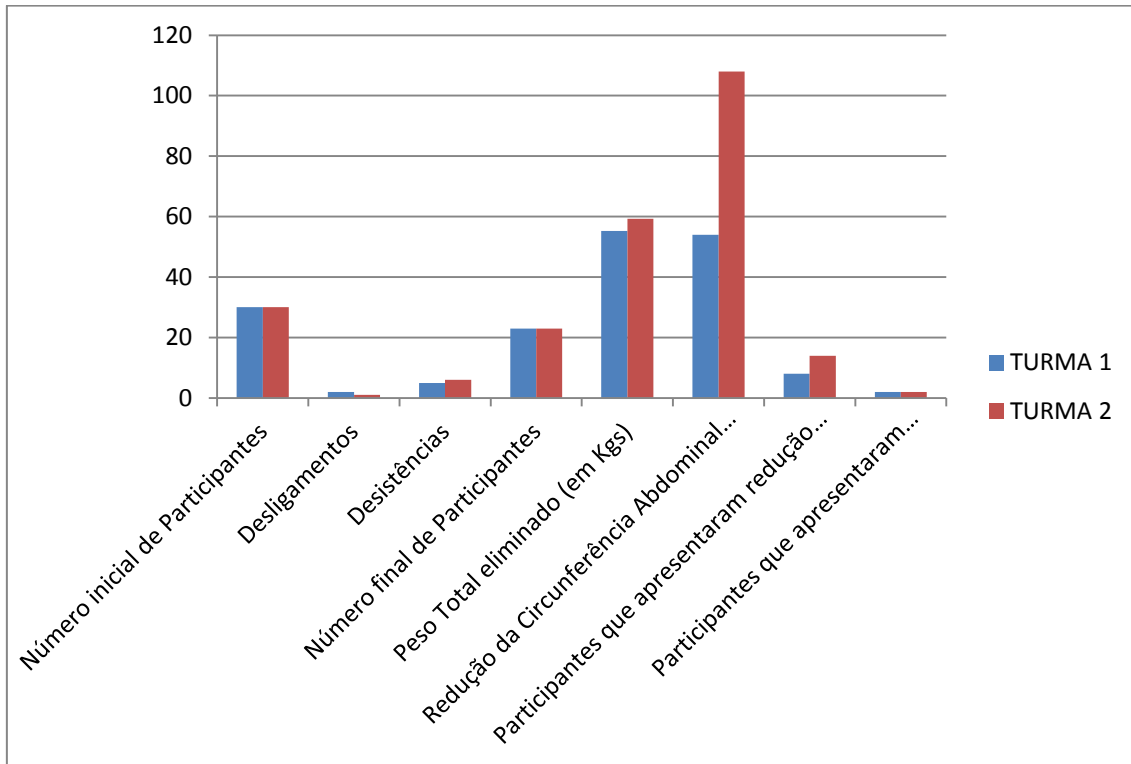
RESULTADO GERAL - PROGRAMA MEDIDA IDEAL

COMPARATIVO TURMAS 1 E 2

RESULTADO FINAL			
ÍTEM	TURMA 1	TURMA 2	OBSERVAÇÕES
Número inicial de Participantes	30	30	
Desligamentos	2	1	
Desistências	5	6	
Número final de Participantes	23	23	
Peso Total eliminado (em Kgs)	55,2	59,3	7,5% mais que a turma anterior
Redução da Circunferência Abdominal Total (em cm)	54	108	100% mais que a turma anterior
Participantes que apresentaram redução no nível de colesterol	8	14	75% mais que a turma anterior
Participantes que apresentaram aumento no nível de colesterol	2	2	sem variação

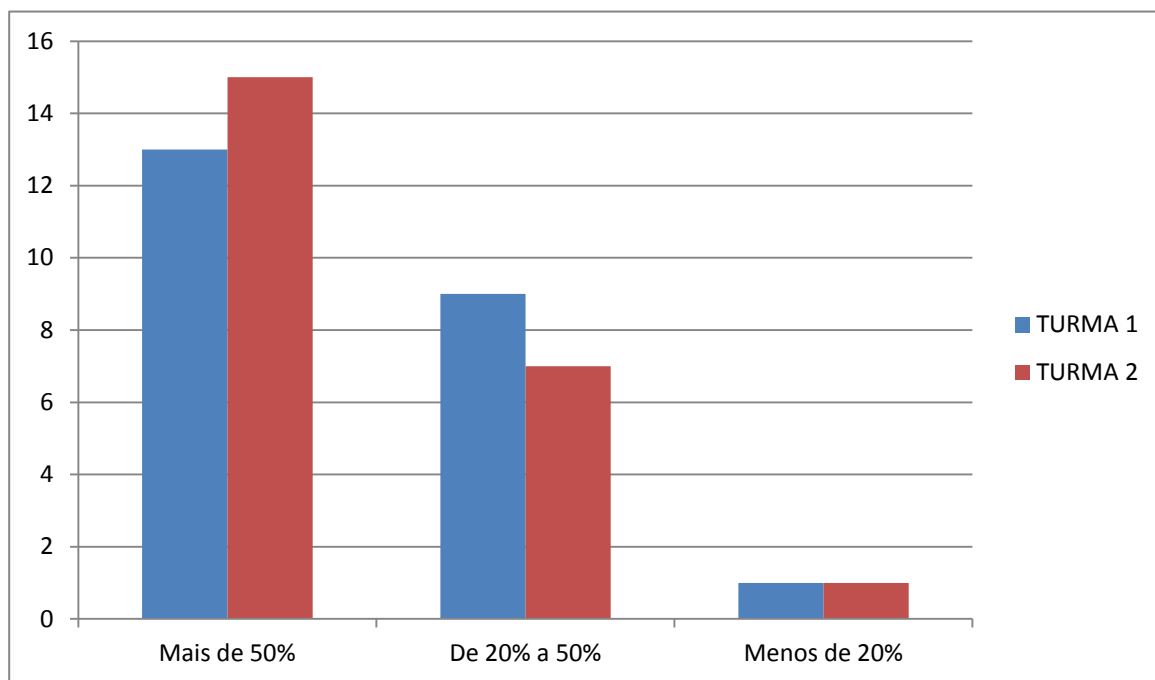
Participações nas consultas			
Educador Físico	TURMA 1	TURMA 2	OBSERVAÇÕES
Mais de 50%	13	15	
De 20% a 50%	9	7	
Menos de 20%	1	1	
Psicóloga	TURMA 1	TURMA 2	OBSERVAÇÕES
Mais de 50%	13	12	
Menos de 50%	8	13	
Não aceitaram atendimento Psicológico	2	1	
Nutricionista	TURMA 1	TURMA 2	OBSERVAÇÕES
Participaram de 100% das consultas	23	23	
Resultados muito positivos	0	5	
Resultados satisfatórios	16	10	
Estáveis durante todo o programa	5	7	
Apresentaram aumento de peso	2	1	
Médico	TURMA 1	TURMA 2	OBSERVAÇÕES
Realizaram exames no início e no final	10	17	
Realizaram exames somente no início	11	6	
Não realizaram em nenhum momento	2	0	

RESULTADO GERAL

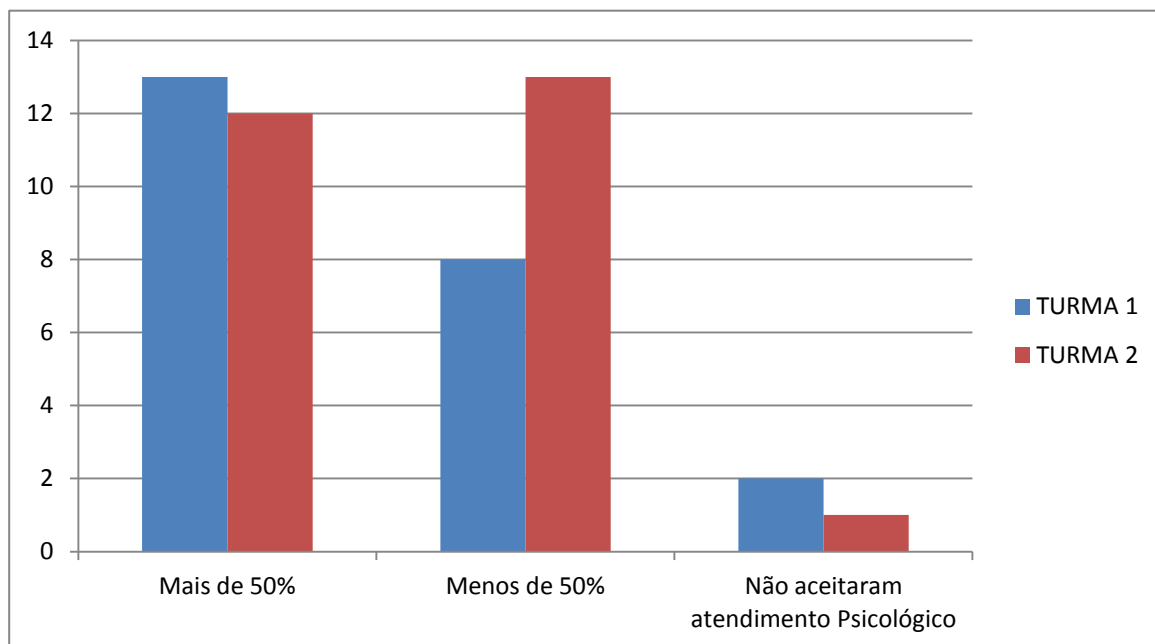


GRÁFICOS DE PARTICIPAÇÃO

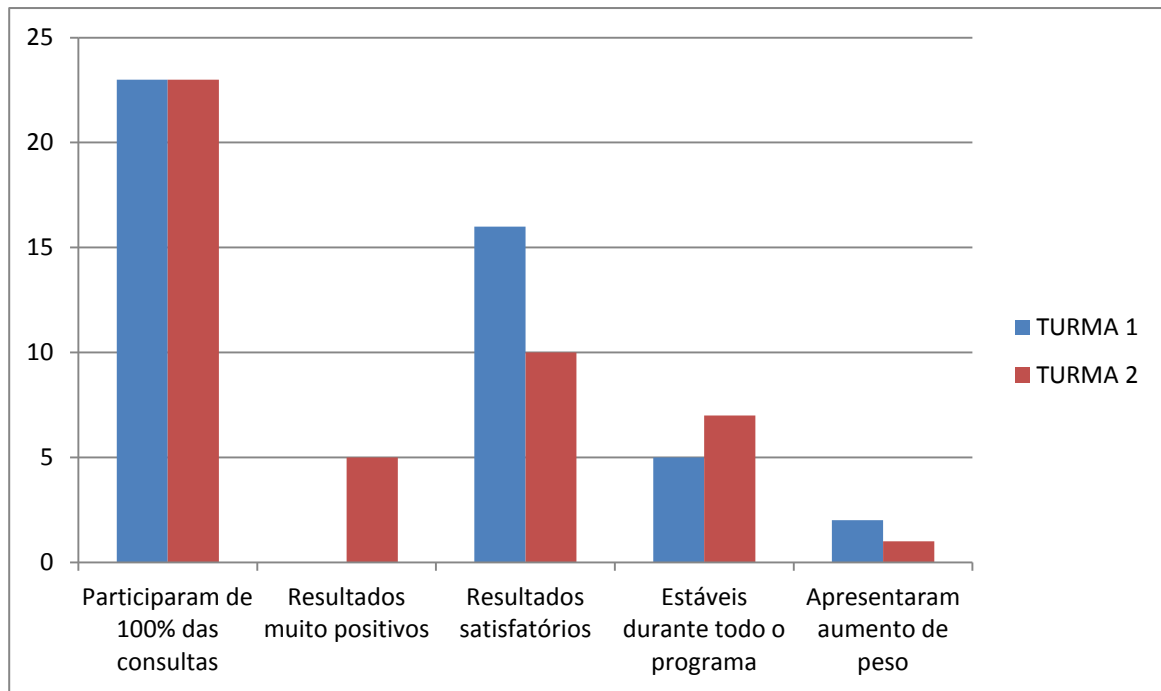
EDUCADOR FÍSICO:



PSICÓLOGA:



NUTRICIONISTA:



REALIZAÇÃO DOS EXAMES:

