

Guia orientativo para Atendimento Digital:

Linha de Cuidados para Sobrepeso e Obesidade em Adultos

O sobrepeso e a obesidade são problemas de saúde pública crescentes, associados a diversas comorbidades. A telessaúde oferece uma oportunidade de ampliar o acesso aos cuidados e melhorar a gestão dos pacientes com excesso de peso. Este roteiro tem como objetivo fornecer um guia para a implementação de uma linha de cuidado digital, alinhada as diretrizes estratégicas do SESI e baseado em evidências científicas.

A implementação de uma linha de cuidado digital para sobrepeso e obesidade em adultos exige planejamento, recursos e a participação de diferentes atores do ecossistema de inovação e de profissionais de saúde. É fundamental garantir a qualidade do atendimento, a segurança do paciente e a proteção dos dados. A avaliação contínua do processo e a adaptação às necessidades dos pacientes são essenciais para o sucesso da iniciativa.

A linha de cuidado voltada para o manejo do sobrepeso e obesidade na Atenção Primária à Saúde (APS) tem como base estratégias integradas que visam o cuidado completo e centrado nas necessidades do paciente. A jornada inicia-se com uma avaliação minuciosa, que considera histórico de saúde, comportamentos e hábitos alimentares. O tratamento proposto é multidisciplinar, englobando desde mudanças no estilo de vida, como a reeducação alimentar e a prática de atividades físicas, até intervenções medicamentosas ou procedimentos cirúrgicos, se necessário. A preocupação vai além do emagrecimento, focando na diminuição das complicações metabólicas subjacentes que elevam o risco de doenças crônicas, tais como problemas cardiovasculares, diabetes tipo 2, patologias mais graves como o câncer de colón, reto e mama, cirrose hepática, impactando negativamente na qualidade e expectativa de vida.

O crescimento acelerado do sobrepeso e da obesidade destaca-se como um fator de risco significativo para doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs). No Brasil, a prevalência de sobrepeso avançou de 42,6% em 2006 para 55,4% em 2019, com projeções que apontam para um aumento ainda mais expressivo nas próximas décadas. Confrontados com essa realidade, é importante que profissionais de saúde de múltiplas especialidades, incluindo nutricionistas, educadores físicos, psicólogos e médicos, atuem conjuntamente em um esforço colaborativo para ajudar cada indivíduo a atingir e manter um peso corporal saudável. As estratégias de cuidado precisam ser adaptadas aos contextos culturais e socioeconômicos dos pacientes, com o propósito de elaborar planos de ação sob medida para suas realidades.

O propósito da construção dessa linha de cuidado específica para sobrepeso e obesidade é instaurar uma abordagem de atendimento abrangente e personalizada que enfrente a complexidade dos múltiplos fatores que concorrem para tais condições. Com o objetivo de ampliar as fronteiras do cuidado para além do controle de peso, visando promover um estado geral de saúde e bem-estar, ao mesmo tempo em que se previne o

desenvolvimento de comorbidades. Assim, a APS assume um papel educativo, encorajando escolhas alimentares saudáveis e uma vida fisicamente ativa, fornecendo também apoio psicológico para enfrentar possíveis distúrbios alimentares ou questões de imagem corporal. O intuito se dá na promoção de saúde holística e no empoderamento dos pacientes para que sejam protagonistas em suas jornadas rumo a um viver mais saudável.

Referência bibliográfica:

BRASIL. Ministério da Saúde. Universidade Federal de Minas Gerais. Material teórico para suporte ao manejo da obesidade no Sistema Único de Saúde. Brasília, 2021f. 152 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Comissão Nacional de Incorporação de Tecnologias no SUS (CONITEC). Portaria nº 53, de 11 de novembro de 2020. Protocolos Clínicos e Diretrizes Terapêuticas: Sobrepeso e Obesidade em Adultos. Brasília, novembro 2020c.

Secretaria de Estado da Saúde do Paraná. (2022). Linha de cuidado às pessoas com sobrepeso e obesidade adulto https://www.saude.pr.gov.br/sites/default/arquivos_restritos/files/documento/2022-06/linha_de_cuidado_sobrepeso_e_obesidade_diagramada_final.pdf

Público-alvo da linha de cuidado

Trabalhadores industriais adultos com sobrepeso e obesidade, em acompanhamento ou não na rede de saúde.

Objetivos gerais da linha de cuidado

- Ampliar o acesso a cuidados para pacientes com sobrepeso e obesidade.
- Otimizar a gestão de casos e reduzir custos.
- Promover a educação em saúde e o autocuidado.
- Promover a perda de peso e a manutenção de um peso saudável.
- Integrar a atenção primária e especializada.

Objetivos específicos da linha de cuidado

O plano de projeto deve contemplar uma linha de cuidado digital, completa ou parcial, para sobrepeso e obesidade em adultos que tenha como entregas:

Estabelecimento de fluxo completo da linha de cuidado, independente do escopo considerado no plano de projeto (parcial ou total da jornada)

Detalhar a coordenação do cuidado em todos os níveis de atenção no ciclo de cuidado:

- Atenção Primária à Saúde;
- Atenção Especializada ambulatorial;
- Atenção Hospitalar;

Atenção Domiciliar.

Propor protocolos clínicos e diretrizes terapêuticas (anexar os documentos de referências considerados)

Estabelecer os indicadores de saúde a serem medidos na linha de cuidado digital completa ou parcial.

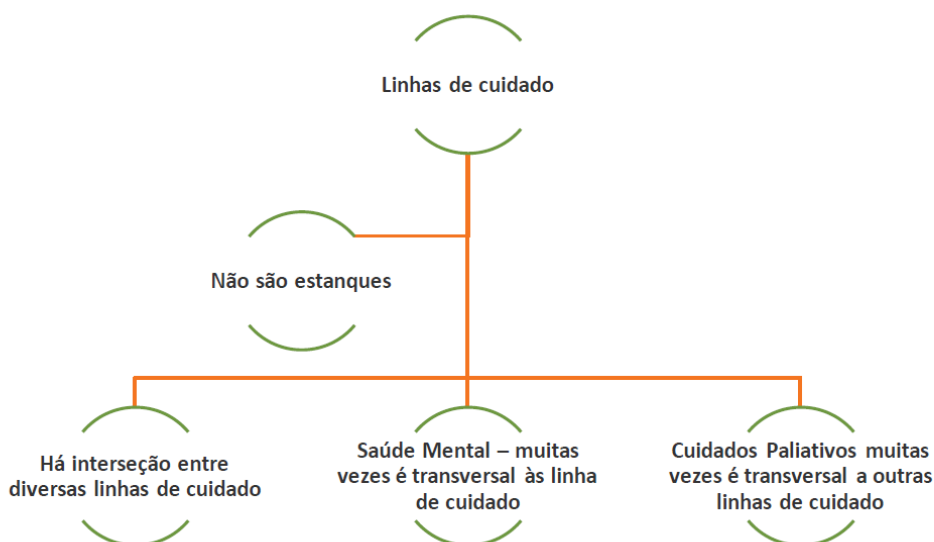
Fluxo de atendimento sugerido:

Paciente procura a unidade de saúde do Sesi ou são mapeados através de busca ativa. Profissional de saúde realiza a triagem e avaliação inicial.

Pacientes com indicação são encaminhados para a linha de cuidado digital.

Em caso de necessidade, o paciente é retornado à unidade de saúde do Sesi para acompanhamento presencial.

Observação: Importante deixar claro que linhas de cuidado podem não ser lineares e com apresentam diversas interseções. É fundamental que essas peculiaridades e interferências sejam mapeadas e especificadas nos fluxos, protocolos clínicos e diretrizes terapêuticas.



Fonte: ANS

Etapas orientativas para o Atendimento (passíveis de ajustes após ideação pelo CIS ou DR)

A jornada centrada no paciente deve ser o foco do projeto. Apesar do atendimento ser omnichannel, a linha digital deve ser prioritariamente testada usando a Estação Saúde Conectada Sesi para identificar possíveis melhorias e uma experiência do cliente mais efetiva.

1. Triagem e Avaliação Inicial

- **Coleta de dados:**
 - Demográficos: idade, sexo, profissão.

- História de saúde: doenças prévias, cirurgias, traumas, uso de medicamentos.
- História familiar de obesidade.
- Hábitos alimentares: frequência das refeições, tamanho das porções, tipos de alimentos consumidos, consumo de bebidas açucaradas e alimentos ultraprocessados.
- Nível de atividade física: tipo, frequência e duração.
- Uso de medicamentos: alguns medicamentos podem contribuir para o ganho de peso.
- Histórico de tentativas de perda de peso.
- Impacto funcional: dificuldade em realizar atividades diárias, limitações no trabalho e lazer.
- Fatores psicossociais: estresse, ansiedade, depressão.
- Peso e altura para cálculo do IMC (Índice de Massa Corporal).
- Circunferência abdominal.
- Sinais de comorbidades associadas (hipertensão, diabetes, dislipidemia).
- Exames complementares como por exemplo:
 - Glicemia de jejum.
 - Perfil lipídico.
 - Função renal.
 - TGO e TGP.
- Outros.

2. Monitoramento e Acompanhamento

- Utilização de ferramentas digitais para monitorar o peso, as medidas antropométricas, a alimentação e a atividade física.
 - Pesagem: Mensal ou a cada 3 meses, dependendo da evolução.
 - Medida da circunferência abdominal: Mensal ou a cada 3 meses.
- Avaliação da adesão ao tratamento: Verificar se o paciente está seguindo as orientações nutricionais e de atividade física.
- Ajuste do plano alimentar e das atividades físicas: Realizar ajustes conforme a necessidade e a tolerância do paciente.

- Avaliação de comorbidades: Monitorar o controle de outras doenças associadas, como diabetes e hipertensão.
- Outros.

3. Prescrição de Medicamentos

- **Critérios:**
 - A farmacoterapia para o tratamento do sobrepeso e da obesidade deve ser individualizada e utilizada em conjunto com mudanças no estilo de vida.
 - Consideração dos fatores de risco e comorbidades.
 - Preferência do paciente.
- **Classes de medicamentos:**
 - Inibidores da lipase: Reduzem a absorção de gordura.
 - Agonistas do GLP-1: Aumentam a sensação de saciedade e reduzem o apetite.
 - Inibidores da SGLT2: Aumentam a excreção de glicose pela urina e podem promover perda de peso.
 - Outros.
- **Orientações:**
 - As barreiras para a perda de peso são diversas e complexas, envolvendo fatores biológicos, psicológicos e sociais. A telemedicina pode ser uma ferramenta poderosa para ajudar os pacientes a superar esses desafios.
 - **Falta de motivação:** A falta de motivação é um dos maiores obstáculos para a perda de peso. A telessaúde pode ajudar a aumentar a motivação através de um acompanhamento personalizado e de estratégias como a definição de metas realistas e o reconhecimento dos progressos.
 - **Hábito de vida sedentário:** A falta de atividade física é um fator de risco para o ganho de peso e dificulta a perda de peso. A telessaúde pode auxiliar na prescrição de exercícios físicos individualizados e no acompanhamento da prática regular de atividade física.
 - **Distúrbios alimentares:** Distúrbios alimentares como a compulsão alimentar e a bulimia podem dificultar a perda de peso. A telessaúde pode oferecer um espaço seguro para discutir esses problemas e desenvolver estratégias para lidar com eles.

- Fatores emocionais: O estresse, a ansiedade e a depressão podem levar ao aumento do peso e dificultar a perda de peso. A telessaúde pode oferecer suporte psicológico e emocional para ajudar os pacientes a lidar com esses sentimentos.
- Fatores sociais: O ambiente social pode influenciar os hábitos alimentares e dificultar a perda de peso. A telessaúde pode ajudar os pacientes a desenvolver estratégias para lidar com as pressões sociais e manter hábitos saudáveis.
- Estratégias para superar as barreiras:
 - Estabelecimento de metas realistas: Definir metas de perda de peso alcançáveis e mensuráveis.
 - Monitoramento regular do progresso: Acompanhar o peso, as medidas antropométricas e os hábitos alimentares de forma regular.
 - Feedback personalizado: Oferecer feedback personalizado e positivo para reforçar os comportamentos saudáveis.
 - Grupos de apoio: Criar grupos de apoio online para que os pacientes possam compartilhar suas experiências e receber apoio de outros participantes.
 - Terapia cognitivo-comportamental: Utilizar técnicas de terapia cognitivo-comportamental para modificar os pensamentos e comportamentos relacionados à alimentação e à atividade física.
 - Outros.
- Outros

4. Encaminhamento para Especialistas

- **Indicações:**
 - Comorbidades: Diabetes, hipertensão, dislipidemia.
 - Complicações: Apneia do sono, doença do refluxo gastroesofágico.
 - Cirurgia bariátrica: Para pacientes com obesidade grave e comorbidades.
 - Transtornos alimentares: Bulimia, anorexia nervosa.
 - Outros

- **Especialidades:**

- Avaliação da necessidade de encaminhamento para endocrinologista, psicólogo, nutricionista, educador físico ou outros especialistas.
- Possibilidade de realizar teleconsultas e teleinterconsultas com especialistas para discutir casos complexos.
- Outras

5. Educação em Saúde

- **Conteúdo sugerido:**

Fornecimento de informações sobre as causas, consequências e tratamento do sobrepeso e da obesidade.

Orientação sobre a importância de uma alimentação saudável e balanceada:

- Elaboração de um plano alimentar individualizado, considerando as preferências e necessidades do paciente.
- Monitoramento da adesão ao plano alimentar e ajuste conforme necessário.
- Orientação sobre a leitura de rótulos e a escolha de alimentos saudáveis.

Instruções sobre a prática regular de atividade física:

- Orientação sobre os tipos de atividade física mais adequados para cada indivíduo.
- Estabelecimento de metas de atividade física e acompanhamento do progresso.

- **Formato:** Tradicionais, digitais e interativos

Vídeos explicativos.

Artigos e materiais educativos (cartilhas e folhetos).

Sessões interativas com o profissional de saúde.

Sites e blogs.

Aplicativos.

Redes sociais.

Podcasts.

E-books.

Infográficos.

Webinars.

Games.

Realidade virtual e aumentada.

Outros.

6. Referências Técnicas

- Diretrizes Brasileiras de Obesidade: Publicadas pela Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO), essas diretrizes oferecem recomendações atualizadas sobre a prevenção, diagnóstico e tratamento da obesidade.
- Diretrizes da Sociedade Brasileira de Cardiologia: Abordam a obesidade como fator de risco para doenças cardiovasculares.
- Diretrizes da Sociedade Brasileira de Diabetes: Discutem o papel da obesidade no desenvolvimento do diabetes mellitus.
- Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas de Sobrepeso e Obesidade em Adultos (CONITEC)
- Diretrizes Brasileiras de Hipertensão Arterial
- Diretrizes Brasileiras de Dislipidemias
- Guidelines internacionais para o tratamento do sobrepeso e da obesidade
- Legislação do SUS sobre a telemedicina e o atendimento remoto.