

## **Grupo de Apoio ao Emagrecimento – Comendo Emoções**

O Grupo de Apoio ao Emagrecimento – Comendo Emoções, nasce da experiência em ver que as mulheres sentem a necessidade de serem cuidadas. Nesses grupos, encontramos mulheres com grandes responsabilidades e grandes cargas. A partir disso, começamos a vincular a falta de autoconhecimento e ansiedade extrema com sua forma de comer e de se relacionar fisicamente consigo mesmas.

Os grupos são destinados às Unidades Básicas de Saúde, facilitados pela Equipe eMulti, onde temos um total de dez unidades (contando unidade e subunidade). A maior aceitação é nas Subunidades de Vila Adelaide e Boa Esperança, dois bairros localizados distantes do centro da cidade, com dificuldade de acesso devido ao reduzido horário de ônibus.

Areal é uma cidade localizada na região Centro-Sul Fluminense, no estado do Rio de Janeiro. Sua população, conforme estimativas do IBGE de 2022, é de 11.828 habitantes e com 32 anos de emancipação política. A saúde do município conta com 5 unidades básicas de saúde e 5 subunidades, todas contempladas com o trabalho da eMulti.

A eMulti do município é composta por um educador físico, um assistente social, um fisioterapeuta, dois nutricionistas e dois psicólogos, totalizando sete profissionais. A equipe atual inicia o trabalho em julho de 2022. Desde então, a demanda de cuidados em todas as áreas do município só aumenta. Em um contexto de transição pandemia/pós-pandemia, o adoecimento relacionado ao isolamento social e interrupção (sem previsão de retorno) do cuidado que antes era oferecido, como grupos de atividade física, devido à demanda gerada pela covid só faz aumentar as questões de base psicológica, nutricional, médica etc. da população.

Com isso, após entender as demandas e conhecer cada Unidade Básica de Saúde como única, são realizados trabalhos grupais voltados para o autoconhecimento físico, psicológico e emocional. Desde o início do trabalho oferecido pela equipe, é notado um volume muito grande de encaminhamentos, mas falando especificamente dos que chegam à nutrição, são em sua maioria mulheres na faixa dos 30 a 60 anos, com sobrepeso ou obesidade e que, além dessas queixas, ainda existe a presença da ansiedade como fator chave do consumo inconsciente de alimentos. Tendo em vista esse panorama e pensando em diminuir as filas de espera, surge o interesse e desejo de criar um projeto que sirva de apoio à população e que ao mesmo tempo forneça informações relacionadas à saúde, com um cuidado continuado e geração de vínculo com a equipe. E pelo olhar da saúde mental, mulheres com idades de 30 a 60 anos, chegam com demandas relacionadas a sobrecarga emocional e de trabalho, falta de autoconhecimento, dificuldade no autocuidado por não entender a importância que ele tem em seu contexto de vida, ansiedade extrema e sintomas depressivos.

Sendo assim, a princípio, o projeto criado é um grupo para a comunidade em geral (adultos – homens e mulheres) com uma reunião por mês, chamado EU NO CONTROLE (esse nome é pensado com o objetivo de estimular o autoconhecimento através de práticas de saúde para os processos de doença - mental e físico - que atingem a comunidade, portanto, proporcionando não somente uma maior autonomia, mas também a prevenção de possíveis agravos), com intuito de entender a relação da alimentação com as questões psicológicas, suas emoções e autocuidado, além do autoconhecimento e entendimento dos alimentos, funcionamento do intestino e a importância das atividades físicas regulares. No início, o grupo começa bem, porém com o passar do tempo a adesão das pessoas diminui e o mesmo acontece com pelo menos mais um grupo, como o SER MULHER (voltado para o cuidado da saúde da mulher de modo geral, mas com foco em autocuidado e autoconhecimento, junto com a relação alimentar).

Em junho de 2024, vendo que a demanda por assistência ainda é grande e que alguns problemas têm relação com estresse e ansiedade extremos, as pessoas sem saber como lidar com essas situações relacionadas à emoção, veem no consumo de alimentos com alto teor de açúcar branco e gorduras uma forma de gerenciamento/recompensa (com a visão do “eu mereço”), sedentarismo e excesso de peso, levando essas pessoas ao adoecimento (físico e mental). À vista disso, o grupo é retomado. Dessa vez, são reformuladas as diretrizes do projeto e as ações com os participantes. Sendo assim, o grupo é destinado apenas para mulheres, onde se deve ter o compromisso da participação no grupo. É realizada uma inscrição com ajuda das Agentes Comunitárias para que haja o compromisso em estar no grupo, limites de faltas são acordados e é inserido como estímulo uma premiação para quem se desenvolvesse melhor dentro do grupo, com requisitos de participação, perda de medida e peso, entendimento psicológico de si mesma e com uma premiação física no final dessa “competição”.

No momento em que o grupo estava sendo implantado, estava iniciando a implantação física do CAPS I, Centro de Atenção Psicossocial Patrícia Monteiro, um sonho que era para 2025, começa sua implantação em 2024 através de muita luta, e em 13 de dezembro de 2024, é inaugurado de forma física, para nos auxiliar no andamento do Grupo de Apoio ao Emagrecimento - Comendo as Emoções. Desde antes da conquista pelo CAPS, através da Coordenadora da Saúde Mental do Município, aprendemos a trabalhar de forma integrada e constante com as RAPS do Município para melhora desses pacientes com sofrimento psíquico e de forma itinerante o CAPS começa o seu trabalho junto com a eMulti. Trazendo esse cuidado para o grupo, trabalhamos a questão de autoimagem, ansiedade e relação com o alimento, corpo e mente. Entendendo a presença de Transtornos Alimentares presentes no grupo, articulando com assuntos referentes à fome física e emocional, o processo de digestão dos alimentos, assimilação do corpo, ansiedade, atividade física e alimentação. A relação do emagrecimento/imagem corporal relacionado com o sofrimento psíquico das participantes vem com a intenção de incentivo, cuidado e informação. São mulheres em faixas etárias diversas, passando por diferentes momentos de suas vidas e que devido ao local onde moram não chegam artifícios o suficiente para incentivo ao seu cuidado, portanto a maneira e assuntos abordados no grupo irão auxiliar e informar o seu cuidado e desenvolvimento. Assuntos como sexualidade, saúde da mulher, menopausa, emagrecimento, relação de fome emocional e fome biológica, ansiedade, depressão, sobrepeso e obesidade.

Percebendo então que o grupo irá cuidar e manejar muito mais do que somente os agravos gerados pela alimentação dessas mulheres, envolvemos toda a equipe eMulti e demais profissionais da Rede nesse processo, com auxílio de Médicos, Enfermeiras, Agentes Comunitárias de Saúde e com a base em informações buscamos trabalhar a modificação desse cenário.

O Grupo De Apoio ao Emagrecimento - Comendo Emoções tem como objetivo promover o entendimento dessa mulher e a sua relação com o alimento e a sua saúde mental, através de uma “competição” de emagrecimento, porém o principal intuito da criação desse projeto é apoiar e estimular a comunidade a adotar hábitos de vida saudáveis, aprender a lidar e gerenciar as emoções, empoderamento dessas mulheres com conhecimento sobre temas relacionados à saúde feminina como um todo, isso através de três encontros ao mês com duração de 3 meses.

Vale ressaltar que as duas comunidades participantes do projeto possuem dificuldade ao acesso de transporte do município, uma por não ter muitas opções de horários de coletivos e por ficar à beira da rodovia e a outra por ser em área rural. As comunidades são carentes de projetos que contemplem tanto a população adulta quanto os jovens e idosos.

São dois grupos (Quilombo Boa Esperança e Vila Adelaide) com realidades diferentes quanto a questão e acesso, porém em um contexto social parecido. A comunidade quilombola vem com uma diretriz de colocar a “mão na massa”, com o plantio de alguns alimentos para consumo próprio, uma cultura bem enraizada em sua essência, onde o alimento tem gosto e cara de casa de vó, preparado no ambiente do lar. Em contrapartida, se nota o consumo excessivo de açúcares e alguns processados, que por ser um local longe de difícil acesso, precisam ter um estoque de mantimentos para “facilitar” a alimentação. Já no bairro de Vila Adelaide, com a correria em visão de horários, a distância considerável para o centro da cidade e com pouquíssimo horário de transporte coletivo, nota-se um consumo de processados e de produtos embalados. Outro fato que se observa no bairro é a presença de vendas onde em sua maioria os produtos oferecidos são ultraprocessados.

Ambos os grupos possuem a característica forte de necessidade e interesse em mudança pelas participantes, onde as mulheres buscam praticidade, descanso, formulação de rotina, necessidade em introduzir um ambiente saudável e acessível para si e para os seus. Buscando a autocorreção, autoconhecimento e saciedade além dos alimentos, indo para um conhecimento interno do que se come, como se come e os benefícios que uma boa rotina pode oferecer.

O grupo em seu segundo mês, já nos mostrou resultados. A principal queixa das mulheres no momento de pesagem é a falta de controle com a “vontade” de comer “besteira”. Muitas relatam sofrer com a ansiedade e descontar essas emoções na comida, outras apresentam perda de peso sem seguir corretamente as orientações prescritas. Sendo qual for a queixa dessa mulher, a nossa equipe está aberta à escuta e ao cuidado compartilhado. As equipes da Atenção Básica responsáveis estão apoiando o projeto.

O público alvo são mulheres com IMC acima de 25 kg/m<sup>2</sup> ou que simplesmente gostariam de manter hábitos saudáveis de vida; com duração de três meses (setembro a dezembro de 2024, sendo agosto para inscrição); faixa etária de 19 a 85 anos; com 44 inscrições (divididas em 2 unidades de saúde); equipe multiprofissional de acompanhamento: nutricionistas, psicólogas, educador físico, fisioterapeuta, assistente social, médicos, enfermeiros e agentes comunitários de saúde; atividades realizadas pela equipe: orientação nutricional; orientação psicológica; orientações posturais; avaliação antropométrica (no início, meio e fim); entre outras.

O local dos encontros se dá na maioria das vezes na própria unidade de saúde do bairro Vila Adelaide e do bairro Quilombola Boa Esperança.

A frequência dos encontros será semanalmente, com reuniões em 3 semanas seguidas (sendo 2 para palestras, oficinas ou práticas corporais e 1 para avaliação antropométrica – altura, peso e circunferência abdominal) e conversa com a psicóloga caso sinta necessidade. Serão no total de 12 encontros contando com o encontro final.

Ao final do tempo pré-determinado, foi realizado uma pesagem e um encontro de encerramento para saber sobre a perda de peso dessas mulheres. Grupo teve sua continuidade até a reta final no Quilombo Boa Esperança, onde as mulheres se empenharam para essa redução de peso e entendimento dessa nova relação com o alimento, onde foram introduzidos assuntos diversos para que a relação alimentar e saúde mental conseguisse se prolongar além do grupo.

Ao final do grupo, finalizamos com um encontro de informações e compartilhamento de um café da manhã, com alimentos produzidos por elas, alongamento e troca de ideias. A pedidos e vendo que ainda precisamos auxiliar essas mulheres, o Grupo de Apoio ao Emagrecimento – Comendo as Emoções retoma suas atividades no dia 07 de abril de 2025, iniciando com um encontro para comemorar o Dia Mundial da Saúde, e será novamente introduzido os grupos nas Unidades de Saúde que no início não aderiram.

No Quilombo Boa esperança, retomamos os encontros no dia 14 de abril de 2025, onde já será introduzido novas metas e objetivos para auxiliar essas mulheres. As reuniões tiveram inter rompimento de janeiro a março devido a obras estruturais na unidade de saúde. Nas demais Unidades de Saúde a inscrição para o grupo se inicia no dia 07 de abril de 2025, onde iremos introduzir o funcionamento dos grupos e solicitar as inscrições nas recepções de cada bairro nas Unidades de Saúde de referência.

Foi observado uma boa relação entre saúde mental e alimentação, compreendendo que os alimentos são influenciadores para o agravamento de distúrbios relacionados a ansiedade, estresse e depressão. Notando que o grupo gerou uma influência positiva em seu autoconhecimento do estado emocional e cognitivo, entendendo a importância de uma alimentação equilibrada aliada a hábitos saudáveis, atividade física e equilíbrio emocional, auxiliando na prevenção de doenças mentais e físicas. Foi percebido que as atividades realizadas em grupo auxiliaram na estimulação social (afetado pela pandemia), na busca de assuntos relacionados a saúde da mulher e entendimento do eu.

#### **ATIVIDADES que já foram REALIZADAS:**

Reunião para apresentação do projeto às Equipes de Saúde da Família;

Apresentação do Projeto e regulamento para as participantes;

Avaliação Antropométrica;

Roda de conversa, dinâmicas, oficina culinária, lanches saudáveis, atividade física alternativa, ação voltada para o mês do OUTUBRO ROSA e muito mais.

#### **TEMAS JÁ ABORDADOS DURANTE O PRIMEIRO PERÍODO DO PROJETO:**

Orientações para uma alimentação adequada e saudável, oficina culinária para substituição do pão;

Consequências da obesidade e práticas de exercício físico para se fazer em casa;

Prato saudável e lista de compras;

Bate papo com a Psicóloga Marta sobre menopausa e sexualidade;

Oficina de molhos para salada;

Oficina de substituição do pão francês;

Orientação Postural e Técnica respiratória;

## **TEMAS QUE SERÃO ABORDADOS PARA O NOVO PERÍODO DO PROJETO:**

Fome e Saciedade;

Importância do consumo de água e das fibras;

Chás e emagrecimento;

Autoestima e motivação;

Técnicas para aliviar a ansiedade;

Mulher e menopausa;

Entendendo o rótulo dos alimentos.

**Autoras:** Hortência Albino Bonato e Taila Sâmea Leite Gonçalves Palhares;

**Equipe eMulti:** Ana Paula Fagundes, Augusto Maia, Gustavo Guedes, Hérica de Almeida, Hortência Albino Bonato, Luciana Hermida, Marta de Mello Gonçalves e Taila Sâmea Leite Gonçalves Palhares.