



LETICIA CASALLI COUTO
MARIA EDUARDA BERLITZ DE SOUZA
TANIELLY CELLI JULIÃO
THAINA FONTES CONSTANTINO

GESTAR BEM:
PROJETO DE INTERVENÇÃO SOBRE A PREVENÇÃO DO
SOBREPESO E DA OBESIDADE NA GESTAÇÃO ATRAVÉS
DA CONSCIENTIZAÇÃO NA CIDADE DE UMUARAMA - PR

Umuarama, PR
2024

LETICIA CASALLI COUTO
MARIA EDUARDA BERLITZ DE SOUZA
TANIELLY CELLI JULIÃO
THAINA FONTES CONSTANTINO

GESTAR BEM:

PROJETO DE INTERVENÇÃO SOBRE A PREVENÇÃO DO
SOBREPESO E DA OBESIDADE NA GESTAÇÃO ATRAVÉS
DA CONSCIENTIZAÇÃO NA CIDADE DE UMUARAMA - PR

Projeto de Intervenção apresentado ao Curso de
Medicina da Universidade Paranaense, como requisito
parcial para aprovação no Estágio Supervisionado em
Saúde da Família e Comunidade I/Saúde Coletiva I.

Orientador: Dr. Luciano Seraphim Gasques

Umuarama, PR

2024

LETICIA CASALLI COUTO
MARIA EDUARDA BERLITZ DE SOUZA
TANIELLY CELLI JULIÃO
THAINA FONTES CONSTANTINO

GESTAR BEM:

PROJETO DE INTERVENÇÃO SOBRE A PREVENÇÃO DO SOBREPESO E DA
OBESIDADE NA GESTAÇÃO ATRAVÉS DA CONSCIENTIZAÇÃO NA CIDADE DE
UMUARAMA - PR

Projeto de Intervenção apresentado ao Curso de Medicina da Universidade Paranaense, como requisito parcial para aprovação no Estágio Supervisionado em Saúde da Família e Comunidade I/Saúde Coletiva I, avaliado pela seguinte banca examinadora:

Dr. Luciano Seraphim Gasques
Docente do curso de Medicina da UNIPAR - Umuarama

Ana Carolina Augusto Silva
Docente do curso de Medicina da UNIPAR - Umuarama

Camila Salviato
Docente do curso de Medicina da UNIPAR - Umuarama

Umuarama, 18 de setembro de 2024.

AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradecemos a Deus por nos guiar e fortalecer ao longo dos desafios enfrentados para alcançar nossos objetivos. Sua presença constante nos proporcionou a sabedoria e a coragem necessárias para o desenvolvimento deste projeto. Aos nossos familiares, expressamos profunda gratidão pelo amor, apoio incondicional e incentivo contínuo. Vocês são a base de nossas vidas e as maiores fontes de inspiração.

Nosso sincero agradecimento ao orientador Luciano Seraphim Gasques, cujo conhecimento, paciência e orientação foram fundamentais para a realização deste projeto. Sua dedicação e compromisso com nossa formação acadêmica e profissional nos motivaram a buscar sempre o melhor. Aos doutores que participaram direta ou indiretamente do projeto, agradecemos pelas valiosas contribuições, experiência e apoio. Somos gratos pelo tempo dedicado e pela disposição em compartilhar conhecimentos conosco.

Importante lembrar dos nossos amigos, que foram essenciais fornecendo suporte, encorajamento e compreensão ao longo desta jornada. Sua amizade e apoio emocional foram indispensáveis para superar os desafios e seguir em frente. Também agradecemos ao coordenador e à diretora do curso de Medicina pelo suporte e pelas oportunidades oferecidas. Seu comprometimento com a excelência acadêmica e o desenvolvimento de projetos impactantes foi essencial para a concretização deste trabalho.

Por fim, nosso agradecimento a todos que, de alguma forma, contribuíram para a realização deste projeto. Sua colaboração e apoio foram cruciais para que pudéssemos alcançar nossos objetivos e promover um impacto positivo na saúde das gestantes com sobrepeso.

Muito obrigado a todos!

“Sem sonhos, a vida não tem brilho. Sem metas, os sonhos não tem alicerces. Sem prioridades, os sonhos não se tornam reais. Sonhe, trace metas, estabeleça prioridades, e corra riscos para executar seus sonhos. Melhor é errar por tentar do que errar por se omitir!”

(Augusto Cury)

COUTO, Letícia Casalli; SOUZA, Maria Eduarda Berlitz de; JULIÃO, Tanielly Celli, CONSTANTINO, Thaina Fontes. **Gestar Bem:** Projeto de Intervenção Sobre a Prevenção do Sobrepeso e da Obesidade na Gestação Através da Conscientização na Cidade de Umuarama - PR. Orientador: Luciano Seraphim Gasques. 2024. 28 f. Projeto de Intervens o (Curso de Graduação em Medicina) - Universidade Paranaense, Umuarama, 2024.

RESUMO

A obesidade é uma doença cr nica complexa, afetada por fatores além do estilo de vida, como genéticos e socioecon micos. Na gravidez, mulheres obesas têm maior risco de complicações maternas e perinatais, como diabetes gestacional e pr -eclâmpsia, além de afetar a saúde futura dos filhos. Estima-se que 2,3 bilhões de adultos no mundo estão acima do peso, com uma crescente prevalência no Brasil e no Paraná. Esta proposta visa implementar rodas de conversa quinzenais, através de um Projeto de Extensão ofertado pela Universidade Paranaense (UNIPAR) de Umuarama - PR, focando em gestantes e mulheres com sobrepeso que planejam engravidar. Desta forma, objetiva diminuir os impactos desta condição na gestação, fornecendo suporte integral e prevenindo complicações. O projeto reunirá profissionais de saúde multidisciplinares, como médicos, nutricionistas, educadores físicos e psicólogos, para promover orientações sobre alimentação, exercícios físicos e apoio emocional. Os encontros são realizados nas dependências da universidade e abordarão temas variados, intercalando apresentações de alunos dos cursos de medicina, nutrição, educação física e psicologia, supervisionados por professores. Para isso, médicos das unidades básicas de saúde identificarão o público-alvo, entregarão convites e a seleção das participantes será feita pelos alunos integrantes do projeto. Inicialmente, haverá uma avaliação através de um formulário para identificar os principais pontos a serem trabalhados e, posteriormente, outro questionário para avaliar o nível de satisfação e efetividade. Assim, espera-se uma redução nas complicações gestacionais associadas à obesidade, melhorias nos desfechos obstétricos e adoção de hábitos mais saudáveis pelas gestantes. O cronograma prevê encontros de abril a novembro de 2025, com um recesso acad mico em dezembro. A viabilidade do projeto depende da colaboração entre a universidade, os cursos e profissionais envolvidos.

Palavras-chave: BEM-ESTAR. CUIDADO MULTIPROFISSIONAL. GRAVIDEZ.
INTEGRALIDADE. SAÚDE.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1 - <i>QR code</i> para acesso do formulário de triagem inicial, direcionado às mulheres interessadas em fazer parte do projeto	19
Figura 2 - <i>QR code</i> para acesso do formulário de avaliação final do projeto.....	20

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 - Cronograma geral, incluindo datas de previsão para realização de cada etapa da aplicação do projeto.....21

Tabela 2 - Custo aproximado para confecção de panfletos para divulgação do projeto.....23

SUMÁRIO

1. INTRODUÇÃO.....	11
2. JUSTIFICATIVA.....	12
3. OBJETIVOS.....	13
3.1. OBJETIVO GERAL.....	13
3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	13
4. REFERENCIAL TEÓRICO.....	14
5. METODOLOGIA.....	17
5.1. LOCAL DA INTERVENÇÃO.....	17
5.2. SUJEITOS DA INTERVENÇÃO.....	17
5.3. ESTRATÉGIAS E AÇÕES.....	18
5.4. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO.....	19
6. RESULTADOS ESPERADOS.....	20
7. CRONOGRAMA.....	21
8. VIABILIDADE E RECURSOS NECESSÁRIOS.....	22
REFERÊNCIAS.....	24
ANEXO 1.....	26
ANEXO 2.....	27
ANEXO 3.....	28

1. INTRODUÇÃO

A obesidade pode ser definida como uma doença crônica complexa, resultante do desequilíbrio entre o gasto energético e a ingestão calórica com consequente aumento do número e tamanho de células adiposas na composição corporal (OMS, 2020; SILVA *et al.*, 2014). É dita como patologia complexa, sendo impactada por fatores que vão além do estilo de vida, como genéticos, psicológicos, socioculturais, econômicos e endocrinológicos. Dessa forma, a Organização Mundial da Saúde (OMS) determina como padrão de diagnóstico da obesidade o cálculo do índice de massa corporal (IMC), baseado na estatura e peso do indivíduo e define como peso normal o IMC entre 18,5 e 24,9 (OMS, 2024; BRANDÃO; SILVA; SIQUEIRA, 2019).

Estima-se que 2,3 bilhões de adultos no mundo estão acima do peso e cerca de 30% desse total tem IMC acima de 30. No Brasil, a prevalência aumentou de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2019, representando um crescimento de 72% de incidência da doença. No estado do Paraná, a pesquisa realizada na capital Curitiba, informa que o percentual de mulheres obesas é de 17,9% (VIGITEL, 2020). Aproximadamente 50% das mulheres brasileiras em idade fértil estão acima do peso (CARNEIRO *et al.*, 2014). Ainda, no cenário internacional, foram observadas em média 42,3% a 50,7% de sobrepeso/obesidade na gestação e esses valores são modificados de acordo com fatores relacionados ao estilo de vida, como sedentarismo, dieta de baixa qualidade, aspectos socioculturais, falta de apoio social e presença de sintomas depressivos (DAVID *et al.*, 2023).

No período gestacional, o organismo feminino passa por inúmeras modificações para propiciar um desenvolvimento saudável para o feto. O peso em excesso durante o período embrionário pode ser desfavorável para uma gravidez saudável e por isso deve-se levar em consideração que uma inadequada nutrição materna pode desencadear alterações na expressão genética, aumentando a suscetibilidade às intercorrências durante o parto e puerpério como crises hipertensivas, diabetes gestacional, macrosomia, desproporção céfalo-pélvica, sofrimento fetal, restrição de crescimento intrauterino, prematuridade, trabalho de parto prolongado e morte perinatal (BRANDÃO; SILVA; SIQUEIRA, 2019; SEABRA *et al.*, 2011).

Nesse sentido, mulheres com obesidade pré-gestacional ou com um alto ganho de peso durante a gestação têm uma maior predisposição a intercorrências. Aproximadamente um quarto das complicações na gravidez estão relacionadas a este fator e por isso filhos de gestantes obesas têm maior probabilidade de desenvolver obesidade na infância e na idade adulta (RAMSEY; SCHENKEN, 2024).

Portanto, fica evidente, que o planejamento de uma gestação deve ser iniciado antes da concepção, ou seja, é recomendada a perda de peso antes da gravidez com a adoção de medidas como dieta, exercício físico, mudança de hábitos e tratamento medicamentoso junto com tratamento cirúrgico em casos selecionados, visando uma perda de peso significativa, proporcionando uma gravidez mais saudável. Ademais, o aconselhamento médico é essencial, pois é necessário que a futura ou atual gestante receba informações sobre os potenciais riscos de uma gravidez com sobrepeso e os benefícios de uma dieta adequada e a prática de atividade física. Em contrapartida, quando a paciente com sobrepeso começa a gestar, o cuidado deve ser dobrado, pois dependendo do grau de obesidade é preciso uma equipe multidisciplinar para dar sequência no pré-natal (RAMSEY; SCHENKEN, 2024).

2. JUSTIFICATIVA

A obesidade na gestação é um problema de saúde pública que apresenta desafios consideráveis tanto para o manejo clínico quanto para a saúde a longo prazo da mãe e do feto. Prejudica não apenas a saúde das mulheres, mas também impacta o sistema de saúde de forma ampla, aumentando os custos e a demanda por cuidados intensivos. A investigação clínica é de extrema relevância, pois contribui para um melhor entendimento das complicações associadas, tais como diabetes gestacional, hipertensão, pré-eclâmpsia, parto prematuro e macrossomia fetal. Nesse contexto, a proposta de uma roda de conversa quinzenal surge como uma iniciativa crucial. Esse espaço visa reunir gestantes com sobrepeso ou obesidade, assim como mulheres que desejam engravidar e se encontram nessa condição, com o objetivo de oferecer suporte integral durante o período gestacional e prevenir complicações decorrentes do excesso de peso.

Vê-se como um tema relevante, pois se direciona a um grupo específico que enfrenta desafios únicos no que diz respeito à saúde materna e fetal. Ao reunir profissionais de saúde multidisciplinares, como médicos, nutricionistas, educadores físicos e psicólogos, a roda de conversa promove uma abordagem inclusiva para lidar com questões relacionadas à obesidade e à gravidez. Essa abordagem integrada é essencial para oferecer orientações adequadas sobre alimentação, controle de peso, informações médicas para incentivar uma gestação saudável e promover um bem estar emocional durante o período gestacional.

Assim, as contribuições potenciais desse projeto de intervenção para a sociedade e a comunidade acadêmica são vastas. Em termos sociais, a implementação dessa roda de conversa pode levar a uma melhoria significativa na saúde da gestante e da criança, reduzindo os riscos associados à obesidade durante a gestação e o parto. Além disso, ao oferecer um espaço de apoio e troca de experiências, a iniciativa pode fortalecer os laços comunitários e promover um maior engajamento das gestantes no cuidado com sua saúde e a do bebê. Do ponto de vista acadêmico, o desenvolvimento de projetos como esse, no campo saúde materno-infantil, contribui para o avanço do conhecimento e aprimoramento das políticas de saúde pública relacionadas a essa área.

3. OBJETIVOS

3.1. OBJETIVO GERAL

Desenvolver e implementar um Projeto de Extensão universitária na UNIPAR visando a redução dos impactos negativos do sobrepeso e da obesidade na gestação, por meio da educação e conscientização das gestantes e mulheres em planejamento familiar sobre práticas de saúde e nutrição adequadas.

3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Apresentar ao público-alvo informações acerca dos malefícios do excesso de peso para a gestante;
- Evidenciar quais as possíveis complicações no período gestacional para a saúde do feto;

- Promover orientações sobre alimentação saudável e práticas de atividade física adequadas para gestantes com sobrepeso ou obesidade;
- Esclarecer a importância do acompanhamento médico regular para monitorar a saúde materna e fetal durante a gestação;
- Fornecer apoio para lidar com questões emocionais relacionadas à gravidez e ao excesso de peso;
- Estabelecer uma rede de apoio entre as gestantes, proporcionando um ambiente de troca de experiências e suporte mútuo durante o período gestacional.

4. REFERENCIAL TEÓRICO

A obesidade representa um desafio significativo para a saúde pública atualmente, sendo classificada como uma condição crônica. Ela ocorre quando há um excesso de peso além da faixa considerada normal, que afeta negativamente a saúde. Sendo assim, entende-se como obesidade quando o índice de massa corporal (IMC) atinge ou ultrapassa 30kg/m^2 (PERREAULT; APOVIAN, 2024). Desse modo, quanto maior o índice de massa corporal, maior o risco de morbidade e mortalidade. Vale ressaltar que, vários fatores podem influenciar no processo do acúmulo de gordura corporal, entre eles estão as alterações nos níveis hormonais, influências genéticas e ambientais, desencadeando o desequilíbrio entre a ingestão de calorias e o gasto energético (PERREAULT; ROSENBAUM, 2024).

A obesidade tem se tornado cada vez mais um desafio para a saúde pública e tem aumentado drasticamente em mulheres em idade fértil. Dados do Ministério da Saúde, coletados entre 2006 e 2018 informam que 20,7% das mulheres no país são obesas e isso reflete na saúde materna e fetal, elevando a incidência de efeitos adversos neonatais, impactando no crescimento e ampliando a existência de doenças crônicas (SANTOS *et al.*, 2023; BEZERRA; ANTÔNIO, 2020). É importante salientar que, na maior parte dos casos, a obesidade já antecede o período gestacional e, conseqüentemente, o preditor mais fidedigno para rastrear o sobrepeso e a obesidade no cenário das gestações de alto risco é o IMC pré-gestacional (SANTOS *et al.*, 2023).

Se tratando da fisiopatologia da obesidade gestacional, sabe-se que o tecido adiposo desempenha um papel crucial como órgão endócrino ativo, e seu excesso pode causar desregulação em várias vias metabólicas, vasculares e inflamatórias em diferentes sistemas do organismo durante esse período, impactando os resultados obstétricos. A obesidade materna, por exemplo, está associada à resistência à insulina e a anomalias nas vias inflamatórias, que podem comprometer o crescimento e a função da placenta, além de estarem ligadas ao desenvolvimento de pré-eclâmpsia (RAMSEY; SCHENKEN, 2024).

As complicações da gravidez relacionadas à obesidade tendem a aumentar conforme a gravidade da doença, evidenciando seu papel na origem desses problemas. Além disso, o sobrepeso materno pode ter consequências a longo prazo para a criança, induzindo alterações epigenéticas devido à exposição fetal a níveis elevados de glicose, insulina, lipídios e citocinas inflamatórias durante o desenvolvimento (RAMSEY; SCHENKEN, 2024).

É importante pontuar que, o sistema imunológico do feto é configurado para coabitar com antígenos uterinos, mas, após o nascimento, esse sistema imune pode ser alterado por fatores ambientais e genéticos durante toda a vida do indivíduo. Dessa forma, a possibilidade de alteração do sistema imunológico do neonato faz com que seja importante a intervenção em situações de vulnerabilidade que envolvem o recém-nascido, visando modular essa trajetória para reduzir significativamente a probabilidade de desenvolvimento de doenças (BEZERRA; ANTÔNIO, 2020).

Regimes alimentares com altos índices lipídicos influenciam na síntese hormonal na fase embrionária, desregulando especialmente a leptina, que é um peptídeo envolvido na regulação da ingestão alimentar e gasto energético, sendo um importante preditor de doenças cardiometabólicas no futuro (CAMARA, CORRÊA, 2022; BEZERRA; ANTÔNIO, 2020). Contudo, os efeitos da obesidade durante a gravidez e o pós-parto ainda não estão totalmente esclarecidos, devido às complexas interações entre o ambiente metabólico materno e o desenvolvimento fetal, além da influência de fatores pós-natais como estilo de vida e ambiente (RAMSEY; SCHENKEN, 2024).

De acordo com POSTON (2024), tanto o índice de massa corporal (IMC) materno antes da gravidez quanto o ganho de peso durante a gestação afetam os resultados maternos, obstétricos e pediátricos. Com isso, diretrizes sobre níveis adequados de ganho de peso na gravidez, com base no índice de massa corporal antes da concepção, têm sido promovidas globalmente. Ademais, as recomendações de ganho de peso do *Institute of Medicine* (IOM, 2009) dos Estados Unidos para a população obstétrica geral do país não dependem da idade, paridade, histórico de tabagismo, raça e origem étnica. Por exemplo, adolescentes podem se beneficiar de maior ganho de peso, e estudos sugerem que pessoas grávidas com obesidade de classe II ou III são favorecidas com faixas de metas de ganho de peso mais baixas do que aquelas com obesidade de classe I. Nesse sentido, as recomendações da IOM para gravidez de apenas um feto, são as seguintes:

- IMC $<18,5$ kg/m² (baixo peso) – ganho de peso 12,5 a 18,0 kg;
- IMC de 18,5 a 24,9 kg/m² (peso normal) – ganho de peso de 11,5 a 16,0 kg;
- IMC de 25,0 a 29,9 kg/m² (excesso de peso) – ganho de peso de 7,0 a 11,5 kg;
- IMC $\geq 30,0$ kg/m² (obeso) – ganho de peso de 5 a 9,0 kg.

No período gestacional, as mães costumam intensificar os cuidados com a própria saúde visando o seu bem-estar e o futuro do bebê, onde o pré-natal demanda um contato frequente com profissionais de saúde. Esse período, portanto, oferece uma excelente oportunidade para incentivar a promoção de hábitos de vida saudáveis (POSTON, 2024).

No decorrer da gestação, lidar com a obesidade envolve mais do que simples cuidados médicos diretos. É de extrema importância adotar abordagens que não só enfrentam os desafios imediatos, mas também considerem os impactos de longo prazo na saúde materna e do bebê. A orientação nutricional personalizada desenvolve um papel fundamental, auxiliando as gestantes a fazerem escolhas de refeições mais saudáveis para garantir a ingestão adequada de alimentos essenciais tanto para elas quanto para o desenvolvimento fetal (SILVA *et al.*, 2024).

Outrossim, é importante adaptar a atividade física às necessidades individuais da gestante, pois um programa de exercícios supervisionado pode ajudar no controle do peso e na melhoria da qualidade de vida na gestação. A consulta médica

regularmente é essencial para identificar e gerenciar possíveis complicações decorrentes da obesidade. Portanto, apoiar emocionalmente as gestantes também é crucial, já que muitas enfrentam preocupações adicionais durante esse período (SILVA *et al.*, 2024). O acompanhamento multidisciplinar que envolve diversos profissionais de saúde é indicado para assegurar um suporte abrangente na área médica, nutricional, psicológica e física. Dessa forma, uma educação continuada sobre a importância de um estilo de vida saudável para toda a família pode prevenir a obesidade infantil e promover escolhas saudáveis a longo prazo. Essas atividades ajudam a reduzir os riscos associados à obesidade durante a gravidez e promovem um ambiente saudável para o desenvolvimento do bebê e o bem-estar materno (SILVA *et al.*, 2024).

5. METODOLOGIA

5.1. LOCAL DA INTERVENÇÃO

Devido a inviabilidade do projeto ser realizado dentro de cada Unidade Básica de Saúde (UBS), urge que seja desenvolvido como um Projeto de Extensão na Universidade Paranaense (UNIPAR) sede de Umuarama-PR, já que alunos e professores vinculados a instituição fazem parte do projeto. Sendo assim, neste contexto será reservado uma das salas de metodologia ativa para que a roda de conversa aconteça.

5.2. SUJEITOS DA INTERVENÇÃO

O projeto irá atender:

- **Gestantes com Sobrepeso:** atualmente grávidas com o IMC elevado, preocupadas com a saúde delas e do bebê durante a gestação.
- **Mulheres com Sobrepeso que estão em tentativa de engravidar:** planejamento de gestar e com sobrepeso, buscando informações e orientações sobre como melhorar sua saúde antes da concepção para uma gravidez mais segura e saudável.
- **Mulheres que se Preocupam com o Ganho de Peso na Gestação:** independentemente de estarem com sobrepeso atualmente, estão

preocupadas com a possibilidade de ganhar peso excessivo durante a gestação e querem adotar práticas preventivas para garantir uma gestação saudável.

Dessa maneira, esse projeto de intervenção causará um impacto positivo na saúde materna, beneficiando tanto gestantes quanto aquelas que planejam engravidar num futuro próximo, ajudando-as a tomar decisões informadas e a adotar práticas saudáveis.

5.3. ESTRATÉGIAS E AÇÕES

A seleção das mulheres que participarão do projeto será realizada pelos médicos das Unidades Básicas de Saúde, os quais identificarão o público-alvo e realizarão o convite (anexo 1).

Caso a paciente se interesse em participar, a mesma entrará em contato com o aluno coordenador do projeto que passará as informações necessárias para a matrícula no projeto de intervenção.

A proposta envolve um olhar multidisciplinar, com atividades quinzenais no 1º e 3º sábados do mês, às 10 horas da manhã com duração aproximada de 1 hora e 30 minutos. Além disso, o tema de cada encontro ficará à responsabilidade do aluno de cada área. Será intercalado da seguinte maneira:

- 1º encontro: Alunos de medicina do 5º e 6º ano + professor supervisor;
- 2º encontro: Alunos de Nutrição do último ano do curso + professor supervisor;
- 3º encontro: Alunos de Educação Física do último ano do curso + professor supervisor;
- 4º encontro: Alunos de Psicologia do último ano do curso + professor supervisor;

Ao término desta rotação, iniciará novamente as matrículas para outro grupo. Essa técnica foi selecionada para que exista diversificação dos temas e para abordar de forma integrativa a importância de oferecer informações detalhadas sobre nutrição, exercícios seguros e riscos associados ao sobrepeso durante a gestação, recursos de apoio emocional e social, levando em consideração ser uma fase de maior vulnerabilidade emocional para a mulher.

A intervenção envolverá um breve questionário no primeiro encontro para entender o perfil das gestantes matriculadas, será realizado através de um formulário na plataforma Google *forms*, o qual pode ser acessado no seguinte *link*: <https://forms.gle/bRDB95FqVVRNHuFu8>, também ilustrado no anexo 2; ou através do QR code (Figura 1).



Figura 1. QR code para acesso do formulário de triagem inicial, direcionado às mulheres interessadas em fazer parte do projeto.

5.4. MONITORAMENTO E AVALIAÇÃO

Para garantir que o projeto de intervenção esteja realmente beneficiando as gestantes com sobrepeso e as mulheres que planejam engravidar, desenvolvemos um formulário de avaliação. Este formulário é uma ferramenta essencial para medir a efetividade das rodas de conversa e das orientações fornecidas. O objetivo do formulário é coletar um *Feedback* para entender a experiência das participantes e obter devolutivas sobre os aspectos positivos e áreas que precisam de melhorias. Além disso, medir resultados, avaliando as mudanças na saúde e no bem-estar das participantes ao longo do tempo. Dessa forma, é possível aprimorar o projeto, usando as informações coletadas para ajustar e melhorar continuamente, garantindo que ele atenda às necessidades das participantes de forma eficaz.

Nesse sentido, esperamos com essa pesquisa dos resultados, identificar impactos positivos, verificando se as participantes estão adotando hábitos mais saudáveis e se sentindo mais preparadas para a gestação, fazer ajustes nas abordagens utilizadas, com base nas sugestões das participantes, e assegurar que o projeto continue a ser relevante e eficaz para futuras participantes.

6. RESULTADOS ESPERADOS

Após a implantação das ações propostas no projeto de intervenção em obesidade gestacional, espera-se obter uma redução significativa nas complicações associadas à obesidade durante a gravidez, como diabetes gestacional, hipertensão e pré-eclâmpsia. Além disso, busca-se melhorar os desfechos obstétricos, incluindo a redução da taxa de cesarianas desnecessárias e de partos prematuros, assim como o aumento do número de nascimentos de bebês com peso adequado. Espera-se também que as gestantes adotem hábitos alimentares mais saudáveis e um estilo de vida ativo, o que contribuirá para o controle do ganho de peso durante a gestação.

Os resultados obtidos serão tabulados, analisados e utilizados para avaliar o sucesso da intervenção com base em indicadores clínicos e de saúde. Além disso, a satisfação das gestantes e a adesão às atividades propostas serão critérios importantes para determinar a eficácia do projeto. Se os resultados demonstrarem uma melhoria nos desfechos de saúde e uma alta adesão ao programa, será possível afirmar que a intervenção foi bem-sucedida, podendo servir como modelo para futuras iniciativas em outras populações ou regiões. Na figura 2 está disposto o *link* para o formulário de *feedback*.



Figura 2 - QR code para acesso do formulário de avaliação final do projeto.

7. CRONOGRAMA

A seguir, estão disponibilizadas as datas possíveis para que o projeto seja desenvolvido durante o ano com as divisões de cada encontro. Nesse sentido, iremos contabilizar o recesso acadêmico previsto pela universidade no mês de dezembro de 2024. Segue abaixo:

Tabela 1 - Cronograma geral, incluindo datas de previsão para realização de cada etapa da aplicação do projeto.

Data prevista	Ação a ser realizada
Novembro de 2024	Inscrição do projeto frente à Comissão de Avaliação de Projetos de Extensão - CAPE e Coordenadoria de Pesquisa e Extensão - COPEX.
Março de 2025	Inscrição para os professores e alunos interessados em participar do projeto de intervenção.
Abril de 2025	Realizar 1º e 2º encontro com a primeira turma.
Maio de 2025	Realizar 3º e 4º encontro com a primeira turma.
Junho de 2025	Realizar 1º e 2º encontro com a segunda turma
Julho de 2025	Realizar 3º e 4º encontro com a segunda turma.
Agosto de 2025	Realizar 1º e 2º encontro com a terceira turma.
Setembro de 2025	Realizar 3º e 4º encontro com a terceira turma.
Outubro de 2025	Realizar 1º e 2º encontro com a quarta turma.
Novembro de 2025	Realizar 3º e 4º encontro com a quarta turma.
Dezembro de 2025	Recesso acadêmico.

As datas são passíveis de mudança de acordo com o calendário acadêmico da Universidade.

8. VIABILIDADE E RECURSOS NECESSÁRIOS

Para que o projeto de intervenção destinado às gestantes com sobrepeso ocorra, não será necessário um recurso financeiro significativo. A acessibilidade ao programa depende principalmente da colaboração e apoio de diversas partes interessadas, incluindo a universidade, os cursos envolvidos e os médicos das Unidades Básicas de Saúde.

A viabilidade política do projeto está assegurada pela sua consonância com as políticas públicas de saúde, como a Estratégia de Saúde da Família (ESF) e os programas de saúde da mulher, que visam promover a saúde materno-infantil e prevenir doenças relacionadas ao sobrepeso, e será realizado através de um Projeto de Extensão da UNIPAR. A proposta deve ser apresentada aos gestores públicos de saúde para obter a autorização necessária e assegurar o apoio institucional, incluindo a concordância dos médicos das Unidades Básicas de Saúde.

O projeto será operacionalizado em parceria com a universidade, que deve liberar uma sala adequada para a realização das rodas de conversa. Será necessário obter a autorização dos respectivos cursos envolvidos (como Medicina, Nutrição, Psicologia e Educação Física) para que os alunos possam trabalhar em equipe e contribuir com o projeto. Cada encontro será conduzido por acadêmicos e professores dessas áreas, garantindo uma abordagem multidisciplinar e abrangente. Para a operacionalização do projeto, os seguintes recursos serão utilizados:

- **Espaço Físico:** Utilização de uma sala de metodologia ativa disponibilizada pela universidade, onde serão realizadas as rodas de conversa.
- **Materiais Educativos:** Criação e impressão de folhetos e cartazes educativos, com a colaboração dos alunos dos cursos envolvidos.
- **Equipamentos:** Uso dos equipamentos de áudio e vídeo já disponíveis na faculdade para as apresentações.
- **Profissionais de Saúde:** Participação dos médicos das Unidades Básicas de Saúde, que contribuirão com seus conhecimentos e experiências.

Embora não seja necessário um recurso financeiro significativo, segue abaixo (tabela 2) os custos estimados para confecção de materiais para divulgação:

Tabela 2 - Custo aproximado para confecção de panfletos para divulgação do projeto.

Item/Serviço	Quantidade	Preço Unitário	Preço Total
Material Educativo (panfleto - Flyer 20x14)	1000 unidades	R\$ 0,15	R\$ 150,00

Dada a natureza colaborativa do projeto, os custos são mínimos e podem ser cobertos através de:

- **Recursos Institucionais:** Solicitação de verbas por meio do Projeto de Extensão para a impressão de materiais educativos e lanches.
- **Patrocínios e Doações:** Empresas locais e grandes corporações podem ser abordadas para patrocinar o projeto, fornecendo materiais ou recursos financeiros.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, Laura Grazielle Almeida; ANTÔNIO, Carla Roberta Silva Souza. **Influência da Obesidade na Gestação**. Revista Eletrônica Interdisciplinar, v. 12, p. 175-178, 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise em Saúde e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2019: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2019**. Brasília: Ministério da Saúde, 2020.

BRANDÃO, Paula Zamboti; SILVA, Thauane Barbosa da; SIQUEIRA, Emílio Conceição de. **Obesidade e gestação: a importância da correlação na avaliação dos riscos materno-fetais**. Revista Pró-UniverSUS, v. 10, n. 2, p. 18-23, 2019.

CAMARA, Maria Gabriella Socci da Costa Raposo da; CORRÊA, Gustavo de Rezende; **Ação da Leptina no Desenvolvimento de Diabetes Mellitus Gestacional**. ACTA MSM-Periódico da EMSM, v. 9, n. 3, p. 104-104, 2022.

CARNEIRO, João Regis I. *et al.* **Gestação e obesidade: um problema emergente**. Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto, v. 13, n. 3, 2014.

DAVID, Lorena Soares *et al.* **Prevalência e fatores associados ao sobrepeso/obesidade em gestantes assistidas na Estratégia Saúde da Família**. Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil, v. 23, p. e20220354, 2023.

OMS. **Obesity and overweight**, 2024. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: 17 de maio de 2024.

OMS. **World Obesity Day**, 2020. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/events/detail/2020/03/04/default-calendar/world-obesity-day>. Acesso em: 17 de maio de 2024.

PERREAULT, Leigh; APOVIAN, Caroline. **Obesidade em adultos: Visão geral do tratamento**. UpToDate, março de 2024.

PERREAULT, Leigh; ROSENBAUM, Michael. **Obesidade: contribuição genética e fisiopatologia**. UpToDate, maio de 2024.

POSTON, Lucilla. **Ganho de peso gestacional**. UpToDate, maio de 2024.

RAMSEY, Patrick; SCHENKEN, Robert. **Obesidade na gravidez: Complicações e manejo materno**. UpToDate, março de 2024.

SANTOS, Maria Fernanda Santa Rosa *et al.* **Obesidade Gestacional no Brasil: uma revisão de literatura.** RECIMA21-Revista Científica Multidisciplinar-ISSN 2675-6218, v. 4, n. 3, p. e432841-e432841, 2023.

SEABRA, Gisele *et al.* **Sobrepeso e obesidade pré-gestacionais: prevalência e desfechos associados à gestação.** Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, v. 33, p. 348-353, 2011.

SILVA, Jaqueline Alves *et al.* **Principais Complicações Á Obesidade Na Gestação E Seus Fatores De Impactos: Revisão De Literatura.** Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences, v. 6, n. 1, p. 2133-2144, 2024.

SILVA, Jean Carl *et al.* **Obesidade durante a gravidez: resultados adversos da gestação e do parto.** Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia, v. 36, p. 509-513, 2014.

ANEXO 1



Prezada paciente,

1 Objetivo:

Nosso compromisso com a sua saúde e bem-estar é a nossa maior prioridade. Observamos que algumas de nossas gestantes e mulheres que planejam engravidar estão enfrentando desafios relacionados ao sobrepeso. Com o objetivo de proporcionar um suporte adicional e promover uma gestação saudável, gostaríamos de convidá-la para participar de um projeto de extensão que estamos promovendo nas dependências da Universidade Paranaense Campus Sede - Umuarama - PR.

2 Como funcionará:

A proposta consiste em um programa multidisciplinar com atividades quinzenais realizadas nos 1º e 3º sábados do mês, às 10h, com duração de 1h30min, em que alunos de Medicina, Nutrição, Educação Física e Psicologia, sob a supervisão de professores, conduzem encontros focados em desenvolver intervenções personalizadas para gestantes, abordando nutrição, atividade física, suporte emocional e cuidados de saúde.

3 Benefícios da Participação:

Participando deste projeto, você poderá:

- **Reduzir Riscos:** Diminuir os riscos associados ao sobrepeso durante a gestação, como diabetes gestacional e hipertensão.
- **Apoio Psicossocial:** Receber apoio emocional e prático para lidar com os desafios do peso e da gestação.
- **Preparação para a Maternidade:** Sentir-se mais preparada e confiante para a chegada do seu bebê, adotando hábitos que promovam a saúde de ambos.

4 Como participar:

- Estamos ansiosos para apoiá-la nesta jornada e ajudar a garantir uma gravidez saudável e feliz. Se tiver interesse em participar ou desejar mais informações, por favor, fale com o coordenador do projeto através do nosso email (xx@xx.com.br) ou através do contato (44) xxxx-xxxx ou ainda pelo Instagram @xxxx.

ANEXO 2



PROJETO
Gestar Bem

INSCRIÇÕES PROJETO GESTAR BEM

Bem-vinda ao Projeto Bem-Estar!

É uma alegria ter você conosco nesta jornada tão especial. Nosso objetivo é proporcionar um espaço acolhedor e informativo para gestantes que, como você, estão vivendo a experiência da gravidez. Nesta fase, sabemos que cada detalhe se torna importante, e estamos aqui para apoiar e orientar você em todas as etapas.

O tema principal do nosso projeto é a obesidade na gestação. Entendemos os desafios e as preocupações que podem surgir, e por isso, nossa equipe está dedicada a oferecer informações e suporte de qualidade, sempre com empatia e respeito. Queremos que se sinta segura, bem informada e confiante para viver plenamente esse momento tão importante.

Estamos aqui para ajudar, ouvir e caminhar ao seu lado. Juntas, faremos o melhor para que sua gestação seja saudável e repleta de bem-estar.

leticia.couto@edu.unipar.br [Mudar de conta](#)

🔒 Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Nome completo: *

Sua resposta

Idade: *

Sua resposta

A qual Unidade Básica de Saúde (UBS) você pertence? *

Sua resposta

Telefone para contato: *

Sua resposta

Como você tomou conhecimento do nosso projeto? *

☐ Redes sociais
☐ Indicação do médico(a)
☐ Indicação de um amigo(a) ou familiar
☐ Outro: _____



PROJETO
Gestar Bem

INSCRIÇÕES PROJETO GESTAR BEM

leticia.couto@edu.unipar.br [Mudar de conta](#)

🔒 Não compartilhado

* Indica uma pergunta obrigatória

Seção sem título

Qual é o seu histórico de peso ao longo da vida?

Sua resposta

Você já foi diagnosticada com alguma condição relacionada ao peso, como diabetes tipo 2 ou hipertensão? *

Sua resposta

Já teve gestações anteriores? Se sim, houve alguma complicação (como pré-eclâmpsia, diabetes gestacional)? E quantos quilos você ganhou nesta(as) gestação(ões)? *

Sua resposta

Como é a sua rotina alimentar? Quantas refeições faz por dia? O que costuma comer em cada uma das refeições? *

Sua resposta

Consegue realizar atividade física regularmente? Se sim, qual tipo e com que frequência? Se não, o que te impede de realizar essas atividades? *

Sua resposta

Como você se sente em relação ao seu peso e à sua gravidez? *

Sua resposta

Já teve ou tem sintomas de depressão ou ansiedade? Percebeu que isso está relacionado ao seu sobrepeso? Como está o seu nível de estresse? *

Sua resposta

ANEXO 3



PROJETO
Gestar Bem

Questionário avaliativo do projeto Gestar Bem

Sua participação no preenchimento do formulário é fundamental para o sucesso do projeto. Pedimos que você reserve alguns minutos para responder às perguntas com sinceridade. Suas respostas serão confidenciais e utilizadas exclusivamente para melhorar a qualidade do nosso serviço.

leticia.couto@edu.unipar.br [Mudar de conta](#)

🔒 Não compartilhado

** Indica uma pergunta obrigatória*

Nome completo: *

Sua resposta

Qual turma você pertenceu? *

☐ Turma 1 (ABRIL-MAIO)

☐ Turma 2 (JUNHO-JULHO)

☐ Turma 3 (AGOSTO-SETEMBRO)

☐ Turma 4 (OUTUBRO-NOVEMBRO)



PROJETO
Gestar Bem

Questionário avaliativo do projeto Gestar Bem

leticia.couto@edu.unipar.br [Mudar de conta](#)

🔒 Não compartilhado

Questionário de avaliação do projeto

Você está satisfeita com as informações e o suporte recebidos durante as rodas de conversa?

Sua resposta

Como você avalia a qualidade dos profissionais que participaram do projeto?

Sua resposta

Você conseguiu adotar alguma das práticas saudáveis sugeridas durante as rodas de conversa? Quais?

Sua resposta

Houve alguma mudança no seu modo de vida? Impactou de alguma forma o seu estilo de vida após os encontro-a? Quais?

Sua resposta

Como você avalia sua saúde física e emocional desde que começou a participar do projeto?

Sua resposta

Houve alguma redução nos sintomas ou complicações relacionadas ao sobrepeso?

Sua resposta

O seu médico notou alguma mudança positiva na sua saúde ou na do feto?

Sua resposta

O que você sugere para melhorar as rodas de conversa e as orientações oferecidas?

Sua resposta

Há algo que você gostaria de ver adicionado ao projeto?

Sua resposta