



**ECOA - SUS
TOCANTINS**

PROJETO DE ENFRENTAMENTO E
CONTROLE DA OBESIDADE NO ÂMBITO
DO SUS



**Bianca Dias Ferreira
Geórgia Correa Alencar
Sônia Lopes Pinto**
ORGANIZADORAS

**Propostas de
ações para a
promoção da
saúde e para
o cuidado da
pessoa com
obesidade
no âmbito
da Atenção
Primária à
Saúde**

© UNIVERSIDADE FEDERAL DO TOCANTINS

Todos os direitos são reservados à UFT, permitindo-se a reprodução, desde que citada a fonte.
A responsabilidade pelos direitos autorais de textos e imagens desta obra é exclusiva dos autores.



Projeto de Enfrentamento e controle da obesidade
do estado do Tocantins (ECO/SUS-Tocantins);
financiamento CNPQ, chamada pública 28/2019.

Departamento de Nutrição
Quadra 109 Norte, Avenida NS-15, ALCNO-14
Plano Diretor Norte | 77001-090 | Palmas/TO
www.uft.edu.br | (63) 3229-4500

ORGANIZADORAS

Bianca Dias Ferreira
Geórgia Correa Alencar
Sônia Lopes Pinto

AUTORAS

Bianca Dias Ferreira
Geórgia Correa Alencar
Sônia Lopes Pinto
Mariana de Menezes
Geyce da Silva Sales

REVISÃO

Maria Aparecida Ribeiro da Silva

FOTOS

Freepik
Pexels
Image bank World Obesity Federation

PROJETO GRÁFICO E DIAGRAMAÇÃO

Editora Asa Pequena

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Propostas de ações para a promoção da saúde e para o cuidado da pessoa com obesidade no âmbito da atenção primária à saúde [livro eletrônico] / organizadoras Bianca Dias Ferreira, Geórgia Correa Alencar, Sônia Lopes Pinto. – Viçosa, MG : Editora Asa Pequena, 2022.
PDF

Vários autores.
Bibliografia.
ISBN 978-65-84589-29-2

1. Atenção primária à saúde 2. Nutrição - Aspectos da saúde 3. Nutrição - Aspectos sociais - Brasil 4. Obesidade - Aspectos nutricionais 5. Obesidade - Cuidado e tratamento 6. Saúde - Aspectos nutricionais 7. Sistema Único de Saúde (Brasil) I. Ferreira, Bianca Dias. II. Alencar, Geórgia Correa. III. Pinto, Sônia Lopes.

22-137236

CDD-613.25

Bibliotecária responsável: Bruna Silva CRB6/2552



Sumário

INTRODUÇÃO	5
PLANOS DE AÇÃO	
PROFISSIONAIS DE SAÚDE	
1. SUBNOTIFICAÇÃO DA OBESIDADE	9
2. OBESIDADE E SOBREPESO: SENSIBILIZAÇÃO AO TEMA E DIAGNÓSTICO SITUACIONAL NO TERRITÓRIO	12
COMUNIDADE EM GERAL	
3. CONHECENDO A OBESIDADE NA SALA DE ESPERA	14
4. CONHECENDO O QUE SE COME	14
5. CULTIVO DE HORTAS	16
6. DIA “D” DA OBESIDADE	17
7. FEIRA DE ALIMENTOS DO TERRITÓRIO	18
8. GRUPO ACADEMIA DA SAÚDE	18
9. PROJETO VIDA SAUDÁVEL	19
10. VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PRÁTICA	20
CRIANÇAS E ADOLESCENTES	
11. CHAMADA NUTRICIONAL	23
12. EXPOSIÇÃO: AS REGIÕES DO PAÍS, SUA CULTURA E COMIDAS TÍPICAS	24
13. GRUPO MOVER	25
14. INCENTIVANDO AS HORTAS	26
15. OFICINA CULINÁRIA: COMIDA DE CRIANÇA	27
16. OFICINA DE ALIMENTOS REGIONAIS	28
17. O QUE É O QUE É?	29
18. PREVENINDO A OBESIDADE EM ESCOLARES	30
19. PROJETO VIVER SAUDÁVEL	31
20. VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL NAS ESCOLAS	32

ADULTOS E IDOSOS	
21. BAILE DOS IDOSOS	35
22. CONHECENDO OS INDUSTRIALIZADOS QUE CONSUMO	35
23. DIA “D” DA SAÚDE DA MULHER	37
24. GERIHORTA.....	38
25. GRUPO ALÉM DO PESO	39
26. GRUPO MAIS SAÚDE	40
27. GRUPO MUDANDO A ROTA.....	42
28. GRUPO PARA QUALIDADE DE VIDA	43
29. LIAN GONG EM 18 TERAPIAS	44
30. OFICINA COMIDA DE VERDADE	45
31. OFICINA CULINÁRIA REGIONAL	46
32. VOCÊ SABE O QUE ESTÁ COMENDO?	46
GESTANTES	
33. ALEITAMENTO MATERNO E SEUS CUIDADOS	49
34. GRUPO DE GESTANTES	49
35. GRUPO AMOR DE MÃE	51
36. SEMANA DO BEBÊ	52
REFERÊNCIAS	53
LISTA DOS COLABORADORES	54

LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

AB	Atenção Básica
ACS	Agente Comunitário de Saúde
APS	Atenção Primária à Saúde
APS/AB	Atenção Primária à Saúde/Atenção Básica
CIAP	Classificação Internacional de Atenção Primária
CID	Classificação Internacional de Doenças
CNPq	Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico
CRAS	Centro de Referência de Assistência Social
DCNT	Doenças Crônicas Não Transmissíveis
DM	Diabetes mellitus
ESF	Estratégia Saúde da Família
GATT	Grupo de Apoio Terapêutico ao Tabagista
HAS	Hipertensão Arterial Sistêmica
IMC	Índice de Massa Corporal
MS	Ministério da Saúde
PC	Perímetro da Cintura
PICS	Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (SUS)
PNAE	Programa Nacional de Alimentação Escolar
PSE	Programa Saúde na Escola
PTS	Projeto Terapêutico Singular
RCE	Relação Cintura Estatura
SISAB	Sistema de Informação em Saúde para a Atenção Básica
SISVAN	Sistema Nacional de Vigilância Alimentar e Nutricional
SUS	Sistema Único de Saúde
UBS	Unidade Básica de Saúde
VAN	Vigilância Alimentar e Nutricional



Introdução

Este *E-book* é produto do Curso de Qualificação para o enfrentamento e controle da obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS), que ocorreu entre agosto de 2021 e junho de 2022. O curso foi desenvolvido pelo Projeto de Enfrentamento e Controle da Obesidade no Âmbito do Sistema Único de Saúde do Tocantins (ECO-SUS/TO), que faz parte da Chamada Pública 28/2019 do Ministério da Saúde, financiado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) e coordenado pelo curso de Nutrição da Universidade Federal do Tocantins.

Todas as ações presentes foram planejadas com base nas atividades do curso de qualificação, propostas pelo livro-texto *Complexidade da Obesidade e desafios para o cuidado*. No contexto dos serviços de saúde, o e-book de ações tem por objetivo consolidar ideias e iniciativas voltadas para a promoção da saúde e prevenção da obesidade e agravos, incluindo as mais variadas temáticas dentro desses eixos, a partir de planos de ação elaborados pelos próprios profissionais. Nesse curso, os profissionais de saúde foram os sujeitos, praticando e buscando possibilidades e soluções, frente à problemática da obesidade e, assim, consolidando os conhecimentos compartilhados.

Na primeira edição do Atlas da Obesidade do Estado do Tocantins, foi evidenciada a subnotificação dos casos de sobrepeso e obesidade no estado (PINTO et al., 2021). Com a construção dos materiais complementares do Projeto ECO-SUS Tocantins e em consonância com a literatura, a obesidade pode ser considerada (in)visível na prática dos profissionais das equipes/unidades de saúde quando não há a sua identificação como condição clínica do atendimento, ausência de registros e diagnóstico nutricional, ou mesmo quando não é considerada em toda a sua complexidade pelos profissionais de saúde.

Os planos de ação se organizam conforme o público-alvo, subdivididos pelos profissionais de saúde por ciclo de vida, sendo possível encontrar diversas ações, abordando temáticas relevantes para o cuidado da pessoa com obesidade, como a vigilância alimentar e nutricional, a educação alimentar e nutricional, a educação em saúde, as práticas corporais e atividades físicas, entre outros.

Aqui, você encontrará ações elaboradas por profissionais das diferentes regiões de saúde do estado do Tocantins, todas elas alinhadas à Política Nacional de Atenção Básica, Política Nacional de Promoção da Saúde, Política Nacional de Educação Popular em Saúde, Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares em Saúde, Política Nacional de Alimentação e Nutrição; assim como a programas tais que Programa Saúde na Escola e Programa Academia da Saúde.

As ações que compõem este material são úteis para serem utilizadas em diferentes frentes de promoção da saúde e prevenção da obesidade e agravos, tendo em vista a preocupação com a valorização dos saberes, cultura e particularidade de cada região/território.

As propostas foram selecionadas e revisadas pela equipe responsável e mediadores do curso visando padronizar as informações. Quando identificadas ações semelhantes, foram escolhidas aquelas que atenderam da melhor forma aos critérios preestabelecidos, sendo citados como colaboradores todos os participantes que realizaram a atividade.

Agradecemos a todos os participantes do Curso de Qualificação, que contribuíram para a elaboração de cada plano de ação que compõe este material!

Os planos a seguir que possuem os profissionais de saúde como público-alvo são resultado de uma construção das ações desenvolvidas para auxiliar na sensibilização dos profissionais de saúde da Estratégia de Saúde da Família (ESF) e equipe multiprofissional quanto à necessidade de identificar a obesidade na rotina do serviço e da oferta do cuidado integral à pessoa com obesidade no contexto da APS/AB.

Os demais planos de ação foram elaborados com foco em estratégias, recursos e ações para a promoção da saúde, bem como a prevenção da obesidade e seus agravos. Os mesmos foram idealizados para que possam ser realizados na prática de trabalho do Profissional da APS, incluindo possíveis parcerias intersetoriais para desenvolvê-los.



PLANOS DE AÇÃO



PROFISSIONAIS DE SAÚDE



1. SUBNOTIFICAÇÃO DA OBESIDADE

PROBLEMA: SUBNOTIFICAÇÃO DOS CASOS DE SOBREPESO E OBESIDADE E OFERTA DO CUIDADO FRAGMENTADO À PESSOA COM OBESIDADE NO CONTEXTO DA APS/AB				
AÇÕES	ATIVIDADES	RECURSOS	RESPONSÁVEIS	MONITORAMENTO
Reunião para sensibilização dos profissionais de saúde e gestores sobre a prevalência da obesidade no território de saúde e sua complexidade.	<p>Apresentar o problema identificado através dos relatórios de produção e do SISVAN.</p> <p>Estimular a identificação dos casos de excesso de peso e obesidade com a utilização do CIAP2 T83 e T82 pelos profissionais.</p> <p>Roda de conversa sobre o estigma da obesidade e a problematização do apoio do profissional à pessoa com obesidade.</p> <p>Negociar junto à coordenação momentos protegidos de matriciamento para todos os profissionais de nível superior e nível médio da UBS.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Relatórios do e-SUS com a prevalência de obesidade e excesso de peso em relação ao total de atendimentos realizados na UBS; Relatórios de estado nutricional do SISVAN por estabelecimento de saúde; Espaço físico adequado. 	Profissionais da estratégia de saúde da família e equipe multiprofissional qualificados para o enfrentamento e controle da obesidade.	<p>Relatórios de produção do E-SUS (verificação dos registros de obesidade por todos os profissionais de nível superior da UBS através da utilização do CIAP2 T83 e T82).</p> <p>Calendário de reuniões de matriciamento pactuado em conjunto.</p>
Qualificação dos profissionais de saúde para a atenção ao indivíduo com sobrepeso e obesidade na APS.	Elaboração de material instrutivo com linguagem acessível a todos os profissionais das equipes de saúde, expondo aspectos que perpassam a complexidade da obesidade, além de enfatizar a relevância do acolhimento aos pacientes no serviço de saúde como estratégia primordial da adesão aos tratamentos e demais ações de promoção de saúde e prevenção da obesidade.	<ul style="list-style-type: none"> Computador; Internet; Impressora; Papel. 	Profissionais da estratégia de saúde da família e equipe multiprofissional qualificados para o enfrentamento e controle da obesidade.	<ul style="list-style-type: none"> Relatórios do SISVAN quanto ao estado nutricional e consumo alimentar, por estabelecimento de saúde; Relatórios de produção do E-SUS (acompanhar os relatórios mensais e registros de obesidade por todos os profissionais de nível superior da UBS no sistema); Relatórios SISAB/MS; Registro de atividades coletivas e individuais.

PROBLEMA: SUBNOTIFICAÇÃO DOS CASOS DE SOBREPESO E OBESIDADE E OFERTA DO CUIDADO FRAGMENTADO À PESSOA COM OBESIDADE NO CONTEXTO DA APS/AB

AÇÕES	ATIVIDADES	RECURSOS	RESPONSÁVEIS	MONITORAMENTO
	<p>Capacitação para a realização da Vigilância Alimentar e Nutricional (VAN):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Treinamento sobre preenchimento da ficha de marcadores de consumo alimentar; • Treinamento para realização de antropometria (peso, altura, PC, IMC e RCE), diagnóstico nutricional e avaliação do risco cardiovascular; • Educação permanente dos profissionais de saúde sobre o uso dos sistemas de informação (E-SUS); • Orientação quanto à importância do preenchimento adequado do PEC, adicionando o CID/CIAP da obesidade em todos os pacientes identificados. 	<ul style="list-style-type: none"> • Projetor; • Computador; • Internet; • Fichas de marcador de consumo alimentar impressas e digitais; • Balança; • Fita métrica; • Estadiômetro; • Infatômetro; • Espaço físico adequado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Profissionais da estratégia de saúde da família e equipe multiprofissional qualificados para o enfrentamento e controle da obesidade; • Profissionais/gestores capacitados em sistemas de informação de saúde. 	
	<p>Capacitação de todos os profissionais de saúde da UBS sobre a importância da atuação em equipe interprofissional no cuidado integral da pessoa com obesidade.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ficha de anamnese interprofissional; • Formulário de Projeto Terapêutico Singular (PTS); • Espaço físico adequado; • Recursos tecnológicos. 	<p>Profissionais da estratégia de saúde da família e equipe multiprofissional qualificados para o enfrentamento e controle da obesidade.</p>	
	<p>Planejamento de estratégias, recursos e ações para a promoção da saúde e promoção da alimentação adequada e saudável conforme realidade do território (ações coletivas e individuais).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Formulários de planos de ação; • Computador; • Internet; • Impressora; • Papel. 	<p>Profissionais da estratégia de saúde da família e equipe multiprofissional.</p>	

PROBLEMA: SUBNOTIFICAÇÃO DOS CASOS DE SOBREPESO E OBESIDADE E OFERTA DO CUIDADO FRAGMENTADO À PESSOA COM OBESIDADE NO CONTEXTO DA APS/AB				
AÇÕES	ATIVIDADES	RECURSOS	RESPONSÁVEIS	MONITORAMENTO
<p>Organização da Rede de Atenção à Saúde com protocolo/linha de cuidado do paciente com obesidade.</p>	<p>Implantação de protocolo/linha de cuidado aos indivíduos com sobrepeso e obesidade nas UBS;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Capacitar os profissionais de saúde sobre atenção ao indivíduo com sobrepeso e obesidade; • Realizar mapeamento dos indivíduos com sobrepeso e obesidade; • Articular parcerias institucionais/intersectoriais que possam apoiar a gestão local no delineamento e na execução de projetos para a prevenção e cuidado de pessoas com obesidade; • Realizar reuniões com as equipes de saúde e coordenação da APS e parceiros; • Construir fluxos de referência e contrarreferência para cuidado continuado; • Realizar os trâmites legais para a implantação da linha de cuidado no município. 	<ul style="list-style-type: none"> • Material instrutivo, folders e cartilhas; • Espaço físico adequado; • Sistemas de informação; • Recursos tecnológicos; • Computador; • Internet; • Impressora; • Papel. 	<ul style="list-style-type: none"> • Secretaria Municipal de Saúde; • Coordenação da APS/AB; • Profissionais da estratégia de saúde da família e equipe multiprofissional; • Equipes intersectoriais. 	<ul style="list-style-type: none"> • Relatórios SISAB/MS; • Relatórios do E-SUS; • Relatórios do SISVAN quanto ao estado nutricional; • Publicação da linha de cuidado em diário oficial.

2. OBESIDADE E SOBREPESO: SENSIBILIZAÇÃO AO TEMA E DIAGNÓSTICO SITUACIONAL NO TERRITÓRIO

PÚBLICO-ALVO

Membros da equipe da Estratégia da Saúde da Família e Equipe Multiprofissional.

OBJETIVOS

- Sensibilizar a equipe sobre a temática “Obesidade”;
- Melhorar o rastreo e diagnóstico situacional do território;
- Ampliar ações de promoção à saúde.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Organização do cronograma para agendamento de reuniões/encontros;
- Recurso humano: médico, enfermeiro e técnico de enfermagem da equipe e apoio de nutricionista (Equipe Multiprofissional);
- Datashow;
- Ficha de marcadores de consumo alimentar;
- Ficha de relatório trimestral (HAS/DM/obesidade/tabagismo/etilismo);
- Balança, estadiômetro, fitas métricas, esfigmomanômetros de tamanhos variados;
- Caderneta da pessoa idosa;
- Caderneta de saúde da criança;
- Caderneta da gestante;
- Manual de atenção às pessoas com sobrepeso e obesidade no âmbito da APS do SUS – Versão preliminar 2021.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

Promover educação permanente sobre o tema, reservando na agenda um encontro/reunião/mês, utilizando como ferramenta o *Manual de atenção às pessoas com sobrepeso e obesidade*, tendo como mediador do tema profissionais qualificados para o enfrentamento e controle da obesidade, de modo que, ao final do material de apoio, seja elaborado plano para diagnóstico situacional por meio de fichas já padronizadas, seja por busca ativa no território, ou por atendimentos na demanda agendada/espontânea na UBS, frisando os instrumentos disponíveis de apoio (cadernetas da criança/idoso/gestante, E-SUS, SISVAN, etc.).



COMUNIDADE EM GERAL



3. CONHECENDO A OBESIDADE NA SALA DE ESPERA

PÚBLICO-ALVO

Comunidade em geral.

OBJETIVOS

Desenvolver ações de promoção da saúde e prevenção do sobrepeso e obesidade em sala de espera da UBS.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lista de participação;
- Caneta;
- Computador;
- Internet.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- **1ª intervenção:** Roda de conversa sobre o tema: “Obesidade: diagnóstico e consequências.” Avaliação ao final sobre a impressão da população a respeito do tema;
- **2ª intervenção:** Palestra “Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) no tratamento da obesidade”. Oferta de PICS na sala de espera. Avaliação ao final sobre a impressão da população a respeito do tema;
- **3ª intervenção:** Palestra: “Tratamento sim, julgamento não!”, abordando o estigma da obesidade. Avaliação ao final sobre a impressão da população a respeito do tema;
- Após intervenções, a equipe de saúde deverá se reunir para avaliação e monitoramento das intervenções realizadas e registrar ações no E-SUS.

4. CONHECENDO O QUE SE COME

PÚBLICO-ALVO

Comunidade em geral, com foco nos usuários com obesidade e com Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT).

OBJETIVOS

- Conhecer os ingredientes e rótulos dos alimentos processados/industrializados presentes no hábito alimentar da população;
- Melhorar a qualidade de vida e de saúde da população através da escolha e autonomia alimentar.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Balança de precisão;
- Açúcar;
- Sal;
- Embalagens de alimentos processados/industrializados diversos;
- Potes de plástico transparente;
- Folhas A4;
- Canetas;
- Colheres de sopa, chá e café.

DETALHAMENTO

- **1º momento:** De maneira individual, cada participante receberá duas embalagens de alimentos processados/industrializados, distribuídos aleatoriamente. Os alimentos escolhidos devem fazer parte do hábito alimentar local;
- **2º momento:** Será disponibilizado um tempo para que os participantes leiam e analisem a lista de ingredientes dos produtos;
- **3º momento:** Depois, cada participante deverá apresentar os seus alimentos e listar quais daqueles ingredientes os mesmos já conhecem e quais não conhecem. Ainda nesse momento, anotar a quantidade de açúcar e sal de cada alimento;
- **4º momento:** Utilizando a balança, cada integrante irá pesar a quantidade de açúcar e sal presente naquele produto (anotado anteriormente) e compartilhar com o grupo suas percepções pessoais sobre os ingredientes e quantidades de açúcar e sal presentes nos alimentos;
- **5º momento:** Em seguida, o mediador da ação irá complementar a fala dos participantes sobre os componentes que estão inclusos nos alimentos e seus benefícios e malefícios para a saúde. No final, explicará sobre a importância da leitura dos rótulos e os benefícios do consumo de alimentos locais regionais e *in natura*/minimamente processados.

5. CULTIVO DE HORTAS

PÚBLICO-ALVO

Comunidade em geral, com foco nas famílias em vulnerabilidade social.

OBJETIVOS

- Proporcionar aos usuários em situação de vulnerabilidade social o acesso a alimentos frescos e nutritivos;
- Estimular hábitos alimentares saudáveis;
- Incentivar a reciclagem com a reutilização de materiais;
- Favorecer a aquisição de novos conhecimentos técnicos de plantio e manejo;
- Incentivar os participantes ao cultivo da horta em suas residências.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Materiais recicláveis (garrafas PET, baldes, caixas de isopor, caixotes de feiras, latas, entre outros);
- Cartilhas de cultivo e manejo;
- Sementes;
- Mudas;
- Adubo;
- Cascalho;
- Arames.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- **1º momento:** Realizar parceria da equipe de saúde com o CRAS e promover reunião para discussão sobre o projeto, elaboração do cronograma de reuniões, aquisição e produção dos materiais necessários, definição de parcerias e cadastro das famílias participantes;
- **2º momento:** Divulgação do projeto em reuniões do CRAS, encontro com as famílias interessadas em participar, busca de parcerias com outros departamentos municipais, aquisição de materiais e ferramentas;
- **3º momento:** Distribuição das sementes e mudas, orientações nutricionais sobre cada item, início dos plantios, monitoramento dos resultados através de grupo no WhatsApp e reuniões presenciais;
- **4º momento:** Reunião com exposição de amostras das produções colhidas e roda de conversa sobre os desafios e experiências.

6. DIA “D” DA OBESIDADE

PÚBLICO-ALVO

Comunidade em geral.

OBJETIVOS

- Realizar o diagnóstico nutricional da população com o intuito de rastrear a obesidade;
- Integrar profissionais e comunidade;
- Incentivar o consumo de alimentos regionais e saudáveis;
- Promover a prática de atividade física.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Estadiômetro;
- Balança;
- Fita antropométrica;
- Alimentos regionais.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- Dia “D” organizado para rastreamento da obesidade envolvendo a equipe da unidade de saúde e parcerias intersetoriais (como instituições de ensino superior, escolas, CRAS, Secretaria Municipal de Saúde e Educação);
- **1º momento:** Acolhimento da comunidade com profissionais capacitados em Práticas Integrativas e Complementares em Saúde;
- **2º momento:** Avaliação antropométrica, diagnóstico nutricional e encaminhamentos necessários;
- **3º momento:** Grupo de atividade física ou prática corporal conduzido pelo profissional de Educação Física para os profissionais e usuários da unidade;
- **4º momento:** Oficinas para incentivo da alimentação regional, reaproveitamento dos alimentos e receitas saudáveis com nutricionista e apoio dos demais profissionais da equipe;
- **5º momento:** Encerramento com lanche compartilhado com alimentos regionais de preparação caseira das oficinas.

7. FEIRA DE ALIMENTOS DO TERRITÓRIO

PÚBLICO-ALVO

Comunidade em geral.

OBJETIVOS

- Promover a saúde através da alimentação saudável e regional;
- Incentivar o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Mesas para exposição dos alimentos;
- Alimentos.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- **1º momento:** Mobilização de pequenos empreendedores, negócios locais e agricultores familiares do território adscrito pela equipe de saúde para a oferta dos seus produtos na ação;
- **2º momento:** Organização do local, como a própria unidade de saúde, e divulgação da ação através de convites para a população nas mídias locais, meios eletrônicos, visitas domiciliares de ACS, sala de espera e consultas;
- **3º momento:** No dia da feira, a equipe de saúde deverá dispor de um espaço para educação em saúde, abordando sobre os benefícios de uma alimentação saudável, regional, sazonal e de baixo custo, incentivando o consumo dos produtos ofertados.

8. GRUPO ACADEMIA DA SAÚDE

PÚBLICO-ALVO

Comunidade em geral.

OBJETIVOS

- Promover a prática corporal e de atividade física;
- Incentivar a alimentação adequada e saudável;
- Promover qualidade de vida, saúde física e saúde mental.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Espaço físico para o grupo;
- Kit de auriculoterapia;
- Ficha de anamnese;
- Balança;
- Estadiômetro;
- Fita antropométrica;
- Caneta;
- Fichas para registro.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- Organização do grupo na academia da saúde com apoio de fisioterapeuta, enfermeira, nutricionista, profissional da educação física e profissional capacitado em auriculoterapia;
- **1º encontro:** Triagem em local reservado, aplicação de ficha de anamnese e sessão de auriculoterapia;
- **2º encontro:** Atividade física/práticas corporais com profissional de educação física e/ou fisioterapeuta;
- **3º encontro:** Roda de conversa com psicóloga;
- **4º encontro:** Oficina culinária com nutricionista;
- **5º encontro:** Aula coletiva de dança/ritmos com profissional de educação física e/ou fisioterapeuta.

Obs.: Nos locais que não possuem profissionais capacitados em auriculoterapia, podem ser realizadas outras PICS, ou vivências coletivas.

9. PROJETO VIDA SAUDÁVEL

PÚBLICO-ALVO

População em geral.

OBJETIVOS

Abordar o tema da obesidade como um problema social com repercussão na saúde e qualidade de vida dos indivíduos.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Balança;
- Estadiômetro;
- Fita métrica;
- Calculadora;
- Computador;
- Impressora;
- Folders e cartazes.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- **1º momento:** Elaborar cartilha a ser distribuída para o público-alvo contendo orientações sobre hábitos de vida saudáveis, com receitas práticas e simples, dicas de atividade física e saúde mental com base nos manuais e guias do Ministério da Saúde (MS);
- **2º momento:** Trabalhar fatores psicológicos relacionados à qualidade de vida e obesidade, como ansiedade e depressão;
- **3º momento:** Refletir e discutir quais as doenças que são desencadeadas por uma alimentação e hábitos de vida não saudáveis;
- **4º momento:** Oficinas sobre aproveitamento integral dos alimentos no CRAS;
- **5º momento:** Orientar a população sobre alimentação saudável, com base no *Guia Alimentar para a População Brasileira*;
- **6º momento:** Orientar a população sobre a importância da prática de atividade física nos diferentes ciclos de vida. Conscientizar sobre os riscos à saúde causados pelo sedentarismo. Realizar a prática de atividades físicas, com acompanhamento de profissionais qualificados nas academias nas praças e outros espaços públicos.

10. VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA PRÁTICA

PÚBLICO-ALVO

Comunidade em geral.

OBJETIVOS

- Realizar a Vigilância Alimentar e Nutricional (VAN) da comunidade;

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Fichas de marcador de consumo alimentar impressas e digitais;
- Computador;
- Balança;
- Fita métrica;
- Estadiômetro.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

Na sala de triagem da UBS, realizar e registrar a avaliação antropométrica de todos os usuários, coletando peso e altura. No momento das consultas, os profissionais devem utilizar a ficha de marcador de consumo alimentar, avaliando a alimentação do usuário. Em salas de espera e ações de educação em saúde, realizar a antropometria e o preenchimento da ficha de marcador de consumo alimentar. Depois, registrar dados e acompanhar casos diagnosticados, realizando encaminhamentos necessários.



CRIANÇAS E ADOLESCENTES



11. CHAMADA NUTRICIONAL

PÚBLICO-ALVO

Crianças, pais e cuidadores.

OBJETIVOS

- Realizar a avaliação nutricional das crianças;
- Orientar pais e responsáveis sobre a obesidade e doenças causadas pela má alimentação na infância.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Balança;
- Régua antropométrica;
- Calculadora;
- Fita métrica;
- Marcadores de consumo alimentar;
- Canetas;
- Mesas;
- Cadeiras;
- Brinquedos para brindes.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

A ação dará início com a triagem das crianças, com antropometria e aplicação do marcador de consumo alimentar, cada uma sendo acompanhada pelo seu responsável. Depois da triagem, a criança e seu responsável serão direcionados para a sala de espera, onde a nutricionista abordará, em uma roda de conversa, a temática “A importância da alimentação saudável na infância”. Logo após, será passada uma “caixinha de perguntas” com diversos assuntos relacionados à alimentação. As dúvidas dos responsáveis e das crianças serão esclarecidas durante o bate papo com os participantes. Depois da ação, a equipe de saúde realizará o levantamento do diagnóstico nutricional das crianças, rastreando e encaminhando aquelas com risco nutricional. Após o momento de orientação, poderão ser realizadas brincadeiras e sorteio de brindes para as crianças, conforme a realidade da unidade.

12. EXPOSIÇÃO: AS REGIÕES DO PAÍS, SUA CULTURA E COMIDAS TÍPICAS

PÚBLICO-ALVO

Adolescentes e seus responsáveis.

OBJETIVOS

- Apresentar a cultura e comidas típicas das cinco regiões do país;
- Sensibilizar os pais e os alunos da escola sobre alimentação saudável a partir dos alimentos regionais;
- Promover alimentação saudável e sustentável.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Mesas;
- Cadeiras;
- Decoração;
- *Folders*;
- Cartazes;
- Projetor de *slides*;
- Alimentos típicos;
- Colheres descartáveis;
- Copos descartáveis;
- Sementes;
- Mudanças de plantas frutíferas.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- **1º momento:** Reunir com a equipe de saúde e educação para organização e planejamento da ação, definindo responsabilidades, prazos e realizar junto à escola levantamento do quantitativo de alunos.
- **2º momento:** Os professores deverão trabalhar, no decorrer de um mês, com os alunos sobre a cultura e comidas típicas das regiões do país, pactuando com cada turma as receitas que podem ser realizadas;
- **3º momento:** Os profissionais de saúde deverão realizar oficinas com os alunos sobre a alimentação saudável e regional e oficinas culinárias, para preparo de algumas receitas para exposição no dia da feira;

- **4º momento:** Na feira de exposição: recepção dos alunos e pais com apresentação dos profissionais que trabalham com a alimentação escolar e equipe;
- **5º momento:** Abertura das Barracas das cinco regiões para visita dos demais alunos. Além de exposição, no palco principal, com a explicação sobre uma comida típica saudável de cada região e uma atração cultural da mesma;
- **6º momento:** Orientações da equipe de saúde sobre alimentação saudável e prática de atividades físicas. Durante todo o evento, a equipe de saúde da região estará com sua barraquinha para fornecer orientações sobre hábitos alimentares, higiene oral, testes rápidos e orientações sobre serviços de assistência social;
- **7º momento:** Encerramento da ação com distribuição de mudas de árvores frutíferas, sementes de hortaliças, *folders* com as receitas típicas.

13. GRUPO MOVER

PÚBLICO-ALVO

Adolescentes com sobrepeso e obesidade.

OBJETIVOS

- Promover saúde e qualidade de vida;
- Incentivar a adoção de estilo de vida saudável;
- Controlar o excesso de peso em adolescentes.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Balança;
- Fita antropométrica;
- Estadiômetro;
- Datashow;
- Materiais de divulgação;
- Materiais esportivos para atividades físicas.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- Planejamento do grupo com frequência semanal, intercalando a participação dos diversos profissionais da equipe para a realização de educação em saúde

de e profissional de educação física/fisioterapeuta orientando a realização de práticas corporais, atividades e exercícios físicos;

- **1º momento:** Realização do diagnóstico nutricional em pacientes atendidos na UBS com convite aos que estiverem em risco nutricional, com excesso de peso e obesidade, para participarem do grupo semanalmente. Mobilização social e em visitas domiciliares com ACS para maior adesão ao grupo;
- **2º momento:** Realizar educação em saúde, com temas relacionados ao modo de vida saudável, prevenção e tratamento da obesidade e seus agravos, com a participação de toda a equipe de saúde (psicólogo, médico, enfermeiro, nutricionista, profissional de educação física), uma vez por semana durante meia hora;
- **3º momento:** Grupo de atividade física para adolescentes, de duas a três vezes na semana, intercalando entre as atividades disponíveis na UBS;
- **4º momento:** Realizar o monitoramento e acompanhamento dos adolescentes do grupo, como antropometria, avaliação do consumo alimentar e condição de saúde.

14. INCENTIVANDO AS HORTAS

PÚBLICO-ALVO

Escolares e responsáveis.

OBJETIVOS

- Promover a alimentação adequada e saudável para escolares;
- Incentivar a participação e interação de escolares e seus responsáveis nas estratégias educativas em saúde;
- Promover o contato dos alunos, familiares e responsáveis com os alimentos, desde a sua produção até o consumo.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Artigos, livros, entre outros materiais da literatura;
- *Folders*, panfletos e cartilhas;
- Sementes para doação.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- **1º momento:** Reunião entre Estratégia de Saúde da Família, equipe multiprofissional e Equipes intersetoriais para planejamento das ações;
- **2º momento:** Realizar roda de conversa com os pais ou responsáveis abordando a importância de uma alimentação adequada e saudável em família, com distribuição de sementes/mudas para o plantio de hortas em casa e entrega de cartilha de como produzi-la e mantê-la;
- **3º momento:** Com os escolares, promover teatro e atividades lúdicas sobre a alimentação saudável e regional nas escolas, incentivando a comida de verdade e valorizando os alimentos desde a sua produção e consumo.

15. OFICINA CULINÁRIA: COMIDA DE CRIANÇA

PÚBLICO-ALVO

Mães ou cuidadores de crianças menores de dois anos (Esta ação foi elaborada considerando a realidade dos povos tradicionais indígenas).

OBJETIVOS

- Identificar quais alimentos são oferecidos às crianças a partir dos seis meses até os dois anos de idade;
- Identificar possíveis mudanças na alimentação tradicional que possam afetar o estado nutricional das crianças menores de dois anos.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Balança;
- Estadiômetro;
- Infantômetro;
- Utensílios de cozinha (panela, talheres, bacias e outros);
- Alimentos típicos da comunidade;
- Espaço para cozinhar (sugestão: usar a cozinha da UBS ou da escola).

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- **1º momento:** Identificar a etnia e o perfil nutricional de crianças menores de dois anos com déficit nutricional e/ou excesso de peso;

- **2º momento:** Fazer a proposta para a comunidade e explicar o motivo da ação, para melhor aproveitamento da oficina culinária;
- **3º momento:** Verificar com a comunidade quais alimentos podem ser oferecidos para a oficina culinária;
- **4º momento:** Realizar a oficina culinária na aldeia escolhida para que as mulheres indígenas possam elaborar as preparações que são oferecidas às crianças e em seguida realizar uma roda de conversa para que as mulheres possam explicar em qual idade são oferecidas tais preparações. Com isso, instigar reflexões sobre as mudanças dos hábitos alimentares da população infantil.

16. OFICINA DE ALIMENTOS REGIONAIS

PÚBLICO-ALVO

Escolares.

OBJETIVOS

- Disseminar o conhecimento sobre os alimentos regionais do Estado do Tocantins;
- Incentivar a alimentação saudável e regional.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Ingredientes das receitas escolhidas pelos alunos.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

A ação será uma parceria do nutricionista do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), nutricionista e equipe de saúde da UBS, dentro do Programa Saúde na Escola (PSE). Primeiramente, o mediador apresentará para a turma exemplos de frutas regionais do Estado do Tocantins e os benefícios do consumo de alimentos da região. Depois, os alunos são instigados a refletirem quais desses alimentos fazem parte do hábito alimentar. Será proposta uma gincana dividindo a turma em dois grupos. Cada grupo deverá apresentar uma proposta de receita que contenha pelo menos um ingrediente regional. Nesse momento, cada grupo deve selecionar e discutir receitas regionais. Em outro momento, cada grupo desenvolverá sua receita. Ao final, a equipe deverá escolher e premiar a melhor receita, conforme critérios de criatividade, sabor, regionalidade e apresentação.

17. O QUE É O QUE É?

PÚBLICO-ALVO

Crianças dos centros de educação infantil.

OBJETIVOS

- Estimular o consumo de frutas regionais;
- Despertar o uso dos sentidos para reconhecer os alimentos;
- Orientar as crianças sobre os benefícios da alimentação saudável;
- Incentivar a escolha de alimentos saudáveis por parte das crianças.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Tiras de TNT de cor escura;
- Frutas da época;
- *Notebook*;
- *Datashow*;
- Caixa de som;
- Microfone
- Réplicas ou imagens de alimentos para construção de prato com refeição ideal.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- **1º momento:** As crianças serão divididas em dois grupos. Logo em seguida será escolhida uma criança de um dos grupos para iniciar e terá seus olhos vendados com o TNT escuro;
- **2º momento:** Um dos aplicadores da atividade entrega uma fruta aleatoriamente para a criança com a venda nos olhos perguntando: “O que é o que é?”. A criança pode tocar e cheirar a fruta para acertar o nome. Se a criança acertar, o grupo ao qual ela pertence ganha um ponto;
- **3º momento:** Logo em seguida é escolhida uma criança do outro grupo para participar e se repete tudo novamente com outra fruta e o jogo continua até que todas as crianças participem;
- **4º momento:** Após todos participarem, o grupo vencedor é anunciado (o que acertou o maior número de frutas);
- **5º momento:** Depois, os aplicadores irão fazer perguntas para avaliar o conhecimento das crianças em relação ao tema, se elas conhecem e consomem as frutas apresentadas;

- **6º momento:** Para finalizar, será abordado sobre a importância de consumir essas frutas apresentadas e ter uma alimentação saudável e diversificada. Além disso, será apresentado para as crianças como deve ser uma refeição, demonstrada a partir da construção de um prato com os alimentos.

18. PREVENINDO A OBESIDADE EM ESCOLARES

PÚBLICO-ALVO

Crianças e adolescentes em idade escolar.

OBJETIVOS

- Contribuir para a prevenção e controle da obesidade nos escolares, por meio da promoção de hábitos de vida saudáveis nas escolas.
- Conscientizar e incentivar crianças e adolescentes sobre a importância de hábitos alimentares saudáveis e a prática de atividades físicas regularmente.
- Promover oficinas com pais e alunos para sensibilização da temática.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Balança;
- Fita métrica;
- Biombo;
- Material impresso com peso, altura, idade;
- Caneta;
- Lápis.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- **1º momento:** Informar aos familiares sobre a realização da ação, enfatizando a importância da avaliação nutricional e acompanhamento dos estudantes pela equipe da UBS;
- **2º momento:** Avaliação antropométrica com diagnóstico nutricional dos escolares. Após a estratificação de risco, realizar acompanhamento mensal dos estudantes com excesso de peso e obesidade;
- **3º momento:** Realização de atividades de educação alimentar e nutricional (oficinas e rodas de conversa) para alunos, pais e professores, a fim de promover uma alimentação adequada e saudável, e prática de atividade física;

- **4º momento:** Na escola, reunir com os alunos, explorando teatro e vídeos como estratégia pedagógica para a promoção da saúde (se possível, servir frutas ao final do encontro);
- Promover brincadeiras tradicionais, práticas de atividades físicas e lúdicas nesses momentos e em datas especiais, como dia da família, dia das crianças, dia dos pais, dia das mães.

19. PROJETO VIVER SAUDÁVEL

PÚBLICO-ALVO

Crianças e adolescentes em idade escolar.

OBJETIVOS

Promover hábitos de vida saudáveis para crianças e adolescentes nas escolas.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Balança antropométrica;
- Fita métrica;
- Estadiômetro;
- Caneta;
- Computador;
- Caixa de som;
- Microfone;
- Auditório ou pátio escolar;
- Sala reservada para verificar medidas;
- Datashow;
- Materiais esportivos (bolas de futebol e vôlei, rede).

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- Durante o período de um ano, a equipe de saúde, em parceria com a Secretaria de Educação, promoverá e apoiará palestras nas escolas sobre bons hábitos de vida e alimentação saudável, feira culinária, fomento à prática esportiva, realização de jogos estudantis, aferição de dados antropométricos, identificação de estudantes com sobrepeso e obesidade, e realizarão o acompanhamento;

- Sugestão de parceiros:
 - A Secretaria de Agricultura poderá promover capacitação, auxiliar com a distribuição de kits de irrigação e sementes para cultivo de hortaliças no espaço peridomiciliar das famílias dos estudantes;
 - A Secretaria de Assistência Social poderá realizar o acompanhamento dos estudantes em vulnerabilidade social e de suas respectivas famílias, viabilização da oferta de oficinas/capacitação técnica/profissional aos responsáveis de cada família e orientação sobre programas de transferência de renda do governo.

20. VIGILÂNCIA ALIMENTAR E NUTRICIONAL NAS ESCOLAS

PÚBLICO-ALVO

Crianças e adolescentes em idade escolar.

OBJETIVOS

- Realizar a vigilância alimentar e nutricional dos escolares (avaliação antropométrica e consumo alimentar);
- Identificar o sobrepeso e a obesidade nos escolares a partir do diagnóstico nutricional.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Balança;
- Estadiômetro;
- Ficha de marcador de consumo alimentar;
- Canetas;
- Fichas para registro dos dados da ação;
- Computador;
- Internet;
- Impressora;
- Papel.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- **1º momento:** Os profissionais da ESF e equipe multiprofissional, em parceria com profissionais da educação, deverão organizar a ação de acordo com o calendário escolar;

- **2º momento:** Na escola, realizar antropometria e marcador de consumo alimentar, registrando os dados dos escolares;
- **3º momento:** Avaliação e diagnóstico nutricional dos escolares, com identificação dos casos de sobrepeso e obesidade, e realização de encaminhamentos e monitoramento. Registrar os dados no E-SUS;
- **4º momento:** Roda de conversa com os pais na escola sobre obesidade infantil, com aplicação do marcador de consumo alimentar para os responsáveis pelas crianças menores;
- **5º momento:** Avaliação do marcador de consumo alimentar e planejamento de oficina de Educação Alimentar e Nutricional (EAN);
- **6º momento:** Ação de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar para os alunos a partir do levantamento de dados realizado e demanda escolar.



ADULTOS E IDOSOS



21. BAILE DOS IDOSOS

PÚBLICO-ALVO

Pessoas idosas.

OBJETIVOS

- Promover saúde, bem-estar e interação social da pessoa idosa;
- Criar um grupo de dança com pessoas idosas;
- Estimular a interação social e a prática corporal através da dança.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Espaço com salão ou quadra esportiva para o desenvolvimento das atividades;
- Aparelho de som.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- Mobilizar o profissional de educação física da equipe multiprofissional ou buscar parcerias intersetoriais junto à comunidade, como profissionais de educação física e professores de dança de equipamentos públicos ou academias;
- Para o local, buscar parcerias em espaços físicos públicos ou em escolas presentes no território com disposição de quadra esportiva para realização dos encontros do grupo de dança;
- Conforme mobilização e disponibilidade dos profissionais bem como a liberação do espaço físico, pactuar um dia e horário na semana para a realização do grupo de dança;
- Após a pactuação do dia e horário, os profissionais envolvidos podem convidar os usuários para participarem do grupo através dos Agentes Comunitários de Saúde (ACS), nas salas de espera na unidade, consultas e outras atividades da unidade.

22. CONHECENDO OS INDUSTRIALIZADOS QUE CONSUMO

PÚBLICO-ALVO

Adultos e idosos.

OBJETIVOS

- Promover autonomia para escolha de alimentos saudáveis, pautados no *Guia alimentar para a população brasileira*;
- Incentivar o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados como base da alimentação;
- Estimular a leitura de rótulos de alimentos industrializados;
- Promover autonomia para trocas inteligentes;
- Incentivar o uso de habilidades culinárias.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Rótulos de alimentos industrializados (sugestão de alimentos: margarina, manteiga, iogurte de frutas, iogurte natural, achocolatado, pão de queijo pronto, salsicha, linguiça, extrato de tomate, *nuggets*, bolacha recheada, suco em pó).

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- **1º momento:** Apresentar-se ao grupo e pedir que os participantes escolham o rótulo de um alimento que ele ou algum membro da família consuma com frequência. Solicitar que leiam o rótulo e discutam em duplas sobre o que acham daquele alimento;
- **2º momento:** Após a discussão em duplas, todos devem apresentar os produtos escolhidos. Entre as falas dos participantes, mediar e complementar com informações técnicas sobre a tabela nutricional e lista de ingredientes;
- **3º momento:** Realizar uma breve explicação sobre a classificação dos alimentos quanto ao seu grau de processamento. Orientar sobre como a alimentação saudável e balanceada deve ser pautada em alimentos *in natura*/minimamente processados. Ensinar como realizar a leitura dos rótulos dos alimentos e incentivar que leiam os rótulos dos alimentos que possuem em casa e que façam isso antes de comprar um novo alimento industrializado;
- **4º momento:** Esclarecer as dúvidas que restarem e finalizar pedindo que ao longo da semana os usuários pesquisem uma forma de substituir tais produtos ou produzir de forma caseira um similar do alimento escolhido inicialmente e socializar a receita no grupo de WhatsApp.

23. DIA “D” DA SAÚDE DA MULHER

PÚBLICO-ALVO

Mulheres adultas residentes no território de abrangência da UBS.

OBJETIVOS

- Oportunizar ações de promoção da saúde destinadas às mulheres do território;
- Realizar prática corporal e atividade física;
- Aplicar os marcadores de consumo alimentar com as mulheres que participarem;
- Falar sobre a importância da alimentação saudável e adequada;
- Esclarecer sobre o uso do tabaco e seus derivados;
- Esclarecer sobre o uso abusivo do álcool;
- Incentivar a participação nos grupos de práticas corporais e no grupo de apoio terapêutico ao tabagista (GATT).

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Computador;
- Internet;
- Formulários de marcadores de consumo;
- Cartazes informativos.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- Realizar divulgação do dia “D” da saúde da mulher na programação do Outubro Rosa, durante os atendimentos dos profissionais de saúde, através dos ACS durante as visitas domiciliares e nos canais digitais (grupos de WhatsApp);
- Reunião de equipe para discussão e elaboração da programação do evento e definição de tarefas;
- Dia “D”:
 - Realizar a abertura do evento enfatizando as ações de promoção da saúde da mulher que ocorrem não apenas no mês de outubro, mas durante o ano inteiro;
 - Momento de realização de prática corporal, com apresentação e convite para participar dos grupos já existentes;
 - Aplicação de questionário de marcador de consumo alimentar e posteriormente roda de conversa sobre os hábitos alimentares;

- Esclarecimentos sobre o tabaco e seus derivados e o uso abusivo de álcool, com realização de convite para participação do GATT;
- Encerramento do evento.

24. GERIHORTA

PÚBLICO-ALVO

Idosos do território.

OBJETIVOS

Estimular o cuidado com a saúde através da adoção de mudanças no hábito de vida dos idosos do território, tendo como principal ferramenta a horta comunitária na UBS.

ESPECÍFICOS

- Favorecer as escolhas alimentares saudáveis por parte dos idosos do território;
- Fortalecer a Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) dos idosos do território;
- Estimular a atividade física através do cuidado da horta comunitária realizada pelos idosos.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Sementes;
- Mudas para plantio;
- Adubo orgânico;
- Balde;
- Cesto para colheita;
- Pá;
- Tesoura de ponta;
- Enxada.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- **1ª etapa:** Levantamento da viabilidade do terreno – Será realizado um levantamento das necessidades para a implementação da horta (tamanho do terre-

no, equipamentos necessários, limpeza necessária, quantidade de hortaliças e quantidade de idosos moradores do território dispostos a cuidar da horta);

- **2ª etapa:** Reunião com a comunidade – Essa etapa será realizada junto com os moradores idosos, líder da comunidade, coordenação da UBS, Secretaria Municipal da Saúde e parceiros intersetoriais. Nessa reunião serão escolhidas as hortaliças que serão plantadas, quem serão os idosos que vão cuidar da horta comunitária e sobre como será realizada a limpeza do terreno e plantio das hortaliças;
- **3ª etapa:** Processo de limpeza do terreno – A limpeza do terreno será realizada com ajuda dos moradores idosos e de parceiros. Na limpeza, será realizada a aração do terreno para descompactar o solo;
- **4ª etapa:** Preparo e plantio das mudas – O preparo do solo e o plantio inicial das mudas serão realizados pela Secretaria Municipal de Agricultura;
- **5ª etapa:** Manutenção da horta comunitária – A manutenção será realizada pelos idosos, com apoio dos profissionais da UBS, parceiros e líderes das comunidades. A irrigação, capinagem manual, controle de pragas, controle de plantas daninhas, cuidado com as hortaliças estão inclusos na manutenção. Será realizada uma escala para que todos se revezem no cuidado da horta comunitária.

25. GRUPO ALÉM DO PESO

PÚBLICO-ALVO

Indivíduos maiores de 18 anos que apresentam obesidade e sintomas psicológicos devido a essa condição.

OBJETIVOS

- Promover o acolhimento psicológico para pessoas com obesidade;
- Proporcionar a formação de vínculo entre as pessoas atendidas e a equipe da ESF e equipe multiprofissional;
- Realizar discussões relacionadas ao estigma da obesidade.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Sala;

- Cadeiras;
- Pincéis;
- Lápis;
- Canetas;
- Papel A4;
- Notebook/computador.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- Reunião com a equipe de ESF para divulgar o grupo e indicar possíveis usuários do SUS para participação;
- Contato telefônico com os usuários para participarem do grupo;
- **1º encontro:** Apresentação do grupo e dos participantes e pactuação do contrato do grupo quanto a sigilo, respeito e regras;
- **2º encontro:** Roda de conversa – História de vida dos participantes – convivendo com a obesidade;
- **3º encontro:** Roda de conversa – Corpos reais x corpos idealizados;
- **4º encontro:** Oficina – Qualidade de vida – Como enfrentar a obesidade;
- **5º encontro:** Palestra – Construindo estratégias para o enfrentamento da obesidade – Onde procurar assistência?
- **6º encontro:** Finalização do grupo com momento motivacional, avaliação e um lanche compartilhado.

26. GRUPO MAIS SAÚDE

PÚBLICO-ALVO

Mulheres com sobrepeso e obesidade.

OBJETIVOS

Avaliar os usuários do território e selecionar um grupo de mulheres com sobrepeso e obesidade para acompanhamento com equipe multiprofissional e enfermeiro.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Espaço adequado;

- *Folders*, panfletos e cartilhas;
- Caixa de som;
- Divulgação com carro de som na comunidade;
- Balança;
- Fita métrica;
- Estadiômetro.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

O projeto terá duração de um ano, sendo que os participantes serão os mesmos do início do projeto, no máximo 12 mulheres, para um acompanhamento mais individualizado.

1º momento:

- Identificar junto ao agente de saúde da microárea mulheres adultas com obesidade e idosas com sobrepeso;
- Realizar visita domiciliar objetivando adesão ao grupo;

2º momento:

- Reunião de apresentação com as mulheres que aceitaram participar do projeto;
- Avaliação nutricional (peso, estatura, IMC, circunferências, marcadores de consumo alimentar);
- Solicitação e avaliação de exames laboratoriais básicos;
- Encontros quinzenais nos primeiros dois meses com nutricionista e enfermeira, abordando temáticas relacionadas à saúde e qualidade de vida (alimentação, atividade física, sono, saúde mental, lazer, etc.) visando a orientação, esclarecimentos de dúvidas e incentivo;
- Orientações com educador físico para atividades ao ar livre;

3º momento:

- A partir do segundo mês, encontros mensais ou de acordo com a necessidade;
- Reavaliação a cada dois meses;
- Realização de PTS com as pacientes com casos mais graves, associado a outras comorbidades e que apresentem dificuldade na adesão às recomendações e participação no grupo.

27. GRUPO MUDANDO A ROTA

PÚBLICO-ALVO

Adultos com obesidade.

OBJETIVOS

- Promover melhor adesão dos usuários com obesidade às mudanças de estilo de vida;
- Melhorar os atendimentos direcionados aos usuários de sobrepeso e obesos cadastrados no município.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Datashow;
- Caixa de som;
- Materiais de papelaria (Caneta, papel, impressora, toner);
- Adubo;
- Sementes de coentro, quiabo, maxixe, abóbora, etc.
- Alimentos: frutas, verduras, carnes magras, etc.
- Fogão, panelas, pratos, talheres e botijão;
- Cadernetas de acompanhamento;
- Equipamentos para avaliação física (balança, fita métrica, estadiômetro esfigmomanômetro);
- Materiais para PICS (ventosas, placa de auriculoterapia, sementes de mostarda, *micropore*, pinças, óleo corporal, algodão, álcool a 70%);
- Fichas de marcadores de consumo alimentar;
- Ficha individual de acompanhamento;
- Kit treinamento funcional.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- O ingresso no grupo se dará por encaminhamento das equipes, após avaliação do estado nutricional, risco cardiovascular e condições endócrinas;
- Deverão ser realizados exames bioquímicos de rotina para acompanhamento;
- O grupo será limitado a 30 usuários, que serão acompanhados por um período de oito meses, com encontros semanais;

- Os encontros do grupo serão realizados semanalmente, de acordo com cronograma pré-estabelecido, ficando a participação dos usuários vinculada a avaliação e encaminhamento prévios;
- Os usuários do grupo serão acompanhados pela equipe da Academia da Saúde em conjunto com a equipe multiprofissional da APS.
- As atividades a serem executadas podem incluir: caminhada, treinamento funcional, auriculoterapia, ventosaterapia, palestras, acompanhamento psicológico e nutricional, curso de horticultura, avaliação física no início e final do grupo, controle pressórico, construção de cardápios individuais e receitas coletivas, desafios semanais, grupo de WhatsApp, avaliação de resultados individuais, construção de PTS;
- Os temas trabalhados pelos profissionais em oficinas/rodas de conversa/palestras podem ser escolhidos conforme a necessidade do território, ou de acordo com as sugestões a seguir:
 - A importância da água;
 - Alimentação saudável;
 - Riscos da obesidade;
 - A importância da atividade física;
 - Remédios para emagrecer;
 - Dietas mágicas;
 - Aprendendo a ler rótulos;
 - Motivação;
 - Oficina construindo sabores (receitas);
 - Curso de Horticultura.
- Pode ser criado um grupo de WhatsApp para orientações e trocas de receitas, entre outras atividades;
- Cada integrante receberá uma caderneta/ficha de acompanhamento das atividades propostas no grupo, com as datas e as programações;
- Casos complexos deverão ser acompanhados com o auxílio do PTS.

28. GRUPO PARA QUALIDADE DE VIDA

PÚBLICO-ALVO

Adultos com obesidade.

OBJETIVOS

- Oportunizar o diagnóstico da obesidade;
- Promover acompanhamento para pessoas com obesidade na UBS.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Balança;
- Estadiômetro;
- Fita métrica;
- Caderno ou ficha para registros.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- Busca ativa na comunidade através dos ACS;
- Os profissionais da ESF e equipe multiprofissional deverão identificar quais pessoas da comunidade necessitam do tratamento para obesidade;
- Os usuários identificados serão convidados a participarem de um grupo para promoção de qualidade de vida, com prática de atividade física semanal. As temáticas abordadas no grupo deverão envolver hábitos de vida saudáveis, como alimentação, atividade física, sono, entre outros, conforme a realidade e necessidades do grupo;
- A avaliação antropométrica e marcadores de consumo alimentar serão realizados conforme frequência recomendada pelo MS, e os pacientes deverão ser encaminhados/acompanhados pelos profissionais da equipe, conforme necessidade.

29. LIAN GONG EM 18 TERAPIAS

PÚBLICO-ALVO

Adultos e idosos.

OBJETIVOS

- Implementação da prática integrativa e complementar Lian Gong;
- Prevenir as dores no corpo, além de atuar nas disfunções dos órgãos internos e problemas respiratórios.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Caixa de som;
- Estrutura física para realização da prática.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

Realizar semanalmente o Lian Gong em “18 terapias Anterior”, que é uma prática chinesa composta por exercícios preventivos e curativos que podem ser praticados em qualquer lugar e que ajudam a aliviar dores, estresse, melhorar o humor e a disposição, entre outros benefícios. Trata-se de uma ginástica terapêutica composta de 54 exercícios organizados em três partes com 18 exercícios cada, e duração média de 30 a 40 minutos. A prática deve ser conduzida por profissionais devidamente capacitados.

30. OFICINA COMIDA DE VERDADE

PÚBLICO-ALVO

Adultos de ambos os sexos que tenham obesidade.

OBJETIVOS

Promover uma alimentação saudável.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- *Guia alimentar para a população brasileira*;
- Alimentos para montar uma refeição saudável.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- No primeiro momento, será apresentado o *Guia alimentar para a população brasileira*, sendo explicada a classificação dos alimentos e os 10 passos para uma alimentação adequada e saudável;
- Após esse momento, será montada uma refeição para almoço ou jantar, com a demonstração das quantidades e grupos alimentares, conforme o *Guia*. Assim, as dúvidas dos pacientes serão esclarecidas.

31. OFICINA CULINÁRIA REGIONAL

PÚBLICO-ALVO

Usuários do CRAS e pacientes da UBS classificados com risco social de vulnerabilidade e com diagnóstico de doenças crônicas não transmissíveis.

OBJETIVOS

- Promover oficina culinária com receitas tradicionais da cultura brasileira;
- Proporcionar autonomia sobre escolhas alimentares;
- Incentivar a culinária como estratégia de mudança de estilo de vida e geração renda extra.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Alimentos diversos para receitas de cada encontro;
- Utensílios e equipamentos domésticos para preparação das receitas;

DETALHAMENTO DA AÇÃO

Os profissionais das entidades envolvidas (CRAS e UBS) promoverão encontros (a definir) com aulas de culinária com receitas tradicionais da cultura local e demais regiões brasileiras, com intuito de tratar sobre alimentação regional saudável, para promoção de hábitos alimentares saudáveis e sustentáveis, além de estimular o público-alvo a desenvolver renda extra com as receitas.

32. VOCÊ SABE O QUE ESTÁ COMENDO?

PÚBLICO-ALVO

Adultos e idosos.

OBJETIVOS

- Despertar o interesse pela escolha mais saudável de alimentos;
- Estimular a leitura e entendimento das informações veiculadas nos rótulos dos alimentos.
- Desmistificar mitos sobre a alimentação saudável e a importância da alimentação saudável.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Rótulos dos alimentos ultraprocessados (macarrão instantâneo; tempero pronto e suco de pacote);
- Copo descartável;
- Açúcar;
- Sal;
- Óleo;
- Balança de precisão;
- Mesa/bancada;
- Cadeiras.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- **1º momento:** A facilitadora irá se utilizar de disparadores, a fim de verificar os conhecimentos prévios dos participantes sobre o consumo de alimentos ultraprocessados e a leitura de rótulos;
- **2º momento:** Serão discutidas as seguintes temáticas: “conceito de rótulos”, “estrutura de um rótulo”, “a importância da leitura do rótulo”, “quantidade de açúcar, gordura e sódio nos produtos ultraprocessados escolhidos”;
- **3º momento:** Os participantes irão ler os rótulos dos alimentos, e pela quantidade descrita em cada rótulo, deverão tentar estimar quanto de cada ingrediente (sal, açúcar e gordura) tem em cada produto. Os mesmos devem colocar os produtos em copos descartáveis e pesar na balança;
- Ao final, os participantes deverão realizar a avaliação da oficina.



GESTANTES



33. ALEITAMENTO MATERNO E SEUS CUIDADOS

PÚBLICO-ALVO

Gestantes, puérperas e familiares.

OBJETIVOS

- Incentivar e orientar a importância do aleitamento materno para as mulheres gestantes, puérperas e cuidadores após o nascimento da criança.
- Intensificar as ações de apoio, proteção e promoção do aleitamento materno e a alimentação complementar saudável até os dois anos de idade.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Canetas;
- Lápis;
- Papel;
- Datashow;
- Cartolinas;
- Papel madeira;
- Lápis de cor.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- 1º momento: Educação permanente sobre amamentação para os profissionais de saúde. Nesse momento, usar o Planejamento Estratégico Situacional, identificando os maiores problemas enfrentados pela equipe na rotina dos serviços e elaborar plano de ação para a promoção do aleitamento materno;
- 2º momento: Rodas de conversa com gestantes, puérperas e familiares sobre a importância da amamentação e orientações sobre as consequências do desmame precoce;
- 3º momento: Construir painéis informativos que incluam fotos e falas das mães para deixar expostos na Unidade de Saúde.

34. GRUPO DE GESTANTES

PÚBLICO-ALVO

Gestantes com sobrepeso e obesidade.

OBJETIVOS

- Identificar as gestantes com sobrepeso e obesidade da comunidade;
- Orientar as gestantes com sobrepeso e obesidade da comunidade;
- Analisar os fatores de risco e as consequências do sobrepeso e obesidade em gestantes na comunidade;
- Desenvolver ações de educação alimentar e nutricional junto às gestantes da comunidade.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- Primeiramente serão realizadas ações para identificar as gestantes com risco nutricional na comunidade. Essas ações serão realizadas durante as consultas de pré-natal, quando todas as gestantes serão avaliadas.
- Além disso, será realizada uma busca ativa das unidades de saúde do município para identificar as gestantes e encaminhá-las para consulta de pré-natal. Essa atividade será realizada pelos Agentes Comunitários de Saúde (ACS), técnicos de enfermagem e enfermeiros das unidades. Essa ação será incorporada na rotina de trabalho da unidade como ferramenta de prevenção de doenças e agravos.
- Após a identificação das gestantes com sobrepeso e obesidade, serão realizadas ações coletivas em parceria com a Secretaria Municipal de Assistência Social e equipe multiprofissional. Serão realizados encontros em grupos com as gestantes para realizar acompanhamento e ações educativas de educação alimentar e nutricional que acontecerão concomitantemente com as consultas de pré-natal, em que as gestantes estarão sendo avaliadas e acompanhadas individualmente.
- O grupo terá como temas a gestação, alimentação saudável durante a gestação, aleitamento materno, alimentação na primeira infância, sobrepeso e obesidade na gestação e na infância, entre outros temas de saúde necessários para o cuidado da gestante. Os encontros serão realizados nas unidades de saúde e nos Centros de Referência de Assistência Social (CRAS) do município, com o acompanhamento dos profissionais da assistência social, das Unidades Básicas de Saúde e da equipe multiprofissional.
- Entre os profissionais que irão participar da atividade estão médico, médico pediatra, psicóloga geral, psicóloga infantil, fisioterapeuta, assistente social, enfermeira, técnico de enfermagem, dentista, farmacêutica, agentes de saúde, nutricionista.

- A partir do acompanhamento do grupo, será realizada uma análise dos fatores de riscos para o sobrepeso e obesidade e das consequências do sobrepeso e obesidade em gestantes na comunidade.

35. GRUPO AMOR DE MÃE

PÚBLICO-ALVO

Gestantes, pais/companheiros e familiares/rede de apoio.

OBJETIVOS

- Promoção da saúde no período gestacional, orientando sobre os cuidados necessários nesse momento fisiológico bem como sobre a importância da realização do pré-natal;
- Abordar a importância da saúde mental;
- Promover a alimentação adequada e saudável;
- Despertar o interesse para prática de atividade física.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Datashow;
- *Folders* informativos;
- Enxoval;
- Papéis;
- Computador;
- Espaço físico que comporte as gestantes;
- Material para shantala.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

- O projeto será realizado com a inserção das gestantes em um grupo denominado “Amor de mãe”, no qual as gestantes deverão ser assíduas com o cronograma de oficinas, recebendo ao final uma premiação;
- Os temas que são trabalhados serão ministrados por equipe multiprofissional, contemplando médico, enfermeiro, nutricionista, profissional de educação física, fisioterapeuta, odontólogo, entre outros;

- Serão abordados temas como saúde bucal do bebê e da mãe, técnicas de shantala, atividade física ou prática corporal no período gestacional, alimentação na gestação, medos e dúvidas sobre o parto, importância do aleitamento materno e da realização do pré-natal;
- Cada oficina terá duração de 40 minutos, e ao final dos encontros será entregue um material educativo com o tema trabalhado.

36. SEMANA DO BEBÊ

PÚBLICO-ALVO

Gestantes e mães de crianças de 0 a 6 meses.

OBJETIVOS

- Aumentar o vínculo mãe-bebê;
- Estimular o aleitamento materno exclusivo.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cartazes;
- *Folders*;
- *Banners*;
- Vídeos.

DETALHAMENTO DA AÇÃO

Planejar e executar uma semana com palestras, orientações e oficinas destinadas a gestantes, mães e para a sociedade em geral, sobre os diversos aspectos que envolvem o aleitamento materno, tais como: benefícios, a importância da rede de apoio, doação para o banco de leite. Incluir a participação do Conselho Tutelar, CRAS e rádio local nessa ação intersectorial.



Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Manual de atenção às pessoas com sobrepeso e obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde (APS) do Sistema Único de Saúde** [recurso eletrônico]. Brasília : Ministério da Saúde, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed., 1. reimp. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

PINTO, S. L.; DA SILVA, C. A. **Atlas da Obesidade do Estado do Tocantins**. Curitiba: CRV, 2020.

PINTO, S. L. et al. **Complexidade da obesidade e desafios para o cuidado**. Palmas: EDUFT, 2021.

A group of diverse people, including men and women of various ethnicities, are shown from the chest up. They are all smiling and looking towards the center. Their hands are stacked on top of each other in a circle, forming a pyramid shape. The background is a soft, out-of-focus light blue. The overall mood is positive and collaborative.

LISTA DOS COLABORADORES

Adriana Cristina Pereira Novais
Adriane Trindade Gonçalves de Lima
Adriele Oliveira Souza
Alcione de Sousa Castro
Aline Figueiredo de Araújo
Aline Moura Rebouças
Amanda Cristina Gonçalves Dias
Amanda Ribeiro dos Santos
Amanda Santos Rodrigues
Amanda Silva Carvalho
Ana Carolina Lima da Silva
Ana Caroline Fernandes Pereira
Ana Célia Sousa dos Santos
Ana Cleia Sousa dos Santos
Ana Paula Alves de Lima
Ana Paula de Castro Do Nascimento
André Pereira Carvalho
Andressa Sousa Milhomem
Andreya Carmo Vanderlei Oliveira Medeiros
Aniely Oliveira Gurgel Vidigal
Anita Coelho dos Santos Teixeira
Arlindo Junio França Fabrício
Artemis Santos Labre
Breno Leonardo Lopes Araújo
Bruna Gontijo Silva
Bruna Stephanya Dourado Gehlen Costa
Bruna Torres Farias
Bruno Rafael Oliveira Dias Bessa
Camila Campos Oliveira
Camila Helena da Silva Barros
Carmem Gomes Soares
Cassia Worm de Souza
Clara Beatriz Marrafon
Cleiany Gabriel Santos
Cleide Marília Lopes Vieira

Cleidiane Leal Guimarães
Cristiano Lima Teixeira
Cristine Welke de Lima Sudário
Daniel Rodrigues Pereira
Daniela Christina Vieira de Souza Monteiro
Daniella Régia Inácio de Moraes
Danielle Pinheiro Lara
Danniara de Castro Rodrigues
Danyella da Silva Alencar Costa
Deborah Mauricio de Oliveira Carvalho
Deibiani Garcia de Carvalho Menezes
Dina Paula Martins Lima
Divina Vanessa Nunes Sales
Elaine Alves Souza
Fernanda Carneiro Marinho Noletto
Fernanda de Lima Brito
Fernanda Mara Nunes Silva
Francisca Mônica Duarte
Gabriela de Campos Mendes
Gabriela Guimarães da Rocha
Genilda Bernardes Morais e Sousa
Giovana Caroline da Silva
Giovanna Campos Caraça
Giscard Amorim de Souza
Gisele Alves Rodrigues
Giselli Ibanhez Monteiro
Gleisiane Ribeiro de Araújo Sillva
Glenda Oliveira Lemos
Glênia Batista Pereira
Helena Montelo Campos
Herica Suzane Gonçalves Marinho
Hugo Ribeiro Borges
Ianne Cleací de Oliveira Souto
Iara Bianca da Silva Dias
Ícaro Laudes de Carvalho Alves

Indja Hanna Kawana dos Reis
Ingrid Tomé de Souza
Ingrid Espindola dos Santos
Iolene de Sousa
Ionara Mogiana Bispo Santos
Jadde Barros de Oliveira França
Jailson do Nascimento Salazar
Jamilla Sarmiento Rocha
Jaqueline Rodrigues da Silva
Jeanny da Costa Alves
Jéssica Marinho da Silva
Jessica Pereira Alves de Carvalho
Jéssica Xavier dos Santos
Joana Dark Mendes Brito
John Lenon Assunção Santana
Jovina Mirelle Silva Lima
Joyciane Gomes Camargo Lima
Juliana Gabrielle Matias Vieira Silva
Julliana Negreiros de Araújo
Karina Alves de Souza Leal
Karina Dias Gomes
Karine Lima Carolino
Karla Suellen Batista Teixeira
Kátia Christina Aires Brom
Keylla Rejanne Rodrigues Maciel
Laís Albuquerque Santana
Lana Lanucy Bezerra Sampaio Oliveira
Larysse Gonçalves Feitosa
Lauriete Parente da Silva
Leticia Rodrigues da Silva
Lorrana Lustosa de Souza
Mallu Mayara de Sousa Leite
Marcella Gonçalves Araújo
Márcia Holanda Lima
Marcus Vinicius Portilho Vieira

Maria do Socorro Barbosa Castro
Marinalva dos Santos Dutra
Marta Ribeiro de Sousa
Maryana Zanon da Silva
Matheus Aguiar Siel
Michelle Soares dos Santos Batista
Miguel Fernando Alves
Millena Pereira dos Santos
Mirian Cristina dos Santos Almeida
Mônica Neves Martins
Monique Mota Lima
Morgana Barbosa Araujo
Morgana Gomes de Moraes Moreno
Myrna Ellane Dias Costa
Naianny Vieira Silva
Najat Ata Hasan Ata
Nelino Corrêa de Souza
Nigima Cristina de Oliveira
Nínive Guilherme Ayres
Pablo Dias Bispo
Pâmela Eva Teixeira de Aguiar
Pâmira Reis Bento
Patrícia Bazílio de Oliveira Lima
Patricia Pereira Silva
Paula Laena Paiva de Sousa
Poliana Guarino Barbosa
Pollyanna de Ulhôa Santos
Queli Michele Cordeiro
Raab da Silva Torres
Rafael Brito Costa
Ramylla Costa Cirilo
Rayanne Pereira da Silva
Renata Rodrigues Rocha
Rhaniele Rodrigues Silva
Romário Oliveira Dias do Nascimento

Ronyerre de Souza Pereira
Rosane Pereira de Brito Costa
Rosimairy Rezende Espíndola
Rosimar da Silva Sousa Oliveira
Sabrinne Ferreira Silva
Samantha Mareska Couto
Samira Alves da Silva
Sammilla Regia de Oliveira Sousa
Sidneia Silva Rocha Moreira
Siliane Costa Borges de Vasconcelos
Silmara Costa Cunha Diniz
Silvely Tiemi Kojo Sousa
Solange Vieira Muniz
Stéfany Barbosa de Albuquerque
Sylla Figueiredo da Silva
Talita Miranda Costa Lobo
Tânia do Socorro Silveira Dias

Tassia Tavares Ribeiro
Tauana Guida Feitosa
Taynara Barbosa Parente
Terezinha de Jesus Pinheiro Franco de Sena
Thais Alves Ribeiro
Thaís Costa Neves Ferreira
Thais Marciglias Pereira de Sousa
Thaís Verdolin Formiga
Thaiza Ferreira da Silva Oliveira Sehnem
Thalita de Souza Reis Ventura
Thauanna Silva Araujo
Thayllonyra Nascimento Soares
Thayse Lopes Nunes Gomes
Wanderson Reges Ponce
Wilton Pereira de Sousa
Yasmin Moreira Coelho
Zélia Ferreira de Almeida

