



CAMPANHA INTEGRADA DE COMBATE À OBESIDADE E AO SEDENTARISMO ENTRE COLABORADORES DE UM HOSPITAL DE REABILITAÇÃO

QualiJuntos, 1ª edição, de 30/09/2025 a 01/10/2025

ISBN dos Anais: 978-65-5465-161-5

PARISE; Barbara Khonangz¹, SIQUEIRA; Monique Lorys Araujo de², AMADIO; Silvia³, SILVA; Fernanda Simoes de Andrade e⁴, HORA; Candido Menezes Lima da Hora⁵, MOTA; Cristiane Goncalves da⁶, OLIVEIRA; Silvio Luiz Mendes de⁷, ESOTICO; Ana Paula⁸, SANTOS; Ruth Neves dos⁹, CASTRO; Fabio Pacheco Muniz de Souza e¹⁰

RESUMO

Introdução: A obesidade e o sedentarismo representam desafios globais para a saúde pública, impactando na incidência de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares e osteoarticulares. Além das repercussões clínicas, essas condições afetam a produtividade, elevando taxas de absenteísmo e comprometendo a qualidade da assistência prestada em instituições de saúde. Diante desse cenário, e em alusão ao Dia Mundial (04/03) e ao Dia Nacional (10/03) de Combate à Obesidade e ao Sedentarismo, foi proposta uma ação integrada, planejada e coordenada pelo serviço de Enfermagem, que assumiu papel protagonista na mobilização de diferentes áreas do hospital. Foram envolvidos os serviços de Nutrição, Médico, Condicionamento Físico, Fisioterapia, Comunicação, CIPA e T&D (Treinamento e Desenvolvimento), de modo a garantir uma abordagem multidisciplinar, acessível e prática. **Objetivo:** Estimular a adoção de hábitos saudáveis e a prática regular de atividade física entre colaboradores, por meio de uma campanha educativa e multidisciplinar, acessível e prática. **Métodos:** A programação da campanha foi estruturada em quatro semanas de atividades sequenciais e complementares, buscando engajamento progressivo dos colaboradores. Semana 1 – Divulgação e sensibilização: Foram elaborados e enviados materiais educativos digitais pela Enfermagem, contendo informações gerais sobre obesidade, sedentarismo e seus impactos na saúde. A divulgação ocorreu por e-mail para todas as unidades e em murais e elevadores da instituição. Os materiais continham QRCode que direcionava para um formulário de inscrição das atividades presenciais na unidade Morumbi; Semana 2 – Avaliação diagnóstica: O Serviço de Nutrição realizou bioimpedância no 5º andar, possibilitando avaliação da composição corporal dos colaboradores. Essa etapa foi fundamental para despertar maior interesse e autopercepção em relação ao estado de saúde; Semana 3 – Conteúdo educativo multimídia: A equipe de Comunicação produziu vídeos curtos e didáticos, com participação dos serviços de Nutrição e Condicionamento Físico. Os materiais incluíram receitas práticas, de fácil execução no cotidiano, e

¹ Instituto de Reabilitação Lucy Montoro / IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, barbara.parise@hc.fm.usp.br

² Instituto de Reabilitação Lucy Montoro / IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, monique.lorys@hc.fm.usp.br

³ Instituto de Reabilitação Lucy Montoro / IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, silvia.costa@hc.fm.usp.br

⁴ Instituto de Reabilitação Lucy Montoro / IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, fernanda.andrade@hc.fm.usp.br

⁵ Instituto de Reabilitação Lucy Montoro / IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, candido.hora@hc.fm.usp.br

⁶ Instituto de Medicina Física e Reabilitação IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, cristiane.mota@hc.fm.usp.br

⁷ Instituto de Reabilitação Lucy Montoro / IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, silvio.luiz@hc.fm.usp.br

⁸ Instituto de Reabilitação Lucy Montoro / IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, ana.esotico@hc.fm.usp.br

⁹ Instituto de Reabilitação Lucy Montoro / IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, ruth.neves@hc.fm.usp.br

¹⁰ Instituto de Reabilitação Lucy Montoro / IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, fabio.pmscastro@hc.fm.usp.br

exercícios simples que podiam ser realizados em casa ou no ambiente de trabalho. Essa estratégia ampliou o alcance da campanha, já que os vídeos foram disponibilizados a todas as unidades; Semana 4 – Atividades práticas: Foram realizadas oficinas presenciais, incluindo a ação “Cozinha em Ação”, organizada pelo serviço de Nutrição, e sessões de ginástica laboral conduzidas pelos serviços de Fisioterapia e Condicionamento Físico. Essa etapa reforçou a importância da prática e da experimentação para consolidar mudanças comportamentais. Reunião clínica temática: Além das atividades propostas, sugeriu-se e foi implementada a dedicação da reunião clínica mensal (27/03) ao tema da obesidade e do sedentarismo, ampliando o espaço de reflexão e troca de experiências entre os serviços. **Resultados (parciais/esperados):** Houve engajamento expressivo dos colaboradores nas diferentes etapas da campanha, especialmente nas avaliações de bioimpedância e nas atividades práticas. A abordagem multidisciplinar ampliou o alcance e a adesão, enquanto o protagonismo da Enfermagem evidenciou a capacidade de liderança no planejamento e execução de ações de promoção de saúde. Espera-se que os desfechos incluam maior conscientização sobre riscos associados ao sedentarismo, adoção de hábitos saudáveis, redução de sintomas musculoesqueléticos e melhora da produtividade. **Conclusão:** A campanha demonstrou ser uma estratégia inovadora, acessível e sustentável de promoção da saúde em ambiente hospitalar, contribuindo para a qualidade de vida dos colaboradores e alinhando-se às diretrizes de Qualidade e Segurança do Paciente e Saúde do Futuro. A experiência reforça o papel da Enfermagem como articuladora de práticas integradas e sugere potencial de replicação em outras instituições de saúde. **Referencias:** Com. Ciências Saúde. 2013; 24(4): 375-384; Circulation, Volume 146, Issue 5, 2 August 2022; Pages e18-e43; Heart.org/healthy-living

PALAVRAS-CHAVE: Obesidade, Sedentarismo, Promoção da Saúde, Enfermagem, Qualidade e Segurança do Paciente, Multidisciplinaridade

¹ Instituto de Reabilitação Lucy Montoro / IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, barbara.parise@hc.fm.usp.br
² Instituto de Reabilitação Lucy Montoro / IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, monique.lorys@hc.fm.usp.br
³ Instituto de Reabilitação Lucy Montoro / IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, silvia.costa@hc.fm.usp.br
⁴ Instituto de Reabilitação Lucy Montoro / IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, fernanda.andrade@hc.fm.usp.br
⁵ Instituto de Reabilitação Lucy Montoro / IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, candido.hora@hc.fm.usp.br
⁶ Instituto de Medicina Física e Reabilitação IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, cristiane.mota@hc.fm.usp.br
⁷ Instituto de Reabilitação Lucy Montoro / IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, silvio.luiz@hc.fm.usp.br
⁸ Instituto de Reabilitação Lucy Montoro / IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, ana.esotico@hc.fm.usp.br
⁹ Instituto de Reabilitação Lucy Montoro / IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, ruth.neves@hc.fm.usp.br
¹⁰ Instituto de Reabilitação Lucy Montoro / IMREA, Hospital das Clínicas HCFMUSP, Faculdade de Medicina FMUSP, Universidade de São Paulo, fabio.pmscastro@hc.fm.usp.br