

EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE FATORES DE RISCO PARA OBESIDADE

AMANDA DELMONDES DE BRITO, EMANOELA DOS SANTOS SOUZA, ESTÉPHANI VITORINO CORREIA DA SILVA, ARLETE DE SÁ BARRETO

INTRODUÇÃO A obesidade se caracteriza pelo acúmulo de gordura no corpo causado quase sempre por uma ingestão superior as necessidades corporais, ao valor usado pelo organismo para sua manutenção e realização das atividades do dia a dia. Ou seja: a obesidade acontece quando a ingestão alimentar é maior que o gasto energético correspondente. Nas últimas décadas os números de caso de obesidade são crescente, o que caracteriza como uma epidemia mundial. A obesidade associada com alterações metabólicas, como a dislipidemia, a hipertensão e a intolerância à glicose são consideradas fatores de risco para o diabetes mellitus tipo 2 e as doenças cardiovasculares, antes evidentes somente em adultos, porém, hoje atinge diferentes faixas etárias, devido principalmente ao sedentarismo. Além disso, alguns estudos sugerem que o tempo de duração da obesidade está diretamente associado à morbimortalidade por doenças cardiovasculares. O excesso de peso fica evidente com o cálculo do índice de massa corporal, IMC, que consiste na divisão do peso do indivíduo pela sua altura ao quadrado. O valor padrão utilizado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), identifica como peso normal o IMC entre 18,5 e 24,9. O excesso de peso fica evidente com os valores acima ou igual a 25 e considera-se obesidade acima de 30. As intervenções de enfermagem para os riscos da obesidade estão presentes diariamente no ambiente de trabalho ou fora dele, a atenção básica tem como foco principalmente a promoção da saúde e na prevenção da doença. O acompanhamento alimentar tem início na infância, tendo continuidade em todas as fases da vida, através da assistência de profissionais qualificados juntamente com a família. Nesse momento, inicia-se com a família um vínculo mais próximo, em que o enfermeiro deve ter habilidade para comunicar-se com clareza e linguagem simplificada de maneira que possa entender melhor o contexto em que se inserem as famílias e comunidade. Considerando as condições de moradia, trabalho, histórico de doenças, fatores de risco e tratamentos. Estabelecendo confiança e entendimento capacitando as pessoas a mudar o estilo de vida e hábitos não saudáveis, encorajando a prática regular de atividade física, alimentação balanceada e exclusão de hábitos prejudiciais como o abuso de álcool e cigarros. Vários fatores são importantes na gênese da obesidade, como os genéticos, os fisiológicos e os metabólicos; no entanto, os que poderiam explicar este crescente aumento do número de indivíduos obesos parecem estar mais relacionados às mudanças no estilo de vida e aos hábitos alimentares. O aumento no consumo de alimentos ricos em açúcares simples e gordura, com alta densidade energética, e a diminuição da prática de exercícios físicos, são os principais fatores relacionados ao meio ambiente. É importante ressaltar que evidências comprovam que a obesidade infantil está relacionada com a prática da atividade física sistemática, com a presença de TV, computador e videogame nas residências, além do baixo consumo de verduras, confirmando a influência do meio ambiente sobre o desenvolvimento do excesso de peso em nosso meio. Outro achado importante foi o fato da criança estudar em escola privada e unigênita, como os principais fatores preditivos na determinação do ganho excessivo de peso, demonstrando a influência do fator socioeconômico e do microambiente familiar. O acesso mais fácil aos alimentos ricos em gorduras e açúcares simples, assim como, aos avanços tecnológicos, como computadores e videogames, poderia explicar de certa forma a maior prevalência da obesidade encontrada nas escolas particulares. Contudo, esses dados não estão de acordo com os encontrados em países desenvolvidos, onde existe uma relação inversa entre o nível de educação ou socioeconômico e a obesidade.

OBJETIVO Compreender a obesidade como doença. Reconhecer a importância da enfermagem na identificação dos fatores de risco da obesidade para a saúde e agravamento de doenças adquiridas através de medidas de controle do peso conforme parâmetros do cálculo de massa corporal (IMC) e reconhecer a importância da reeducação alimentar.

METODOLOGIA Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência vivenciado por estudantes matriculados na disciplina de Educação em Saúde, foi realizada no dia 02 de Julho na Unidade Básica de Saúde da cidade do Crato-CE, uma ação educativa voltada para alertar a comunidade sobre os fatores de riscos da obesidade para a saúde e compreender medidas de controle do peso através de mudanças de comportamento e hábitos de vida. O material utilizado para execução do trabalho envolveu panfletos informativos de linguagem simplificada que foram distribuídos durante a discussão a cerca do tema.

RESULTADOS E DISCUSSÃO Ação foi direcionada aos usuários do serviço que possuíam agendamento de consulta e que necessitavam de atendimento, estes ficam em um banco de espera aguardando atendimento,

participaram como ouvintes 28 pessoas, das quais a maioria era do sexo feminino, de faixa etária entre 15 e 55 anos. Neste momento, os acadêmicos realizaram as atividades educativas com o objetivo de promover conhecimento aos usuários acerca da obesidade, causas, riscos a saúde, qualidade de vida, reconhecer sinais e sintomas de distúrbios alimentares, a exposição do cálculo do índice de massa corporal (IMC), permitiu a aprendizagem de reconhecer parâmetros normais e distinguir dieta de reeducação alimentar, sendo esta a meta a ser alcançada. Além de esclarecer fatores predisponentes e de risco para desenvolvimento da doença, evidenciando os perigos do uso abusivo de cigarros e do álcool. No segundo momento os participantes puderam interagir com o grupo por meio de um debate que possibilitou o esclarecimento de dúvidas a cerca da temática e reconhecer medidas capazes de minimizar os riscos a saúde e agravamento das doenças adquiridas, facilitados pela distribuição de panfletos educativos. Durante a explanação foram levantados questionamentos: "Que alimentos ajudam a emagrecer?"; " Não posso fazer exercício, pois sinto fraqueza e dores nas pernas, o que posso comer para perder peso?"; " A atividade física pode evitar um AVC? ", sendo esclarecidas. Tivemos dificuldades para programar a ação, devido espaço inapropriado, sem acústica adequada e a televisão ligada, dividindo a atenção de alguns participantes, assim como a saída dos participantes para serem atendidos no momento da exposição. CONCLUSÃO Consideramos que essa oportunidade de realizar orientações sobre a obesidade é de importante contribuição para desenvolver nos participantes a capacidade de reconhecer hábitos de vida não saudáveis e a partir da experiência compartilhada, modificar comportamentos e atentar para os fatores de risco e desenvolvimento da obesidade, através de uma autoavaliação e principalmente uma avaliação do quadro clínico, pelos profissionais da saúde, pois estas ações contribuem para uma melhor qualidade de vida. Os esclarecimentos tornaram a comunicação mais interativa e os participantes demonstraram disposição para uma reeducação alimentar.

PALAVRAS-CHAVE: OBESIDADE; RISCOS; INTERVENÇÃO; ENFERMEIRO.

ÁREA TEMÁTICA: ENFERMAGEM

FORMA DE APRESENTAÇÃO: PÔSTER