

7ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



ESTRATÉGIA DE ENFRENTAMENTO DA OBESIDADE EM UMA ESCOLA PÚBLICA DE PORTO VELHO

Thaynara Bastos AGUIAR^{1*}; Leandra Eloizy Ribeiro Nepomuceno BARBOSA¹; Alynne Santana Leonida TORRES¹.

1. Centro Universitário São Lucas, Porto Velho, Rondônia, Brasil.

*Autor correspondente: thay.aguiar01@outlook.com

A obesidade ganhou importância nas agendas públicas nacionais e internacionais nos últimos anos, sendo considerada um evento global com prevalência crescente. No Brasil, de acordo com o Ministério da Saúde, o sobrepeso e a obesidade atingiram 56,9% e 20,8% da população adulta, respectivamente, em 2013, e o sobrepeso e a obesidade também aumentaram em todas as faixas etárias e níveis de renda, especialmente entre aqueles com menor renda familiar. O aumento da prevalência da obesidade tem sido atribuído a diversos processos biopsicossociais, que são influenciados não apenas pelos indivíduos e suas escolhas, mas também pelos ambientes políticos, econômicos, sociais e culturais. No Brasil, onde a obesidade tornou-se objeto de políticas públicas, o Ministério da Saúde, por meio do Sistema Único de Saúde (SUS), é um grande proponente da ação, em linha com as tendências internacionais. Apesar de reconhecer que a obesidade é um problema de saúde pública, todos os esforços até o momento não conseguiram conter sua crescente epidemia no Brasil ou internacionalmente, afetando negativamente a saúde e a qualidade de vida das pessoas. Alguns desafios importantes foram observados, por exemplo, no campo da saúde, vale destacar que não tem sido considerado como prioridade no cotidiano dos serviços dos profissionais. Seja pelas diversas urgências enfrentadas no dia a dia ou por ser considerada um “único” fator de risco para o desenvolvimento de outras doenças, a obesidade permanece invisível para muitos profissionais. A obesidade é uma condição definida pelo excesso de gordura corporal que compromete a saúde das pessoas e pode levar a complicações como distúrbios metabólicos, respiratórios e de movimento. A reeducação alimentar para redução do excesso de peso é uma prática saudável e recomendada por nutricionistas. O objetivo do projeto de intervenção foi sensibilizar e incentivar um público



7ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



escolar sobre alimentação saudável e equilibrada através de palestra informativa e demonstração de alimentos saudáveis. Assim o projeto foi desenvolvido em uma escola pública de Porto Velho/RO, após autorização da direção escolar. Para efetivar o alcance do objetivo deste projeto, primeiramente foi elaborada uma palestra com o tema “Uma alimentação saudável: combatendo a obesidade através da reeducação alimentar”, no qual foi apresentada para os alunos com o objetivo de levar informações para os mesmos sobre o enfrentamento da

7ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



obesidade, levando eles a identificarem que o tratamento envolve mudanças no estilo de vida e hábitos. Os participantes da palestra foram alunos do EJA, ao início da palestra foram apresentados dados sobre a obesidade e seus maléficos a saúde, ao decorrer da apresentação, foi dado espaço aos participantes para falarem o que entendiam sobre a obesidade, tendo como objetivo identificar o nível de conhecimento deles sobre a doença, bem como se saberiam identificar em seu cotidiano fatores que podem levar uma pessoa a ter obesidade e se tinham a ciência de quais tipos de alimentos precisam ser consumidos de forma saudável para o equilíbrio do nosso organismo. Durante o desenvolvimento do projeto, identificamos os principais fatores de risco e causas da obesidade entre os alunos, destacando a influência da má alimentação e do sedentarismo. Durante a palestra foram passadas informações sobre tratamento da obesidade, enfatizando que a mesma leva um tempo maior para ser tratada, relatamos que as pessoas que precisam perder peso não devem seguir uma dieta restritiva, dando ênfase sobre a importância da reeducação alimentar e atividade física, sendo esta a forma mais saudável de manter o peso adequado. Ao finalizar, todos os participantes foram convidados a participar de um coffee-break onde foram apresentadas alternativas de alimentos saudáveis, seguindo uma dieta adaptativa e equilibrada, que podem se encaixar facilmente no cotidiano. Ao finalizar a palestra foram dadas dicas dos tipos de alimentação que devemos consumir, como por exemplo, frutas, verduras, legumes, grãos integrais, nozes, carnes magras, leite e derivados de carne magra diariamente. Enfatizamos que doces, frituras e alimentos industrializados, também podem fazer parte dessa dieta, entretanto devem ser consumidos moderadamente, mas sempre devem priorizar a alimentação saudável. Em conclusão, o projeto de educação em saúde voltado para a prevenção e controle da obesidade demonstrado ser uma estratégia eficaz e relevante para a comunidade escolar. Por meio da conscientização, informação e adoção de hábitos saudáveis, foi possível promover mudanças positivas no estilo de vida dos participantes. Observamos uma aceitação significativa dos participantes, onde tiraram suas dúvidas, identificaram suas falhas alimentares e demonstraram interesse em mudar seus comportamentos relacionados à alimentação saudável, com um aumento na ingestão de frutas, legumes e verduras, e uma redução no consumo de alimentos ricos em gordura e açúcar, assim como introduzir algum tipo de exercício físico em suas rotinas. Com base nos resultados obtidos, acreditamos que o projeto contribuiu para a conscientização da comunidade escolar sobre os riscos da obesidade e para o estabelecimento de



7ª MOSTRA DE INOVAÇÃO E TECNOLOGIA SÃO LUCAS



um comportamento saudável, sendo um passo importante no enfrentamento desse problema de saúde pública.

Palavras-chave: Obesidade; Dieta Saudável; Sobrepeso