

PRÁTICAS EDUCATIVAS COMO INSTRUMENTO DE PROMOÇÃO À SAÚDE EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES DO CENTRO DE OBESIDADE INFANTIL DE CAMPINA GRANDE-PB: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Andresa da Silva Costa (1); Letícia Sousa de Araújo (2); Morgana Monteiro Pimentel (3);
Fernanda Caroline Tavares de Melo (4); Danielle Franklin de Carvalho (5).

Universidade Estadual da Paraíba, andresamunes.enf@outlook.com;
Universidade Estadual da Paraíba, Letícia.sousa.a@hotmail.com;
Universidade Estadual da Paraíba, moorganap@gmail.com;
Universidade Estadual da Paraíba, fernandactmelo@gmail.com;
Docente da Universidade Estadual da Paraíba, daniellefranklin6@gmail.com

RESUMO

INTRODUÇÃO: Sendo um dos problemas de saúde pública mais incidente na atualidade, associada ao avanço dos níveis de sobrepeso em todas as faixas etárias, a obesidade, instala-se e atinge amplamente o ser humano. Retratada como um distúrbio metabólico, multifatorial e de difícil tratamento, esta acometeu cerca de 41 milhões de crianças menores de 5 anos de idade nos últimos anos. A partir da experiência vivenciada com o público infanto-juvenil no enfrentamento a tal morbidade, objetivou-se discorrer acerca da prática realizada por meio de ações educativas focadas na conscientização da população acerca da obesidade, suas comorbidades e a importância de um estilo de vida saudável. **METODOLOGIA:** Trata-se de um relato de experiência vivida por acadêmicos de Enfermagem, Fisioterapia e Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB, que participaram do projeto de extensão “Práticas educativas como instrumento de promoção à saúde em crianças e adolescentes do Centro de Obesidade Infantil de Campina Grande – PB”. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** As ações educativas abordavam do manejo à reflexões de práticas inerentes a obesidade e suas comorbidades, possibilitando a promoção de debates positivos, dotados de ensino e aprendizagem, entre usuários e responsáveis, acerca das temáticas expostas. **CONCLUSÃO:** Em suma, observou-se melhora na adesão ao tratamento dos pacientes, bem como a instituição de novas experiências para todos os envolvidos.

Palavras chaves: Educação em saúde, Obesidade infantil, Atividade Física, Hábitos alimentares.

INTRODUÇÃO

A obesidade é um dos temas mais debatidos na atualidade, incidente em todo o mundo e responsável por mais de 600 milhões de adultos acometidos mundialmente, até o ano de 2014. Além de se estabelecer como uma das patologias mais nocivas ao humano. (MEDEIROS et al., 2018). É conceituada como um distúrbio metabólico, de difícil tratamento, associado ao acúmulo anormal ou excessivo de gordura, de caráter multifatorial e

interligada a fatores psicológicos, metabólicos, genéticos e principalmente ambientais (PONTES et al., 2016).

Dados avaliados pela Pesquisa Nacional sobre Saúde e Nutrição (PNSN) detectaram o brusco crescimento da prevalência da obesidade e sobrepeso no Brasil, estando próxima de 60% da população geral (MEDEIROS et al., 2018). Entre a população infantil tal morbidade também se faz presente, cerca de 41 milhões de crianças menores de 5 anos apresentam sobrepeso ou obesidade (WHO, 2016). E com o avanço significativo sob o público infanto-juvenil, o alto índice de sobrepeso e obesidade passa a ser considerado um problema de saúde pública, afetando diretamente a vida adulta do indivíduo, culminando no desenvolvimento de patologias associadas, assim como distúrbios psicológicos como a baixa autoestima, podendo evoluir para depressão (VIEIRA *et al.*, 2017).

A presença do sobrepeso já na infância atua como um preditor da obesidade adulta e de diversas consequências à saúde capazes de envolver os mais diversos sistemas do corpo humano (NASCIMENTO et al., 2015; CORDEIRO et al., 2016). Crianças obesas são mais susceptíveis de se tornarem adultos obesos, o que impõe enormes custos para o sistema de saúde (LUNA et al, 2011).

A preocupação com o âmbito criado nas residências e escolas das crianças e adolescente é real, pois a alimentação saudável dá lugar a ingestão de alimentos deficientes em nutrientes e de alta densidade energética e calórica (FILGUEIRAS; SAWAYA, 2018).

Com base na inadequação alimentar, caracterizadas em grande número, por alimentos ricos em gorduras e açúcares, assim como no sedentarismo que afeta em grande escala esse público, como exemplo: a falta da prática de atividade física e o uso exorbitante de tecnologias (televisões, computador, vídeo games e tablets), inferem diretamente no aumento dos níveis de sobrepeso e obesidade (PEREIRA et al., 2017; FILGUEIRAS; SAWAYA, 2018).

Somado a isto estão os fatores que influenciam o comportamento alimentar, que podem ser classificados em dois: os externos, como a unidade familiar e suas características; e fatores internos, como necessidades e características psicológicas, imagem corporal, valores e experiências pessoais, autoestima, preferências alimentares, saúde e desenvolvimento psicológico (LUNA et al., 2011). Desta forma, o excesso de peso está relacionado com o estilo de vida, o comportamento desequilibrado no consumo por alimentos calóricos e o sedentarismo (PONTES et al., 2016).

Acredita-se que a obesidade infantil configura fator de risco para doenças cardiovasculares, disfunções metabólicas e dislipidemia, tanto na infância quanto nas demais

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com.

fases da vida. Crianças obesas apresentam dificuldades motoras com maior frequência quando comparadas às eutróficas, independente do gênero, somada a uma maior probabilidade de desenvolvimento de alterações e distúrbios alimentares (JARDIM; SOUZA, 2017).

A melhor forma de controlar a obesidade infantil baseia-se na intervenção primária, que foca na prevenção e na proteção da saúde, e para isto é necessário um atendimento multidisciplinar, exigindo um trabalho integral, por meio de programas e atividades educativas, prática de exercícios físicos e de hábitos alimentares saudáveis (ANDRADE et al., 2015).

A partir da experiência vivenciada com o público infanto-juvenil no enfrentamento a tal morbidade, objetivou-se discorrer acerca da prática realizada por meio de ações educativas focadas na conscientização da população acerca da obesidade, suas comorbidades e a importância de um estilo de vida saudável.

METODOLOGIA

Trata-se de um relato de experiência vivida por acadêmicos de Enfermagem, Fisioterapia e Psicologia da Universidade Estadual da Paraíba- UEPB, que participaram do projeto de extensão “Práticas educativas como instrumento de promoção à saúde em crianças e adolescentes do Centro de Obesidade Infantil de Campina Grande – PB”.

As atividades educativas com o intuito de abordar estratégias de prevenção e promoção de saúde, foram desenvolvidas no Centro de Obesidade Infantil – COI, que está implantado no Instituto Elpidio de Almeida (ISEA) na cidade de Campina Grande – PB, durante o período de Novembro de 2016 à Novembro de 2017.

No decorrer das atividades do projeto de extensão, 126 crianças e adolescentes, do sexo feminino e masculino, com sobrepeso ou obesidade participaram ativamente das ações educativas que abordaram temas como: "Diabetes infantil: como prevenir?", “Como aproveitar as férias de forma saudável?”, “Importância de uma alimentação saudável.”, “Light ou Diet? Diferenças entre os tipos de alimentos.”, “Hipertensão Infantil (26 de Abril dia Nacional de Prevenção e Combate à Hipertensão Arterial.)”, “Cozinha saudável: como preparar os alimentos sem perder as propriedades nutricionais?”, “Brincadeira como exercício: brincando e exercitando!”, “Padrões de beleza impostos pela mídia.”, “Como devo cuidar do meu coração? (25 de Setembro – Dia Mundial do Coração)”, “Dificuldades enfrentadas pelos pacientes e os pais na adesão ao tratamento. (11 de Outubro – Dia Nacional

(83) 3322.3222

contato@conbracis.com.br

www.conbracis.com.

de Prevenção da Obesidade)”, “Diabetes Infantil: como prevenir e qual sua relação com a obesidade? (14 de Novembro - Dia Mundial da Diabetes)”.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

O Centro de Obesidade Infantil (COI) da cidade de Campina Grande - PB, foi instituído a fim de acompanhar o tratamento de crianças e adolescentes com sobrepeso ou obesidade, além de promover melhora na qualidade de vida. Os atendimentos ocorrem semanalmente e cada paciente segue uma rotina de consultas individualizada com uma equipe composta por endocrinologista, psicólogo e nutricionista. Acadêmicos de enfermagem, psicologia e fisioterapia, atuaram em conjunto com tais profissionais no desenvolvimento das ações que integravam o projeto de extensão.

As ações educativas foram realizadas com o intuito de garantir uma maior adesão dos pacientes ao tratamento, portanto, as atividades foram pré-estabelecidas de forma a abranger as mais diversas temáticas relacionadas ao manejo da obesidade. Cada tema era abordado durante o período de um mês, permitindo que a mesma ação seja realizada com todos os pacientes que fossem atendidos no decorrer do mês.

Visando garantir um atendimento mais diferenciado, a metodologia da ação mudou de acordo com a temática do mês, podendo ser composto de dinâmicas de grupo, debates e discussões, palestras, jogos lúdicos, construção de painéis, rodas de conversa, depoimentos e oficinas. Desta forma, novos materiais e ideias eram sempre utilizados buscando maior interação com pacientes e familiares.

As ações contribuíram para a troca de experiências entre os participantes, familiares e profissionais, levantando discussões sobre formas de tratamento, possíveis complicações da obesidade, a importância de seguir corretamente as orientações prestadas, bem como a prática de exercício físico e alimentação adequada.

Utilizando de datas relacionadas à saúde temas específicos foram abordados, como “*Diabetes infantil, como prevenir?*”, em alusão ao dia Mundial da Diabetes (14 de Novembro) e, “*Hipertensão Infantil*”, fazendo referência ao dia 26 de Abril, dia Nacional de Prevenção e combate à Hipertensão Arterial. Nesses meses foram trabalhados conceitos e efeitos desencadeados nos organismos por tais comorbidades, além da importância de medidas preventivas serem adotadas no dia-a-dia.

Aproveitando o período das férias escolares, nos meses de Dezembro e Junho foram propostos temas que levantassem discussões sobre como aproveitar as férias de forma saudável, debatendo sobre a importância de uma alimentação saudável e incentivando a prática de brincadeiras associadas ao exercício físico. Estrategicamente no mês de Junho, as ações trouxeram também uma proposta que envolvesse as festividades juninas.

Nos meses de Fevereiro e Março as ações abordaram temas relacionados à nutrição dos pacientes, debatendo sobre a importância de uma alimentação saudável e sobre as diferenças entre os produtos light e diet disponíveis atualmente no mercado. Foram utilizados jogos e dinâmica com elementos visuais e associativos.

Especificamente no mês de Maio, ainda dentro da temática da nutrição, visando sondar os pais e/ou responsáveis sobre a forma como os mesmos preparavam os alimentos para a partir de então trazer as recomendações necessárias, foi proposto o tema “*Cozinha saudável: como preparar alimentos sem perder as propriedades nutricionais?*”. Houve então uma apresentação das principais propriedades dos alimentos e da importância da conservação de suas propriedades, bem como um debate acerca das formas fáceis e práticas de conservá-las. Por fim, uma brincadeira foi realizada com as crianças permitindo a montagem de um “painel saudável” (Figura 1), reforçando as ideias debatidas.

No mês de Agosto a temática abordada tratou da imposição de padrões de beleza pela mídia, e com o auxílio de dinâmica foi debatido com os pacientes e seus familiares sobre o que representam tais padrões e a influência que os mesmos podem causar.

Em alusão ao dia 25 de Setembro (dia mundial do coração), foi discutido sobre os cuidados com o coração e sobre os alimentos que trazem benefícios e malefícios para o mesmo. Foi realizada uma dinâmica utilizando de placas com formato de coração com expressões de alegria e tristeza, e feitas perguntas para os pacientes sobre práticas que faziam bem ou não ao coração. Sendo assim, os mesmos levantavam as placas de acordo com a resposta e debatiam o porquê de sua resposta (Figura 2).

Assim, por meio da realização das ações descritas, pôde-se observar, como dito por Rodrigues et al (2013), que a extensão universitária traz consigo grande valor agregado por permitir uma aproximação entre os acadêmicos e o público em geral, a população é beneficiada ano mesmo tempo em que acadêmicos colocam em prática conceitos que aprenderam em sala de aula (RODRIGUES, A. L. L. et al. 2013).



Figura 1. Construção do “Painel saudável após debate sobre as propriedades dos alimentos”.



Figura 2. Dinâmica após discussão referente a *Como devo cuidar do meu coração? (Dia 25 de setembro dia mundial do coração)*”.

CONCLUSÃO

Intervenções que utilizam a proposta de educação em saúde consistem em um dos principais elementos de promoção em saúde e, portanto, possibilitam meios para que as crianças e adolescentes alcancem efeitos satisfatórios no tratamento, desenvolvendo práticas saudáveis, reduzindo os níveis de sobrepeso e minimizando a possibilidade do desenvolvimento de comorbidades associadas.

O projeto de extensão, por meio das ações educativas, auxiliou na maior adesão dos participantes ao tratamento da obesidade, além de proporcionar novas experiências e conhecimentos, tanto para os pacientes e familiares quanto para os profissionais que fizeram parte do atendimento.

Diante do exposto e tendo em vista que a obesidade toma proporções cada vez maiores, destaca-se a importância do desenvolvimento de intervenções primárias como a realização de ações educativas que visem a conscientização da população acerca da obesidade, suas comorbidades e a importância de um estilo de vida saudável.

REFERÊNCIAS

ANDRADE, J.; BISCHOFF, L.C.; BONETTO, L. et al. Intervenções escolares para redução da obesidade infantil: uma revisão sistemática. **Rev. Ciência & Saúde**, v.8, n.2, p. 72-78, Maio/Agosto, 2015.

CORDEIRO, J. P.; DALMASO, S. B.; ANCESCHI, S. A. et al. Hipertensão em estudantes da rede pública de vitória/es: influência do sobrepeso e obesidade. **RevBrasMed Esporte**, São Paulo, v.22, n. 1, p. 59-65, Jan./Fev, 2016.

FILGUEIRAS, AR; SAWAYA, AL. Intervenção multidisciplinar e motivacional para tratamento de adolescentes obesos Brasileiros de baixa renda: estudo piloto. Intervenção multidisciplinar e motivacional em adolescentes. **Rev. Paul. Pediatr.** São Paulo, p.1-6, 2018.

JARDIM, J.B; SOUZA, I. L. Obesidade infantil no Brasil: uma revisão integrativa. **J Manag Prim Heal Care**, v.8, n.1, p.66-90, 2017.

LUNA, I.T; MOREIRA, R.A.N; SILVA, K. L. et al. Obesidade Juvenil com Enfoque na Promoção da Saúde: Revisão Integrativa. **Rev Gaúcha Enferm.** Porto Alegre, v.32, n.2, p.394-401, 2011.

MEDEIROS, CRO; POSSAS, MC; JÚNIOR, VMV. Obesidade e organizações: uma agenda de pesquisa. **REAd**; v.24, n.1, p.61-84, 2018.

NASCIMENTO, G. A; ARAÚJO, G. A; BASÍLIO, D. L. et al. Obesidade Infantil: Causas E Consequências. **Electronic Journal of Pharmacy**, v.12, p. 27-28, 2015.

PEREIRA, TS; PEREIRA, RC; PEREIRA, MCA. Influência de intervenções educativas no conhecimento sobre alimentação e nutrição de adolescentes de uma escola pública. **Ciência & Saúde Coletiva**, v.22; n.2; p.427-435, 2017.

PONTES, AMO; Rolim, HJP; Tamasia, GA. A importância da Educação Alimentar e Nutricional na prevenção da obesidade em escolares [artigo] Registro: **Faculdades Integradas do Vale do Ribeira**, p.1-15, 2016.

RODRIGUES, A. L. L. et al. Contribuições da extensão universitária na sociedade. **Cadernos de Graduação - Ciências Humanas e Sociais**, Aracajú, v. 1, n. 16, p.141-148, 2013.

VIEIRA, SA, RIBEIRO,AQ, HERMSDORFF, HHM, PEREIRA, PF, PRIORE,SE, FRANCESCHINI, S.D.C.C. Índice relação cintura-estatura para predição do excesso de peso em criança. **Rev. paul. pediatr.** v.36, n.1, p.52-58, Novembro, 2017.