

## CONSCIENTIZAÇÃO DOS RISCOS DA OBESIDADE À LUZ DA TEORIA DO AUTOCUIDADO DE DOROTHEA OREM: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Luis Eduardo Santiago Holanda<sup>1</sup>; Nágila Da Silva Teixeira<sup>2</sup>; Sarah Lima Vieira<sup>3</sup>; João Paulo Xavier Silva<sup>4</sup>; Francisca Thiálita Silva De Araujo<sup>5</sup>; Isabela Rocha Siebra<sup>6</sup>.

DOI: 10.47094/IICOLUBRASC.2024/RS/61

### RESUMO

**Introdução:** A obesidade representa um relevante problema de saúde pública, estando associada ao desenvolvimento de diversas doenças crônicas. Nesse sentido, o autocuidado, segundo Dorothea Orem, possibilita o resgate da autonomia dos comportamentos de saúde e manutenção do bem-estar do indivíduo. **Objetivo:** Relatar a experiência de uma ação educativa sobre os riscos da obesidade fundamentada na teoria do autocuidado. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência, acerca de uma conscientização realizada no mês de julho de 2024, em uma praça pública do município de Iguatu, Ceará, com populares de diversas faixas etárias. Realizou-se uma dinâmica de mitos e verdades sobre a temática, afim de identificar o conhecimento prévio dos participantes. Em seguida, foi entregue um folder informativo pontuando os riscos de doenças e formas de prevenção da obesidade como medida de autocuidado. **Resultados:** Cada participante interagiu de maneira satisfatória durante a dinâmica e o momento de conscientização com o folder, sendo perceptível o déficit no conhecimento sobre o surgimento de problemas cardiovasculares, metabólicos e psicológicos relacionados à obesidade. A ação propunha fortalecer o conhecimento da população acerca da importância do autocuidado na prevenção da obesidade através da reeducação alimentar, práticas regulares de atividade física e realização de exames periódicos para o monitoramento da saúde, permitindo também esclarecer dúvidas do tema. Os participantes apresentaram satisfação e gratidão pela abordagem, onde proporcionou uma melhor compreensão sobre a obesidade e suas consequências, além da necessidade da prática do autocuidado em saúde para driblar prejuízos, atendendo assim ao objetivo da conscientização. **Considerações finais:** A ação educativa reafirma o valor da reflexão e entendimento sobre a importância de hábitos saudáveis, considerando o autocuidado como essencial para a construção de uma sociedade mais saudável. Além disso, a experiência reforçou a percepção do papel da enfermagem na promoção da saúde da comunidade.

**PALAVRAS-CHAVE:** Educação em saúde. Aumento de peso. Teoria de enfermagem.