

# A PROMOÇÃO EM SAÚDE COMO FORMA DE PREVENÇÃO CONTRA A OBESIDADE: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Álfe Mateus De Moura Pinto

*Adriana Daliana Paiva De Medeiros*

*Ana Ligia Santana De Oliveira Silva*

*Jéssica Kaline Araújo Nobre*

*Laís Christine Amaro De Sá*

*Marcos José Moreira Junior*

*Renan Dantas Gonçalves Da Silva*

*Sylmara De Medeiros Cunha*

**DOI: 10.47094/IIICNNESP.2022/46**

## RESUMO

**Introdução:** A obesidade é uma doença crônica caracterizada pelo acúmulo anormal de gordura no corpo. No Brasil, uma em cada quatro pessoas de 18 anos ou mais de idade estava obesa em 2019, segundo a Pesquisa Nacional de Saúde. A quarentena, realizada principalmente no início da pandemia para conter o avanço do vírus, teve como consequência o aumento do sedentarismo. Além disso, o aumento no consumo de alimentos processados, ricos em açúcar, sódio e gordura, contribuíram substancialmente para estimativa de que a obesidade deve atingir 30% da população adulta no Brasil em 2030, de acordo com a World Obesity Federation. Doenças relacionadas à obesidade, segundo a OMS, são as principais causas de morte no mundo. **Objetivo:** Orientar os usuários da UBS quanto aos malefícios da obesidade, seus fatores de risco, e instruir hábitos de vida saudáveis, incluindo recomendação de alimentação balanceada, visando a diminuição de sua prevalência na população local. **Metodologia:** Discentes do curso de medicina observaram, estatisticamente, que os usuários da UBS Bairro Nordeste, Natal-RN, apresentavam acúmulo de gordura visceral, sobrepeso e obesidade, potencializando outras complicações como, Diabetes Mellitus e Hipertensão Arterial Sistêmica. Assim, foram elaborados panfletos educativos com o intuito de orientar os usuários sobre os fatores de risco da obesidade, a importância de uma alimentação saudável e de atividades físicas. **Resultados:** A intervenção obteve sucesso, visto que as instruções contidas nos panfletos atingiram o público alvo. Sabe-se que a disseminação dessas informações, por si só, não é capaz de reduzir dados estatísticos da obesidade no Brasil, no entanto, o incentivo à prevenção primária é o modo mais eficaz de promover a saúde. **Conclusões:** Aplicando uma proposta de educação em saúde direcionado ao público alvo da nossa realidade no âmbito da UBS, há a perspectiva de elucidar as pessoas de que, pequenas mudanças de hábitos de vida podem provocar grandes benefícios futuros, melhorando não

só a qualidade de vida do indivíduo, mas também da comunidade e, por conseguinte, das UBSs, diminuindo sua demanda.

**Palavras-Chave:** Obesidade, Pandemia, Instrução

ÁREA TEMÁTICA: Educação em saúde.