

OBESIDADE E A IMPORTÂNCIA DO ESTILO DE VIDA

OBESITY AND THE IMPORTANCE OF LIFESTYLE

Caroline Cristina Lopes Carneiro¹
Gabriela Almeida Laboissiere Macedo²
Jeniffer Machado Gonzaga³
Juselia Alves de Souza⁴
Leticia Estefani da Silva Faria⁵
Lorraine Cristina da Silva Silvério⁶
Dra. Deborah Francielle da Fonseca⁷

RESUMO

A obesidade é considerada, hoje, um dos principais problemas de saúde pública, constituindo-se em epidemia mundial responsável por aumento substancial da morbimortalidade, uma vez que, as consequências para a saúde são muitas e variam do risco aumentado de morte prematura a graves doenças debilitantes, que afetam diretamente a qualidade de vida. É considerada, uma doença caracterizada pelo aumento do acúmulo de gordura corporal. A causa deste aumento pode ser ocasionada por diversos fatores, que estão relacionados a hereditariedade, ao convívio social, comportamental, metabólico, ortopédicas e também no estilo de vida que a pessoa leva. Justifica-se a importância deste tema, por se tratar de uma doença que pode desencadear outras. Este trabalho objetivou enfatizar sobre a obesidade e correlacioná-la com a importância do estilo de vida saudável minimizando outras variáveis determinantes como diabetes, doenças cardiovasculares e hipertensão arterial sistólica. O método empregado para a realização deste projeto, foi uma revisão bibliográfica feita por meio de livros e artigos científicos obtidos através dos sites de busca SCIELO, LILACS e Google Acadêmico e a elaboração de panfleto informativo para a comunidade com o intuito de esclarecimento quanto a importância de um estilo de vida saudável na prevenção de doenças. Percebe-se a importância de fazer ações estratégicas para o fortalecimento entre a saúde e a doença.

Palavra Chave: Obesidade, estilo de vida, doença

1Graduanda no curso de Enfermagem pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

2Graduanda no curso de Enfermagem pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

3Graduanda no curso de Enfermagem pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

4Graduanda no curso de Enfermagem pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

5Graduanda no curso de Enfermagem pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

6 Graduanda no curso de Enfermagem pela Faculdade de Pará de Minas (FAPAM).

7 Graduada em enfermagem pela UEMG - 2014 e Doutora em ciências da Saúde –pela UFSJ/CCO – 2022.

ABSTRACT

Obesity is today considered one of the main public health problems, constituting a global epidemic responsible for a substantial increase in morbidity and mortality, since the health consequences are many and range from an increased risk of premature death to serious illnesses. debilitating conditions that directly affect quality of life. It is considered a disease characterized by increased accumulation of body fat. The cause of this increase can be caused by several factors, which are related to heredity, social, behavioral, metabolic, orthopedic and also the lifestyle that the person leads. The importance of this topic is justified, as it is a disease that can trigger others. This work aimed to emphasize obesity and correlate it with the importance of a healthy lifestyle, minimizing other determining variables such as diabetes, cardiovascular diseases and systolic hypertension. The method used to carry out this project was a bibliographical review carried out through books and scientific articles obtained through the search sites SCIELO, LILACS and Google Scholar and the preparation of an informative pamphlet for the community with the aim of clarifying the importance of a healthy lifestyle in disease prevention. The importance of taking strategic actions to strengthen the relationship between health and disease is clear.

Keyword: Obesity, lifestyle, disease.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é considerada, hoje, um dos principais problemas de saúde pública, constituindo-se em epidemia mundial responsável por aumento substancial da morbimortalidade, uma vez que, as consequências para a saúde são muitas e variam do risco aumentado de morte prematura a graves doenças debilitantes, que afetam diretamente a qualidade de vida. De acordo com dados levantados em 2019, pelo Ministério da Saúde 2019, dentre as 27 capitais, a frequência de adultos obesos foi de 20,3%, sendo semelhante entre homens e mulheres. A frequência de obesidade aumentou com a idade até os 64 anos, para homens, e até os 54 anos, para mulheres (BRASIL, 2020).

A obesidade é uma doença é caracterizada pelo aumento do acúmulo de gordura corporal. A causa deste aumento pode ser ocasionada por diversos fatores, que estão relacionados a hereditariedade, ao convívio social, comportamental, metabólico, ortopédicas e também no estilo de vida que a pessoa leva (BRASIL, 2006).

O diagnóstico da obesidade é realizado a partir do parâmetro estipulado pela Organização Mundial de Saúde – o índice de massa corporal (IMC), obtido a partir da relação entre peso corpóreo (kg) e estatura (m)² dos indivíduos, sendo considerados

obesos os indivíduos cujo IMC encontra-se num valor igual ou acima de 30 kg/m², (ABESO, 2016) conforme apresentado pelo quadro 1.

Quadro1. Valores de referência para avaliação do índice massa corporal (IMC)

IMC	DIAGNÓSTICO
Menor que 18,5	Baixo peso
Entre 18,5 e 24,9	Intervalo normal
Entre 25 e 29,9	Sobrepeso
Entre 30 e 34,9	Obesidade grau I
Entre 35 e 39,9	Obesidade grau II
Maior que 40	Obesidade grau III

Fonte: ABESO, 2016

De acordo com Paiva, *et al*, 2018, considera que a obesidade pode estar relacionada por uma ingestão de energia que supera o gasto energético do organismo, ingerindo mais energia e tendo menor gasto calórico. Para que haja um equilíbrio há necessidade de adotar um estilo de vida melhor, associado à uma alimentação mais saudável e a prática de atividade física, essa mudança não só provoca redução de peso como facilita sua manutenção (BRASIL, 2006).

Com as transformações ocorridas nas últimas décadas devidas às mudanças nos hábitos alimentares e de estilo de vida da população, o país enfrenta dificuldades com o aumento de peso na população e com o frequente crescimento do sedentarismo, consequentemente vem crescendo o número de doenças, principalmente as de ordem cardiovascular, que causam distúrbios no coração e vasos sanguíneos, responsáveis pela maior taxa de morbidade e mortalidade no mundo (NASCIEMNTO, 2019).

Conforme relata Pereira, 2020, a predisposição a essas doenças ocorre devido a efeitos metabólicos adversos nos níveis pressóricos, lipídeos e a resistência à insulina, uma atividade física e uma alimentação adequada são componentes importantes na vida diária do indivíduo, por promover benefícios físicos, psíquicos, e cognitivos à saúde, lembrando que esses hábitos são importantes para qualquer faixa etária, independentemente da idade e do gênero, podendo ser praticada em forma de esporte ou lazer. Estudo epidemiológico vem demonstrando uma alta associação das doenças cardiovasculares com conjunto de fatores de risco modificáveis, como estilo de vida, consumo de substâncias como tabaco e o álcool.

É sabido, que a prática regular de atividade física, ajuda na perda de peso corporal por promover a redução ou, manutenção da gordura corporal e conservação ou aumento da massa magra, o que contribui de forma positiva na diminuição de doenças. Este estudo tem como objetivo geral, enfatizar sobre a obesidade e correlacioná-la com a importância do estilo de vida saudável minimizando outras variáveis determinantes como diabetes, doenças cardiovasculares e hipertensão arterial sistólica e como objetivos específicos sensibilizar a comunidade da importância de uma mudança no estilo de vida, informar sobre a importância de uma boa alimentação e fomentar como a obesidade pode ser prejudicial à saúde, acarretando outras comorbidades.

2 METODOLOGIA

O método empregado para a realização deste projeto, foi uma revisão bibliográfica feita por meio de livros e artigos científicos obtidos através dos sites de busca SCIELO, LILACS e Google Acadêmico com o intuito de investigar como a obesidade esta interligada a aspectos relacionados ao estilo de vida.

Junto a essa pesquisa, também será elaborada um panfleto educativo, através do programa CANVA, com intuito de realizar a conscientização de um estilo de vida saudável, associado a uma boa alimentação e uma atividade física regular. Após essa confecção dos panfletos, serão entregues aos indivíduos nas Unidades Básicas de Saúde (UBS) da cidade de Pará de Minas, sendo assim distribuídas pelo enfermeiro da unidade. O panfleto segue abaixo em anexo 1, no item 4-Aplicação.

3 DESENVOLVIMENTO

De acordo com Paiva, *et al.* (2018), discorre que obesidade está relacionada a um acúmulo excessivo da camada de tecido adiposo no organismo, está sendo considerada uma doença de caráter epidemiológico que vem aumentando a cada década, causando preocupações aos órgãos de saúde pública devido à predisposição a outras patologias. O desequilíbrio alimentar e falta de atividade física, propicia complicações de saúde, como diabetes, doenças cardiovasculares (DCV), dislipidemia e englobam desde o estado físico até psíquico, diminuindo a qualidade de vida e elevando o risco de mortalidade. França, 2018, relata que o país está vivendo uma epidemiologia de obesidade, mesmo existindo diferenças nas prevalências e tendências de acordo com o grupo etário e estado social,

impulsionada, pela liberalização do comércio global, o crescimento econômico e a rápida urbanização.

Albuquerque, *et al*, discorre que:

“Através da medida de circunferência abdominal (CA) a obesidade pode ser facilmente identificada, sendo este um método simples, pois é prático e de fácil utilização em estudos de grande escala, além de ter baixo custo, não ser invasivo, ser universalmente aplicável e com boa aceitação pela população”

Vale ressaltar que, embora o método seja de fácil execução, os valores de corte utilizados na literatura para definição de obesidade abdominal pode variar, conforme Loureiro, *et al*, 2020, para avaliar a medida da circunferência abdominal, utiliza-se uma fita métrica inelástica, mensurando no ponto médio entre a crista ilíaca anterior superior e a última costela, mantendo o abdômen relaxado. A circunferência abdominal é considerada normal quando menor que 102 cm em homens e menor que 88 cm em mulheres.

A obesidade pode ser definida como o excesso armazenado de gordura no organismo associado a riscos para a saúde, devido a sua relação com várias complicações metabólicas. A base da doença é o processo indesejável do balanço energético positivo, resultante do desequilíbrio entre o consumo alimentar e gasto energético ocasionando o ganho de peso (ALBUQUERQUE, *et al*, 2020). O diagnóstico da obesidade é realizado a partir do parâmetro estipulado pela Organização Mundial de Saúde – o índice de massa corporal (IMC), obtido a partir da relação entre peso corpóreo (kg) e estatura (m)² dos indivíduos, sendo considerados obesos os indivíduos cujo IMC encontra-se num valor igual ou acima de 30 kg/m², (ABESO, 2016)

Conforme descreve Albuquerque, *et al*, 2020, umas das complicações ocasionadas pela obesidade, são as DCV que representam uma das causas de morbimortalidade no Brasil e no mundo, diante deste cenário epidemiológico é preocupante, pois implica uma baixa qualidade de vida da população em geral, eleva a frequência de internações hospitalares, traz altos gastos para a família, sociedade e para o governo.

Nascimento, 2019, salienta que:

“Em decorrência da crescente incidência das DCV, no século passado, iniciou-se a busca pelos fatores de risco relacionados com tais doenças, os quais são atualmente conhecidos e comprovados. Assim, pode-se dividir os fatores de risco em modificáveis: tabagismo, HAS, sedentarismo, dislipidemia, diabetes, obesidade, entre outros; e em não-modificáveis: idade, sexo, raça e hereditariedade”

Conforme Pereira, 2020, os sintomas clínicos das doenças cardiovasculares aparecem na vida adulta, porém, o acúmulo de gordura na parede das artérias pode ter início ainda na primeira década de vida. No decorrer dos anos, há maior chances e acúmulo de fatores de risco cardiovasculares, conseqüentemente, há maior chance de morbidade por esse tipo de agravo.

De acordo com Brasil, 2020, todo brasileiro tem direito a saúde, e ela começa através da atenção primária por meio das Unidades Básicas de Saúde (UBS). Se o paciente for diagnosticado com alguma doença crônica, como a hipertensão, que tem uma influência importante nas doenças do coração, o paciente receberá tratamento e acompanhamento multiprofissional — médico, enfermeiro, nutricionista e de outros profissionais.

A partir da Atenção Básica, o cliente pode ser encaminhado ao especialista, se o caso necessitar, mas continuará sendo acompanhado pelo médico da unidade de referência. Assim, receberá cuidado integral.

As Práticas Integrativas e Complementares em Saúde (PICS) totalizam 29 práticas no Sistema Único de Saúde (SUS), para o tratamento complementar, que estão associadas à promoção da saúde por possuir elementos considerados essenciais para proporcionar qualidade de vida aos usuários, como a estimulação do autocuidado e a visão ampliada do processo de saúde-doença, considerando a múltiplas causas para o adoecimento (BRASIL, 2020).

O usuário hipertenso pode ser acompanhado também por um nutricionista na Atenção Básica, assim será possível o entendimento de uma alimentação mais saudável. O nutricionista se integra a equipe dos Núcleos Ampliados de Saúde da Família (Nasf-AB), o usuário receberá informações específicas para alimentação saudável, se for um indivíduo com risco de DCV, deverá receber orientações de maneira simples e resumida, para melhor ocorrer o entendimento, A Alimentação Cardioprotetora Brasileira pode ser feita por qualquer pessoa, mas é indicada especialmente para indivíduos com: excesso de peso ou obesidade, pressão alta, diabetes, colesterol alto, triglicérides alto, histórico de infarto e cirurgia do coração (pontes safena ou mamária) e histórico de derrame cerebral (AVC).

Segue abaixo quadro 2, sendo descritos dez passos para manter uma alimentação saudável, conforme BRASIL, 2023 - **Departamento de Atenção Básica. Obesidade.**

Quadro2: DEZ PASSOS PARA UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL
1 - Fazer de alimentos in natura ou minimamente processados a base da alimentação. (Em grande variedade, alimentos in natura ou minimamente processados são a base ideal para uma alimentação nutricionalmente balanceada, saborosa, culturalmente apropriada e promotora de um sistema alimentar socialmente e ambientalmente sustentável.
2 - Utilizar óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar e cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3 - Limitar o consumo de alimentos processados;
4 - Evitar o consumo de alimentos ultra processados;
5 - Comer com regularidade e atenção, em ambientes apropriados e, sempre que possível, com companhia;
6 - Fazer compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura ou minimamente processados;
7 - Desenvolver, exercitar e partilhar habilidades culinárias;
8 - Planejar o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9 - Dar preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10 - Ser crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais;

Fonte: BRASIL, 2023.

4. APLICAÇÃO

A aplicação do projeto foi realizada no dia 21/10/2023, em parceria com a Unidade Básica de Saúde Amaral Lima Da Costa, localizada no bairro Seringueiras, juntamente com o projeto Outubro Rosa do 10º período de enfermagem (alunos da FAPAM), que ficaram com a parte de aferir pressão, altura, peso, cálculo do IMC (índice de massa corporal) e glicemia capilar. A turma do 5º período de enfermagem (alunas da FAPAM), ficaram encarregadas de fazer a distribuição dos panfletos ANEXO 1, juntamente com as orientações sobre uma alimentação saudável e também a importância de manter um peso ideal. Foram abordados o quão é importante a ingestão de água para o organismo, que a obesidade é uma doença e sobre o cuidado em controlar a gordura

abdominal, lembrando que ela dificulta o funcionamento dos órgãos vitais. Foram frisados bastante o lema “descasque mais e desembale menos”.

5. RELATO DE EXPERIÊNCIAS

Este trabalho foi uma experiência positiva, a realização do mesmo em conjunto entre as duas turmas proporcionou benefícios significativos para a população. O envolvimento da comunidade nas questões de saúde vem sendo incentivado e reforçado desde a Alma-Ata. As informações compartilhadas com a comunidade do bairro Seringueiras, foram de muita valia, uma vez que percebeu-se um alto nível de interação e interesse dos moradores em relação aos temas abordados durante a condução da ação comunitária.

Levando em consideração algumas questões levantadas pelos usuários da UBS, percebe-se a importância de fazer ações estratégicas para o fortalecimento entre a saúde e a doença. Hoje os profissionais e estagiários engajados nesta ação comunitária, tiveram o prazer de contribuir com a comunidade esclarecendo sobre a importância de melhorias relacionadas à saúde.

Um dos pontos negativos verificado durante essa ação, que chamou a atenção, foi a falta de adesão dos moradores da comunidade, visto que ainda há necessidade de um trabalho sobre a importância de participar destes eventos sociais, para que possa haver mais entendimento e assim haver mudanças significativas.

A população no geral estava ativa com todo o processo, cada participante interagiu e se divertiu bastante, principalmente mulheres e crianças. Iniciaram a ação no UBS com uma caminhada pelo bairro, tendo como tema a conscientização da importância do autocuidado, logo após puderam participar do sorteio de brindes arrecadados de doação de empresas e puderam ainda desfrutar de uma mesa posta cheia de frutas saborosas.

Foi gratificante e satisfatório a oportunidade em levar um pouco de nossos conhecimentos para a comunidade, essa ação comunitária de cunho preventivo foi bem aceita pelos moradores participativos, pois puderam sair de lá, tendo consciência da grande importância do tema para prevenir várias doenças e manter uma vida longa e saudável.

Segue no ANEXO 2, as fotos tiradas do evento.

ANEXO 1 – Panfleto sobre conscientização alimentar e estilo de vida

FAPAM
FACULDADE DE PARÁ DE MINAS
PROJETO INTEGRADOR

A obesidade é uma doença e pode matar

A obesidade e a importância do estilo de vida saudável

Pela definição da Organização Mundial da Saúde, obesidade é o excesso de gordura corporal, em quantidade que determine prejuízos à saúde. Uma pessoa é considerada obesa quando seu índice de Massa Corporal (IMC) é maior ou igual a 30 kg/m² e a faixa de peso normal varia entre 18,5 e 24,9 kg/m².

ALIMENTE-SE BEM

Mantenha uma alimentação mais saudável possível e sempre priorize produtos naturais, como frutas, verduras e hortaliças.

TOME MUITA ÁGUA

Beba água de acordo com seu peso, o cálculo é simples e fácil. Calcule 0,35ml de água por kilo de peso corporal.

EVITE INDUSTRIALIZADOS

Evite alimentos industrializados ao máximo, refrigerantes, sanduíches, pizzas, massas, excesso de sal e açúcar.

PRATIQUE ATIVIDADE FÍSICA

Pratique atividade física, caminhe, corra, ande ao ar livre e aproveite a paisagem para se exercitar.

Projeto Integrador 2023/2.

ACADÊMICAS DE ENFERMAGEM FAPAM, 5^º E 10^º PERÍODO DE ENFERMAGEM

FAPAM
FACULDADE DE PARÁ DE MINAS
PROJETO INTEGRADOR

ANEXO 2 – FOTOS AÇÃO COMUNITÁRIA UBS SERINGUEIRAS – 21/10/23





REFERÊNCIAS

ABESO, Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. Diretrizes brasileiras de obesidade 2016 / ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. – 4.ed. - São Paulo, SP. p.16

ALBUQUERQUE, F. L. S. **Obesidade abdominal como fator de risco para doenças cardiovasculares.** *Brazilian Journal of Health Review*, vol.3 nº 5. Set./ out, 2020 p.14529–14536. <https://doi.org/10.34119/bjhrv3n5-248>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde: **alimentação adequada é a alimentação saudável.** 2023. Acessado em 27/09/2023. <https://www.saude.mg.gov.br/alimentacaoadequada>.

BRASIL, Ministério da Saúde. **Departamento de Atenção Básica. Obesidade /** Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. - Brasília: Ministério da Saúde, 2006. 108 p. il. - (Cadernos de Atenção Básica, n. 12) (Série A. Normas e Manuais Técnicos). Acessado em 20/08/2023. <https://aps.bvs.br/apps/calculadoras/?page=6>.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde: **Cuidando do coração na Atenção Básica.** 2018. Acessado em 27/09/2023. <https://aps.saude.gov.br/noticia/4474#:~:text=O%20tema%20%20C3%A9%20quest%C3%A3o%20de,quartos%20das%20causas%20de%20morte>.

FATAL, L. B da S; SANTOS, L. A. dos; ARAÚJO, E. M. Q. **Efeito da dieta hipocalórica na pressão arterial e demais cofatores da síndrome metabólica.** Rev. Ciênc. Méd. Biol.; v. 21. n. 3. Artigo em Português | LILACS | ID: biblio-1416303. Salvador, 2022. p. 605-612.

LOUREIRO, N. S. L.; *et al.* **Relação de indicadores antropométricos com fatores de risco para doença cardiovascular em adultos e idosos de Rio Branco, Acre.** Rev. Saúde Pública. vol. 54, nº 24, 2020. <https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2020054001088>.

NASCIMENTO, P.do N.; *et al.* **Índice de conicidade e relação cintura quadril na avaliação do risco cardiovascular em idosos.** Revista enfermagem atual *in* derme. 2019. p 01-07.

PAIVA, A. C. T.; *et al.* **Obesidade Infantil:** análises antropométricas, bioquímicas, alimentares e estilo de vida. Revista Cuidadosa. v. 9, 2018; p. 2387-2399.

PEREIRA, C. S. R.; *et al.* **Fatores de risco associados aos níveis pressóricos elevados em universitário.** Revista Rene. v. 21, 2020. p. 01-08.