

EDUCAÇÃO EM SAÚDE FOCADO NA OBESIDADE

OBESITY-FOCUSED HEALTH EDUCATION

Andréia Felipe de Oliveira Nascente¹
<https://orcid.org/0000-0002-2585-2504>

Yan Fincatto²
<https://orcid.org/0000-0001-5547-3612>

Vanessa Machry³
<https://orcid.org/0000-0001-7985-7688>

Letícia Souza da Silva⁴
<https://orcid.org/0000-0001-9769-6451>

Eliana Rezende Adami⁵
<https://orcid.org/0000-0003-3358-0550>

Recebido em: 05 nov. 2022
Aceito em: 16 mar. 2023

RESUMO

A obesidade é uma doença multifatorial que apresenta crescimento mundial. As suas causas são, principalmente, devido ao consumo de alimentos hipercalóricos e sedentarismo. Os dados epidemiológicos mostram que, no Brasil, nos últimos 13 anos, a obesidade sofreu um acréscimo de 72% alcançando 20,3% da população em 2019. Nas crianças também se tem observado esse fenômeno. Estima-se que em 2025, 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso e existam 700 milhões de obesos, em todo o mundo. Diante do exposto, o objetivo do trabalho foi pesquisar sobre educação em saúde focada na obesidade. Para isso foi realizada uma revisão de literatura de caráter exploratório e descritivo. Foi observado que a educação em

¹ Acadêmica do curso de Medicina, da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe - UNIARP. E-mail: andreiafelipe5@gmail.com.

² Acadêmico do curso de Medicina, da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe - UNIARP. E-mail: yan@fincatto.com.

³ Acadêmica do curso de Medicina, da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe - UNIARP. E-mail: vanessamachry7@gmail.com.

⁴ Nutricionista. Docente da Universidade Alto Vale do Rio do Peixe. Mestre em tecnologia de processos químicos e bioquímicos, pela Universidade Tecnológica Federal do Paraná, Brasil. E-mail: leticia.souza@uniarp.edu.br.

⁵ Farmacêutica-Bioquímica e Bióloga. Mestre em Bioética. Mestre e Doutora em Farmacologia, Pós Doutora em Ciências Farmacêuticas. Docente do PPGDS - Pós-graduação em Desenvolvimento e Sociedade e dos cursos de Medicina e Farmácia da UNIARP. E-mail: elianaradami@yahoo.com.br.

saúde atua como uma forma de construção de conhecimento pela sociedade em geral, promovendo autonomia das pessoas auxiliando na estruturação do conhecimento crítico para poder discernir a necessidade de mudança de hábitos, adoção de uma alimentação saudável e prática de atividade física. Além disso, investir na educação em saúde traz benefícios diretos para a saúde de cada cidadão, consegue ainda baixar custos com saúde pública por parte do Estado ou dos próprios planos de saúde. Portanto, a educação em saúde constitui uma ferramenta fundamental para a prevenção e controle da obesidade.

Palavras-chave: Obesidade. Manejo da obesidade. Educação em saúde.

ABSTRACT

Obesity is a multifactorial disease that presents worldwide growth, its causes are mainly due to the consumption of hypercaloric foods and a sedentary lifestyle. Epidemiological data show that in Brazil, in the last 13 years, obesity increased by 72%, reaching 20.3% of the population in 2019. This phenomenon has also been observed in children. It is estimated that by 2025, 2.3 billion adults will be overweight and there will be 700 million obese worldwide. Given the above, the objective of the work was to research on health education focused on obesity. For this, an exploratory and descriptive literature review was carried out. It was observed that health education acts as a way of building knowledge by society in general, promoting people's autonomy, helping to structure critical knowledge in order to discern the need to change habits, adopt a healthy diet and practice physical activity. In addition, investing in health education brings direct benefits to the health of each citizen, it also manages to lower health costs on the part of the State, or the health plans themselves. Therefore, health education is a fundamental tool for the prevention and control of obesity.

Keywords: Obesity. Obesity management. Health education.

INTRODUÇÃO

Imagine que, em uma situação hipotética, você seja responsável por selecionar um grupo de indivíduos para responder uma pesquisa e, que estes devem ser escolhidos de maneira aleatória em qualquer amostra populacional. Você, em busca de um grupo diverso para participar de sua pesquisa, opta por captar indivíduos que estão de passagem por uma rua movimentada de uma cidade e capta os primeiros cem transeuntes que encontra. Certamente, estas pessoas apresentarão diversas características distintas: sexo, cor, altura, orientação sexual, dentre muitas outras variáveis. Porém, considerando o panorama atual, é altamente provável que dentro deste grupo selecionado, boa parte dos indivíduos estejam com sobrepeso ou

obesidade. Ao simularmos esta situação hipotética, somos convidados a refletir o quanto presente o aumento de peso está ocorrendo em nossa sociedade. Não abrangendo um círculo social, raça ou grupo específico, mas sim, sendo amplamente presente em nossa população. Ao considerarmos este contexto, é sabido que a população brasileira está aumentando de peso e o profissional de saúde deve estar preparado para receber estes indivíduos e orientá-los quanto aos riscos da obesidade (como distúrbios hormonais, eventos trombóticos/isquêmicos, problemas articulares, psicológicos, dentre outros), os meios de prevenção (incentivando a prática de atividade física) e as formas de tratamento deste quadro, quando já estabelecido. Deste modo, é essencial que a obesidade seja colocada em pauta, a fim de se discutir os fatores que a produzem, os riscos à saúde implicados a essa patologia, os fatores sociais que influenciam na vida do obeso, além de discutir os modos de prevenção a serem destinados à população geral. Sendo assim, este estudo objetiva conhecer a obesidade enquanto fator precarizador de saúde, a fim de pensar em ações para sua redução e manejo. Dessa forma, o principal objetivo do presente artigo versa sobre a importância da educação em saúde em obesidade.

OBESIDADE

A obesidade é uma doença multifatorial que vem aumentando em todo mundo, e isso se deve, em sua maioria, a mudança do estilo de vida que atualmente abrange o consumo de alimentos hipercalóricos e sedentarismo (RUBIO-TOMÁS et al, 2022). Estima-se que em 2025 2,3 bilhões de adultos estejam com sobrepeso e existam 700 milhões de obesos, em todo o mundo. No Brasil, nos últimos 13 anos, a obesidade sofreu um acréscimo de 72% alcançando 20,3% da população em 2019. As crianças brasileiras também estão aumentando seu peso e hoje estima-se que 12,9% dos infantes entre 5 e 9 anos sejam obesos, assim como 7% dos adolescentes entre 12 e 17 anos (ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA, 2022).

O diagnóstico de obesidade se dá por meio da avaliação do aumento da gordura corporal, o que pode ocorrer por meio do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC) que considera um indivíduo com sobrepeso quando há um IMC maior ou igual

a 25 kg/m² e obeso quando este índice supera 30 kg/m² (WHO, 2021; RUBIO-TOMÁS et al, 2022).

A obesidade está relacionada a uma inflamação corporal crônica que impacta diretamente nas funções de órgãos como fígado, pâncreas e cérebro e se relaciona com o envelhecimento celular, hiperglicemia, aumento do stress metabólico e dislipidemia (RUBIO-TOMÁS et al, 2022; RUBINI et al, 2022). Diversas doenças são agravadas pelo incremento de peso como as cardiovasculares, diabetes mellitus, enfermidades musculoesqueléticas, esteatose hepática não alcoólica, cânceres e inclusive o aumento da mortalidade prematura (BARBAGALLO et al 2022; RUBIO-TOMÁS et al, 2022; RUBINI et al, 2022).

A imunidade também sofre forte impacto da má nutrição, visto que leva a imunossupressão, podendo ocasionar uma ativação imune ou inflamações. O hipotálamo é uma das estruturas que são afetadas por essa inflamação. Esta estrutura é responsável por integrar sinais periféricos que serão enviados aos núcleos hipotalâmicos arqueado, paraventricular e ventromedial que são responsáveis pela sensação de saciedade ou fome. A inflamação ou lesão destes núcleos leva a alterações como resistência à insulina, hiperfagia e conseqüentemente à obesidade (RUBIO-TOMÁS et al, 2022).

As gestantes obesas são outro grupo fortemente impactado pelo adoecimento secundário em função do aumento de peso; elas apresentam dificuldade em absorver vitaminas do complexo B e deficiências no metabolismo de folato e metionina, além de apresentarem dificuldades em manter uma microbiota intestinal saudável, o que é causado pela inflamação sistêmica comum da obesidade. Tais deficiências podem causar problemas no desenvolvimento fetal, debilidades na constituição da microbiota intestinal do feto, assim como provocar doenças metabólicas e neurológicas, incluindo aí, a predisposição da obesidade para o descendente (RUBINI et al, 2022).

Em relação as doenças neurológicas, a adiposidade corrobora de modo ímpar para a doença de Alzheimer e demais demências. Este processo está também relacionado a inflamação que atinge as células da micróglia, células de defesa cerebrais e os neurônios. Tais eventos levam a redução da substância cinzenta cerebral, assim como diminuição do córtex e hipocampo (WOO et al, 2022).

A inflamação crônica ocasionada pela obesidade predispõe a senescência celular, aumentando o risco para cânceres (STEELE et al, 2017; WANG et al, 2015). Dentre estes, um que apresenta forte relação com o acréscimo de peso é o de tireoide, observou-se que um aumento de cinco pontos no índice de massa corporal predispõe a um aumento de 30% no risco para câncer de tireóide (FRANCHINI et al, 2022). Estudos relacionam o aumento de peso como um forte fator de risco assim como o uso de estrogênios, tabagismo e diabetes. Ademais, a obesidade apresentou relação forte com o prognóstico do tumor, pois obesos apresentam maior risco de metástase e calcificação tumoral (LI et al, 2020; FRANCHINI et al, 2022:).

Observou-se que nos tumores tireoidianos há menor quantidade de adipocinas (como a APN), quando comparado aos tecidos normais e que os níveis de leptina e de seu receptor (OB-R) estavam aumentados nos carcinomas diferenciados da tireóide, confirmando a relação da obesidade com o incremento deste câncer. Vale destacar que as alterações da leptina e seu receptor são comuns a vários cânceres e não somente o de tireóide e esse hormônio está ligado ao crescimento e migração celular (FRANCHINI et al, 2022).

Recentemente, a pandemia de COVID-19 também trouxe à tona os riscos relacionados a obesidade, evidenciando que a COVID é mais comum em países com maior número de obesos e em pessoas com maior índice de massa corporal (IMC), influenciando diretamente na gravidade e mortalidade causada pela doença (VASHEGHANI et al, 2022; RAEISI et al, 2021). Foi observado que IMC > 40 é um fator de risco para hospitalização em indivíduos jovens (GOYAL, 2020) e que, ademais, quadros trombóticos e que predispõem hipercoagulabilidade aumentam o risco de complicações da COVID e estão fortemente relacionados a obesidade (VASHEGHANI et al, 2022; RAEISI et al, 2021).

Os hábitos modernos que influenciam na obesidade são muitos e, por vezes, sofrem influência de tópicos que não consideramos gerar grande impacto, por exemplo: a popularização do preço da gasolina incrementa sobremaneira a obesidade, visto que reduz os níveis de atividade física da população e facilita a saída de casa pela busca de alimentos ultraprocessados (PRAKASH et al, 2022; RESTREPO, 2016). Um estudo com dados longitudinais realizado na Austrália propôs que um aumento de 1 dólar no preço da gasolina reduziria em 670.000 o número de

obesos e que economizaria \$1.4 bilhões de dólares com custo em saúde anualmente (PRAKASH et al, 2022).

O tratamento não farmacológico da obesidade apresenta como pilares o aumento da prática de atividade física e a redução na ingestão alimentar, porém, nem sempre os indivíduos alcançam a perda de peso esperada apenas com estas intervenções. Porém, a realização de atividade física para obesos apresenta outros benefícios como aumento do crescimento dos telômeros (em contrapartida a senescência celular causada pela obesidade), aumento de enzimas antitrombóticas e antioxidantes, melhora dos níveis pressóricos, redução dos triglicerídeos séricos, aumento da sensibilidade a insulina, melhora da qualidade do sono e dos sintomas depressivos, dentre outros (POJEDNIC, 2022). Considerando o exposto, este deve ser estimulado pelos profissionais de saúde, que é o que veremos a seguir.

EDUCAÇÃO EM SAÚDE

A educação em saúde como uma forma de construção de conhecimento pela sociedade geral, visa o aumento da autonomia das pessoas e a estruturação de um saber crítico e humanizador para fomentar o debate e o aprendizado por parte dos profissionais da saúde, dos gestores e de todos os cidadãos. Dessa forma, torna-se mais difícil que gestores consigam impor suas próprias vontades sem o aval da sociedade, além de permitir um maior poder de decisão a cada cidadão e a comunidade em geral (SEABRA et al., 2019).

No art. 196 da Constituição Federal de 1988, está descrito que "A saúde é direito de todos e dever do Estado, garantido mediante políticas sociais e econômicas que visem à redução do risco de doença e de outros agravos e ao acesso igualitário às ações e serviços para sua promoção, proteção e recuperação". Desta forma, pressupõe-se que como forma de redução do risco de doença e outros agravos, pode-se realizar o incentivo à educação nesta área tão importante que é a saúde para gerar proteção e recuperação da saúde de forma ampla e completa para todos (SECCO et al., 2020).

E, neste viés, entra a atenção básica, que pode ser caracterizada por um conglomerado de ações e atitudes no âmbito da saúde tanto no individual, quanto no

círculo familiar ou em um grupo social, o que é caracterizando como intervenção coletiva. Tendo em vista, a visão inclusiva e multidisciplinar com a qual as unidades básicas de saúde trabalham, é possível abranger promoção/proteção da saúde, redução de danos e vigilância em saúde em um mesmo local. Elas são a porta de entrada principal e preferencial da rede de atenção que deve atender as demandas e instruir a população em todos os âmbitos relacionados à saúde (SECCO et al., 2020).

Tais ações em saúde são de extrema importância para o bom funcionamento do SUS quanto a bons hábitos de higiene pessoal e de grupo. Um exemplo dessa alteração de hábitos ocorreu recentemente com o combate à COVID 19, ocasião em que se propagaram hábitos e conhecimentos de como agir objetivando uma prevenção mais adequada, tal como a higienização das mãos através de simples lavagem ou uso de álcool gel, bem como uso de máscaras para evitar a disseminação da doença. Logo, estas ações em saúde representaram uma ferramenta de extrema importância em prol da melhora da qualidade de vida da população.

No documento de Ottawa, define-se promoção da saúde "como o processo de capacitação de indivíduos e coletivos para atuarem na melhoria de sua qualidade de vida e saúde, incluindo uma maior participação no controle desse processo". Dessa maneira, ressalta-se o peso da educação neste ramo, tendo em vista a importância da saúde como um efeito a longo prazo, principalmente, de prevenção, para que não ocorram consequências como doenças e outras manifestações da falta de saúde, pois "a saúde é um conceito positivo que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas" (LOPES, 2012, p. 465).

E, com isso em mente, o diálogo pedagógico deve exigir uma abordagem simplificada e adequada, dando condições aos indivíduos e a comunidade para que tenham a capacidade de aprender novas habilidades e atitudes e, assim, se apropriarem de forma crítica dos benefícios dos bons hábitos para saúde, seja na dimensão coletiva ou na dimensão individual (LOPES, 2012).

Desta forma, a educação em saúde é um dos principais dispositivos para viabilizar a promoção da vida na Atenção Primária à Saúde (APS) no Brasil, pois a prevenção é menos onerosa e consegue abranger cada indivíduo como seres multidimensionais que necessitam de apoio em todos os âmbitos da vida. Percebe-

se, desta maneira, um aumento na autonomia como resultado da busca pelo conhecimento. Tudo isso, vem ao encontro do que se discutia há cerca de 40 anos atrás, na década de 1980, quando começaram a ocorrer, de forma estruturada, as primeiras importantes conferências internacionais sobre promoção em saúde. Estas conferências definiram, já naquele tempo, que os princípios do campo da saúde devem ser a “multicausalidade do processo saúde-doença, a intersetorialidade, a participação social e a sustentabilidade” (CARNEIRO et al.; 2012, p. 115).

Não obstante, investir na educação em saúde além de trazer benefícios diretos para a vida de cada cidadão, consegue ainda baixar custos por parte do Estado ou dos próprios planos de saúde, pois, percebe-se que o custo de tratamentos principalmente os mais complexos impactam negativamente no desenvolvimento e na sustentabilidade das instituições hospitalares, principalmente em países em desenvolvimento como o Brasil. Assim, a aplicação da educação em saúde torna-se um ótimo método para reduzir custos com as instituições e para administrar de forma mais adequada os recursos financeiros. Tão importante quanto trabalhar com prevenção em educação com os pacientes, é trabalhar com familiares, profissionais e com as próprias instituições, pois isso gera uma maior sensibilização por parte de todos, o que auxilia no processo de implementação destas práticas mais integrativas em saúde. Neste sentido, também é levado em conta, questões relativas à qualidade de vida e ao conforto para os pacientes envolvidos neste processo (ARAÚJO et al., 2019).

A educação, principalmente voltada para saúde, acaba por usar uma abordagem transdisciplinar, capaz de ponderar sobre todas as nuances e subjetividades de cada indivíduo e de cada grupo, pois sabe-se das particularidades dos diferentes grupos a depender do nível intelectual e da cultura de cada localidade. Assim, a educação em saúde vai além de um mero repasse de informações para se tornar um método mais humanizado de trabalho. Assim, as pessoas que fazem parte deste processo, partir do conhecimento que possuem, podem incrementá-lo, tendo suficiente conteúdo para que se tornem ativos no processo de autocuidado. Isso acaba por se tornar uma atitude antropológica, já que cada um deve saber respeitar as diferentes culturas, pois toda pessoa traz consigo conhecimentos importantes no processo de melhoria e cura;

assim, o conhecimento popular e o saber científico não sofrem conflitos e sim melhorias de forma bilateral (CONCEIÇÃO et al., 2020).

EDUCAÇÃO EM SAÚDE EM OBESIDADE

A obesidade é um dos maiores problemas de saúde pública em nível mundial. Sabe-se que não afeta mais somente os países desenvolvidos ou do mundo ocidental, pois aparece em diversas partes do planeta, incluindo o Brasil. Este sobrepeso proporciona muitos riscos à saúde da população, sendo mencionada pelos especialistas, devido ao seu crescimento exacerbado nas últimas décadas, como uma epidemia (ADES; KERBAUY, 2002).

No Brasil, de acordo com pesquisas realizadas em 2018 pelo VIGITEL - Vigilância de Fatores de Risco e Proteção Para doenças Crônicas por Inquérito Telefônico, realizada em população maior de 18 anos, nas 26 capitais e no Distrito Federal sobre vários assuntos relacionados à saúde, os dados ligados à obesidade são alarmantes, mostrando que mais da metade da população adulta brasileira se encontra com excesso de peso. Ainda, de acordo com os dados de 2010, em comparação com os dados de 2018, houve um aumento de 4,8% na população classificada como obesa, o que é preocupante (SOEIRO et al., 2019).

Assim, para tentar reverter este crescimento da obesidade, os serviços de saúde são instigados a colocar em prática estratégias que visam a prevenção e o enfrentamento dessa população obesa, além da implementação de novos serviços de saúde empenhados e especializados nesse âmbito de controle e de reabilitação dos casos que chegam até a Atenção Primária à Saúde (APS) e que necessitam dessa atenção especializada (SOEIRO et al., 2019).

A APS é a principal porta de entrada dos usuários ao Sistema Único de Saúde. O enfermeiro tem uma atuação fundamental, estratificando o risco do paciente e trazendo medidas de educação em saúde para o mesmo. Seu trabalho passa pelo incentivo ao autocuidado, explicando a importância de uma alimentação equilibrada, da prática diária de atividade física e de todo o protagonismo que esse paciente possui no índice de sucesso no seu próprio tratamento (SOEIRO et al., 2019).

Contudo, é importante ressaltar a necessidade da abordagem sobre o excesso de peso já nos primeiros anos de vida, já que o aumento do peso em crianças e adolescentes gera grande preocupação por ser fator de risco para o desenvolvimento de diversas doenças, podendo persistir durante a vida adulta e que, muitas vezes, é decorrente do entorno familiar, já que existem fatores ambientais e genéticos preponderantes, os quais determinam que filhos de pais obesos tenham uma predisposição genética maior de se tornarem obesos também (SANTOS et al., 2007; GOULART et al., 2017).

Entretanto, é difícil saber a proporção de carga genética e ambiental relacionada a obesidade de pais para filhos, já que além das questões genéticas, o compartilhamento de hábitos passados de gerações para gerações, trazem consigo consequências graves; por isso, o enfoque da necessidade da educação em saúde desde os primeiros anos de vida (SANTOS et al., 2007; GOULART et al., 2017).

O ambiente educacional contribui para o desenvolvimento e construção de valores da criança. Dessa forma, a escola deve ser um palco importante no ensino sobre educação em saúde e obesidade, buscando desenvolver a consciência crítica da criança, por meio de estratégias para mudar os hábitos prejudiciais, sejam eles alimentares ou físicos. Como exemplo no Brasil, tem-se o Programa Saúde na Escola, que busca promover a atenção à saúde dos alunos de escolas públicas, promovendo uma educação continuada dos profissionais e dos jovens, avaliando as condições de saúde, realizando ações de prevenção e promoção de saúde, bem como apresentando avaliações e acompanhamento da saúde desses alunos (GOULART et al., 2017).

Da temática da educação em saúde em obesidade, passando da criança ao adulto obeso, temos um serviço amplo nas Unidades Básicas de Saúde- UBS- com acompanhamento clínico. Neste caso, existem programas, nos quais os usuários são inseridos e participam de encontros em Grupos de Conhecimento em Saúde, sendo que o objetivo é abordar e orientar sobre as questões relacionadas a obesidade e principais comorbidades relacionadas, os devidos tratamentos e a importância dos estilos de vida na prevenção de doenças. A questão se encontra na população entender o seu papel no processo de melhoria da própria saúde, não esperando algo

pronto vindo do SUS (SOEIRO et al., 2019). O foco está no protagonismo de cada um em prol da própria saúde.

Os grupos passam por equipes multidisciplinares, que dão todo o apoio. São psicólogos, nutricionistas, fisioterapeutas, médicos e enfermeiras que atuam diretamente nestes grupos. Nos grupos, um apoia o outro, sendo uma das estratégias mais eficazes para o tratamento da obesidade por meio da educação em saúde. Ainda, ocorrem trocas de vivências, são relatadas as dificuldades enfrentadas, as experiências adquiridas no processo e a construção de táticas que diminuem o estresse e a carga emocional gerada muitas vezes pela baixa autoestima (SOEIRO et al., 2019).

Dessa forma, intervir na obesidade por meio de educação em saúde tende a ser o método mais eficaz e simples para o controle e prevenção do sobrepeso. Através de mudanças do estilo de vida de forma permanente, que transformam os aspectos físicos, psíquicos e sociais do indivíduo, bons resultados são alcançados. Sendo assim, torna-se indispensável a atuação integrada da família, amigos, profissionais de saúde e escolas, tanto em ações preventivas quanto curativas (BERALDO et al., 2004).

APLICAÇÃO DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE EM OBESIDADE

O excesso de peso é considerado atualmente uma crise global, sendo que hoje em dia, em média 40% da população do mundo está acima do peso, sendo três vezes a mais do que há 40 anos atrás. No Brasil, considera-se que, em média, um a cada dois adultos e uma a cada três crianças encontram-se com sobrepeso. Um estudo recente publicado pela Cancer Research UK (2018) do Reino Unido, mostrou que a geração que nasceu entre os anos 1980 e 1990 está no caminho de se tornar o grupo com maior incidência de sobrepeso da história (WHO, 2018).

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal, que pode aumentar o risco de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT'S), em especial o diabetes e problemas no coração. As consequências ocasionadas pela obesidade estão entre as principais causas de morte no Brasil. Segundo a WHO (2018) através de uma alimentação saudável, prática regular de atividade física e manutenção do

peso, podem evitar, aproximadamente 33% dos casos mais comuns de câncer no nosso país. A WHO (2018) também relata que, aproximadamente, 13% dos casos de câncer no Brasil são atribuídos ao sobrepeso e obesidade (INCA, 2018).

Atualmente, mais de 1,9 bilhão de adultos apresentam excesso de peso no mundo. Destes, mais de 650 milhões são obesos, o que representa 39% da população mundial. No Brasil, o levantamento de 2018 da Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel) - pesquisa telefônica realizada com maiores de 18 anos nas 26 capitais e no Distrito Federal sobre diversos assuntos relacionados à saúde, aponta que 19,8% da população brasileira é obesa, sendo que, em 2010, esse percentual era de 15%. A pesquisa mostra também que mais da metade da população adulta brasileira (55,7%) está com excesso de peso (WHO, 2018; BRASIL, 2018).

O Rio de Janeiro e o Distrito Federal ocupam o sétimo lugar no ranking das cidades com maior número de indivíduos com excesso de peso (57,7%) e o segundo lugar na concentração de indivíduos obesos (22,4%). Os números não deixam dúvidas de que a obesidade é hoje um problema de saúde pública que atinge uma parcela cada vez maior da população. Mesmo assim, ela ainda é amplamente associada a comportamentos individuais (NICOLAU, 2015; BRASIL, 2018).

O aumento acelerado da obesidade está relacionado, sobretudo, com as mudanças no padrão alimentar da população como um todo, que hoje privilegia produtos ultraprocessados, com altos níveis de sódio, açúcar e gorduras saturadas, em detrimento das preparações caseiras e alimentos *in natura* ou minimamente processados (MONTEIRO; LOUZADA, 2015).

Uma alimentação baseada em ultraprocessados, incluindo bebidas açucaradas e alimentos do tipo fast-food, contém uma alta densidade energética, favorecendo o ganho de peso. Evidências apontam, também, para a exposição cada vez mais precoce à má alimentação (IBGE, 2015). Longe de ser apenas uma realidade brasileira, esse é um quadro que se repete nos países em desenvolvimento na medida em que a indústria de alimentos e bebidas vislumbra um mercado consumidor promissor nos países da América Latina, África e Ásia. Enquanto suas vendas caem nos países mais ricos, as multinacionais alimentícias aumentam sua presença nos

países em desenvolvimento, comercializando seus produtos tão ostensivamente que chegam a transtornar os hábitos alimentares tradicionais locais (MARTINS, 2018).

Diante deste cenário se faz necessário uma educação em saúde, como estratégia para tentar reverter o aumento dos casos de sobrepeso e obesidade. Para reverter esse crescimento da prevalência da obesidade, os serviços de saúde são estimulados a implementar e inovar estratégias para prevenção e enfrentamento da obesidade e promoção da saúde, assim como a organizar novos serviços especializados que contribuam para o controle e reabilitação desses casos na Atenção Primária à Saúde (APS) (NICOLAU, 2018; BRASIL, 2018).

A APS é um local privilegiado para a promoção da saúde por ser a principal porta de entrada dos usuários no sistema de saúde e, no caso da obesidade, para o seu enfrentamento. As equipes multiprofissionais são de suma importância nesse cenário, por estabelecerem a estratificação do risco pelo critério da obesidade, incentivando o autocuidado e o protagonismo do usuário em seu tratamento, garantindo o apoio necessário aos obesos, assim como aqueles em risco de desenvolvê-la, realizando ações de promoção à saúde com participação social, promovendo a prestação de cuidados aos indivíduos que já se encontram atendidos em função de problemas de sobrepeso, principalmente se houver comorbidades associadas e dando assistência aqueles que se submeteram a procedimentos cirúrgicos relacionados à obesidade (BRASIL, 2018).

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Neste contexto de cuidado, é necessário visar o enfrentamento das dificuldades no manejo dessa doença crônica, ou seja, as ações de promoção de saúde, prevenção e controle de agravos resultantes da obesidade devem ser rotineiras. Na prevenção e no tratamento do sobrepeso/obesidade, o apoio matricial interdisciplinar é um grande potencializador da resolutividade das equipes da APS, pois promove a ampliação dos saberes acerca da complexidade desses agravos e permite melhor oferta de cuidados.

As atividades educativas em saúde em grupo são ferramentas importantes para a promoção de autonomia das pessoas e o compartilhamento de experiências na

busca por qualidade de vida relacionada à saúde. Além disso, são imprescindíveis profissionais qualificados na composição de uma equipe multidisciplinar que atue de forma interdisciplinar no atendimento a esse público, visto que existem inúmeros entraves, que vão da estrutura física das unidades de saúde ao cuidado direto do indivíduo obeso. Além disso, o ambiente escolar pode ser visto como o espaço privilegiado de promoção, orientação e difusão dos conhecimentos sobre obesidade, pois a conscientização acerca do próprio corpo e da saúde é algo que deve ser aprendido desde muito cedo, tendo em vista que, na fase adulta, muitas pessoas são negligentes com elas mesmas, por desconhecimento e desinformação.

REFERÊNCIAS

ADES, Lia; KERBAUY, Rachel. **Obesidade: realidades e indagações**. São Paulo: **Psicologia USP**, Vol. 13 ,20 de set. de 2002.

ARAÚJO, Meiriele Tavares et al. Análise de custo da prevenção e do tratamento de lesão por pressão: revisão sistemática: Cost analysis of pressure injury prevention and treatment: systematic review. **Revista Enfermagem Atual In Derme**, v. 89, n. 27, 2019.

ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. (org.). **Mapa da obesidade**. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>. Acesso em: 09 set. 2022.

BARBAGALLO, Federica; LAVIGNERA, Sandro; CANNARELLA, Rossella; MONGIOÌ, Laura M.; GAROFALO, Vincenzo; LEANZA, Claudia; MARINO, Marta; CALOGERO, Aldo E.; CONDORELLI, Rosita A. Obesity and Male Reproduction: do sirtuins play a role? **International Journal Of Molecular Sciences**, [S.L.], v. 23, n. 2, p. 973, 16 jan. 2022.

BERALDO, Fernanda Carneiro; NAVES, Maria Margareth Veloso; VAZ, Inaiana Marques Filizola. **Nutrição, atividade física e obesidade em adultos: aspectos atuais e recomendações para prevenção e tratamento**. 2004.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Vigilância de Doenças e Agravos não Transmissíveis e Promoção da Saúde. **Vigitel Brasil 2018: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em** <https://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/ju-lho/25/vigitel-brasil-2018.pdf>

CARNEIRO, ACLL; SOUZA, V; GODINHO LK; FARIA, ICM; SILVA KL; GAZZINELLI, MF. Educação para a promoção da saúde no contexto da atenção primária. *Rev Panam Salud Publica*. 2012;31(2):115–20. Disponível em <https://www.scielo.org/pdf/rpsp/v31n2/a04v31n2.pdf> Acesso em 16 Mar. 2023.

CONCEIÇÃO, Dannicia Silva et al. A educação em saúde como instrumento de mudança social. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 8, p. 59412-59416, 2020.

FRANCHINI, Fabiana; PALATUCCI, Giuseppe; COLAO, Annamaria; UNGARO, Paola; MACCHIA, Paolo Emidio; NETTORE, Immacolata Cristina. Obesity and Thyroid Cancer Risk: an update. **International Journal of Environmental Research And Public Health**, [S.L.], v. 19, n. 3, p. 1116, 20 jan. 2022.

GOULART, Maíra; BARBIERO, Sandra; SICA, Caroline; BORGES, Rahael, MORAES, David; PELLANDA, Lucia. **Healthy School, Happy School: Design and Protocol for a Randomized Clinical Trial Designed to Prevent Weight Gain in Children Daniela Schneid Schuh**. Porto Alegre, Brasil. *Arq Bras Cardiol*. 2017.

GOYAL, Parag; CHOI, Justin J.; PINHEIRO, Laura C.; SCHENCK, Edward J.; CHEN, Ruijun; JABRI, Assem; SATLIN, Michael J.; CAMPION, Thomas R.; NAHID, Musarrat; RINGEL, Joanna B. Clinical Characteristics of Covid-19 in New York City. **New England Journal of Medicine**, [S.L.], v. 382, n. 24, p. 2372-2374, 11 jun. 2020.

IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística). *Pesquisa nacional de saúde: 2013: Ciclos de vida: Brasil e grandes regiões* Rio de Janeiro, RJ, 2015.

INCA. Instituto Nacional do Câncer. Estimativa 2018: Incidência de câncer no Brasil. Disponível em <https://www.gov.br/inca/pt-br/assuntos/cancer/numeros/>

LI, Changlin; ZHOU, Le; DIONIGI, Gianlorenzo; LI, Fang; ZHAO, Yishen; SUN, Hui. The Association Between Tumor Tissue Calcification, Obesity, and Thyroid Cancer Invasiveness in A Cohort Study. **Endocrine Practice**, [S.L.], v. 26, n. 8, p. 830-839, ago. 2020.

LOPES, Maria do Socorro Vieira; SARAIVA, Klívia Regina de Oliveira; FERNANDES, Ana Fátima Carvalho; XIMENES, Lorena Barbosa. Análise do conceito de promoção da saúde. **Texto & Contexto - Enfermagem**, [S.L.], v. 19, n. 3, p. 461-468, set. 2010.

MARTINS, Ana Paula Bortoletto. É preciso tratar a obesidade como um problema de saúde pública. **Revista de Administração de Empresas**, v. 58, p. 337-341, 2018.

MONTEIRO, Carlos Augusto; LOUZADA, Maria Laura da Costa. Ultraprocessamento de alimentos e doenças crônicas não transmissíveis: implicações para políticas públicas. In: **Observatório internacional de capacidades humanas, desenvolvimento e políticas públicas: estudos e análises 2**. 2015. p. [18]-[18].

NICOLAU, Ian Rigon et al. Atuação do enfermeiro em equipe multiprofissional no cuidado a obesos grau III. Dissertação de Mestrado em Enfermagem. UFF, 2015.

PRAKASH, Kushneel; CHURCHILL, Sefa Awaworyi; SMYTH, Russell. Petrol prices and obesity. **Health Economics**, [S.L.], v. 31, n. 7, p. 1381-1401, 26 abr. 2022.

POJEDNIC, Rachele; D'ARPINO, Emma; HALLIDAY, Ian; BANTHAM, Amy. The Benefits of Physical Activity for People with Obesity, Independent of Weight Loss: a systematic review. **International Journal of Environmental Research And Public Health**, [S.L.], v. 19, n. 9, p. 4981, 20 abr. 2022.

RAEISI, Tahereh; MOZAFFARI, Hadis; SEPEHRI, Nazaninzahra; DARAND, Mina; RAZI, Bahman; GAROUSI, Nazila; ALIZADEH, Mohammad; ALIZADEH, Shahab. The negative impact of obesity on the occurrence and prognosis of the 2019 novel coronavirus (COVID-19) disease: a systematic review and meta-analysis. **Eating And Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia And Obesity**, [S.L.], v. 27, n. 3, p. 893-911, 11 jul. 2021.

RESTREPO, Brandon J. Calorie Labeling in Chain Restaurants and Body Weight: evidence from new york. **Health Economics**, [S.L.], v. 26, n. 10, p. 1191-1209, 24 jul. 2016.

RUBINI, Eleonora; SCHENKELAARS, Nicole; ROUSIAN, Melek; SINCLAIR, Kevin D.; WEKEMA, Lieske; FAAS, Marijke M.; STEEGERS-THEUNISSEN, Régine P.M.; SCHOENMAKERS, Sam. Maternal obesity during pregnancy leads to derangements in one-carbon metabolism and the gut microbiota: implications for fetal development and offspring wellbeing. **American Journal of Obstetrics And Gynecology**, [S.L.], v. 227, n. 3, p. 392-400, set. 2022.

RUBIO-TOMÁS, Teresa; RUEDA-ROBLES, Ascensión; PLAZA-DÍAZ, Julio; ÁLVAREZ-MERCADO, Ana I. Nutrition and cellular senescence in obesity-related disorders. **The Journal of Nutritional Biochemistry**, [S.L.], v. 99, p. 108861, jan. 2022.

SANTOS, André; CARVALHO, Antônio, JÚNIOR, Jair. **Obesidade infantil e uma proposta de Educação Física preventiva**. Presidente Prudente SP BRASIL. V.13 n.3 p.203-213, jul./set. 2007.

SEABRA, Cícera Amanda Mota et al. Health education as a strategy for the promotion of the health of the elderly: an integrative review. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 22, 2019.

SECCO, Ana Caroline et al. Educação Permanente em Saúde para Agentes Comunitários: um Projeto de Promoção de Saúde. Gerais, Rev. Interinst. Psicol., Belo Horizonte, v. 13, n. 1, p. 1-17, jan. 2020.

SOEIRO, Raquel; VALENTE, Geilsa; CORTEZ, Elaine; MESQUITA, Livia; XAVIER, Simone; LOBO, Bianca. **Educação em Saúde em Grupo no Tratamento de Obesos Grau III: um Desafio para os Profissionais de Saúde**. Universidade Federal Fluminense, Niterói, Rio de Janeiro, Brasil. 2019.

STEELE, C. Brooke; THOMAS, Cheryl C.; HENLEY, S. Jane; MASSETTI, Greta M.; GALUSKA, Deborah A.; AGURS-COLLINS, Tanya; PUCKETT, Mary; RICHARDSON,

Lisa C.. Vital Signs: trends in incidence of cancers associated with overweight and obesity .: united states, 2005:2014. **Mmwr. Morbidity And Mortality Weekly Report**, [S.L.], v. 66, n. 39, p. 1052-1058, 3 out. 2017.

VASHEGHANI, Maryam; HESSAMI, Zahra; REKABI, Mahsa; ABEDINI, Atefeh; QANAVATI, Akram. Evaluating Possible Mechanisms Linking Obesity to COVID-19: a narrative review. **Obesity Surgery**, [S.L.], v. 32, n. 5, p. 1689-1700, 3 fev. 2022..

WANG, Hanmin. Obesity and Risk of Thyroid Cancer: evidence from a meta-analysis of 21 observational studies. **Medical Science Monitor**, [S.L.], v. 21, p. 283-291, 2015.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **OBESITY AND OVERWEIGHT**. 2021. Disponível em: <https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Acesso em: Fev. 2023.

WHO (World Health Organization) (2016). Fiscal policies for diet and the prevention of noncommunicable diseases Geneva, Switzerland (2018, March 12).

WOO, Anita; BOTTA, Amy; SHI, Sammy S. W.; PAUS, Tomas; PAUSOVA, Zdenka. Obesity-Related Neuroinflammation: magnetic resonance and microscopy imaging of the brain. **International Journal of Molecular Sciences**, [S.L.], v. 23, n. 15, p. 8790, 8 ago. 2022.