

TECNOLOGIA EDUCATIVA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EPREVENÇÃO DA OBESIDADE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.



Aurilene Alves, Belta Lima, Denizielle Moura, Elane Santos, Viviane Mascarenha

leninhalima3108@gmail.com

Resultados e Discussão

Introdução

A obesidade é definida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como um acúmulo ou excesso de gordura corporal que pode atingir graus capazes de afetar a sua saúde. Nos últimos anos, a quantidade de pessoas com sobrepeso ou obesidade tem aumentado muito e isso é preocupante. A obesidade aumenta o risco de várias doenças cardiovasculares como: pressão arterial, diabetes mellitus, colesterol, entre outras. Além disso, o excesso de peso pode interferir na questão estética, social e psicológica, tendo grande impacto na qualidade de vida. Portanto é importante cultivar bons hábitos alimentares, praticar exercícios físicos e evitar o ganho excessivo de peso para ter uma vida saudável e mais feliz.

Objetivo

Relatar a experiência sobre a construção e implementação de uma tecnologia educativa sobre a importância da mudança do estilo de vida e hábitos alimentares para a prevenção da obesidade.

VI ENCONTRO DE INICIAÇÃO À PESQUISA

Metodologia

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, realizado em uma Unidade Básica de Saúde (UBS) no município de Caucaia-CE. As atividades foram realizadas por meio de uma roda de conversa com a exposição de uma pirâmide (com assuntos relacionados a alimentação, estilo de vida, atividade física e obesidade) e folder educativo. As atividades foram realizadas durante o estágio da disciplina do Internato em Saúde Coletiva do curso de graduação em Enfermagem da Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza-FAMETRO.



Fotos das instituições onde foram realizadas as atividades

O tema foi escolhido pelas acadêmicas de enfermagem diante da identificação dos elevados índices de sobrepeso/obesidade no território em estudo. As atividades aconteceram em quatro momentos de forma a sensibilizar os diferentes públicos e disseminar, de forma mais abrangente, as orientações. No primeiro momento foi realizada uma roda de conversa com os Agentes Comunitários de Saúde (ACS) onde abordou-se as doenças causadas pela obesidade, No segundo momento, foi realizada uma roda de conversa com os idosos de um Centro de Referência de Assistência Social (CRAS). O tema abordado foi sobrepeso/obesidade, suas complicações e formas de prevenção e tratamento. Esse mesmo tema foi abordado no terceiro momento no formato de sala de espera com o público que se encontrava presente na UBS.

Considerações finais

As tecnologias educativas produzidas (pirâmide, folders e pratos com ilustrações de alimentos) foram importantes dispositivos na realização das atividades educativas contribuindo para facilitar o processo de ensino-aprendizado. Ressalta-se a importância de atividades educativas com recursos lúdicos e ilustrativos contribuindo para o empoderamento dos pacientes sobre seu processo saúde-doença.

Referências

Brasil. Ministério da Saúde: Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica Política Nacional de Atenção Básica/Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde Departamento de Atenção Básica – Brasília Ministério de Saúde, 2012.

1:Acadêmicas de Enfermagem da Faculdade Metropolitana da Grande Fortaleza-FAMETRO

2:Enfermeira da Estratégia Saúde da Família de Fortaleza- CE. Docente da FAMETRO. Doutora em Enfermagem em Cuidados Clínicos em Saúde.