



Centro de Referência em Obesidade

11 DE OUTUBRO - DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO DA
OBESIDADE



Dia Nacional de Prevenção à Obesidade

A obesidade é uma Doença Crônica Não Transmissível de origem multifatorial.

No Brasil, os índices de obesidade ($IMC \geq 30\text{kg/m}^2$) já alcançam 17,8% da fase adulta, sendo considerada um problema de saúde pública devido a sua crescente prevalência.

Essa doença está associada a morbidades como hipertensão arterial, diabetes, dislipidemias, entre outras.

O tratamento clínico ambulatorial por equipes multiprofissionais tem se mostrado uma forma importante para o controle da obesidade, além da adoção de práticas grupais que envolvam indivíduos, família e comunidade dentro do seu contexto social.

Nesse sentido, esse material busca estimular e auxiliar profissionais de saúde na adoção de práticas educativas que abordem de maneira criativa o processo de educação em saúde.

Vamos aproveitar o dia 11 de outubro para colocar essas ideias em prática!



Quais atividades posso realizar?

- Formar grupos para problematizar cenas do cotidiano sobre alimentação na vida contemporânea (comer com pressa, comer vendo televisão, comer sozinho, substituir refeição por lanche).
- Estimular a percepção dos sentidos na alimentação. De olhos vendados, a pessoa pode ser estimulada pelo olfato, gosto e o tato, ao tentar descobrir o alimento. Deve-se utilizar principalmente frutas, legumes e verduras, pouco utilizados na alimentação diária.



- Pesquisar os alimentos da safra. Como é possível se alimentar de forma saudável, com menor custo, em cada época do ano?
- Organizar com recortes de revistas, ou desenhos, ou montagens feitas pelos usuários sobre a própria aparência a partir das perguntas “**Como sou?**” e “**Como gostaria de ser?**”. Discutir os padrões de beleza criados pela sociedade.



Exemplo de dinâmicas para grupos

• ATIVIDADE 1

Público: CRIANÇAS E ADULTOS

Material necessário: Alimentos industrializados, frutas e legumes *in natura*, papel, caneta hidrográfica, barbante, data show, vídeo “Muito além do peso” resumido (disponível na internet).

Objetivo: Despertar a curiosidade em crianças e a reflexão nos adultos sobre a composição dos alimentos que habitualmente são consumidos pelas famílias.

Observação: Necessário pelo menos dois profissionais, pois as dinâmicas acontecerão ao mesmo tempo em espaços diferentes, com crianças e adultos separados num primeiro momento.

Etapas:

1º) Convidar as crianças a montar um varal de fotos com suas preferências alimentares, para posteriormente ser apresentado aos pais.

2º) Exibir o documentário “Muito além do peso”, problematizando as temáticas ao longo do vídeo, tais como: composição das refeições, chantagem dos filhos x posicionamento dos pais, alimentação escolar, ingesta de calorias vazias e excesso de peso, consumo de alimentos industrializados, apoio familiar no processo de mudança, entre outros.

3º) Encontro dos pais com filhos: Apresentar o varal de alimentos das crianças. Em um segundo momento, em uma mesa serão expostos alguns alimentos *in natura* (ex.: manga, abacate, couve, mamão verde). As crianças deverão identificar o nome de cada fruta e hortaliça. Da mesma maneira, serão expostos alguns alimentos industrializados (refrigerante, suco em pó, achocolatado), fazendo as seguintes perguntas: Tem açúcar/óleo nesse alimento? Do que ele é feito? Qual a quantidade de fruta nesse produto?

• ATIVIDADE 2

Público: ADULTOS

Montando sua refeição

Material necessário: Figuras de alimentos, folha em branco e cola.

Objetivo: Refletir sobre a montagem de um prato considerado saudável.

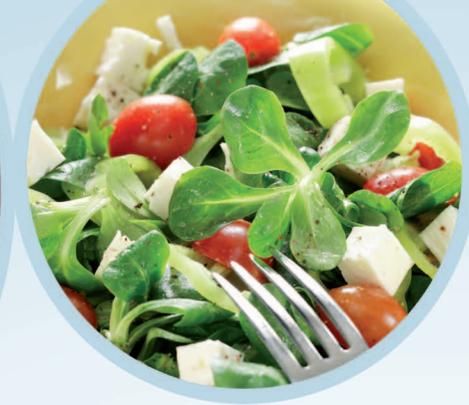
Perguntas: Existe comer certo ou comer errado? O que é comer certo para você? Por que algumas pessoas comem pouco e engordam? Resgatar a questão de que não adianta fazer refeições muito restritivas, se ao longo do dia, você sente mais fome e opta por beliscos!

Dinâmica: Os participantes deverão ser divididos em dois grupos. Cada grupo deverá montar uma refeição que considere saudável. Cada grupo irá eleger um representante para explicar porque considera aquele prato saudável. O grupo que estiver assistindo deverá ser questionado sobre o que eles acharam da montagem da refeição do grupo que estará apresentando, se a consideram saudável e por quê?



Trabalhar a questão dos grupos de alimentos e a proporção destes em um prato de comida.





Os profissionais de saúde devem buscar desenvolver trabalhos educativos que possibilitem o resgate da autoestima, a visão crítica sobre alimentação, sobre a mídia, a propaganda de alimentos, o incentivo ao movimento, a brincadeira e a inclusão social. No cotidiano do processo de trabalho é possível encontrar diversos momentos para realização destas atividades, como salas de espera e grupos abertos, utilizando espaços em creches, escolas, igrejas e associações de moradores.



APOIO:
Instituto de Nutrição Annes Dias - INAD

