



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SÃO PAULO  
UNIVERSIDADE ABERTA DO SUS

ENZO SERNA VILLARROEL

OBESIDADE INFANTIL

SÃO PAULO  
2020

ENZO SERNA VILLARROEL

OBESIDADE INFANTIL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado  
ao Curso de Especialização em Saúde da  
Família da Universidade Federal de São Paulo  
para obtenção do título de Especialista em  
Saúde da Família

Orientação: SIMONE ALVES COTRIN MOREIRA

SÃO PAULO  
2020

## **Resumo**

O estudo tem como tema central a obesidade infanto-juvenil, que atualmente se configura como um importante problema de saúde pública. A prática médica, aliada a literatura encontrada demonstram a necessidade de se educar os pais, responsáveis, as escolas, a comunidade sobre a importância, benefício e necessidade da educação alimentar. Em parceria com a nutricionista da Unidade, serão realizadas vivências práticas, incentivo à prática de atividades esportivas, limites no uso da tecnologia, conversas e orientações aos pais e aos envolvidos diretamente na alimentação das crianças e adolescentes. Espera-se que os pais compreendam seu papel na importância da alimentação saudável das crianças e adolescentes, colaborando e incentivando a substituição de velhos hábitos alimentares para uma alimentação e práticas de vida saudáveis.

**Palavra-chave**

Alimentação Saudável. Educação Alimentar. Obesidade.

## **PROBLEMA/SITUAÇÃO**

A motivação para apresentar o tema “obesidade infantil” no meu Trabalho de Conclusão de Curso - TCC - surgiu após atuação médica na UBS de Inúbia Paulista, pois no atendimento de uma criança de 9 anos acompanhada pela mãe, com problema gastrointestinal (diarreia e vômito) e que apresentava IMC acima de 30%. Após ouvir seu histórico e realizar o exame clínico físico, deduzi que se tratava de GECA. Ao tentar abordar o problema do sobrepeso com a mãe, a mesma reagiu com agressividade e muita arrogância, demonstrando muita resistência em falar e aceitar a situação. Após esse fato resolvi conhecer melhor a matéria, as causas, consequências e complicações da obesidade infantil, cujo assunto é de grande relevância para o município e para nosso país, tendo em vista o aumento exponencial do número de obesos infantis.

## ESTUDO DA LITERATURA

A obesidade entre crianças e adolescentes tem aumentado *significativamente* nos últimos quarenta anos, sendo causada pelo desequilíbrio entre o consumo exagerado de alimentos e a queima dessas calorias, segundo estudos realizados por Ezzati (2017).

A BBC, em 2017 publicou um artigo afirmando que *“No Brasil a tendência é semelhante. Nas últimas quatro décadas, o índice de obesidade entre meninos saltou de 0,93% para 12,7%. Entre meninas, o crescimento foi menor, mas ainda assim elevado: passou de 1,01% em 1975 para 9,37% no ano passado, de acordo com dados compilados pela rede de cientistas de saúde NCD Risk Factor Collaboration, utilizados na pesquisa”*.

O estudo de Souza et al (2017), citado no Manual de Diretrizes para o Enfrentamento da Obesidade na Saúde Suplementar Brasileira evidenciou que as complicações decorrentes da obesidade infantil, tais como: desajuste autoimune, mudanças do estado pré-inflamatório, resistência à insulina que trazem o Diabetes Mellitus tipo I e II, esteatoses hepáticas não alcoólicas e sua prevalência é de setenta por cento, asma atópica relacionada à secreção de citocinas, alteração de resposta imunológica prejudicando o uso de vacinas e aumento de doenças neoplásicas são eventos importantes a ser considerados.

O referido Manual de Diretrizes para o Enfrentamento da Obesidade elucida, dentre outros aspectos, que o aumento da obesidade resulta do desequilíbrio entre ingestão e gasto de energia, com um aumento no balanço energético positivo, sendo intimamente associado ao estilo de vida adotado e às preferências de ingestão alimentar.

Entretanto alguns fatores contribuem para a obesidade infantil, a saber:

1) Fatores genéticos - aumentam a suscetibilidade da criança ao sobrepeso, sendo discutido na atualidade a possibilidade de controle e modificação desse fator com profissionais habilitados evitando os efeitos da hereditariedade;

2) Fatores comportamentais - as crianças podem ter acesso a alimentos inadequados, tais como: refrigerantes, doces, alimentos com alto teor de gordura ou industrializados que têm muitas calorias, sem a supervisão e controle dos pais, necessitando dessa forma de uma maior seleção na compra de alimentos e exemplo prático dos genitores consumindo alimentos naturais e com poder nutritivo, tais como: verduras, legumes, frutas e cereais;

3) Sedentarismo - A falta de atividades físicas no lar, na escola e em locais públicos, aliado ao fato das crianças permanecerem mais de 60 minutos à frente da televisão ou no uso de celulares, internet, etc., aumentam o desejo de ingerirem guloseimas e alimentos calóricos, colocando as crianças num círculo vicioso, havendo a necessidade estimular a prática de atividades físicas e recreativas;

4) Fatores ambientais - são aqueles que cercam as crianças na sua casa, na escola, nos locais públicos, onde os pais, professores e agentes de saúde podem dar esclarecimentos e orientações para ingestão de alimentos saudáveis e com baixas calorias;

5) Fatores socioeconômicos - fortemente ligados às facilidades econômicas, gostos requintados e tendência ao consumo de alimentos industrializados e altamente calóricos.

A infância é o tempo essencial para o desenvolvimento imunológico e outros sistemas do corpo humano. Por isso passou ser necessária a adoção de medidas de saúde pública em relação à obesidade infantil.

A definição da causa de obesidade na infância é simples, porém sua compreensão esta atrelada a fatores familiares, grau de escolaridade e condições socioeconomicas, hábitos pessoais, oportunidades para a prática de atividades esportivas e/ou físicas.

Estudos da Sociedade Brasileira de Pediatria (2019) demonstram que as questões relacionadas a obesidade infanto-juvenil são diferentes nas diversas das regiões do Brasil, pois variam de acordo com os hábitos alimentares e costumes diferentes, não podendo deixar de considerar também as condições de escolaridade e socioeconomicas.

Sendo assim, ainda que inúmeros pais resistam às mudanças e se neguem a ouvir as orientações, a saúde dos filhos deve ser priorizada e os agentes de saúde devem colaborar na disseminação do conhecimento e orientação aos genitores, professores, familiares e pessoas que cuidam das crianças e adolescentes.

Por isso a presente reflexão visa alertar sobre essa epidemia e a necessidade de mudança e hábitos alimentares em meu município e em inúmeros lares da sociedade brasileira. A criança com aumento de peso será no futuro um adolescente, um jovem e um adulto com muitas comorbidades, causando danos à sua vida pessoal e para o País, com grande impacto na saúde pública, uma vez que o governo terá que investir mais recursos humanos e financeiros para o cuidado destas pessoas.

## **AÇÕES**

Para desenvolver o presente estudo, pretendo convidar os pais com filhos obesos para assistir uma palestra com a equipe multidisciplinar formada por nutricionista, psicóloga e enfermeira a fim de orientá-los, inclusive com visita monitorada no hipermercado local onde compram seus alimentos demonstrando os alimentos calóricos, industrializados e inadequados e outras formas de usar os legumes e verduras e frutas; como economizar com alimento bom e barato; incentivá-los a deixar o consumo de refrigerantes e guloseimas e desafiá-los a fazer mudanças de hábitos alimentares.

Com ajuda da equipe realizaremos ações de promoção à saúde na escola, tais como: esclarecimento quanto ao controle de peso; escolha de alimentos saudáveis; importância da realização de atividades físicas e recreativas, leves, moderadas e intensas; incentivo à prática de esportes;

A comunidade também será envolvida na realização de eventos esportivos e recreativos nas quais as crianças possam brincar, correr e interagir com outras crianças para modificar e controlar a obesidade no seu curso social, biológico e psicológico. Essas intervenções com jogos educativos divertem a criança e podem corrigir os males dos alimentos ingeridos desnecessariamente;



## **RESULTADOS ESPERADOS**

Com o presente projeto, espero que os pais compreendam a importância da alimentação saudável e os maus hábitos na alimentação das crianças sejam corrigidos ou aperfeiçoado por eles, que são os responsáveis diretos pela educação dos filhos, incluindo os hábitos alimentares. As ações esporádicas não atingirão com eficácia os objetivos, mas serão disparadoras para a implantação de um plano de ação semestral, voltado à população alvo, me permitindo constatar se estou tendo bons resultados e a necessidade de adequações. Sempre procurarei os métodos mais simples, mas que podem produzir bons resultados a médio e longo prazos. Já tenho por certo que a população infanto-juvenil praticamente abandonou o consumo de verduras, legumes, cereais e a diversidade das frutas, e espero que as ações propostas modifiquem, ainda que minimamente, este cenário. Quero incentivar as atividades esportivas em geral, limitar ao máximo uso de tv, celular e internet; ensinar que sem limites destes aparelhos tecnológicos não teremos bons resultados.

## REFERÊNCIAS

EZZATI, M. **Obesidade entre crianças e adolescentes aumentou dez vezes em quatro décadas.** Imperial College London, out. 2017. Disponível em:

[https://www.paho.org/bra/index.php?option=com\\_content&view=article&id=5527:obesidade-entre-criancas-e-adolescentes-aumentou-dez-vezes-em-quatro-decadas-revela-novo-estudo-do-imperial-college-london-e-da-oms&Itemid=820](https://www.paho.org/bra/index.php?option=com_content&view=article&id=5527:obesidade-entre-criancas-e-adolescentes-aumentou-dez-vezes-em-quatro-decadas-revela-novo-estudo-do-imperial-college-london-e-da-oms&Itemid=820). Acesso em 24 de maio de 2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE NEUROCIRURGIA. **Brasil terá 11,3 milhões de crianças obesas em 2025**, São Paulo, 2017. Disponível em <https://www.bbc.com/portuguese/geral-41588686>, acesso em 26/01/2020.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA – Departamento de Nutrologia Obesidade na infância e adolescência – Manual de Orientação / Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. 3ª. Ed. – São Paulo: SBP. 2019. 236 p.

SOUZA et al (2017). **Manual de Diretrizes para o Enfrentamento da Obesidade na Saúde Suplementar Brasileira**, Rio de Janeiro : ANS, 2017.