

IV ENCONTRO DE BENCHMARKING

11 E 12 OUTUBRO

Auditório do Complexo Escolar da Escola Superior de Enfermagem de Lisboa e Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESEL/ESTeSL)



Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica

PROJETO VIVER MELHOR – OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA

Responsáveis: Maria Jesus José Gil Fradique
Natalina Maria Candeias Sousa Cardoso

Membros da equipa: Cláudia Isca, Cláudia Rodrigues, Elda Riscado, Fátima Santos, Fernanda Lopes, Filomena Xavier, Helena Moreira, Ilda Aparício, Isabel Pereira, Lurdes Soares, Maria João Mateus, Regina Martins, Teresa Garcia, Teresa Barata.

Instituição: ULS Castelo Branco

IV ENCONTRO DE BENCHMARKING

11 E 12 OUTUBRO

Auditório do Complexo Escolar da Escola Superior de Enfermagem de Lisboa e Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESEL/ESTeSL)



Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica

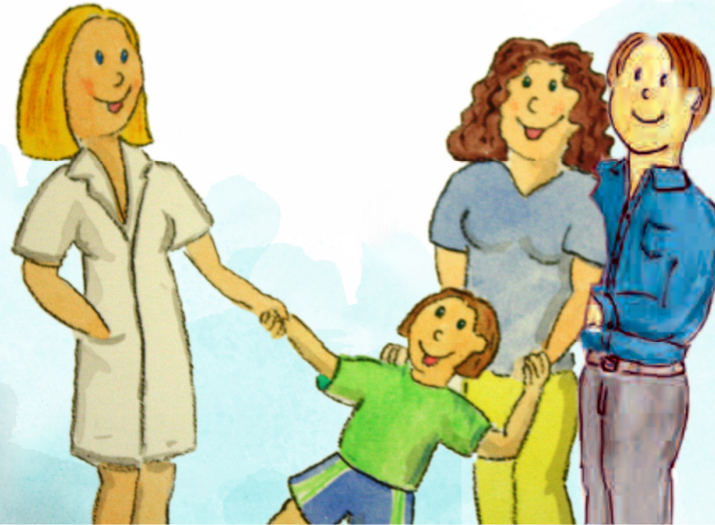
INTRODUÇÃO

- A adolescência é um período marcado pelo desenvolvimento e crescimento em que as transformações biológicas e psicossociais estabelecem grande impacto na vida dos adolescentes que procuram construir a sua identidade.
- Torna-se urgente desenvolver programas de saúde pública que possam contribuir para a prevenção das doenças e aliviar os custos dos sistemas de cuidados de saúde.
- A escola como um local de eleição que é, para o estabelecimento de hábitos de vida saudáveis, deve assumir que a promoção e educação para a saúde é um processo de capacitação, participação e responsabilização que deve levar as crianças e os jovens, a sentirem-se competentes, felizes e valorizados, por adotarem e manterem estilos de vida saudáveis.
- A obesidade infantil já é considerada por vários autores como a doença do século XXI. Neste sentido, o programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável é um dos programas prioritários aprovado pela Direção Geral da Saúde (DGS). Com o objetivo de formar um projeto de intervenção na área de educação para a saúde contra o excesso de peso e a obesidade na adolescência (3º ciclo) nas escolas da cidade de Castelo Branco, é essencial fazer-se um bom diagnóstico da realidade identificando de que forma os hábitos alimentares e atividade física interferem no excesso de peso e na obesidade destes adolescentes.
- A obesidade é a doença pediátrica que na última década aumentou de forma considerável a sua prevalência, o que mostra ser importante a sua valorização e avaliação em função da saúde infantil e juvenil.
- Segundo a DGS, a prevenção e o controlo do excesso de peso efetua-se através de mudança de estilos de vida, baseados em três pilares: Programa alimentar, incremento de atividade física e programa educativo, escolar e institucional multissetorial.

IV ENCONTRO DE BENCHMARKING

11 E 12 OUTUBRO

Auditório do Complexo Escolar da Escola Superior de Enfermagem de Lisboa e Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESEL/ESTeSL)



Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica

OBJETIVOS:

- Objetivo geral do projeto:
- Promover estilo de vida saudável na adolescência aos alunos do 3º ciclo das escolas da cidade de Castelo Branco
- Objetivos específicos:
- Avaliar a prevalência de excesso de peso ponderal e obesidade;
- Identificar conhecimentos e atitudes face à alimentação saudável e atividade física
- Intervir em adolescentes em idade escolar potenciando a aquisição de estilos de vida saudáveis;
- Encaminhar/acompanhar os adolescentes com excesso de peso na consulta de obesidade, nutrição e de Enfermagem com envolvimento da família

IV ENCONTRO DE BENCHMARKING

11 E 12 OUTUBRO

Auditório do Complexo Escolar da Escola Superior de Enfermagem de Lisboa e Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESEL/ESTeSL)



Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica

MATERIAL E MÉTODOS:

- A implementação do projeto teve início em Outubro de 2011 nas escolas da cidade de Castelo Branco com a medição do IMC, perímetro abdominal, glicemia capilar e tensão arterial, sendo o público-alvo todos os alunos do 7ºano do 3ºciclo.
- Com o apoio dos professores de educação física, começamos no ano 2011/2012 por avaliar os alunos do 7ºano, no total de 477. No ano 2012/2013 foram avaliados os alunos do 7ºano – 469 alunos e reavaliados os do 8ºano no total 418 alunos. Espera-se no próximo ano letivo reavaliar todos os alunos do 8º e 9ºano e avaliar os alunos do 7ºano. Durante o rastreio foram efetuados os questionários sobre os hábitos alimentares no sentido de saber quais os conhecimentos que têm sobre os mesmos.
- Todos os adolescentes que são identificados com excesso de peso são encaminhados para a consulta de aconselhamento dietético/enfermagem que é realizada na consulta externa da ULS de Castelo Branco onde a equipa de enfermagem do serviço de Pediatria dá apoio, fazendo ações de educação para a saúde ao adolescente/família para que adquiram hábitos e estilos de vida saudável.
- Durante o ano 2012/2013, após o rastreio dos alunos do 7ºano foram efetuadas ações de educação para a saúde sobre a importância de estilos de vida saudável sendo-lhes depois entregue uma lancheira com produtos saudáveis oferecidos por empresas da região (Câmara Municipal de Castelo Branco- lancheiras; Jumbo-bolachas e fruta; Continente-leite; Danone- iogurtes; Águas fonte da fraga-águas; Lidl-águas) servindo estas como reforço positivo.

IV ENCONTRO DE BENCHMARKING

11 E 12 OUTUBRO

Auditório do Complexo Escolar da Escola Superior de Enfermagem de Lisboa e Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Lisboa (ESEL/ESTeSL)



Mesa do Colégio da Especialidade de Enfermagem de Saúde Infantil e Pediátrica

RESULTADOS

- Ao longo destes dois anos, foram avaliados 887 alunos, dos quais foram identificados 183 adolescentes com excesso de peso, onde foram já encaminhados para a consulta de aconselhamento dietético 85 alunos/família aderentes ao projeto dos quais 51 já melhoraram o seu IMC, 9 mantiveram o IMC e 15 pioraram o seu IMC.
- Em relação ao questionário efetuado aos alunos do 8º ano, constatou-se que houve uma melhoria significativa relativamente aos conhecimentos sobre os hábitos alimentares saudáveis. Ao pequeno-almoço 66,3% considera muito importante ingerir fruta, já em relação ao almoço/jantar, 90,5% considera muito importante comer sopa e legumes. Em relação às bebidas mais saudáveis, 93,2% considera a água a bebida de eleição.
- No entanto, verificou-se que em relação à distribuição das refeições ao longo do dia, 6,4% não toma o pequeno-almoço, 33,4% não ingere o lanche da manhã, 17% refere não ingerir o lanche da tarde.
- Relativamente à adesão aos hábitos de atividade física, 58,1% referem praticar exercício fora das aulas de educação física.

CONCLUSÕES:

- A obesidade infantil e o excesso de peso na adolescência apresentam um grande problema de saúde pública. A escola como local de eleição para o estabelecimento de estilos de vida saudáveis, deve pois desempenhar um papel ativo na informação e sensibilização do aluno para o problema da obesidade em conjunto com os serviços de saúde locais.

PERSPETIVAS FUTURAS

- Implementar o protocolo de obesidade infantil criado para o serviço de Pediatria;
- Iniciar os registos no SAPE recentemente;
- Iniciar o processo de certificação da consulta de aconselhamento dietético do adolescente após entrega dos documentos já pedidos pelo Departamento de Qualidade