

COORDENAÇÃO LUÍS DO REGO FURTADO
EMAIL srcores@ordemenfermeiros.pt

A Prevenção da Obesidade Infantil...

Porque crianças saudáveis serão adultos saudáveis, toca a prevenir

DIREITOS RESERVADOS

A obesidade é atualmente considerada a segunda causa de morte passível de evitar

ENFª SANDRA VALADÃO
UNIDADE TRATAMENTO PEDIÁTRICA - HSEIT

O Gabinete de Saúde Comunitária conta com a colaboração de diversos profissionais de saúde, nomeadamente, enfermeiros, médico, psicólogo e nutricionista e está a implementar o programa de intervenção comunitária intitulado "Cuide do seu Coração... antes que ele deixe de bater!", como resposta ao problema selecionado na comunidade de 98 funcionários dos Serviços Municipalizados de Angra do Heroísmo: oitenta e cinco colaboradores (86,7%) têm mais de três fatores de risco para doenças cerebro-cardiovasculares (DCCV).

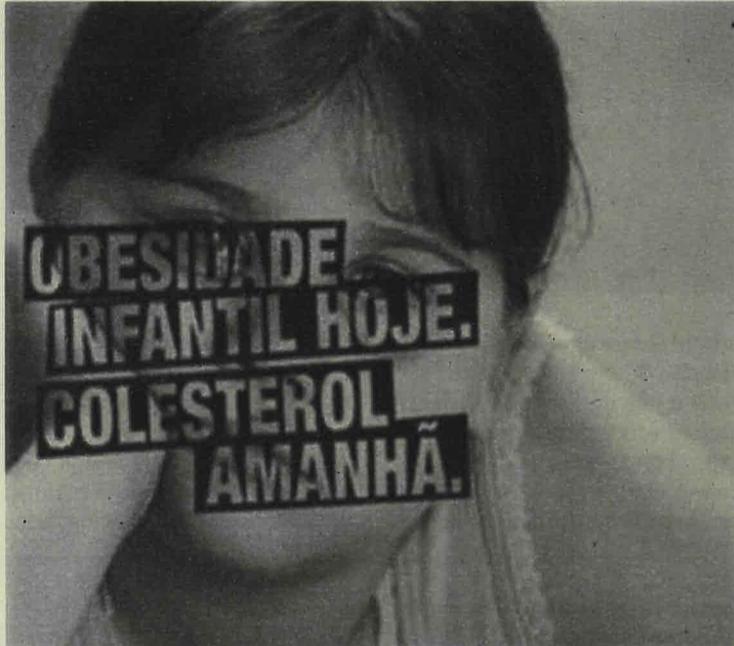
Este programa é constituído por seis projetos e pretende contribuir para a diminuição dos fatores de risco e redução da incidência das DCCV, bem como para o empoderamento desta população. Assim, o projeto "Mexa-se pelo seu coração" tem como objetivo promover/incentivar a prática de exercício físico nos colaboradores das divisões de resíduos sólidos, ETAR e logística dos SMAH.

Com o objetivo de se promover a adoção de hábitos alimentares saudáveis vai ser implementado outro projeto, desta feita com o título "Alimente o seu coração".

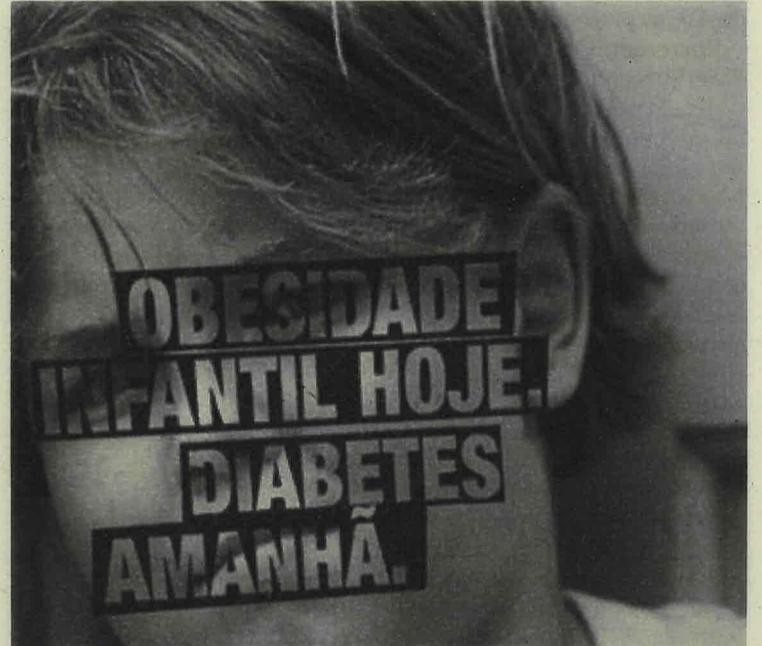
Por outro lado, o projeto "No rastejar é que está o ganho" pretende proporcionar a vigilância médica e de enfermagem, a fim de identificar indivíduos com esquema vacinal desatualizado, hipertensos, diabéticos e hipercolesterolémicos.

De forma a contribuir para a diminuição de níveis de stress potenciadores de risco de DCCV está a ser levado a cabo (para evitar a repetição do mesmo verbo) o projeto "Não stresse o coração". E direcionado para a sensibilização e abandono de hábitos tabágicos, será também implementado o projeto "Dê mais fôlego ao seu coração".

Para a consecução de todos os projetos mencionados foram definidas estratégias e estabelecidas parcerias com diversas entidades, nomeadamente as previstas nos



Obesidade Infantil hoje... Colesterol amanhã...



Obesidade Infantil hoje... Diabetes amanhã...



Por uma Alimentação Melhor...

fluxogramas de atuação, tendo-se já concretizado a parceria com a Câmara Municipal de Angra do Heroísmo, através da colaboração de um técnico da área do Desporto e da utilização de um espaço para implementação do projeto.

Acreditamos que a consecução de cada um destes projetos concorre para a concretização dos objetivos de todos eles, não só como um todo (Programa) como também para a aquisição de estilos de vida saudáveis que se pretendem duradouros, pelo que está prevista uma reavaliação volvidos seis meses após o término da sua implementação.

O ideal é que cada indivíduo/família/comunidade esteja capacitada para desenvolver comporta-

mentos saudáveis no sentido de manter e elevar os seus níveis de saúde, evitando a longo prazo doenças que limitem a qualidade de vida.

Investir na saúde das comunidades, um desafio ao alcance do presente!

A Organização Mundial de Saúde classifica a obesidade como "a epidemia do século XXI" e, efetivamente, os números publicados são alarmantes. Portugal não escapa..., colocando-se entre os países europeus com maior número de crianças afetadas por esta epidemia. Em Portugal, segundo os estudos mais recentes da Organização Mundial de Saúde, uma em cada três crianças tem excesso de peso ou obesidade infantil.

A obesidade é uma doença crónica, sendo atualmente considerada como a 2.ª causa de morte passível de prevenção, depois do tabagismo.

A etiologia da obesidade infantil é multifatorial, sendo a maioria dos casos de causa exógena, sendo os fatores ambientais, nomeadamente comportamento alimentar e exercício físico, que exercem a maior influência na magnitude da expressão clínica da doença.

Já vai longe o tempo em que gordura era formosura! Atualmente, sabe-se que obesidade na infância é prejudicial à saúde física e mental da criança.

Uma criança com obesidade tem maior probabilidade de vir a desenvolver patologias na sua vida futura, nomeadamente doenças cardiovasculares, hipertensão, diabetes, asma, doenças do fígado, apneia do sono e vários tipos de cancro.

São também graves os problemas sociais e psicológicos - estão mais sujeitas a ataques de bullying e a outros tipos de discriminação derivados do estigma de se ser gordo, com implicações diretas na autoestima e na quebra do rendimento escolar.

Os enfermeiros, no âmbito das suas competências, desde há muito que desenvolvem projetos de saúde junto da população visando a promoção de uma alimentação saudável e a adoção de estilos de vida saudáveis. Mas, ... para que os programas de prevenção e tratamento da obesidade infantil sejam efetivos, é necessário que:

- Os pais reconheçam que os seus

filhos apresentam sobrepeso e que estejam cientes das suas consequências ao nível da saúde;

- Os projetos de saúde sejam consolidados na praxis familiar, pela prática de atividades físicas da família (caminhar, nadar, andar de bicicleta), e pela alimentação equilibrada que modelem o comportamento das crianças.

Para uma prevenção adequada, deve-se sempre focar a orientação sobre os riscos da doença. Uma vez já instalada a patologia, o enfermeiro deve trabalhar no aconselhamento da criança e da família sobre os benefícios de um tratamento adequado, evitando consequências desfavoráveis, além de orientar sobre o tratamento adequado pela equipe multidisciplinar. Ao realizar educação para a saúde, a intervenção do enfermeiro passa por desmistificar conceitos, encorajar a aquisição de uma dieta saudável, promover hábitos da prática de exercício físico, evitando que a criança desenvolva uma preocupação com a "magreza" ou um conceito redutor relacionado com o peso do corpo.

Os enfermeiros, sendo detentores de um elevado grau de confiança por parte dos pais e crianças, pela proximidade nos vários contextos sociais (comunitário, escolar e na consulta de saúde infantil e juvenil), têm um papel significativo na promoção de hábitos e alimentação saudáveis, prevenção, identificação de riscos e deteção precoce da obesidade, devendo considerar a família como núcleo do seu atendimento. ♦