

A ENFERMAGEM NA ORIENTAÇÃO SOBRE A OBESIDADE INFANTIL

NURSING IN GUIDANCE ON CHILDHOOD OBESITY

Ana Beatris Arantes¹
Ana Julia Fidelis²
Ana Maria Moreira³
Engle Carolina⁴
Hemyly Lauren⁵
Patrick Ribeiro⁶

RESUMO: O sinônimo de obesidade obteve proporções alarmantes nos últimos anos. Há alguns anos atrás crianças gordinhas eram sinônimo de crianças saudáveis, em que pediatras se preocupavam em como combater a desnutrição, já nos dias atuais a situação se inverteu, a pesquisa realizada mostra que, uma a cada três crianças brasileiras de cinco a nove anos está acima do peso. É fato que a falta de tempo dos pais contribui para esse fator por obter um alto índice de consumo de produtos industrializado de fácil preparo por sua praticidade associado ao excesso de tecnologia e inatividade física, portanto o papel dos pais é fundamental para que a criança seja estimulada desde a infância a obter hábitos saudáveis em sua alimentação e estimular brincadeiras e exercícios físicos, evitando assim uma obesidade no futuro. Com o objetivo de conscientizar a introduzir alimentos saudáveis como frutas, legumes na alimentação, assim acostumando o paladar das crianças.

PALAVRAS-CHAVE: Atividades físicas; Família; Hábitos alimentares; Obesidade infantil.

ABSTRACT: The synonym of obesity has reached alarming proportions in recent years. A few years ago, chubby children were synonymous with healthy children, in which pediatricians were concerned about how to combat malnutrition, but nowadays the situation has reversed, research shows that one in every three Brazilian children aged five to nine is overweight. It is a fact that parents' lack of time contributes to this factor by achieving a high rate of consumption of industrialized products that are easy to prepare due to their practicality associated with excess technology and physical inactivity, therefore the role of parents is fundamental for the child to be encouraged from childhood to obtain healthy eating habits and encourage play and physical exercise, thus avoiding obesity in the future. With the aim of raising awareness to introduce healthy foods such as fruits and vegetables into the diet, thus accustoming children's taste buds.

KEYWORDS: Physical activities; Family; Eating habits; Childhood obesity.

Como citar esse artigo: Arantes et al., Revisão Literária Enfermagem na Obesidade Infantil 13. f. Trabalho de Conclusão de Curso (Técnico em enfermagem) - Centro Paula Souza - Coronel Raphael Brandão – ETEC - Unidade 108, Barretos, 2024

¹ Estudante de Técnico em Enfermagem, Centro Paula Souza, email:beatrisvieiraarantes@gmail.com

² Estudante de Técnico em Enfermagem, Centro Paula Souza, email:anajuliefidelis03@gmail.com

³ Estudante de Técnico em Enfermagem, Centro Paula Souza, email:anamariadefatima15@gamil.com

⁴ Estudante de Técnico em Enfermagem, Centro Paula Souza, email:engletalaco@gmail.com

⁵ Estudante de Técnico em Enfermagem, Centro Paula Souza, email:Hemylycalacio@gmail.com

⁶ Estudante de Técnico em Enfermagem, Centro Paula Souza, email:ribeirotg145@gmail.com

1. OBJETIVO

1.1 Objetivo Geral

Orientar sobre a obesidade infantil, por meio da educação escolar sobre os riscos da doença, conscientizando pais, educadores e as crianças sobre a importância da mudança dos hábitos que tem contribuído para o aumento da obesidade infantil.

1.2 Objetivos Específicos

- a) Identificar hábitos alimentares inadequados vivenciados pelo educando em seu dia a dia;
- b) Oportunizar mudanças destes hábitos inadequados através de um trabalho de reeducação alimentar
- c) Conscientizar familiares através de material pedagógico;
- d) Conscientização da necessidade de se praticar uma atividade física prazerosa a fim de que se desfrute dos benefícios biopsicossociais que ela proporciona.

2. JUSTIFICATIVA

A importância do estudo sobre a obesidade infantil nos revela uma série de fatores e nos faz pensar no presente (crianças apresentando doenças de adulto) e futuro (cresce uma população despreocupada com a saúde e mais dependente de recursos hospitalares e farmacológicos), sendo que precauções simples no dia a dia evitariam inúmeros transtornos.

Os hábitos bons ou ruins começam em casa primeiramente e isso nos mostra que deve haver uma relação entre profissional e pais, assim, o profissional pode se tornar orientador e parceiro com os pais de crianças obesas ou fazendo a prevenção.

A intervenção de um profissional de saúde ajudará os pais a entenderem o que está acontecendo, o porquê aconteceu e o que pode ser feito para reverter essa situação. A criança se beneficiará, pois, a doença é mais rapidamente reversível por causa da idade e com a ajuda do profissional qualificado a criança não passará por mudanças

abruptas, seus hábitos destrutivos serão mudados aos poucos, fazendo com que sejam mantidos ao longo do seu desenvolvimento e assim levar uma vida mais saudável.

3. INTRODUÇÃO

O excesso de peso e a obesidade infantil, vem crescendo demasiadamente em todo mundo (BRASIL, TUASAUDE, 2024).

A obesidade infantil é caracterizada por um excesso de gordura corporal em crianças de até 12 anos, sendo considerado sobrepeso quando o peso da criança está, no mínimo, 15% acima do peso de referência para a sua idade. O diagnóstico também pode ser realizado através do IMC (índice de massa muscular) (BRASIL, TUASAUDE, 2024).

Com o passar dos anos, o número de crianças obesas tem aumentado, fazendo a saúde pública reconhecer a obesidade infantil como um grave problema, como uma epidemia (BRASIL, TUASAUDE, 2024).

Isso porque a obesidade está relacionada a diversas doenças crônicas, como diabetes, hipertensão, doenças cardíacas e má formação do esqueleto. Além disso, pode gerar dificuldades para executar atividades e brincadeiras comuns da infância (BRASIL, TUASAUDE, 2024).

Assim como a obesidade é uma doença que pode comprometer a qualidade de vida do adulto, na criança os riscos são os mesmos. A diferença e o que faz da obesidade infantil soar o alarme da saúde pública é que o maior tempo de exposição ao excesso de gordura poderá desencadear doenças crônicas mais cedo, reduzindo a expectativa de vida do indivíduo (BRASIL, TUASAUDE, 2024).

4. METODOLOGIA

Esse estudo foi realizado através de revisão de literatura, a partir de análise de artigos e publicações online que fizessem referência ao tema proposto.

Os artigos foram coletados na Biblioteca:

<https://hospitalsaomatheus.com.br/blog/obesidade-morbida-infantil/>, na busca dos seguintes fontes: UNICEUB, NESCON e SCIELO.

A seleção dos artigos aconteceu a partir de utilização de palavras-chaves: obesidade infantil, sobrepeso, prevalência, causas, consequências, tratamento e prevenção.

- a) Alertar os pais sobre a obesidade e seus riscos;
- b) Convívio social e familiar;
- c) Hábitos alimentares;
- d) Prática de exercício físico.

5. COMPREENDENDO A OBESIDADE INFANTIL: DA FISIOPATOLOGIA AS COMPLICAÇÕES

5.1 Fisiopatologia

A fisiopatologia da obesidade está relacionada com o papel endócrino do tecido adiposo, pois este não é apenas um reservatório de energia, mas um órgão secretório ativo que expressa receptores que respondem aos sistemas hormonais, bem ao sistema nervoso central (SNC) (BRASIL, SANARMED, 2021).

Alguns mecanismos relacionados com a obesidade estão intimamente relacionados a resistência insulínica e a síndrome metabólica, pois tais patologias estão intimamente relacionadas em parte dos pacientes (BRASIL, SANARMED, 2021).

O acúmulo de gordura nos órgãos intra-abdominais predispõe a resistência insulínica, bem como a dislipidemia, e o acúmulo de gordura visceral, avaliada pela medida da circunferência abdominal, é um forte preditor de síndrome metabólica na idade adulta, atuando não apenas nos distúrbios metabólicos, mas também no espessamento das artérias, predispondo à aterosclerose. Além disso, o aumento da gordura visceral também está relacionado a outras condições, como apneia do sono, esteatose hepática, síndrome dos ovários policísticos e hiperandrogenismo (BRASIL, SANARMED, 2021).

Além de ácidos graxos livres, o tecido adiposo secreta adipocitocinas, que são peptídeos com funções na regulação do metabolismo de glicose e lipídeos, do acúmulo e gasto energético, bem como são responsáveis por efeitos anti e pró-inflamatórios. Das adipocitocinas, a que mais se destaca é a leptina, que age no hipotálamo inibindo a ingestão alimentar (sensação de saciedade) e aumentando o gasto energético (BRASIL, SANARMED, 2021).

5.2 Fatores de risco

A obesidade infantil é causada por uma série de fatores, entre os quais se destacam:

Alimentação inadequada, rica em açúcares e embutidos, e com poucos alimentos saudáveis, como frutas e verduras.

Sedentarismo;

Falta de sono;

Ansiedade e/ou depressão;

Fatores genéticos e hormonais;

Nutrição materna durante a gravidez, ganho de peso gestacional e aleitamento materno;

Equipamentos eletrônicos;

Fatores socioeconômicos;

Influência familiar.

A obesidade infantil é uma condição multifatorial, e entender os fatores de risco é essencial para desenvolver estratégias eficazes de prevenção e tratamento (BRASIL, SANAR, 2022).

5.3 Sinais e Sintomas

Sinais e sintomas da obesidade infantil, que são importantes para a identificação e intervenção precoce (BRASIL, REDE D'OR, 2024).

Sinais e Sintomas da Obesidade Infantil:

1. Aumento de Peso:

- Excesso de Peso: Uma das características mais evidentes é o sobrepeso em relação à faixa etária e altura da criança. O uso de gráficos de crescimento pode ajudar a identificar isso (BRASIL, REDE D'OR, 2024).

- Índice de Massa Corporal (IMC): O IMC é uma ferramenta comum para avaliar o sobrepeso e a obesidade. Um IMC acima do percentil 95 para a idade e sexo indica obesidade (BRASIL REDE D'OR, 2024).

2. Acúmulo de Gordura Corporal:

- Distribuição da Gordura: O acúmulo excessivo de gordura nas áreas abdominal, peitoral e nas coxas é um sinal comum de obesidade (BRASIL REDE D'OR, 2024).

- Medidas Circunferenciais: Medidas como a circunferência abdominal podem ser usadas para avaliar o risco associado à gordura abdominal (BRASIL, REDE D'OR, 2024).

3. Mudanças Físicas:

- Dificuldade em Realizar Atividades Físicas: Crianças obesas frequentemente têm dificuldade em participar de atividades físicas ou brincadeiras que exigem esforço.
- Fadiga Aumentada: Sentir-se cansado ou sem energia após atividades normais pode ser um sinal (BRASIL REDE D'OR, 2024).

4. Sintomas Associados:

- Problemas Respiratórios: Apneia do sono ou dificuldade para respirar durante o sono podem ocorrer devido ao excesso de peso (BRASIL REDE D'OR, 2024).
- Dor nas Articulações: Crianças com obesidade podem ter dores nas articulações, especialmente nos joelhos e quadris, devido ao peso extra (BRASIL REDE D'OR, 2024).

5. Questões Emocionais e Comportamentais:

- Baixa Autoestima: Crianças obesas podem enfrentar bullying ou estigmatização, levando a problemas de autoestima (BRASIL, REDE D'OR, 2024).
- Isolamento Social: Muitas vezes, elas podem se sentir excluídas ou optar por se isolar devido à sua condição (BRASIL REDE D'OR, 2024).

6. Problemas de Saúde Relacionados:

- Diabetes Tipo 2: O aumento da resistência à insulina pode levar ao desenvolvimento do diabetes tipo 2 em crianças obesas (BRASIL, REDE D'OR, 2024).
- Hipertensão Arterial: A pressão arterial elevada é mais comum entre crianças com excesso de peso (BRASIL REDE D'OR, 2024).
- Colesterol Alto: Níveis elevados de colesterol LDL (o "colesterol ruim") e triglicerídeos são frequentemente observados (BRASIL REDE D'OR, 2024).

É essencial que pais e cuidadores estejam atentos a esses sinais e sintomas, pois a obesidade infantil pode levar a problemas de saúde físicos e emocionais a longo prazo. Consultar um profissional de saúde pode ajudar na avaliação adequada e no desenvolvimento de um plano de intervenção (BRASIL REDE D'OR, 2024).

A identificação precoce dos sinais e sintomas da obesidade infantil é fundamental para promover um estilo de vida saudável desde cedo (BRASIL REDE D'OR, 2024).

5.4 Diagnóstico

Não há um exame específico para diagnosticar a obesidade infantil. De forma geral, é realizada uma avaliação clínica e do histórico médico e familiar da criança.

Em seguida, o profissional de Saúde avalia os hábitos alimentares e estilo de vida do indivíduo. Além disso, deve checar como está o crescimento e desenvolvimento da criança e problemas de saúde (BRASIL, SERGIO FRANCO, 2021).

Durante a consulta, o médico avalia o peso, altura, IMC e a circunferência da cintura da criança para determinar se ela está abaixo do peso, com o peso normal, sobrepeso ou obesidade. Também avalia a pressão arterial e faz uma busca ativa por sinais de resistência à insulina durante o exame físico (BRASIL, SERGIO FRANCO, 2021).

5.5 Tratamento

O tratamento da obesidade em crianças e jovens inclui abordagens com diversos profissionais de saúde, como nutricionistas, endocrinologistas, pediatras, nutrólogos e psicólogos (BRASIL, SERGIO FRANCO, 2021).

Durante a consulta, é importante que seja avaliada a gravidade da obesidade e as possíveis causas para que seja recomendado um tratamento individualizado (BRASIL, SERGIO FRANCO, 2021).

De forma geral, é recomendável adequar os hábitos alimentares, aumentar a atividade física, ter um apoio emocional, que muitas vezes inclui terapia, e realizar acompanhamento médico. Em alguns casos, a terapia medicamentosa para obesidade pode ser necessária (BRASIL, SERGIO FRANCO, 2021).

É fundamental que sejam estabelecidas metas realistas tanto em relação à perda de peso quanto às mudanças de estilo de vida (BRASIL, SERGIO FRANCO, 2021).

O apoio da família também é importante para que sejam realizadas as alterações necessárias na rotina, criando um ambiente mais saudável para a criança e jovem com obesidade (BRASIL, SERGIO FRANCO, 2021).

O objetivo é auxiliar a criança a alcançar e manter um peso saudável por meio de mudanças no estilo de vida (BRASIL, SERGIO FRANCO, 2021).

O técnico de enfermagem é um elo importante no tratamento da obesidade infantil, contribuindo com sua formação prática e empatia para promover mudanças positivas na vida das crianças. O trabalho deles é essencial não apenas na assistência direta à saúde, mas também na educação e apoio às famílias para que adotem um estilo de vida mais saudável (BRASIL, SERGIO FRANCO, 2021).

5.6 Complicações

Assim como a obesidade é uma doença que pode comprometer a qualidade de vida do adulto, na criança os riscos são os mesmos. A diferença é o que faz da obesidade infantil soar o alarme da saúde pública, é que o maior tempo de exposição ao excesso de gordura poderá desencadear doenças crônicas mais cedo, reduzindo a expectativa de vida do indivíduo (BRASIL, UNIMED, 2024).

Além disso, como a criança está em fase de crescimento, a obesidade infantil pode ser um impacto negativo no desenvolvimento dos ossos, músculos e articulações, prejudicando a formação do esqueleto (BRASIL, UNIMED, 2024).

Entre os riscos da obesidade infantil, de curto e longo prazo, podemos citar:

- a) Obesidade mórbida, quando adultos;
- b) Doenças respiratórias, como asma e apneia;
- c) Doenças ortopédicas, como problemas de coluna ou joelhos;
- d) Dores nas articulações;
- e) Disfunções do fígado, em função do acúmulo de gordura;
- f) Colesterol alto;
- g) Diabetes;
- h) Hipertensão arterial;
- i) Complicações metabólicas;
- j) Acne;
- k) Assaduras e dermatites;
- l) Enxaqueca (BRASIL, UNIMED, 2024).

Além disso, existem os riscos de cunho social e emocional, já que a obesidade pode desencadear quadros de doenças mentais ou problemas de relacionamento, incluindo:

- a) Depressão;
- b) Isolamento social;
- c) Solidão;
- d) Bullying;
- e) Disfunções alimentares, como bulimia ou anorexia;
- f) Baixa autoestima (BRASIL, UNIMED, 2024).

O impacto da obesidade infantil vai além do peso excessivo, pode afetar a saúde física, emocional e social das crianças. É fundamental abordar essa questão com estratégias preventivas e intervenções adequadas para promover um estilo de vida saudável desde cedo (BRASIL, UNIMED, 2024).

6. RESULTADOS E DISCUSSÃO

- a) **Epidemiologia na obesidade infantil:** A obesidade infantil é uma condição em crescente prevalência global, segundo a organização mundial da saúde [OMG], esse assunto vem sendo uma das principais preocupações da saúde pública, com um percentual de 6,4 milhões de crianças tenham excesso de peso no Brasil e 3,1 milhões já evoluíram para obesidade.
- b) **Fatores de Risco:** Os comportamentos alimentares e o nível de atividade física são determinantes cruciais da obesidade infantil. Consumo elevado de calorias, especialmente de alimentos ricos em açúcar e gordura, é um dos principais fatores de risco. A obesidade infantil pode levar a problemas como hipertensão arterial, diabetes tipo II, dislipidemias e síndrome metabólica.
- c) **Diagnóstico e Rastreamento:** Durante a infância a obesidade é diagnosticada através da avaliação do peso atual observado em relação ao peso esperado para altura, o critério de diagnóstico para obesidade é encontrado quando o peso é maior que 120% do peso esperado.
- d) **Opções de tratamento:** O tratamento da obesidade infantil envolve a colaboração de uma equipe multidisciplinar de profissionais, como nutricionistas, educadores físicos, psicólogos e médicos. Em alguns casos, apenas mudar os hábitos alimentares e praticar atividades físicas é suficiente para curar a obesidade infantil. Nos casos mais graves, pode ser necessária a administração de medicamentos.

CONCLUSÃO

A obesidade infantil é um desafio significativo para a saúde pública, com consequências que vão além da estética, afetando o bem-estar físico e emocional das crianças. Este trabalho evidenciou que a prevalência da obesidade entre crianças e adolescentes é influenciada por uma série de fatores, incluindo hábitos alimentares inadequados, sedentarismo e questões socioeconômicas (BRASIL, UNIMED, 2024).

Os profissionais de enfermagem desempenham um papel crucial na promoção da saúde e na prevenção da obesidade infantil. Eles são os responsáveis por realizar avaliações nutricionais, orientar famílias sobre hábitos alimentares saudáveis e estimular a prática de atividades físicas. Além disso, o técnico de enfermagem pode atuar na educação em saúde nas escolas e comunidades, contribuindo para conscientizar tanto as crianças quanto os pais sobre a importância de um estilo de vida saudável (BRASIL, UNIMED, 2024).

A atuação do técnico de enfermagem vai além do atendimento clínico, envolve também o fortalecimento do vínculo com os pacientes e suas famílias, proporcionando

apoio emocional e motivacional necessário para mudanças de comportamento (BRASIL, UNIMED, 2024).

Somente através desse esforço conjunto será possível enfrentar o desafio da obesidade infantil e garantir um futuro mais saudável para nossas crianças (BRASIL, UNIMED, 2024).

REFERÊNCIAS

OBESIDADE INFANTIL

Autora: Dra. Lopes, endocrinologista pediátrico

HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN. Obesidade infantil. 2023. Disponível em: <<https://www.einstein.br/doencas-sintomas/obesidade-infantil>>. Acesso em: 22 nov. 2024.

OBESIDADE INFANTIL: RISCOS E PREVENÇÃO | Sérgio Franco. Disponível em: <<https://sergiofranco.com.br/saude/obesidade-infantil>>. Acesso em: 22 nov. 2024.

REDE DOR SÃO LUIZ. Obesidade infantil. 2023. Disponível em: <<https://www.rededorsaoluiz.com.br/doencas/obesidade-infantil>>. Acesso em: 22 nov. 2024.

SANARMED. Obesidade na pediatria. 2023. Disponível em: <[https://sanarmed.com/obesidade-na-pediatria/#:~:text=A%20fisiopatologia%20da%20obesidade%20est%C3%A1,sistema%20nervoso%20central%20\(SNC\).>](https://sanarmed.com/obesidade-na-pediatria/#:~:text=A%20fisiopatologia%20da%20obesidade%20est%C3%A1,sistema%20nervoso%20central%20(SNC).>)> Acesso em: 22 nov. 2024.

SANARMED. Resumo de obesidade: tratamento clínico, perda ponderal, epidemiologia, fisiopatologia, diagnóstico e tratamento. 2023. Disponível em: <<https://sanarmed.com/resumo-de-obesidade-tratamento-clinico-perda-ponderal-epidemiologia-fisiopatologia-diagnostico-e-tratamento-colunistas/#:~:text=A%20fisiopatologia%20da%20obesidade%20se,triglic%C3%A9ridos%20e%20armazenado%20nos%20adip%C3%B3citos.>>> Acesso em: 22 nov. 2024.

TUA SAÚDE. O que é obesidade infantil. 2023. Disponível em: <<https://www.tuasaude.com/o-que-e-obesidade-infantil/>>. Acesso em: 22 nov. 2024.

UNICARDIO. Quais são as complicações da obesidade infantil. 2023. Disponível em: <<https://unicardio.com.br/artigos/quais-sao-as-complicacoes-da-obesidade-infantil/>>. Acesso em: 22 nov. 2024.

UNIMED:Obesidade infantil. 2023. Disponível em: <<https://www.unimed.coop.br/viver-bem/pais-e-filhos/obesidade-infantil#:~:text=Os%20riscos%20da%20obesidade%20infantil,-Assim%20como%20a&text=Al%C3%A9m%20disso%2C%20como%20a%20crian%C3%A7a,prejudicando%20a%20forma%C3%A7%C3%A3o%20do%20esqueleto.>>
Acesso em: 22 nov. 2024.