

SOBREPESO NA ADOLESCÊNCIA: UM RELATO DE CASO

INTRODUÇÃO

De acordo com o Sistema de Vigilância Alimentar e Nutricional (SISVAN), no Brasil, somente no ano de 2020, estimou-se que 32% dos 2.438.295 adolescentes avaliados apresentaram excesso de peso. O sobrepeso/obesidade é marcado pelo índice de massa corpórea (IMC) acima do limite da eutrofia.

A Organização Mundial da Saúde (OMS) classifica o período da adolescência de 10 a 19 anos. Para Eisenstein, adolescentes são indivíduos que estão no período de transição entre a infância e a fase adulta, caracterizado por profundas transformações físicas, emocionais, sexuais, mentais e sociais (Oliveira et al., 2023).

A obesidade entre crianças e adolescentes está associada a maior chance de morte prematura, manutenção do excesso de peso e limitações na idade adulta. Além de aumentar os riscos futuros, crianças e adolescentes com excesso de peso podem apresentar dificuldades respiratórias, aumento do risco de fraturas e outros agravos osteoarticulares, hipertensão arterial sistêmica, marcadores precoces de doenças cardiovasculares, dentre outros (Santos et al., 2021).

Com o avanço da tecnologia e novas formas de entretenimento, a prática de atividades físicas torna-se cada vez mais escassa, sobretudo entre os adolescentes. Esse fato aliado ao consumo excessivo de ultraprocessados, ou a falta de uma rotina alimentar, contribui para o aumento dos casos de sobrepeso/obesidade. É importante salientar que em muitos casos esse excesso de massa corporal se inicia na infância e progride até a adolescência e, posteriormente, fase adulta, por se tratar de hábitos que se mantiveram ao passar dos anos e desenvolvimento.

Um estudo realizado por estudantes da Universidade Federal do Pará evidenciou que quanto mais baixa a escolaridade materna, maior o risco de o adolescente apresentar sobrepeso e obesidade, conforme foi observado nos resultados da análise multivariada. Existe uma associação significativa entre excesso de peso nos adolescentes e escolaridade materna. As adolescentes cujas mães tinham maior escolaridade (maior que oito anos) apresentaram menor risco de sobrepeso e obesidade. Isso pode ser associado ao conhecimento sobre macronutrientes e micronutrientes, alimentação saudável e nutrientes essenciais, como também ao acesso a compra desses alimentos, conforme oportunidades de emprego e renda. Assim, além do aspecto teórico, outro ponto relevante sobre essa problemática é o cunho social, pois os ultraprocessados possuem uma maior praticidade e são mais chamativos e devido a composição, também são mais palatáveis e, comparativamente, muitas vezes apresentam-se mais acessíveis do que alimentos tidos como saudáveis.

Isabela da Silva Lima



Centro Universitário Católica de
Quixadá (UniCatólica)
bellima1809@gmail.com

Maria Jaíne Buriti de Almeida



Centro Universitário Católica de
Quixadá (UniCatólica)
2021020138@unicatolicaquixada.edu.br

Me. Caroline Ribeiro de Sousa



Centro Universitário Católica de
Quixadá (UniCatólica)
carolineribeiro@unicatolicaquixada.edu.br

O presente estudo, relata o caso de uma adolescente com sobrepeso. O excesso de massa corporal foi verificado por meio de cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), fazendo relação com seu peso e altura e considerando a idade da jovem.

A adolescente, ainda passando por mudanças hormonais, já demonstrava um acúmulo de gordura visível na relação cintura-quadril. Ao indagar sobre seus hábitos de vida foram levantadas questões muito importantes e que permitiram compreender os possíveis fatores relacionados a esse quadro.

É de extrema importância que os profissionais de saúde se atentem para a problemática do sobrepeso em adolescentes, não somente pela questão estética, mas pela suscetibilidade de possíveis doenças, sejam elas físicas ou emocionais, como não aceitação do seu corpo, baixa autoestima e situações de violência, como o bullying. Ressalta-se que o objetivo não é impor padrões de composição física, porém prevenir doenças e promover a saúde.

OBJETIVOS

Relatar a experiência da realização de uma consulta de Enfermagem com adolescente com sobrepeso.

METODOLOGIA

Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência, baseado em uma consulta de Enfermagem realizada por discentes na disciplina de Saúde do Adolescente, do Centro Universitário Católica de Quixadá (UniCatólica). A consulta foi realizada na instituição MIAC, projeto que atua na inclusão social e desenvolvimento de crianças e adolescentes, onde é ofertada formação básica e aulas extras, como ensino de música. Também são realizadas atividades físicas e brincadeiras lúdicas. Durante o período que os alunos permanecem são oferecidas refeições.

A consulta ocorreu no dia 27 de setembro de 2024, em um espaço com privacidade para a adolescente, de modo que ela se sentisse à vontade para responder o questionário. Foi utilizado um instrumento de coleta de dados conforme a sistematização da assistência de Enfermagem, respeitando os domínios biológicos, que foram: percepção de saúde/controle de saúde, nutricional/metabólico, eliminação, atividade/repouso, cognitivo/perceptivo, autopercepção, sexualidade/reprodução, enfrentamento/tolerância ao estresse, valor/crença, segurança/proteção, conforto. Também foi realizado exame físico e avaliação de peso, membros superiores, tórax e abdome, membros inferiores, pele, estado mental e comportamento, e condições gerais.

Para avaliação do desenvolvimento puberal, foram utilizados os critérios de Tanner. A prática foi realizada com uma adolescente, portanto foi avaliado o desenvolvimento puberal feminino e no domínio de sexualidade/reprodução com foco na saúde da mulher.

O momento ocorreu sem maiores dificuldades, buscando obter informações da adolescente sem constrangê-la ou realizar as perguntas de forma tendenciosa, sem de fato, ser a realidade.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

M.C.S., 14 anos, sexo feminino, solteira, cursa o 7º ano do ensino fundamental, turno integral, de segunda à sexta. Reside com os pais e avós e nega a presença de outros adolescentes em casa. Menarca aos 10 anos, telarca M2, pubarca P3, desconhece DUM e ainda não teve a coitarca. Na consulta, a paciente relata que faz consultas frequentes com o dentista, nega internação hospitalar anterior e apresentou histórico de varicela, negando sarampo, rubéola, coqueluche, caxumba e dengue. Não faz uso de medicamentos, desconhece alergia medicamentosa e dados do calendário vacinal, relata história familiar de Diabetes Mellitus. Adolescente detalha padrão alimentar conservado, com 4 refeições por dia e ingestão hídrica com mais de 2L/dia. Paciente conta que há frequência de evacuações em dias alternados, com fezes marrom claro, endurecidas e frequência urinária muitas vezes ao dia, de cor amarelo âmbar. Em relação à prática de exercícios físicos, adolescente conta que realiza somente esportes escolares 3 vezes na semana, com duração de, pelo menos, 30min; além da prática de atividades diárias como arrumar a casa e subir escadas. Sono e repouso preservados, com sono ininterrupto com mais de 8h de sono. Nega atividades de lazer. Paciente afirma que não sente dificuldades para aprender ou se concentrar. Relacionada à autopercepção, adolescente configura-se como -legal-, não gostaria de ser diferente, e se diz satisfeita com sua aparência e estilo de vida. No que diz respeito ao enfrentamento e tolerância ao estresse, a paciente afirma que procura ajuda para resolver problemas, porém se isola como reação ao estresse.

Achados do exame físico: P: 71kg, A: 1,57cm, IMC: 28,8 (sobrepeso); SSVV: T: 36,8°, PA: 130x90 mmHg; Avaliação cabeça e pescoço: achados normais; Avaliação do tórax e abdome: sem alterações; Avaliação dos MMII e MMSS: pele e anexos preservados; Avaliação do estado mental e comportamental: bom estado geral.

Diagnóstico de enfermagem, segundo Nanda – I:

- Sobrepeso relacionado a padrões anormais de comportamento alimentar evidenciado por IMC 28,8.

Intervenções:

- Educação nutricional sobre hábitos de consumo alimentar saudável;
- Incentivo à prática de exercícios diários;
- Oferecer encaminhamento para consulta com nutricionista.

A adolescência é considerada uma fase vulnerável em termos nutricionais, principalmente pelo fato de haver diversas transformações físicas, psíquicas e sociais ocorridas nesta fase que acabam por influenciar o comportamento alimentar. Nesse período, onde há um grande pico de desenvolvimento por conta do crescimento, o adolescente tende a substituir a alimentação por refeições mais fáceis e rápidas, negligenciando, assim, uma alimentação realmente saudável.

O hábito de alimentar-se de forma irregular e sem restrições, adotado durante a adolescência, pode finalmente contribuir para uma série de doenças debilitantes, assim como para o sobrepeso e a obesidade. O quadro pode, ainda, se agravar em casos de história na família, principalmente de doenças crônicas. No decorrer dos últimos anos, foi visto que a atividade física em adolescentes diminuiu, bem como, a alimentação saudável.

Um estudo sobre a eficiência da educação nutricional para adolescentes escolares, mostrou que no Brasil, intervenções nutricionais, principalmente no âmbito escolar, vêm sendo reconhecida como estratégias importantes para a saúde, isso se dá pelo fato de que propiciar

o desenvolvimento de consciência crítica para construção e promoção de dieta saudável, prática de atividade física e monitoramento do estado (Shuh et al., 2017).

As ações e programa de cunho nutricional são fundamentais no ambiente escolar, bem como a participação e incentivo dos professores, afinal estes são multiplicadores de informações dos mais diversos assuntos e podem ser fundamentais na construção do saber do estudante (Fairclough et al., 2013).

Ademais, é importante salientar que a efetividade de intervenções de educação nutricional em escolas na obtenção de mudanças no estilo de vida e no consumo de frutas e verduras em crianças e adolescentes, se dá porque a escola é o local ideal para a implementação dessas políticas, porque a maioria das crianças passa grande parte do tempo na escola.

Outro achado importante, é sobre a eficácia da prática de exercícios físicos nessa fase, pois fornece benefícios físicos, sociais e psicológicos, como por exemplo, melhoram o desânimo, diminuem a ansiedade, bem como o estresse, entre outros. Por isso, evidencia-se a relevância de criar hábitos de práticas regulares de atividades físicas para garantir um bom estado geral de saúde.

Na prática do esporte, a criança aprende a conviver em grupo, respeitar regras e normas, ter responsabilidade e vivenciar valores. Sendo assim, a prática das atividades físicas e desportivas desempenha um importante papel na ação de sociabilização das crianças (Hughson, 1986).

Vale, ainda, ressaltar que a maior parte dos estudos encontrados sobre a aderência da prática de exercício físico na rotina dos adolescentes, mostram que o prazer é essencial para a essas práticas. Isso se dá porque quando se envolve algo prazeroso, a prática traz consigo outros benefícios notórios para a saúde, tanto no âmbito físico, como no psicológico, no social e interpessoal. Melhora a convivência em sociedade, elevam os níveis de autoestima, diminuem sentimentos negativos, dentre outros.

CONCLUSÃO

Diante dos achados apresentados, este relato de caso evidenciou a necessidade de políticas públicas mais eficazes, como projetos e programas intersetoriais que objetivem a conscientização da necessidade de um estilo de vida mais saudável entre os adolescentes, visto que são projetos que surgem como ações resolutivas e benéficas para a saúde das crianças e adolescentes.

Os resultados do relato trazem, ainda, importantes reflexões sobre a relação entre exercícios físicos e um bom estado geral. Os dados podem fornecer importantes informações de saúde pública sobre as relações entre estilo de vida e saúde de adolescentes, fundamentais para o desenvolvimento de intervenções, estratégias e programas educacionais voltados a essa fase da vida.

Por fim, podemos notar que tais achados reforçam a significância de que adolescentes apresentem rotinas saudáveis de duração do sono e qualidade alimentar, prática de exercícios físicos diários de forma a evitar o risco de obesidade e outros problemas de saúde ligados ao estilo de vida.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos à nossa professora, Caroline Ribeiro, pela oportunidade de realizar essa prática e nos incentivar a publicá-la, nos apoiando e acreditando em nosso potencial. Também ao MIAC, por ter sido o local da entrevista e por seu lindo trabalho com as crianças e jovens quixadaenses.

REFERÊNCIAS

FERREIRA, L. D. et al. Um estudo sobre a eficiência da educação nutricional em adolescentes escolares. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 14, n. 85, p. 199-206, 2020. Disponível em:

<https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/1229>. Acesso em: 10 out. 2024.

FISBERG, M. et al. (2006). Consumo alimentar de adolescentes com sobrepeso e obesidade, estudantes de escolas pública e privada do Município de Cotia-SP. **Pediatria Moderna**, v. 42, n. 2, p. 69-77, mar./abr. 2006. Disponível em:

<https://www.monografias.com/pt/trabalhos2/consumo-alimentar-adolescentes/consumo-alimentar-adolescentes.shtml>. Acesso em: 10 out. 2024.

OLIVEIRA, V. V. de; ARAÚJO, M. de S.; LIMA, L. do E. S. Adolescentes rurais: comportamento de risco para excesso de peso e aumento da circunferência da cintura.

Revista Baiana de Saúde Pública, v. 45, n. 4, p. 125-137, 2023. Disponível em:

<https://rbsp.sesab.ba.gov.br/index.php/rbsp/article/view/3392>. Acesso em: 10 out. 2024.

SANTOS, E. V. O. dos; ALMEIDA, A. T. C. de; FERREIRA, F. E. L. de L. Duração do sono, excesso de peso e consumo de alimentos ultraprocessados em adolescentes. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, n. 12, p. 6129-6139, 2021. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/csc/a/SydCVgcJRR5Y48gCPTFr4cz/?lang=pt>. Acesso em: 10 out. 2024.

SILVEIRA, J. A. C. et al. A efetividade de intervenções de educação nutricional nas escolas para prevenção e redução do ganho excessivo de peso em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. **Jornal de Pediatria**, v. 87, n. 5, p. 382-392, 2011. Disponível em:

<https://www.scielo.br/j/jped/a/VgwRLzsrjGZnYpQ6vKHGMMf/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 10 out. 2024.