**II Mostra de Institucional de Estágios**

**DIA MUNDIAL DA OBESIDADE – DA CONSCIÊNCIA À MUDANÇA: RELATO DE EXPERIÊNCIA**

**Jayenne Ellen de Lima Melgaço**

Discente do curso de Bacharelado em Nutrição. Uninta Itapipoca

Itapipoca, Ceará; jayenne1ellen@gmail.com

**Maria Gessiane Bonifácio de Sousa**

Discente do curso de Bacharelado em Nutrição. Uninta Itapipoca

Itapipoca, Ceará; gessinhabonny@gmail.com

**Beatriz Silva Chaves**

Discente do curso de Bacharelado em Nutrição. Uninta Itapipoca

Itapipoca, Ceará; Cbia4403@gmail.com

**Elenice Praciano Pinto**

Preceptora de Estágio em Nutrição. Uninta Itapipoca

Itapipoca, Ceará; nutricionistaelenice@yahoo.com.br

**Francisco das Chagas do Nascimento Neto**

Docente do curso de Bacharelado em Nutrição. Uninta Itapipoca

Itapipoca, Ceará; chagas.neto@uninta.edu.br

**Introdução:** Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a obesidade é caracterizada pelo acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal, com impacto negativo na saúde. Sua origem é multifatorial e complexa, envolvendo fatores nutricionais, genéticos, metabólicos, psicossociais e culturais, entre outros. Desde 1975, a prevalência global da obesidade triplicou. Em 2016, mais de 1,9 bilhão de adultos com 18 anos ou mais estavam com sobrepeso, e mais de 650 milhões eram considerados obesos. Estima-se que em 2025 haverá cerca de 2,3 bilhões de adultos com sobrepeso e mais de 700 milhões de obesos. No Brasil, conforme a Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (VIGITEL), a obesidade em adultos aumentou 72% nos últimos treze anos, passando de 11,8% em 2006 para 20,3% em 2018. Mais da metade da população brasileira (55,4%) está com excesso de peso, com cerca de 1 milhão de novos casos surgindo anualmente. **Objetivo:** Relatar sobre uma ação de saúde no intuito de conscientizar pacientes de um serviço público sobre a alimentação saudável como medida preventiva para a obesidade, além de promover um espaço de diálogo e esclarecimento de dúvidas sobre questões relacionadas à alimentação e nutrição preventiva na obesidade. **Método:** Trata-se de um estudo com delineamento qualitativo de natureza descritiva, do tipo relato de experiência sobre a ação desenvolvida por acadêmicas do curso de nutrição com abordagem sobre a obesidade e alimentação saudável. A ação ocorreu na sala de espera de um Consórcio Público de saúde da Microrregião de Itapipoca. As acadêmicas levaram amostra de um suco detox feito com: 300 ml de água gelada, 1 beterraba pequena crua e em pedaços, sumo de 1 limão e 1 colher de chá de mel (opcional). Além de um banner educativo exposto e folder em miniatura do banner com a receita do suco detox. **Resultados:** A ação foi realizada pelas estagiárias do curso de nutrição para os pacientes que haviam na sala de espera. Durante a abordagem educativa, as alunas apresentaram uma breve conversa sobre as consequências que essa doença pode causar para a saúde, além de abordar os 10 passos para uma alimentação saudável. Outro assunto discutido foi sobre a importância do suco detox para o organismo e os efeitos positivos que poderiam apresentar do consumo do suco juntamente com hábitos alimentares saudáveis. Durante a degustação, observou-se o interesse das pessoas sobre a preparação do suco e como elas poderiam fazer a substituição de algum ingrediente utilizado. **Conclusão**: Ao realizar esta ação, pode-se perceber que a promoção da saúde vai muito além do consultório, saúde pode ser promovida por meio de ações coletivas, buscando incentivar a adesão a estilos de vida saudáveis ​​e o consumo de alimentos saudáveis.

**Descritores:** Obesidade; Suco de frutas e vegetais; Alimentação saudável.

**Referências**

Biblioteca Virtual de Saúde (BVS). **Ministério da Saúde**. Dia Mundial da Obesidade. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/04-3-dia-mundial-daobesidade/. Acesso em: 24 abr. 2024.

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente. Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. **Vigitel Brasil 2023**: vigilância de fatores de risco e proteção para doenças crônicas por inquérito telefônico: estimativas sobre frequência e distribuição sociodemográfica de fatores de risco e proteção para doenças crônicas nas capitais dos 26 estados brasileiros e no Distrito Federal em 2023 [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Vigilância em Saúde e Ambiente, Departamento de Análise Epidemiológica e Vigilância de Doenças Não Transmissíveis. – Brasília: Ministério da Saúde, 2023. 131 p.: il. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/vigitel\_brasil\_2023.pdf. Acesso em: 24 abr. 2024.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Protocolo Clínico e Diretrizes Terapêuticas do Sobrepeso e Obesidade em adultos**. SECRETARIA DE CIÊNCIA, TECNOLOGIA, INOVAÇÃO E INSUMOS ESTRATÉGICOS EM SAÚDE. Brasília - DF, p. 387.2020. Disponível em: [https://www.gov.br/conitec/pt br/midias/protocolos/20201113\_pcdt\_sobrepeso\_e\_obesidade\_em\_adultos\_29\_10\_2020\_final.pdf](https://www.gov.br/conitec/pt-br/midias/protocolos/20201113_pcdt_sobrepeso_e_obesidade_em_adultos_29_10_2020_final.pdf). Acesso em: 24 abr. 2024.No mínimo 3 e no máximo 5 e listadas em ordem alfabética ao final do trabalho