



UTILIZAÇÃO DE MATERIAL EDUCATIVO SOBRE ABORDAGEM INTEGRAL DA OBESIDADE NA ATENÇÃO PRIMÁRIA À SAÚDE

Camila Correa Dornelles
UBS Jardim São Bento- São Paulo

Eixo Temático: Saúde Nutricional e Metabólica

Introdução

A obesidade é uma condição multifatorial relacionada à alimentação, atividade física, comportamento e fatores emocionais, exigindo cuidado integral. Na Atenção Primária à Saúde, ações educativas contribuem para o autocuidado e a adoção de hábitos saudáveis. O e-book “Corpo e Mente em Equilíbrio”, desenvolvido pelo CEJAM, foi utilizado no Grupo Medida Certa como recurso educativo, abordando alimentação, atividade física, comportamento sedentário e aspectos emocionais, além de receitas práticas, favorecendo autonomia e escolhas mais conscientes.

Objetivo

Relatar a experiência do uso de material educativo sobre obesidade no Grupo Medida Certa, destacando sua contribuição para a educação em saúde, o autocuidado e a adoção de hábitos saudáveis.

Métodos

Trata-se de um relato de experiência sobre a utilização do e-book “Corpo e Mente em Equilíbrio: Uma abordagem integral à obesidade” como ferramenta de apoio às ações de educação em saúde do Grupo Medida Certa.

As atividades ocorreram durante três meses, totalizando 12 encontros. O e-book foi utilizado como material de apoio para orientações e discussões sobre alimentação saudável, escolhas alimentares, redução do consumo de ultraprocessados, comportamento sedentário, atividade física, cuidados durante os exercícios, aspectos emocionais e autocuidado.

As receitas do material também foram utilizadas de forma prática, permitindo aos participantes testar preparações e refletir sobre sua inclusão na alimentação cotidiana. A abordagem valorizou a troca de experiências, a reflexão sobre hábitos e a construção de estratégias de autocuidado adaptadas à realidade de cada participante.

Resultados

Durante três meses, foram realizados 12 encontros do Grupo Medida Certa, com participação média de aproximadamente 20 usuários por encontro. As atividades integraram as ações de educação em saúde desenvolvidas pelo serviço e utilizaram o e-book como material de apoio às abordagens realizadas pela equipe.

Ao longo dos encontros, o material foi utilizado para organizar e ampliar a discussão sobre obesidade, contemplando não apenas questões relacionadas à alimentação, mas também temas como atividade física, comportamento sedentário, saúde emocional e autocuidado.

A organização dos conteúdos em linguagem prática e acessível facilitou sua utilização durante as atividades educativas, permitindo que os profissionais retomassem orientações, esclarecessem dúvidas e relacionassem os temas abordados a situações do cotidiano. As receitas apresentadas no e-book também foram incorporadas às atividades do grupo como recurso educativo, possibilitando demonstrar alternativas alimentares e formas de preparação que poderiam ser utilizadas no dia a dia.

A utilização do e-book ao longo dos encontros favoreceu a condução das atividades de maneira estruturada e possibilitou trabalhar diferentes dimensões relacionadas ao cuidado da pessoa com obesidade. Os conteúdos serviram como ponto de partida para discussões sobre alimentação, rotina, movimento corporal, autocuidado e aspectos emocionais relacionados à alimentação.

Na experiência da equipe, a disponibilidade de um material único e organizado facilitou a continuidade das orientações entre os encontros e apoiou a abordagem multiprofissional dos temas propostos.

Dessa forma, o e-book mostrou-se um instrumento de apoio às ações de educação em saúde do Grupo Medida Certa, auxiliando na organização dos conteúdos e na condução das atividades educativas desenvolvidas pela equipe no contexto da assistência.

Conclusão

A utilização do e-book “Corpo e Mente em Equilíbrio: Uma abordagem integral à obesidade” no Grupo Medida Certa mostrou-se uma estratégia relevante para fortalecer as ações de educação em saúde na Atenção Primária.

Os 12 encontros realizados ao longo de três meses favoreceram a orientação, troca de experiências e reflexão sobre alimentação, movimento, aspectos emocionais e autocuidado. A experimentação das receitas e a aplicação das orientações demonstraram seu potencial como recurso educativo. Assim, o e-book contribuiu para um cuidado integral e multiprofissional, favorecendo a autonomia dos usuários e escolhas conscientes.

Acesse o trabalho
na íntegra!

