



## **PROMOÇÃO DE HÁBITOS DE VIDA SAUDÁVEIS CONTRA A OBESIDADE: ATUAÇÃO DA ENFERMAGEM**

**Jéssica Aparecida Majczak  
Gabriella Himauary Sato dos Santos  
Isabele Marquesini Pereira  
Mariana Tavares da Silva  
Erica Francieli Franco da Silva**

### **Resumo**

A obesidade é uma doença crônica que se caracteriza, principalmente, pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, podendo acarretar outros sinais e sintomas sendo eles: dores musculares e articulares, hipertensão, diabetes, apneia e cansaço para realizar pequenas tarefas do cotidiano. Trata-se de uma doença progressiva e que atinge boa parte da população mundial, fator que nos estimulou a estudar sobre esse tema, é relevante ressaltar a importância da adesão aos hábitos saudáveis no cotidiano, visando não apenas a saúde física, mas mostrando o impacto na qualidade de vida do jovem-adulto obeso. O objetivo é identificar as estratégias para promover hábitos saudáveis contra a obesidade, desenvolvidos pela enfermagem. A pesquisa foi elaborada durante a disciplina de Políticas Públicas, do curso de Enfermagem, no ano de 2022, na qual foi realizado a busca de artigos científicos na base de dados da Biblioteca Virtual em Saúde e SciELO e em sites de consulta epidemiológica, como a ABESO, publicados na língua portuguesa entre os anos de 2017 e 2022. Foram utilizadas 40 referências para a construção do estudo, que aponta que a média nacional da obesidade em 2017 foi de 19,0%, em 2018 foi de 19,4%, em 2019 foi de 20,1%. Evidenciou-se o aumento da obesidade ao longo dos anos. Os índices entre os homens ficaram estáveis em 19,0% a 19,9%, enquanto entre as mulheres cresceram significativamente, ficando em 18,3% a 20,3%. A região brasileira com maior taxa de obesidade é o Centro-Oeste com 21,0%, já a de menor taxa é a região Sul com 19,6%. A pesquisa abordou o perfil epidemiológico, avanços das políticas públicas, estratégias da enfermagem para trazer às pessoas as melhorias na alimentação e qualidade de vida através de hábitos saudáveis.

**Palavras-chave:** obesidade; promoção da saúde; estilo de vida saudável.