

RELATO DE EXPERIÊNCIA

II CAMINHADA CONTRA A OBESIDADE- POR UMA CIDADE MAIS LEVE:  
GASTROLIGAE GASTROCENTRO UNIDOSNO COMBATE E PREVENÇÃO DA  
OBESIDADE NA POPULAÇÃO PALMENSE

Ellen Cristina Gonçalves Pereira<sup>1</sup>, João Guilherme Silva Oliveira<sup>1</sup>, Larissa Mendonça  
Ferreira<sup>1</sup>, Jorge Luiz de Mattos Zeve<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Acadêmicos do curso de Medicina da Universidade Federal do Tocantins;

<sup>2</sup>Docente do curso de Medicina da Universidade Federal do Tocantins.

**Introdução:** A obesidade é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, comprometendo a saúde do indivíduo. Para o diagnóstico, o parâmetro mais utilizado é o Índice de Massa Corporal (IMC), que deve ser superior a 30 kg/m<sup>2</sup>. A doença associa-se a diversos fatores de risco, como sedentarismo e hábitos alimentares inadequados. O Brasil tem cerca de 18 milhões de obesos e, somando os indivíduos com sobrepeso, o montante chega a 70 milhões. O aumento na prevalência da obesidade nas últimas décadas, a torna um problema de saúde pública, sobrecarregando o sistema de saúde, em função do maior atendimento das doenças crônicas decorrentes. Assim, torna-se necessário a ampliação de medidas que possam combater e prevenir o problema. **Relato de experiência:** A Gastroliga e o Gastrocentro, no intuito de contribuir no combate a obesidade, promoveram a II Caminhada Contra a Obesidade, nos dias 7 e 8 de novembro de 2014, na Praia da Graciosa. O público alvo foi constituído de obesos e a comunidade interessada em conhecimentos sobre qualidade de vida. No dia 7 realizaram-se palestras com exposição de temas como obesidade, cirurgia bariátrica e relatos de ex-obesos que se submeteram à cirurgia bariátrica; e no dia 8 ocorreu a caminhada. Procedimentos básicos relacionados à avaliação clínica também foram executados, como aferição de pressão arterial, medida da circunferência abdominal, pesagem, cálculo do IMC e índice glicêmico. Para encerrar a atividade, os participantes foram orientados quanto a importância de se buscar e manter hábitos saudáveis. **Discussão:** A obesidade, enquanto desordem metabólica multifatorial, é muito estudada e discutida, ficando em consenso pela comunidade científica sua piora causada pelo sedentarismo e má alimentação. Ao não gastar aquilo que se ingeriu, tem-se acúmulo de energia química não utilizada, sobretudo na forma de lipídeo, culminando em obesidade. Uma das formas de frear tal processo é a partir da associação entre atividade física regular, de acordo com as

necessidades do indivíduo, e uma dieta equilibrada. Incentivos a hábitos saudáveis são bem-vindos e geram apoio e aprovação da população. **Conclusão:** Em vista do aumento alarmante da obesidade, ações como essa cooperam para conter a tendência ocidentalista de “engordamaciça” da população. A caminhada e as orientações mostraram-se como intervenções que contribuíram para a conscientização da população presente, ao alertar e orientar sobre a importância de se manter um hábito de vida saudável.