



SOBREPESO E OBESIDADE NA ADOLESCÊNCIA - RELATO DE EXPERIÊNCIA

CATHARINA VADILHO EVANGELISTA; ANELISE VIEIRA TEIXEIRA; ANTONIO FELIPE JUNIOR; JOSE CARLOS GARCIA JUNIOR; LAIS GABRIELA BALDERRAMAS OLIVEIRA

Introdução: A obesidade e o sobrepeso na adolescência representam um problema de saúde pública crescente, exigindo medidas eficazes para prevenir e controlar suas consequências. Este cenário é preocupante devido às diversas comorbidades associadas, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e problemas psicológicos, que podem persistir na vida adulta. Ainda, fatores socioeconômicos, culturais e ambientais contribuem para a complexidade do problema, tornando essencial a implementação de estratégias educativas e preventivas desde cedo. **Objetivo:** Proporcionar a adolescentes, dentro do contexto religioso, a oportunidade de dialogar sobre hábitos de vida saudáveis, obesidade, sobrepeso e suas comorbidades. **Relato de experiência:** O projeto consistiu na realização de uma palestra para cerca de 50 adolescentes da igreja Bola de Neve (Bauru, SP). A palestra abordou a importância de bons hábitos alimentares, com foco em: definição de sobrepeso, obesidade e sedentarismo; etiologia da obesidade; grupos alimentares e seus exemplos; ingestão hídrica; comorbidades físicas e psicológicas associadas; prevenção; e importância da identificação e tratamento precoces. Para maior interação e fixação do conhecimento, foi realizada uma gincana via Kahoot, com perguntas sobre os temas abordados. Ao final da palestra, houve espaço para discussão e reflexão sobre o tema, com relatos de experiências pessoais e familiares. A palestra foi bem recebida pelos adolescentes, que demonstraram interesse e participação ativa. A gincana foi considerada uma estratégia lúdica e eficaz para fixar o conhecimento. Os relatos dos adolescentes indicaram que a maioria não possuía os hábitos recomendados para prevenir o sobrepeso e a obesidade. O projeto foi considerado um sucesso em termos de transmitir o conhecimento científico sobre obesidade e sobrepeso na adolescência. Como resultado, a participação ativa dos adolescentes e o feedback positivo do líder da igreja indicam que o projeto foi eficaz na promoção da educação em saúde para este público. **Conclusão:** Para obter resultados ainda mais satisfatórios, é recomendado o acompanhamento dos adolescentes com um número maior de encontros e discussões sobre o tema. Estudos futuros voltados ao sobrepeso e à obesidade na adolescência, com foco na prevenção e promoção da saúde, são necessários para ampliar a conscientização desse público.

Palavras-chave: **EDUCAÇÃO EM SAÚDE; QUALIDADE DE VIDA; ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL; HÁBITOS; PROMOÇÃO DE SAÚDE**