Os Enfermeiros e...?

COORDENAÇÃO **LUIS COSTA** | EMAIL **sracores@ordemenfermeiros.pt**
MANUELA DIAS | EMAIL **mdias@ordemenfermeiros.pt**

O Projeto Xtra Life

"Combater o excesso de peso no local de trabalho"





A obesidade constitui uma doença crónica, com grande prevalência nos países desenvolvidos, sendo a segunda causa de morte evitável

HELDER PEREIRA (ESS/UAC); **HELENA COSTA, MARINA SILVA, PAULA FARIAS, RITA MARQUES, SARA RAPOSO**
(Enfermeiras do HDES, EPER.)



A necessidade de atender às necessidades de saúde das pessoas nos locais de trabalho está contemplada no Plano Nacional de Saúde Ocupacional 2013-2017

A obesidade constitui uma doença crónica, com grande prevalência nos países desenvolvidos, sendo a segunda causa de morte evitável, logo depois do tabagismo, e suscetível de prevenção (DGS, 2005). Esta doença foi considerada pela Organização Mundial de Saúde como a epidemia do Séc. XXI, atingindo todas a idades, ambos os sexos e conduzindo a elevadas taxas de mortalidade.

As comorbidades associadas à obesidade determinam a sua gravidade, nomeadamente, doenças cardiovasculares, dislipidemia, diabetes tipo 2, apneia do sono, embolia pulmonar, infertilidade, síndrome do ovário poliquístico, incontinência urinária de esforço, patologia oncológica, doença renal e psoríase.

Atendendo que no HDES, EPER.: i) os assistentes técnicos são o grupo profissional de maior risco pelas características das funções que desempenham encontrando-se expostos ao desenvolvimento de sobrepeso por posturas prolongadas (trabalho de secretária); ii) se identificou o excesso de peso como necessidade prioritária para intervenção uma vez que 52% dos assistentes técnicos do HDES EPER. apresentavam excesso de peso e iii) um grupo de enfermeiras desenvolvia competências no âmbito da Enfermagem Comunitária no serviço de saúde de ocupacional, foi concebido um projeto de intervenção com o foco na diminuição do excesso de peso daqueles profissionais e que assentou em 3 eixos, nomeadamente, a aquisição de hábitos alimentares saudáveis, a prática de exercício físico regular e uma componente psicomotivacional. Nasce assim o Projeto Xtra LIfe! Não é o peso que se perde, mas a vida que se ganha!

O projeto que decorreu entre os meses de maio e dezembro de 2017, recorreu a uma diversidade de estratégias tais como sessões de formação sobre alimentação saudável, constituição do prato e leitura de rótulos nutricionais, a realização de trilhos e sessões de exercícios de alongamento e relaxamento, acompanhamento em consulta de enfermagem e psicologia no sentido de contribuir para as mudanças desejadas. Com o término da implementação do Projeto Xtra Life, um projeto de intervenção comunitária a nível hospitalar, conseguiram-se ganhos assinaláveis relativamente ao peso bem como à aquisição de hábitos de vida mais saudáveis.

A necessidade de atender às necessidades de saúde das pessoas nos locais de trabalho está contemplada no Plano Nacional de Saúde Ocupacional 2013-2017, que inclui, entre outros objetivos, a promoção da saúde e praticas de trabalho e estilos de vida saudáveis.◆