OPEN ACCESS

DOI: 10.53843/bms.v8i12.583

Brazilian Medical Students Journal

RELATO DE EXPERIÊNCIA

DOI: 10.53843/bms.v8i12.583

"E O DE HOJE: JÁ TÁ PAGO?": RELATO DE EXPERIÊNCIA SOBRE EVENTO REMOTO DE CONSCIENTIZAÇÃO ACERCA DA PRÁTICA FÍSICA E ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

"AND TODAY'S: IS IT PAID FOR?": EXPERIENCE REPORT ON A REMOTE EVENT TO RAISE AWARENESS ABOUT PHYSICAL EXERCISE AND HEALTHY EATING

Luis Henrique dos Santos Sousa [1*]; *Ihago Gabriel Silvestre Deonísio* [1]; *Brena Maria Rodrigues Marques* [1]; *Isadora Nascimento de Carvalho* [1] *Raíra Yana Lima Barbosa* [1] *Aldo Izidório Santos Filho* [2]

1. Universidade de Pernambuco *campus* Serra Talhada, Acadêmico de Medicina **2.** Médico pela Universidade de Pernambuco *campus* Serra Talhada

* mailto:sluishenrique2000@gmail.com

Rua Helena Ângelo da Silva, número 23, bairro: AABB, cidade: Serra Talhada - PE, Universidade de Pernambuco *campus* Serra Talhada.

RESUMO

INTRODUÇÃO: A prática de atividade física tem importância significativa na busca por bem-estar populacional, principalmente ao se considerar que possibilita a redução de sintomas depressivos, aumento na autoestima e prevenção de doenças crônicas. Contudo, notabiliza-se que a população mundial perpetua práticas de vida que não preveem a manutenção de uma rotina saudável. Nesse contexto, o estudo visa descrever a experiência da ação "E o de hoje: já tá pago?" e debater acerca do conhecimento sobre alimentação balanceada, atividade física e o modo como tais práticas impactam no cotidiano e na saúde mental. **RELATO DE EXPERIÊNCIA:** Este relato de experiência é baseado na vivência de cinco estudantes de medicina - idealizadores e organizadores - durante evento remoto ocorrido nos dias 29 e 30 de junho de 2022, através da plataforma StreamYard com transmissão pelo YouTube. A atividade contou com profissionais e acadêmicos de saúde por meio de encontros virtuais nos dois dias de evento. **DISCUSSÃO:** A atividade pôde abranger indivíduos de várias regiões do Brasil, sendo divulgada em âmbito nacional e internacional, e contou com a participação de profissionais e estudantes capacitados nos assuntos discutidos. Um ponto de destaque foi a abordagem multiprofissional, que demonstrou ser eficaz na intervenção da temática, evidenciando como diferentes profissões e especializações estão interligadas no enfrentamento dos empecilhos, o que ratificou a necessidade em conscientizar e aprimorar os conhecimentos das pessoas acerca dos temas. **CONCLUSÃO:** Com a realização do evento, pode-se perceber um alcance satisfatório e positivo dos objetivos que antecederam sua realização, de maneira que a contribuição para a formação dos inscritos e dos estudantes se tornou evidente. Contudo, a utilização das plataformas digitais tornou a atividade suscetível a intercorrências durante o evento no que tange aos problemas de conexão ou dos recursos. Mesmo assim, tornou-se possível um engajamento significativo dos participantes.

PALAVRAS-CHAVE: *Dieta saudável; Exercício físico; Saúde; Hábitos.*

DOI: 10.53843/bms.v8i12.583

ABSTRACT

INTRODUCTION: The practice of physical activity is of significant importance in the search for population well-being, especially considering that it allows the reduction of depressive symptoms, increase in self-esteem and prevention of chronic diseases. However, it is noted that the world population perpetuates life practices that do not provide for the maintenance of a healthy routine. In this context, the study aims to describe the experience of the action "What about today: is it already paid?" and discuss knowledge about balanced diet, physical activity and how such practices impact daily life and mental health. **EXPERIENCE REPORT:** This experience report is based on the experience of five medical students - creators and organizers - during a remote event that took place on June 29 and 30, 2022, through the StreamYard platform with transmission on YouTube. The activity featured health professionals and academics through virtual meetings on the two days of the event. **DISCUSSION:** The activity was able to cover individuals from various regions of Brazil, being publicized nationally and internationally, and with the participation of professionals and students trained in the subjects discussed. A highlight was the multidisciplinary approach, which proved to be effective in intervening on the theme, showing how different professions and specializations are interconnected in facing the obstacles, which ratified the need to raise awareness and improve people's knowledge about the themes. **CONCLUSION:** With the realization of the event, one can see a satisfactory and positive reach of the objectives that preceded its realization, so that the contribution to the training of subscribers and students became evident. However, the use of digital platforms made the activity susceptible to intercurrences during the event in terms of connection or resource problems. Even so, a significant engagement of the participants became possible.

KEYWORDS: *Diet, Healthy; Exercise; Health; Habits.*

INTRODUÇÃO

A atividade física é uma das responsáveis pela promoção do bem-estar na população, sendo importante na redução de sintomas de depressão, no aumento da autoestima e na prevenção de doenças, principalmente cardiovasculares[1]. Quando estes exercícios, então, são aliados a hábitos alimentares adequados, consegue-se uma melhora considerável na saúde da população, com perceptível redução de fadiga, dos números de pessoas com sobrepeso ou obesidade e diminuição nos casos de Acidente Vascular encefálico[1, 2, 3].

No entanto, ainda se percebe um interesse reduzido da população na manutenção de uma rotina de exercícios físicos e de uma alimentação saudável, pensando no âmbito da saúde e indo além de questões estéticas, o que pode ser confirmado com o dado de que apenas 20,7% de adultos considerados ativos no Brasil[4]. Em vista disso, a prática de atividades físicas não é muito comum no cotidiano de adultos, sendo influenciada por diversos fatores, como: sexo, idade, renda e escolaridade. Um bom exemplo disso, é que mulheres, de idade avançada, com baixa renda e nível de escolaridade reduzido, são mais fisicamente inativas[5].

Porém, sabe-se que curtos exercícios ao longo do dia podem contribuir para a melhora na saúde. Ao serem correlacionados com uma alimentação saudável, proporcionam maior qualidade de vida, melhorando o funcionamento do corpo, o qual responderá adequadamente a todas as funções, tornando-se uma das melhores formas de prevenção para grande parte das doenças[2, 3].

Em síntese, os exercícios e uma alimentação saudável são essenciais para a manutenção do bem estar da população, pois para obter uma vida ativa é necessário conciliar esses dois pilares de forma equilibrada, permitindo que o corpo realize todas as funções adequadamente e alcance uma boa performance[1, 2, 3].

Nesse sentido, a modificação do estilo de vida, principalmente nos hábitos alimentares, é um benefício considerável para a prevenção das doenças cardiovasculares[6], já que tais doenças, no Brasil, correspondem à maior causa de mortalidade no país, sendo cerca de 27,3% dos óbitos totais em 2017[7]. Por isso, vê-se a importância da adesão de modificações nos hábitos de vida, desde uma alimentação mais balanceada à prática de exercícios físicos.

Além disso, a diminuição da atividade física associa-se a uma piora da saúde mental. Tais exercícios podem ser utilizados na prevenção de condições mentais, como ansiedade e depressão[8]. A estimulação do exercício físico no Brasil, vê-se necessária principalmente em decorrência da existência dos dados alarmantes e relevantes como a prevalência da depressão autorreferida, que foi de aproximadamente 10,2% no Brasil em 2019[9].

Já no contexto da alimentação, novas práticas alimentares, como alto consumo de produtos industrializados e com alto teor de sódio, são associados ao modelo consumista vigente,

DOI: 10.53843/bms.v8i12.583

de forma a afetar diretamente a qualidade de vida da população em geral. Exemplo disso, são os altos teores de sobrepeso desde a infância, atingindo cerca de 30% das crianças, em que a obesidade associada a um estilo de vida sedentário é ainda mais preocupante, uma vez que pode acarretar outras Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), como a diabetes tipo II, a hipertensão arterial e as doenças cardiovasculares[10].

Nesse contexto, a relevância da discussão sobre atividades físicas vinculadas com uma boa alimentação é muito pertinente nos dias atuais, devido ao aumento de enfermidades que estão atreladas a uma má qualidade de vida. Em vista disso, é fundamental a abertura de espaços que estimulem diálogos e a promoção de saúde, tanto para a população acadêmica como para a população geral, visando o bem-estar.

Com isso, a atividade "E o de hoje? Já tá pago" foi idealizada na intenção de trazer a importância de implementar no cotidiano alimentação saudável e atividade física, com enfoque na influência na saúde mental, contando ainda com experiências pessoais dentro do tema, abordando a importância e os resultados que mudanças no estilo de vida podem trazer a curto e principalmente, a longo prazo.

Assim, o objetivo deste relato é descrever as experiências vivenciadas durante a organização e a realização da ação "E o de hoje: já tá pago?", trazendo discussões relevantes dos idealizadores e dos participantes do evento.

RELATO DE EXPERIÊNCIA

O evento "E o de hoje: já tá pago?" foi idealizado por 05 graduandos do bacharelado em medicina que, com intuito de debater e de promover maior conhecimento acerca da importância da atividade física e da alimentação saudável para a saúde da população, bem como seus impactos no cotidiano, uniram-se para coordenar a atividade e abordar essas temáticas. A ação foi organizada através de reuniões internas, nas quais foram debatidos e definidos os tópicos a serem abordados, as datas em que a atividade aconteceria, os possíveis palestrantes para colaborar com a ação e as formas mais adequadas de apresentar o projeto ao público, o que resultou na organização de palestras e relatos pessoais nos dias 29 e 30 de junho de 2022.

Durante esses encontros, realizados de forma virtual a partir da plataforma *Google Meet*, escolhida pela comodidade proferida pelo tempo ilimitado com o uso do *e-mail* institucional dos organizadores, foram trocadas experiências sobre o uso das plataformas, de modo a chegar num consenso de utilizar a plataforma *StreamYard* com transmissão da atividade pelo Y*ouTube*, visto que essa plataforma já havia sido utilizada por todos os organizadores anteriormente, de modo que todos estavam familiarizados com seu uso.

A divulgação da atividade foi feita através das plataformas *Whatsapp*, *Instagram* e *Telegram*, tanto do comitê local XXX, como por parte dos alunos nas suas próprias redes, utilizando-se de artes elaboradas pelo *CANVA* (Figura 1), com inscrição realizada a partir de um formulário elaborado a partir da plataforma *Google Forms*, visto que são redes sociais utilizadas em larga escala, de modo a facilitar a propagação da ação e aumentar o engajamento dela por pessoas de diversas localidades, tentando abranger a população em geral e, também, estudantes e profissionais da área da saúde, grupos que foram o público-alvo da atividade.

FIGURA 1. Arte elaborada para divulgação da atividade.



Fonte: Próprios Autores.

Posterior a essas definições, os palestrantes foram contatados a partir das redes sociais, principalmente pela plataforma *Whatsapp*, sendo estes já conhecidos pelos organizadores ou indicados por outros profissionais, resultando em uma equipe formada por nutricionistas, médico psiquiatra e graduandos de nutrição e de educação física. Dessa forma, conseguiu-se uma abordagem multidisciplinar e interprofissional dos conteúdos propostos.

O primeiro dia da atividade (29/06/2022) teve como temas abordados: "Importância de implementar uma alimentação saudável no cotidiano" e "Como a alimentação influencia na saúde mental?", contando com a participação de um nutricionista e de uma graduanda de nutrição. A exposição contou com relatos pessoais em paralelo a partes mais expositivas acerca do conteúdo, o que facilitou a aproximação dos palestrantes com o público-alvo e, assim, na transmissão mais efetiva do conhecimento. O segundo dia de palestras (30/06/2022) contou com a abordagem das temáticas "A influência do exercício físico na saúde mental" e "Relato

DOI: 10.53843/bms.v8i12.583

pessoal sobre os impactos da mudança de hábitos no cotidiano", as quais foram facilitadas por um médico psiquiatra e um graduando de educação física.

Ainda com os reflexos provocados pela pandemia da COVID-19, o distanciamento social se fez necessário, de modo que as plataformas digitais se fizeram essenciais para viabilizar a atividade e superar as dificuldades de uma ação presencial no momento em questão. No entanto, ainda surgiram alguns problemas durante a organização, visto algumas barreiras apresentadas pela via remota que não estariam presentes em um contexto presencial. Dentre os problemas enfrentados, por questões de saúde, duas palestrantes precisaram cancelar sua participação. Na busca por preencher esses momentos com outras palestras, foi possível a substituição de apenas uma delas, sendo a outra apresentação retirada do cronograma da ação. Outrossim, ocorreram falhas na conexão da internet de alguns dos palestrantes durante sua exposição, bem como dificuldades em utilizar a plataforma *StreamYard* por alguns deles, que nunca a haviam utilizado.

Apesar disso, como pontos positivos, o evento "E o de hoje: já tá pago?" por ser realizado de forma remota, possibilitou a ampliação do público-alvo para regiões que dificilmente poderiam participar dele, viabilizando a palestra de pessoas de cidades distintas de onde a ação foi realizada. Ademais, durante toda a atividade, houve uma grande participação dos participantes no chat ao vivo do *YouTube*, que permitiu uma aproximação ainda maior do público com os palestrantes. Os participantes referiram, ainda, em seus comentários, melhora significativa do seu conhecimento sobre as temáticas abordadas a partir da atividade, bem como o aumento no interesse em buscar maior aprofundamento sobre os assuntos.

Ademais, foi disponibilizado um formulário produzido pela plataforma *Google Forms* para verificar a presença dos participantes, em que foi aberto um espaço para sugestões e críticas, o qual demonstrou um bom aproveitamento da atividade, bem como um resultado satisfatório da organização do evento, sendo exemplos desses comentários: "Gostei muito das apresentações. Ambos os palestrantes tinham muito conhecimento e conseguiram transmiti-los com clareza e facilidade para os espectadores, o que me ajudou bastante no entendimento. Parabéns pelo projeto!", "Gostei muito de tudo, obrigada! muitas dúvidas foram sanadas.", "Apenas elogios às aulas e palestrantes!", "Mais uma vez, gostei muito do segundo dia de evento. Ambas as palestras foram extremamente didáticas, os palestrantes explicando com clareza e sempre respondendo todas as dúvidas dos espectadores. Realmente um evento muito importante e que engrandeceu bastante no meu conhecimento.".

DISCUSSÃO

A atividade "E o de hoje: já tá pago?" foi uma atividade extremamente apropositada, realizada de forma remota, pelo cenário pandêmico em que foi realizada, que teve como objetivo trazer temáticas importantes para a população leiga e acadêmica, mas que são pouco discutidas em ambos os contextos, principalmente em um momento em que a pandemia da COVID-19 era o principal assunto discutido, reduzindo significativamente a discussão de outros temas. Ainda como pontos positivos, o evento pôde abranger pessoas de diversas regiões do país, o que seria dificultado caso realizado de forma presencial, sendo divulgada num âmbito nacional e contando com participantes até de outro país. Ademais, a atividade contou com profissionais e estudantes capacitados, com didáticas que permitiram um melhor aproveitamento e entendimento dos conteúdos propostos.

Os hábitos de vida saudáveis, bem como todo o contexto que os circunda, como atividade física, nutrição e saúde mental, estão cada vez mais em evidência. Isso se deve ao fenômeno pelo o qual o Brasil está passando, denominado de transição epidemiológica, no qual há certa diminuição na ocorrência das doenças transmissíveis, dando lugar ao aumento nas doenças crônico-degenerativas[11]. Nessa perspectiva, essa mudança no perfil das patologias promove destaque nos hábitos de vida saudáveis, já que estes estão atrelados à prevenção de tais agravos[1]. Nesse sentido, as palestras realizadas trazem esses assuntos ainda mais à tona e demonstram a necessidade de conscientizar e trazer ainda mais conhecimentos acerca desse assunto.

Os benefícios de se ter uma rotina de alimentação saudável vem sendo cada vez mais um tópico de interesse das pessoas, o que é muito destacado por Malta et al. (2021)[12]. Entretanto, percebe-se um aumento considerável no atual consumo de produtos industrializados e com alto teor de sódio, que melhor se adequam ao consumista e de produtividade vigentes, mas que afetam diretamente a qualidade de vida da população em geral, o que contribui para os números também crescentes de obesidade e DCNTs[10].

Por isso, fez-se necessário explicitar os benefícios de se ter uma rotina de alimentação saudável, além de explicar conceitos presentes nesse tipo de comportamento. Em razão disso, nos primeiros dias de palestra, foram abordados os temas: "Importância de implementar uma alimentação saudável no cotidiano" e "Como a alimentação influencia na saúde mental?", que foram apresentados por um nutricionista e por uma graduanda de nutrição, onde eles evidenciaram o quanto a alimentação saudável influencia na qualidade de vida, o que é apontado pela Secretaria de Saúde do Rio de Janeiro[6].

Como responsável pela promoção do bem-estar na população, a prática física tem grande relevância na redução de sintomas de depressivos, no aumento da autoestima e na prevenção de

DOI: 10.53843/bms.v8i12.583

doenças, principalmente cardiovasculares, contribuindo para melhorias na saúde da população geral[1, 2, 3]. Nesse sentido, com a finalidade de clarificar a relação que existe entre o organismo e a mente e estimular a prática física, focando nos principais aspectos psíquicos atrelados ao exercício físico e como essa prática tende a reduzir os sintomas de depressão, aumento da autoestima, e prevenção de doenças, em destaque, as cardiovasculares[1], foi realizada, no segundo dia, uma palestra com o tema "A influência do exercício físico na saúde mental", a qual foi facilitada por um médico psiquiatra, e foi trazida a experiência pessoal de um graduando de educação física, acerca do impacto das mudanças do seu estilo de vida no cotidiano. Foi salientado, assim, o quão esse tópico é importante e deve ser mais exposto, sobretudo, nos dias atuais.

Essas abordagens realizadas em contexto multiprofissional e interdisciplinar é, também, fator muito positivo da intervenção, demonstrando como várias profissões, dentro da própria área da saúde precisam e devem estar interligadas para garantir o bem-estar completo do indivíduo, estando todas envolvidas dentro de uma mesma temática e com sua importância própria dentro dela, de modo que foi reiterada a importância da atuação multiprofissional e coletivo, diferentemente de uma intervenção individualizada do profissional, tal qual preconizado pelo SUS e pela Organização Mundial da Saúde[13].

CONCLUSÃO

Ao final da atividade "E o de hoje: já tá pago?" e com os comentários deixados durante e após a atividade, bem como pela experiência dos organizadores do evento, percebeu-se um resultado positivo e satisfatório em relação às expectativas para a realização desse evento. Observou-se que parte da importância do evento se deu pela abordagem de temas de grande relevância, em especial os que contribuem para formação de estudantes da área da saúde, principal grupo inscrito no evento, como a alimentação saudável, a prática de exercícios físicos e os impactos desses fatores na saúde mental.

Dada a relevância dos conteúdos abordados e a sua baixa discussão dentro da sociedade e do âmbito acadêmico de diversos cursos da área da saúde, percebe-se que atividades que abordam essas temáticas precisam ser mais estimuladas, de modo a promover uma visão ampliada desse contexto e um cuidado mais atento do público para com a sua saúde e a saúde do próximo. Nesse sentido, é importante que esse tipo de atividade seja realizado em formatos e plataformas distintas, de modo a conseguir comparações de resultados delas, buscando a melhor satisfação, aprendizado, engajamento e conscientização do público.

CONFLITOS DE INTERESSE

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

FINANCIAMENTO

Não houve financiamento do estudo ou do evento.

REFERÊNCIAS

1. Hospital do Coração [homepage na internet]. A prática regular de exercícios pode ajudar a prevenir doenças cardíacas e AVCs, fortalecendo o músculo cardíaco, além de reduzir a pressão arterial e aumentar os níveis de HDL (colesterol bom), diminuindo os níveis de LDL (colesterol ruim) e a melhora na circulação sanguínea [Acesso em 22 Mar 2023]. Disponível em: https://www.hcor.com.br/imprensa/noticias/atividade-fisica-ajuda-prevenir-avc-e-doencas-cardiovasculares/.
2. Mendes TB, Souza KC de, França CN, Rossi FE, Santos RPG, Duailibi K, et al. PHYSICAL ACTIVITY AND SYMPTOMS OF ANXIETY AND DEPRESSION AMONG MEDICAL STUDENTS DURING A PANDEMIC. Revista Brasileira de Medicina do Esporte [Internet]. 2021 Nov 15 [Acesso em 22 Mar 2023];27:582–7. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbme/a/wR5VY8h6HQPc595wCdfqnVz/.
3. Molina MRAL, Wiener CD, Branco JC, Jansen K, Souza LDMD, Tomasi E, et al. Prevalência de depressão em usuários de unidades de atenção primária. Archives of Clinical Psychiatry (São Paulo). 2012;39(6):194–7.
4. Freire RS, Lélis FLDO, Fonseca Filho JAD, Nepomuceno MO, Silveira MF. Prática regular de atividade física: estudo de base populacional no Norte de Minas Gerais, Brasil. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. 2014;20:345-349.
5. MORAIS, Geiziane Laurindo de et al. Nível de atividade física de adultos: associação com escolaridade, renda e distância dos espaços públicos abertos em Criciúma, Santa Catarina. Revista Brasileira de Ciências do Esporte, v. 44, p. e010021, 2022.
6. Secretaria de Saúde RJ [homepage na internet]. Atividade física e alimentação saudável para alcançar o peso adequado [acesso em 22 Mar 2023]. Disponível em: https://www.saude.rj.gov.br/obesidade/noticias/2019/01/atividade-fisica-e-alimentacao-saudavel-para-alcancar-o-peso-adequado.
7. Brasil. Ministério da Saúde. DATASUS: Informações de Saúde, Morbidade e Informações Epidemiológicas [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde Brasil; 2019 [Acesso em

DOI: 10.53843/bms.v8i12.583

22 Mar 2023]. Disponível em: http://datasus.saude.gov.br/informacoes-desaude/tabnet/epidemiologicas-e-morbidade.

8. Madeira FB, Filgueira DA, Bosi MLM, Nogueira JAD. Estilos de vida, habitus e promoção da saúde: algumas aproximações. Saúde e Sociedade [Internet]. 2018 Mar 1;27:106–15. Disponível em: https://scielosp.org/article/sausoc/2018.v27n1/106-115/.
9. Brito VCDA, Bello-Corassa R, Stopa SR, Sardinha LMV, Dahl CM, Viana MC. Prevalência de depressão autorreferida no Brasil: Pesquisa Nacional de Saúde 2019 e 2013. Epidemiologia e Serviços de Saúde. 2022;31.
10. Rezende ML, Santos MMS, Guidine PAM, Dias MFS, Silva SF. Má alimentação infantil como fator de risco para doenças crônicas não transmissíveis (dcnt). Revista Multidisciplinar Em Saúde. 2020;1(3):35-35.
11. Schramm JM de A, Oliveira AF de, Leite I da C, Valente JG, Gadelha MJ, Portela MC, et al. Transição epidemiológica e o estudo de carga de doença no Brasil. Ciência & Saúde Coletiva. 2004 Dec 1;9:897–908. Disponível em: https://www.scielo.br/j/csc/a/NcL6K3C5p7dRgQfZ938WtRD/?lang=pt.
12. Malta DC, Gomes CS, Barros MB de A, Lima MG, Silva AG da, Cardoso LS de M, et al. The COVID-19 pandemic and changes in the lifestyles of Brazilian adolescents. Revista Brasileira de Epidemiologia [Internet]. 2021 [Acesso em 22 Mar 2023];24. Disponível em: https://www.scielo.br/j/rbepid/a/4xc9dNPPnXXNMtSYpJX3kqh/?lang=pt&format=pdf.
13. Peduzzi M, Agreli HLF, Silva JAM da, Souza HS de. TRABALHO EM EQUIPE: UMA REVISITA AO CONCEITO E A SEUS DESDOBRAMENTOS NO TRABALHO INTERPROFISSIONAL. Trab educ saúde [Internet]. 2020;18(Trab. educ. saúde, 2020 18 suppl 1):e0024678. Available from: https://doi.org/10.1590/1981-7746-sol00246.