

Prevenção em ação: transformando a conscientização sobre esteatose hepática através da educação em saúde

Matheus Moura Faria¹
Ademicris Santin²
Débora Soethe Ghizone³
Lívia Barriquelo de Lima⁴
Julia Porto Marques⁵
Lilian Capelari Soares⁶

1-6 Unicesumar, Maringá, Paraná, Brasil. *endereço para correspondência e-mail: matheusfariamoura1808@gmail.com

Introdução

A esteatose hepática, popularmente conhecida como fígado gorduroso, é uma condição de saúde em ascensão, que tem atraído atenção pelo seu impacto crescente em populações urbanas. Caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura no fígado, está intimamente ligada a fatores como obesidade, diabetes tipo 2 e sedentarismo.

Objetivos

Relatar a experiência dos autores na condução de uma ação educativa em saúde, fornecendo uma visão geral à população sobre a esteatose hepática, suas etiologias, prevalência e impactos na saúde, com ênfase nas estratégias preventivas e educativas adotadas.

Metodologia

A atividade foi concebida com o propósito de disseminar informações acerca da esteatose hepática. O planejamento inicial incluiu a criação e impressão de panfletos informativos, bem como a organização para sua distribuição em um shopping. Durante a execução da atividade, os panfletos foram distribuídos aos visitantes abordados, que manifestaram interesse pelo tema.

Resultados

A maioria dos visitantes já estava familiarizada com a expressão "gordura no fígado", mas desconhecia aspectos como fatores de risco, exames laboratoriais, fisiopatologia e tratamento não medicamentoso. Durante a discussão, esclarecemos dúvidas e ressaltamos que a esteatose hepática é geralmente assintomática, podendo evoluir para cirrose hepática. Além disso, explicamos a importância do acompanhamento médico, da aferição da pressão arterial e circunferência abdominal, bem como dos exames laboratoriais e de imagem. Por fim, destacamos a importância da prevenção da esteatose, recomendando ao menos 150 minutos semanais de atividade física e uma dieta balanceada.

Conclusão

O presente estudo evidenciou a relevância da conscientização e da implementação de estratégias preventivas na esteatose hepática, uma vez que esta patologia se configura como uma causa em rápido crescimento de doença hepática crônica, refletindo o aumento da incidência de obesidade e síndrome metabólica. Considerando a necessidade de educar a população nesse contexto, quanto mais precoce for o diagnóstico, maiores serão as chances

de uma possível cura.

Palavras-chave: Esteatose hepática; Educação em saúde; Prevenção primária; Intervenção comunitária.

Referências

Zelber-Sagi S, Moore JB. Practical lifestyle management of nonalcoholic fatty liver disease for Busy clinicians. *Diabetes Spectrum*. 2024; 34(1): 41-49. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38385102/>.

Khan A, Ross HM, Parra NS, Chen S, Chauhan K, Wang M, Yan B, Magagna J, Beiger J, Shah Y, Shahzad T, DeMarzio DH. Risk prevention and health promotion for non-alcoholic fatty liver diseases(NAFLD). *Liver*. 2022; 2(4): 264-282.