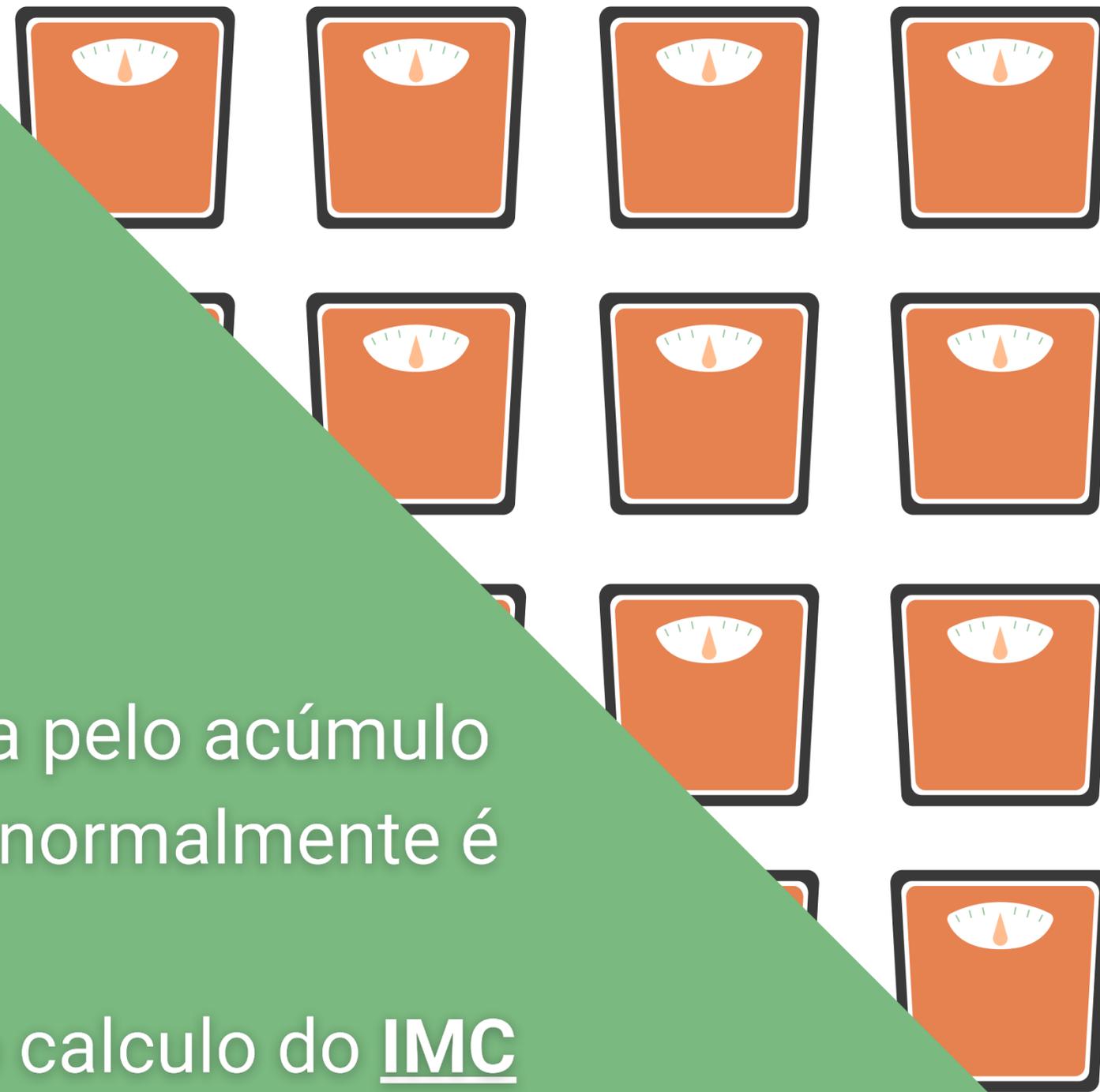


Você
precisa
saber
sobre:
obesidade



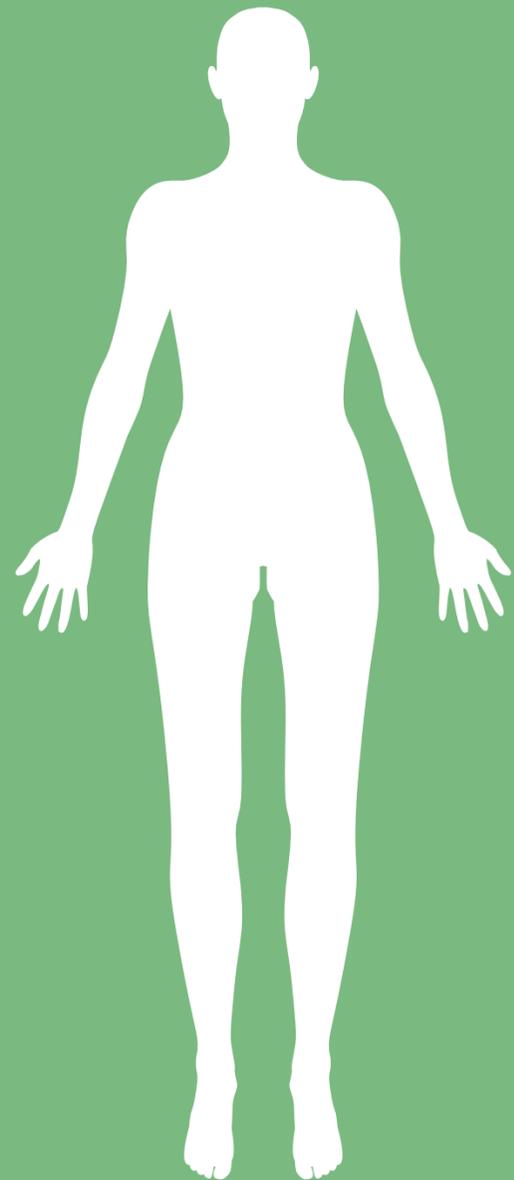
O que é obesidade?



A obesidade é principalmente caracterizada pelo acúmulo anormal ou excessivo de gordura corporal, normalmente é mais concentrado na altura abdominal.

Para o diagnóstico em adultos é utilizado o cálculo do IMC

Como calcular o **IMC**?



Para o cálculo do Índice de Massa Corporal é necessário que se saiba a altura e peso.

O cálculo é simples:

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (em quilos)}}{\text{Altura}^2 \text{ (em metros)}}$$

Obtendo o resultado, devemos compará-lo com a tabela a seguir.

Classificação **IMC**

IMC

Abaixo de 18,5

Entre 18,6 e 24,9

Entre 25 e 29,9

Entre 30 e 34,9

Entre 35 e 39,9

Acima de 40

Classificação

Abaixo do peso

Peso ideal

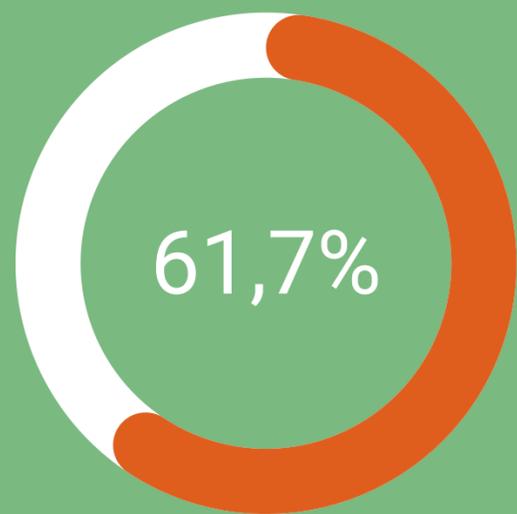
Levemente acima do peso

Obesidade grau I

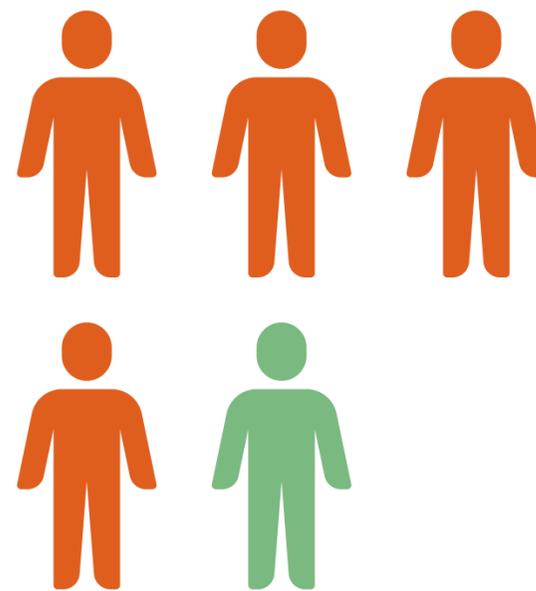
Obesidade grau II (severa)

Obesidade grau III (mórbida)

Sabia que, no Brasil:



da população adulta está em situação de sobrepeso



1 a cada 5 adolescentes sofre de obesidade

O que causa a OBESIDADE?

- **Causas psicológicas:**
 - Acontecimentos na vida pessoal como a perda de um ente querido, uma decepção, frustração, etc.
- **Causas metabólicas:**
 - Disfunções hormonais, hipertireoidismo, etc.

A depressão como causa da obesidade:

Assim como a obesidade, a depressão está bastante presente na sociedade atual, segundo a OPAS, 1 em cada 4 americanos tem ou terá depressão ao longo da vida.

Com o aumento do uso de antidepressivos, pode haver também o aumento do índice de pessoas obesas, seu uso, por promover o aumento do apetite, aumenta a chance de desenvolver obesidade.

*Por esse e outros motivos, nenhum medicamento deve ser tomado sem prescrição e acompanhamento médico.

Você conhece os motivos para se cuidar?



- A obesidade traz diversos riscos para a saúde, alguns deles são:
 - Problemas cardíacos;
 - Distúrbios do sono;
 - Problemas renais;
 - Aumento na chance de desenvolver tumores;
 - Irregularidades hormonais.

Quais as maneiras de se tratar e cuidar?



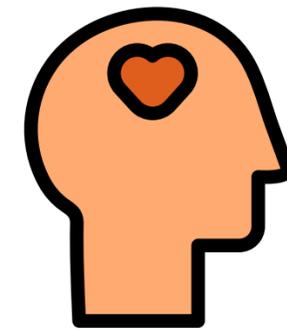
Alimentação

Uma alimentação saudável é essencial para uma boa saúde, além disso, evitar a ingestão de comidas gordurosas e/ou calóricas auxiliam na perda de peso.



Exercícios físicos

Além de ser muito relaxante e fazer bem para a saúde mental, praticar exercícios é um excelente método de perder peso, sendo recomendado para o tratamento da obesidade.



Tratamento psicológico

O acompanhamento psicológico ajuda tanto no controle da ansiedade, como também na mudança de hábitos para a perda de peso.

E o tratamento com medicamentos?

Indicação:

Casos extremos de obesidade;

Precauções:

O tratamento deve ser feito com acompanhamento médico, nutricionistas, endocrinologistas;

Riscos:

Os fármacos usados no emagrecimento trazem muitos efeitos adversos, seu uso sem acompanhamento pode acarretar em insônia, taquicardia, confusão mental, tontura;

Alunos:

Ana Júlia de Oliveira Lima - RA 21000850

Felipe Matheus Sanches - RA 20000088

Hiago Pedro Bom Moi - RA 20000051

Mateus Zuin de Camargo - RA 20000361

Miguel Felipe Compri Gonçalves - RA 19001233

Sthéfany Ribeiro Pinheiro - RA 21000906