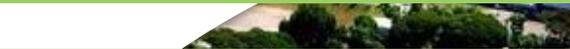


PROJETO INTEGRADO

CARTILHA OBESIDADE



Ana Julia Simões

RA: 21000527

Francieli Cristina da Costa

RA: 20000800

Livia Mara dos Reis Antunes

RA: 21000185

Mateus Costa Dutra

RA: 21001152

Mirian de Fátima Vicente Ferreira

RA: 20001300

Nicole Soares

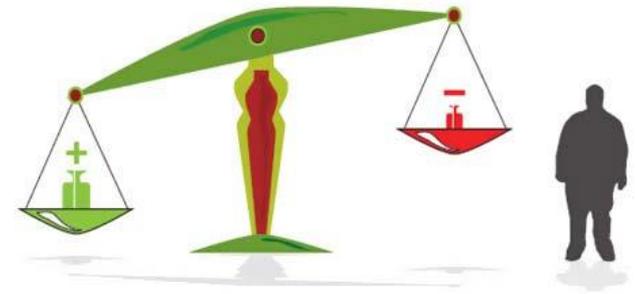
RA: 21000884

Entendendo a obesidade

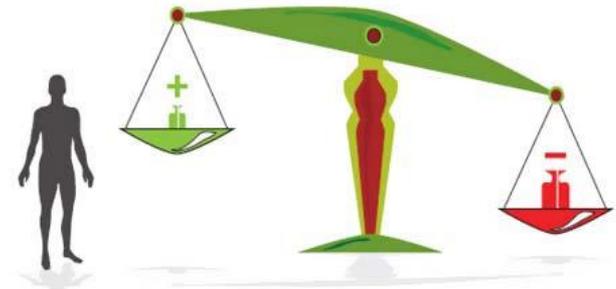


A obesidade é caracterizada por excesso de tecido adiposo, com consequente ganho de peso, e associada a diversas comorbidades, além de fatores psicológicos (GOMES et al., 2010; GRANDE et al., 2012).

Balço Energético



- INGESTÃO DE CALORIAS
- GASTO DE ENERGIA



Como identificar a obesidade?



CÁLCULO DO IMC

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO}}{\text{ALTURA} \times \text{ALTURA}}$$

Um dos métodos mais utilizados é o Índice de Massa Corporal (IMC) por ser de baixo custo, não invasivo e ainda de fácil mensuração. O IMC é calculado com a seguinte fórmula: peso (em kg) dividido pela altura²(em metros) (BRASIL,2014).

IMC	Classificação
< 18,5	Excesso de Magreza
18,5 - 25	Peso Normal
25 - 30	Excesso de Peso
30 - 35	Obesidade (Grau I)
35-40	Obesidade (Grau II)
>40	Obesidade (Grau III)



Principais causas

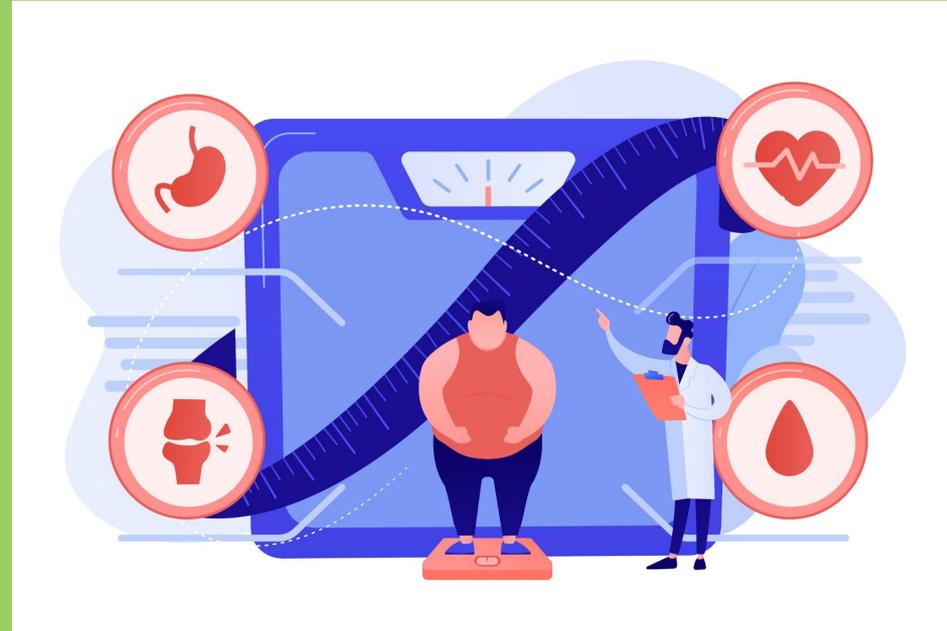
- Falta de exercícios físicos;
- Ingestão excessiva de alimentos;
- Fator energético.

O incentivo de uma dieta pouco saudável com disponibilidade de alimentos com alto teor calórico e o sedentarismo (decorrente da inatividade relacionada às horas de uso de televisão, jogos eletrônicos e computadores) são algumas das causas do aumento do número de indivíduos obesos (PERGHER et al, 2010; BORGES et al, 2007; PIMENTA, Palma, 2001).



Principais doenças causadas pela obesidade

- Hipertensão;
- Diabetes;
- Colesterol alterado ;
- Doenças respiratórias como apneia do sono;
- Doenças cardiovasculares;
- Dislipidemias ;
- AVE (Acidente vascular encefálico);
- Problemas ortopédicos .



EXERCÍCIOS FÍSICOS



A prática exercícios físicos diminui o risco de doenças cardiovasculares, além de estar ligado ao aumento do bem estar.

- Para adultos, o recomendado são 60 minutos de atividade física diariamente.
- Para adolescentes é recomendado que a prática de exercícios de musculação sejam complementados com exercícios aeróbicos.
- No caso de crianças é recomendado que a prática de exercícios combinadas com brincadeiras onde elas se divertem e praticam exercícios.



Glicemia e Dislipidemia



A obesidade pode alterar os níveis de glicemia, colesterol e triglicérides no sangue (SINAIKO, A., 2007).

Glicemia é um exame feito sob jejum, para medir o nível de açúcar presente no seu sangue naquele determinado momento. Esse exame feito em jejum é responsável pelo diagnóstico de hipoglicemia ou hiperglicemia (SOARES et al., 2021).

Colesterol e triglicérides são matérias gordurosas presentes em nosso corpo que desempenham importantes funções em nosso organismo. Porém é muito importante manter seus níveis séricos equilibrados (LIMA, A.L., 2007).



Seus Riscos

A hipertrigliceridemia juntamente com o VLDL em grande quantidade na corrente sanguínea, é um grande fator de risco, podendo originar:

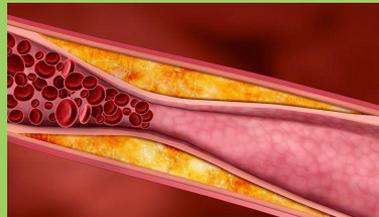
- Doenças coronarianas
- Aterosclerose
- Infarto agudo do miocárdio (SCHIAVO et al, 2003).

A diabetes já estabelecida como doença pode trazer as seguintes complicações:

- Doença renal
- Problemas nos pés, o que resultaria em uma séria complicação.
- A porcentagem aumenta para Glaucoma e Catarata.
- Retinopatia

(Sociedade Brasileira de Diabetes, 2019).

Acúmulo de gordura na parede da artéria



Como evitar esses riscos?



Para uma boa prevenção e segurança da saúde é imprescindível a boa alimentação desde a infância, evitando alimentos ricos em gorduras trans e saturadas e optando por alimentos com fibras e reduzir o consumo de álcool. Pratique exercícios! A prática regular de exercícios físicos contribui para o aumento do HDL e do gasto de energia. É importante lembrar que não se deve fazer uso de nenhum medicamento sem prescrição médica (Subsecretaria de Atenção Primária, Vigilância e Promoção de Saúde Instituto de nutrição Annes Dias Programas de Hipertensão e Diabetes).

Fármacos Catecolaminérgicos

O que é?



Esse grupo de Fármacos possuem propriedades que imitam os hormônios e estimulam o emagrecimento.

Eles agem em torno de 3 catecolaminas - noradrenalina, adrenalina e a dopamina.

Esses medicamentos têm demonstrado reduzir o apetite e diminuir a ingestão de alimentos.



Dentre os Fármacos Catecolaminérgicos

Anfetamina

Podem estimular o sistema nervoso central, inibindo assim a receptação e aumento da liberação de norepinefrina, mas podendo também aumentar a pressão arterial e desenvolver tolerância.

. Pode causar dependência e não deve ser usado por pacientes com hipertensão.

Femproporex

Pode ser usado em pacientes que não podem usar orlistat e / ou sibutramina, pacientes que não respondem à terapia ou pacientes contraindicados ao uso desses medicamentos.

esse medicamento é contraindicado em pacientes com hipertensão grave não controlada, insuficiência cardíaca ou coronariana graves, doença psiquiátrica e glaucoma.

Efeitos colaterais:

- agitação
- irritabilidade
- insônia
- boca seca
- tonturas
- palpitações
- diminuição do libido



Efeitos Colaterais:

- vertigem
- tremor
- irritabilidade
- reflexos
- hiperativos
- fraqueza
- tensão
- Entre outros

Dietilpropiona (Anfepramona)

Atua no sistema nervoso central, afetando a neurotransmissão noradrenérgica e dopaminérgica, e pode ser causada pelo estímulo à liberação e / ou recaptação de norepinefrina pelas terminações nervosas, aumentando assim o conteúdo de norepinefrina.

É uma das drogas mais utilizadas no tratamento da obesidade no Brasil, seu efeito estimula e suprime o apetite pela redução voluntária da ingestão alimentar.



Efeitos colaterais:

- arritmias taquicardias
- aumento da pressão arterial
- palpitações
- vômitos
- diarreias
- desconforto abdominal
- boca seca
- dependência psicológica
- depressão

Fármacos Serotoninérgicos

Geralmente, este grupo de drogas pode tanto inibir a recepção do neurotransmissor serotonina quanto estimular sua liberação.

De modo que é esperado a pouca ingestão alimentar principalmente de carboidratos, mas não são registrados como drogas com função de anorexia, mas devido ao efeito auxiliar de neurotransmissores



Tipo de medicamento

Fluoxetina:

É um inibidor da recepção da serotonina e pode promover uma perda de peso média de **0,5 kg por semana**

Sertralina:

É usada como uma droga auxiliar no tratamento da **obesidade** e no tratamento de **antidepressivos** auxiliares

Efeitos Colaterais:

- dor de cabeça
- náusea
- diarreia
- sonolência ou insônia
- nervosismo
- Entre Outros

Serotoninérgicos e Catecolaminérgicos

Sibutramina:

Ela auxilia na redução do peso promovendo um aumento moderado sobre o centro da saciedade no cérebro, agindo também sobre a compulsão alimentar e como inibidora da sensação de fome.

Efedrina

Pertence ao grupo das fenilpropanolaminas e apresenta vários mecanismos de ação que resultam na liberação de norepinefrina e epinefrina que agem diretamente em receptores adrenérgicos.

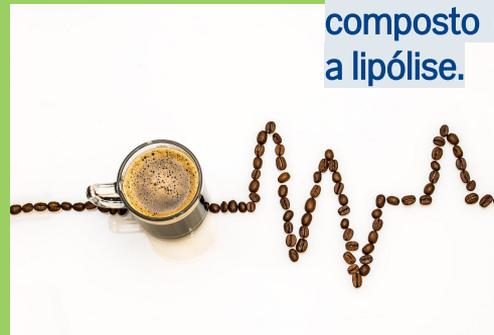


Fármacos termogênicos

São fármacos que promovem um grande aumento no gasto energético em repouso e converte as calorias em energia proporcionando um balanço energético.

Cafeína

Pertence ao grupo das metilxantinas e pode ser usado no tratamento de obesidade por ser um composto que aumenta a lipólise.



Inibidor de absorção de gorduras

Mecanismo de ação: Inibição da lipase pancreática. Inativação da ação enzimática necessária para absorver triglicerídeos.

Orlistat

É um potente inibidor das lipases gastrintestinais ou pancreáticas. A perda de peso que ocorre com orlistat está associada a reduções significativas da pressão arterial sistólica e diastólica

Antagonistas Seletivos de CB1

Sua ação ocorre no sistema endocanabinóide inibindo a ação do receptor CB-1. O sistema endocanabinóide é um regulador importante na ingestão de energia porque age sobre a ação de vários mediadores anorexígenos em áreas do hipotálamo.

Rimonabanto

Age bloqueando os receptores de CB-1 no cérebro e órgãos periféricos, e reduz a hiperativação do sistema endocanabinoide. Esse fármaco aumenta a saciedade e acarreta a perda de peso.



Agonista GLP-1

Estão entre os novos medicamentos aprovados para o tratamento do diabetes tipo 2.

Eles agem no sistema de incretinas gastrointestinais, causando o emagrecimento.

Efeitos colaterais comuns
Isso inclui náuseas, vômitos e diarreia, que afetam de 10 a 40% das pessoas que tomam um agonista do receptor de GLP-1.

