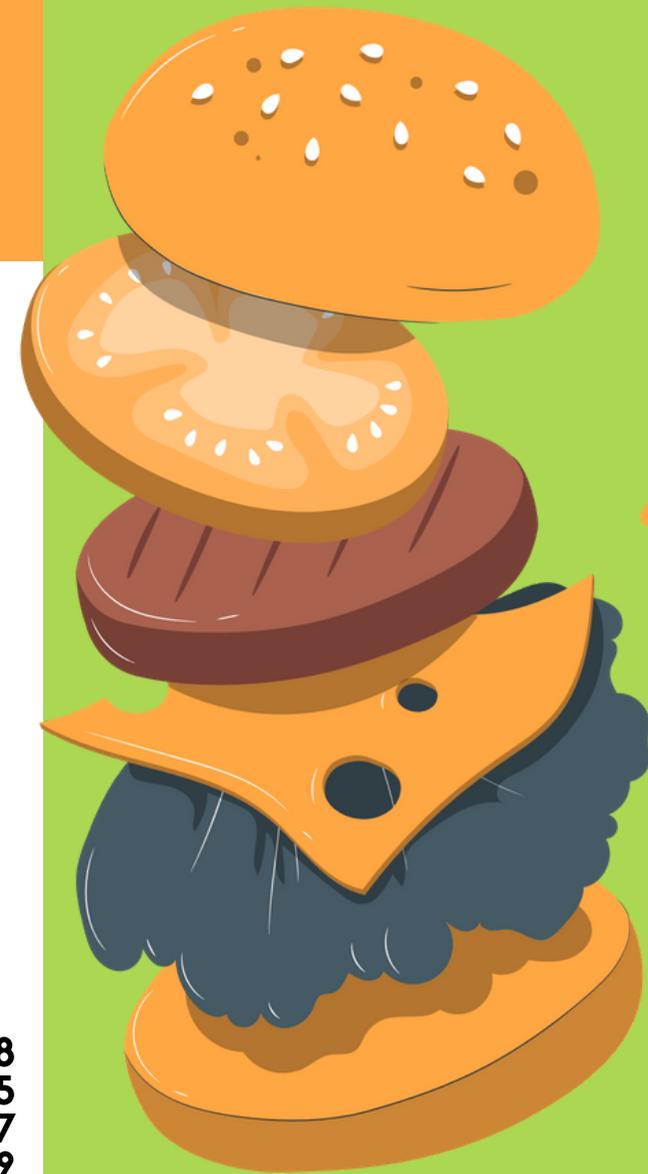




Obesidade  
**Obesidade**

# Cartilha para orientação

# Obesidade



Ana Carolina Alves Reis - 21001178

Ewerton Martins de Oliveira - 20001775

Gabriel Machado Pereira - 20001777

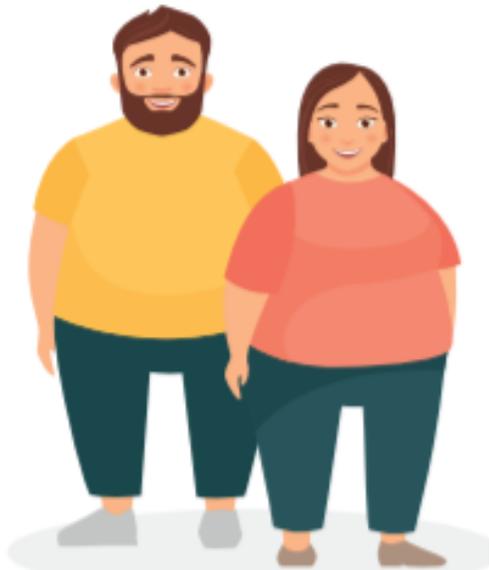
João Vitor de Carvalho Rabelo - 20001362

Larissa Caroline de Oliveira Carvalho - 20001395

Mariana de Oliveira Ramos - 21001043

# Obesidade

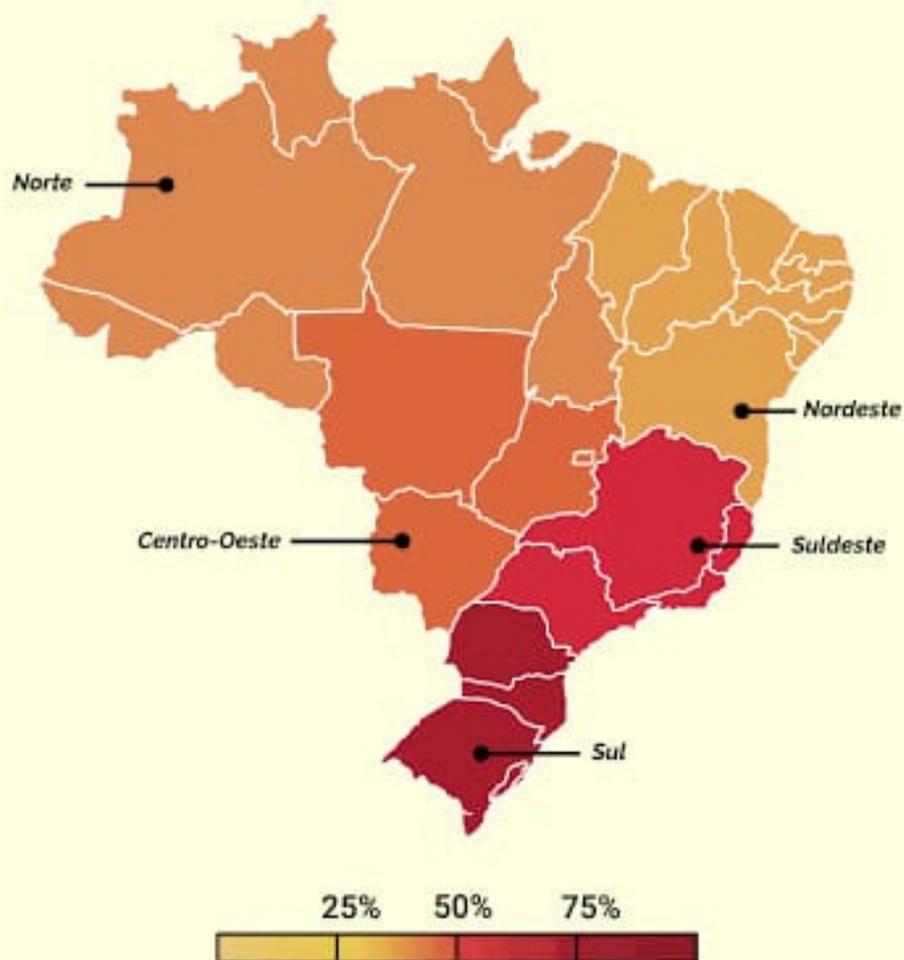
**A obesidade é um acúmulo de gordura no corpo, causado, quase sempre, por uma quantidade exagerada de calorias na alimentação, ou seja, se consome mais calorias do que se gasta.**



# MAPA DA OBESIDADE

**NO BRASIL**

- 44.45% da população adulta
- 47.20% da população adulta
- 48.30% da população adulta
- 50.45% da população adulta
- 56.08% da população adulta



**HOMEM DE SAÚDE**

# Causas

- Fatores genéticos;
- Fatores ambientais;
- Estilo de vida;

- Fatores emocionais;
- Falta de exercícios;
- Má alimentação;





# Riscos e consequências

**Diabetes**

**Dores  
articulares**

**AVC**

**Depressão**

**Pressão  
alta**

**Infarto**

**Doenças  
respiratórias**

**Colesterol**



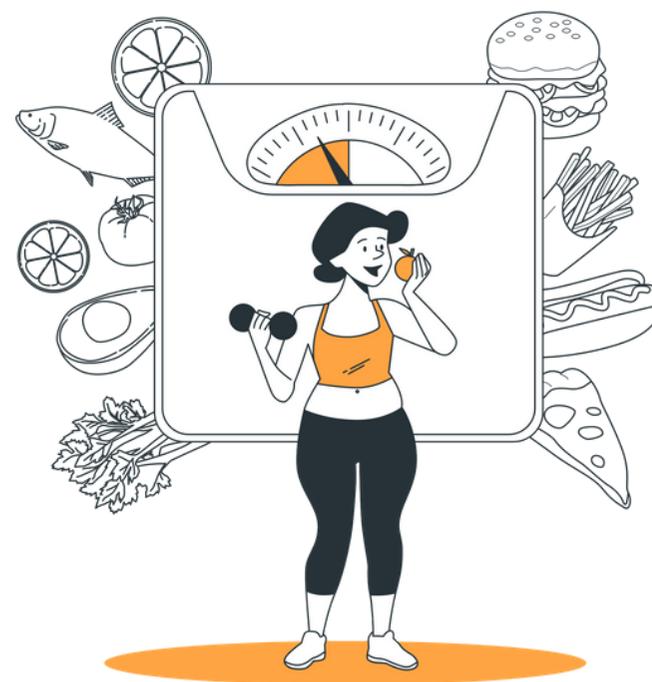
# ▶▶▶ Você sabia?

**IMC é a sigla usada para o Índice de Massa Corporal. Aprenda a calcular e analisar o resultado!**

- Seu cálculo é feito dividindo o peso (em Kg) pela altura ao quadrado (em metros).

**Entre 18,5 e 24,99 -  
peso normal**  
**Entre 25 e 29,99 -  
acima do peso**  
**Entre 30 e 34,99 -  
obesidade**

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



# Se liga só!

**Caso seu IMC mostre que você está acima do peso, é aconselhável a procura de um profissional (médico ou nutricionista) para realizar exames como:**

- **Colesterol total e frações: avalia as taxas de LDL (o colesterol “ruim”), HDL (o colesterol “bom”) e VLDL**
- **Triglicerídeos**
- **Glicemia - entre outros**

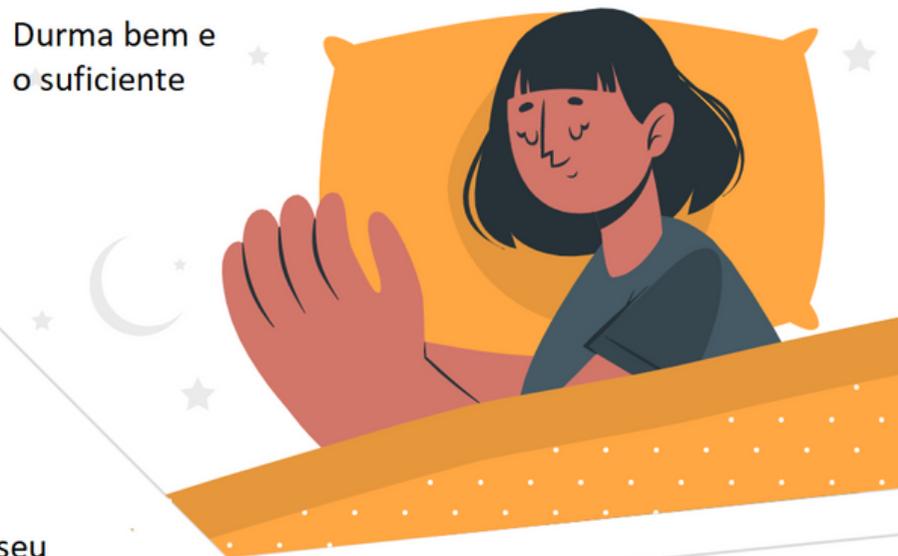


# MAS.. COMO MANTER UM ESTILO DE VIDA SAÚDAVEL?

Exercícios Diários



Durma bem e o suficiente



Impulsione seu sistema imunológico



Alimentação saudável



Beba água



1

**Procure um especialista! Não faça dietas por conta própria.**

2

**Siga um dieta equilibrada e variada. De preferência evite alimentos industrializados e consuma mais frutas, verduras e legumes.**

3

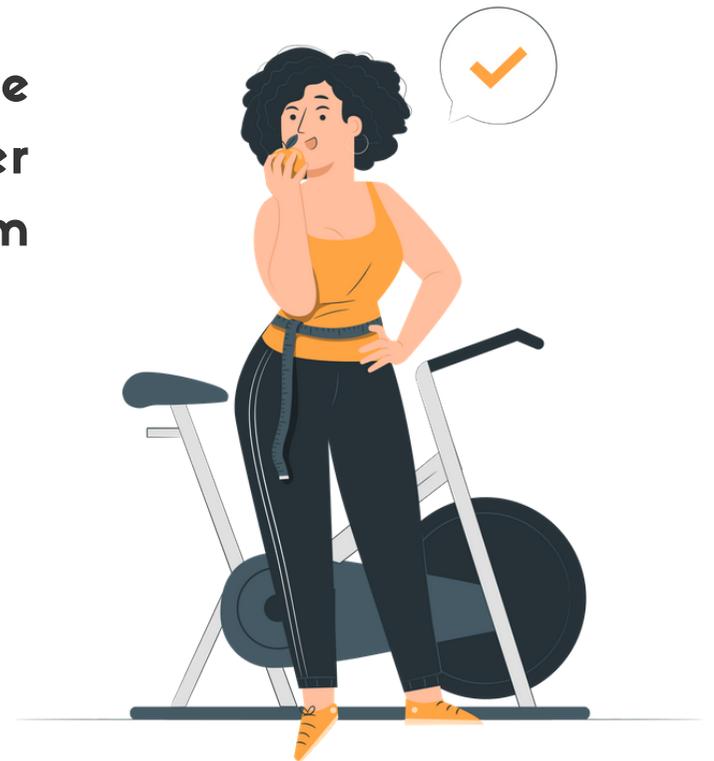
**Pratique exercícios físicos sempre que possível. Opte por fazer caminhadas ao ar livre ou algum esporte que você goste!**

4

**Evite excesso, de gorduras, açúcares e sal.**

5

**Guide de sua mente. Mantenha-se sempre bem!**





# REFERÊNCIAS

- **COELHO, R.** Obesidade: conceito, epidemiologia, fisiopatologia, tipos e danos, 2020. Disponível em: <https://www.sanarmed.com/obesidade-conceito-epidemiologia-fisiopatologia-tipos-e-danos-colunistas> Acesso em: 01 de jun. 2021.
- **DESCONHECIDO.** Awesome free customizable illustrations for your next project, 2021. Disponível em: <https://storyset.com>. Acesso em 25 mai. 2021.
- **RIBERO, D.** 10 doenças causadas pelo excesso de gordura corporal, 2021. Disponível em: <https://www.homemdesaude.com.br/gordura-corporal-faz-mal-a-saude/>. Acesso em 03 jun. 2021.
- **SANTOS, S. E.** Obesidade: Como prevenir, 2020. Disponível em: <https://www.atlasdasaude.pt/publico/content/obesidade-como-prevenir>. Acesso em 01 jun. 2021.