

CARTILHA EDUCATIVA

Obesidade



ESSA CARTILHA EXPLICA:

O que é a obesidade?

O que ocorre no corpo?

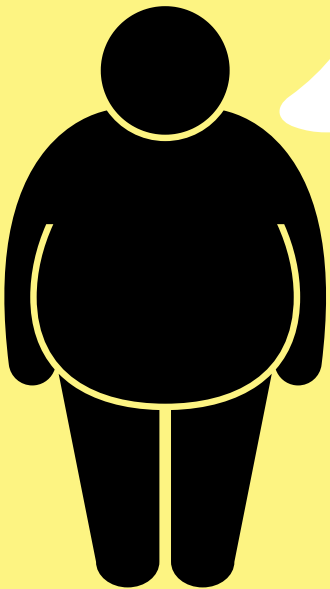
Como a obesidade é diagnosticada?

Doenças relacionadas com a obesidade.

Quais exames um indivíduo com
obesidade deve fazer?

Qual o tratamento para obesidade?

Obesidade infantil, devemos nos
preocupar?





O que é a obesidade?

É o excesso de gordura corporal , sendo um fator de risco para uma série de doenças.

Sendo, esse excesso, causado por maus hábitos alimentares, distúrbios endócrinos ou pela genética da pessoa.

O que ocorre no corpo? Quando ingerimos calorias a mais do que precisamos, acumulamos elas no corpo,

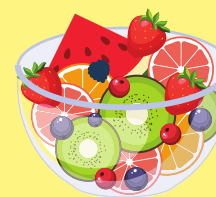
MAS, como funcionam as calorias?

Hambúrguer




+/- 300 cal

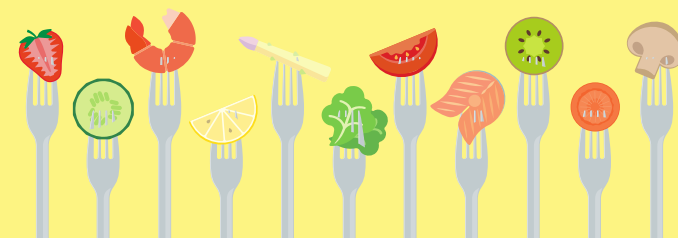
Salada de frutas



+/- 50 cal

Cada alimento possui uma quantidade de calorias, quanto mais gorduroso e engordativo um alimento  mais calorias.

Alimentos naturais como frutas, verduras e legumes tendem a ter  menos calorias



Como é diagnosticado a obesidade?

O excesso de peso pode ser verificado por meio do Índice de Massa Corporal (IMC).

O IMC é calculado dividindo o peso (em Kg) da pessoa pela sua altura (em metros) ao quadrado.



Flávio pesa 134kg e mede 1.72m

$$\frac{134}{1.72 \times 1.72} = 45.29$$

Para interpretar o resultado existe uma tabela que classifica se a pessoa tem obesidade ou não

IMC	CLASSIFICAÇÃO	GRAU DE OBESIDADE
Menor que 18,5	Magreza	0
Entre 18,5 e 24,9	Normal	0
Entre 25 e 29,0	Sobrepeso	I
Entre 30 e 39,9	Obesidade	II
Maior que 40	Obesidade grave	III



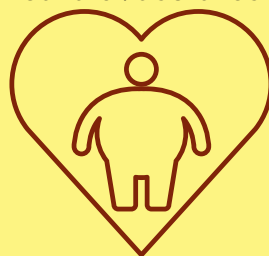
O IMC de Flávio deu 45,29, isso significa que ele está classificado como tendo obesidade grave

Quais as doenças relacionadas com a obesidade?

A gordura abdominal localizada no indivíduo obeso está altamente relacionado à alguns distúrbios metabólicos e riscos cardiovasculares como: hipertensão arterial, dislipidemia (gordura no sangue) e diabetes.

São a principal causa de morte no Brasil e no mundo.

Doenças cardiovasculares



A gordura abdominal aumenta o risco de entupimento das artérias, dificultando o desempenho do coração.

Hipertensão arterial

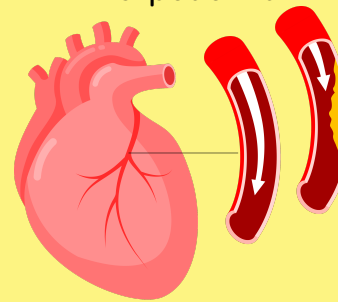


A pressão alta é uma doença crônica caracterizada pelos níveis elevados da pressão sanguínea nas artérias.

O coração exerce um esforço maior do que o normal para fazer com que o sangue seja distribuído corretamente no corpo.

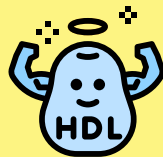
Doença em que as pessoas apresentam alterações no perfil lipídico sanguíneo. De um modo geral, as pessoas podem apresentar aumento de colesterol e/ou de triglicérides.

Dislipidemia



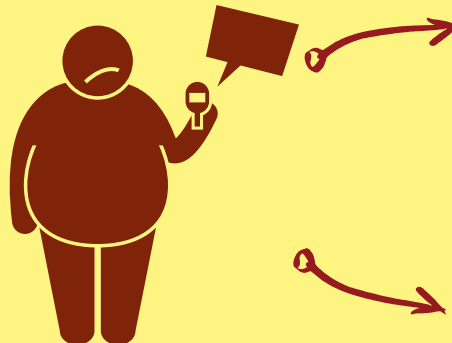
O colesterol um tipo de gordura usada para a produção de células e certos hormônios..

" Bom Colesterol"- retira o excedente de colesterol que se deposita nos vasos sanguíneos.



"Mau Colesterol" pode se acumular nas artérias dificultando o fluxo sanguíneo para os órgãos essenciais. Podendo acarretar em aterosclerose.

Diabetes



Doença crônica na qual o corpo não produz insulina ou não consegue empregar adequadamente a insulina que produz.

A insulina é um hormônio produzido pelo pâncreas, ela controla a quantidade de glicose no sangue. A falta desse hormônio provoca déficit na metabolização da glicose e consequentemente, diabetes.

Incidência de doenças relacionadas à obesidade em homens e mulheres



■ 66,6% em mulheres
■ 33,3% em homens

Os exames indispensáveis para quem possui obesidade são:

Colesterol total e frações;

Glicemia de jejum;

Exames de sangue para verificar se há desequilíbrios hormonais;



Afinal, qual o tratamento para a obesidade?

Primeiramente: Dieta balanceada (rica em frutas, legumes, verduras, fibras e água)



+

Exercícios físicos regularmente



Quando não possível só fazendo dieta e exercícios, adicionar: Remédios-
inibidores de apetite, redutores da absorção no trato gastrointestinal,
termogênicos, antagonista do receptor CB-1...

E, em último caso: Cirurgia

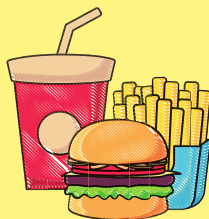
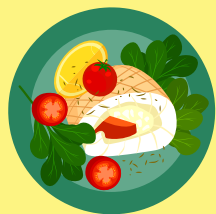


Obesidade Infantil

Um dos problemas de saúde pública mais preocupantes atualmente.



De acordo com a Organização Mundial da Saúde, no Brasil, 9,4% das meninas e 12,4% dos meninos são considerados obesos.



A mudança nos hábitos alimentares ao longo do tempo é um fator agravante para a obesidade infantil.

As redes sociais e jogos online são outros fatores agravantes. As crianças ficam dentro de casa e não praticam atividades. A pandemia piorou esse fator, as crianças não saem nem para ir a escola.



Todos merecem qualidade de vida!

A obesidade influencia na qualidade de vida dos afetados, muitos sofrem com baixa autoestima, ansiedade e depressão devido ao preconceito que existe na sociedade.



A sociedade deve apoiar e incluir os obesos em sua comunidade, todos merecem viver com respeito e inclusão!



Integrantes do grupo

Farmácia 1º módulo

Gabrielly Vaz Pacheco da Silva- RA: 21001126

Marcia Emori de Oliveira- RA: 21001163

Biomedicina 1º módulo

Maiara Soares Pereira- RA: 21001235

Maynara Melo Carvalho- RA:21000720

Rayanne Gabriel da Silva- RA: 21000802

Biomedicina 3º módulo

Mariana Veiga Muniz- RA: 20001666

Pâmela Silva Santiago- RA: 20000298

Referências

Calculadora de IMC. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica, 2021. Disponível em <<https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/calculadora-imc/>>.

SILVA, Maria José. **Obesidade Infantil desafia pais e gestores**. Secretaria de Estado de Saúde Governo do estado de Goiás, 2019. Disponível em <<https://www.saude.go.gov.br/noticias/81-obesidade-infantil-desafia-pais-e-gestores>>.

Obesidade. Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia. 2008. Disponível em: <endocrino.org.br/obesidade/>.

CUEVAS, DRA. Ada; ALONSO, DR. Rodrigo. **Dislipidemia Diabética**. Revista Médica Clínica Las Condes , Santiago, Chile, v. 27, p. 152-159, MARCO. 2016.

C. SPOSITO, Andrei. **IV Diretriz Brasileira sobre Dislipidemias e Prevenção da Aterosclerose**. Departamento de Aterosclerose da Sociedade Brasileira de Cardiologia, SAO PAULO, v. 88, ABRIL 2007.

FRANCO, Luciana Ferreira; MAFRA, Ana Carolina Cintra Nunes; BRACCO, Mario Maia; FRANCO, Laercio Joel; NAVES, Larissa Kozloff. **Glicemia de jejum de pacientes da rede pública de saúde na região sul de São Paulo: correlação com hemoglobina glicada e níveis lipídicos**. Revista Brasileira de Epidemiologia. São Paulo, v. 22, 25 set. 2019.

Ministério da Saúde. **Diabetes (diabetes mellitus): Sintomas, Causas e Tratamentos**. Disponível em: <<https://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/diabetes>>.

Ministério da Saúde. **Hipertensão (pressão alta): o que é, causas, sintomas, diagnóstico, tratamento e prevenção**. Disponível em: <<http://antigo.saude.gov.br/saude-de-a-z/hipertensao>>.