

OBESIDADE: TUDO O QUE A DOENÇA ESCONDE

UNIFEOB

PROJETO INTEGRADO EXTENSIONISTA - SAÚDE

Karoline Montoro Assi
RA: 21000187/ Farmácia

Milenna Elena Galharde
RA: 21001075/ Farmácia

Murilo de Lima Franco
RA: 21001233/ Biomedicina

Nicoli Souza Canedo
RA: 19001225/ Biomedicina

Raphaela Stefanie Melo
RA: 19001003/ Biomedicina

Raiane Cristina T da Silva
RA: 20001632/ Biomedicina

O QUE É OBESIDADE?

A obesidade é uma doença crônica grave que apresenta como principal característica o acúmulo exagerado de gordura corporal, responsável por comprometer a saúde do indivíduo

Há três tipos de obesidade:

- **Obesidade abdominal:** sendo a gordura distribuída na parte superior do corpo (principalmente no abdômen e região da cintura), esse tipo está associado a um grande risco de adquirir doenças cardiovasculares.
- **Obesidade periférica:** sendo a gordura localizada na parte inferior do corpo, esse tipo de obesidade está associada a insuficiência venosa e varizes, osteoartrite nos joelhos e também o aumento do risco de doenças cardíacas e diabetes.
- **Obesidade homogênea:** que não há predominância de gordura em determinada área, fica distribuída pelo corpo todo.

COMO DIAGNOSTICAR OBESIDADE

Para identificar se uma pessoa está acima do peso calcule o índice de massa corpórea (IMC). O resultado é obtido por meio da fórmula: $\text{peso} \div (\text{altura} \times \text{altura})$.

Peso normal: IMC entre 18.0 a 24,9 kg/m²

Sobrepeso: IMC entre 25.0 a 29,9kg/m²

Obesidade grau 1: IMC entre 30.0 - 34.9 kg/m²;

Grau 2: IMC entre 35.0 - 39.9 kg/m²;

Obesidade grau 3: IMC igual ou superior a 40 kg/m².

CAUSAS

A obesidade pode ser ocasionada por diversos fatores como:

- **Genética:** em caso de obesidade hereditária que é passada para diferentes gerações.
- **Metabólica:** quando o organismo cria uma estratégia para diminuir a queima de gordura, assim como a ação de hormônios causados por uma alteração endócrina que faz com que o ganho de peso seja "comum".
- **Psicossocial:** como quando tratam o obeso como culpado por sua atual situação, quando na verdade fatores como alto estímulos e a ansiedade podem ser causadores dessa compulsão.

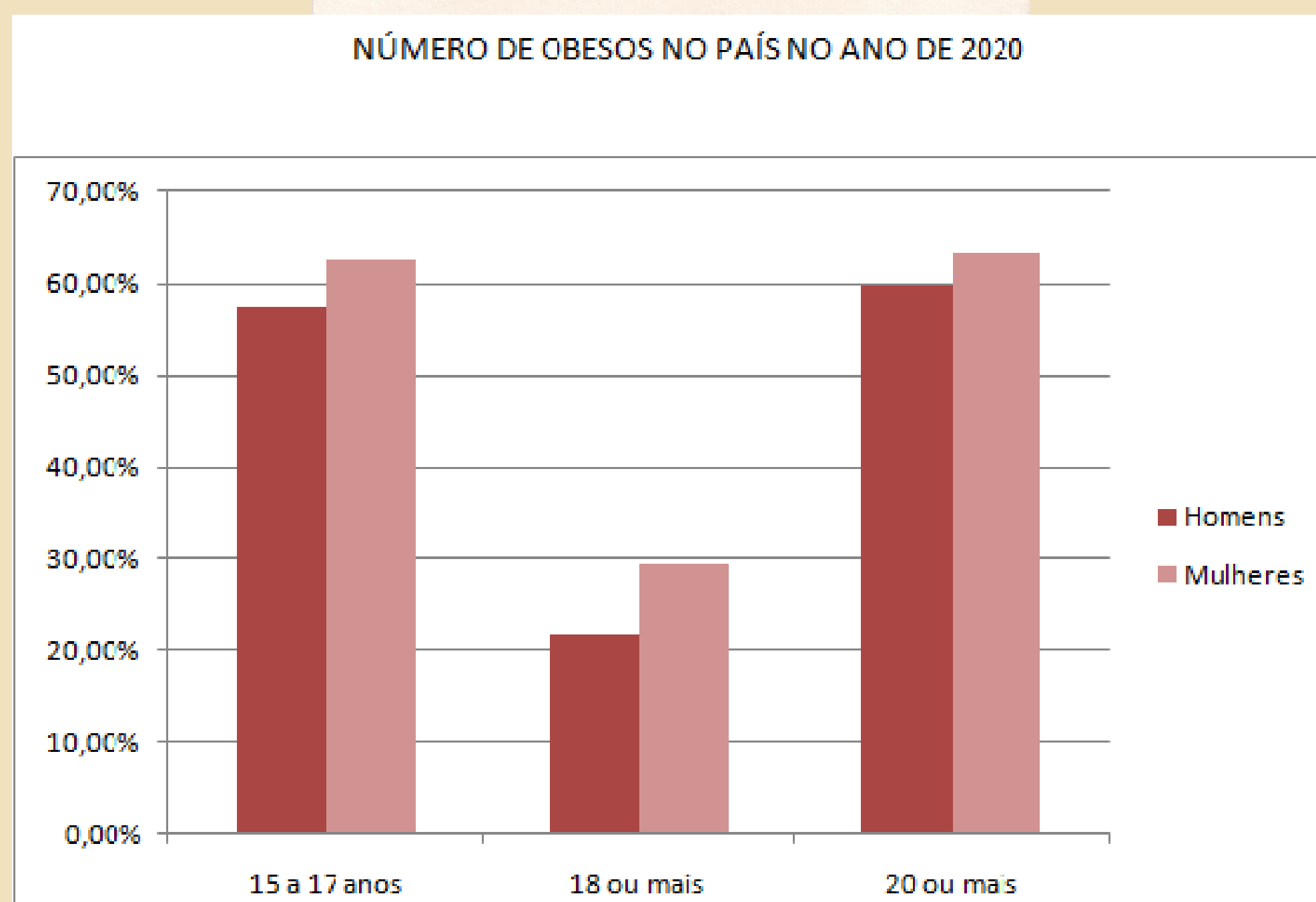
SINTOMAS

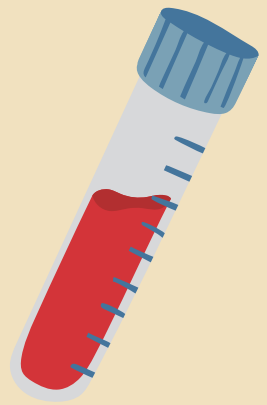
Ainda tanto a obesidade quanto o sobrepeso possuem sintomas muito notáveis como distúrbios psicológicos como:

- ***Imagem corporal negativa***
- ***Baixa autoestima***
- ***Depressão***
- ***Ansiedade***
- ***Síndrome do pânico***
- ***Níveis alto de colesterol***
- ***Cansaço***
- ***Insuficiência cardíaca***

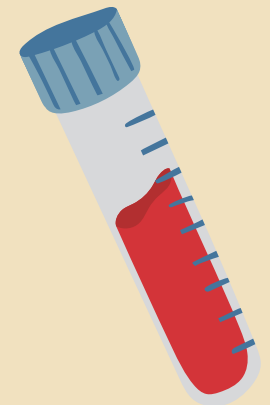
FAIXA ETÁRIA

De acordo com o Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) mostrou que entre os anos de 2003 e 2019 a proporção de obesos na população entre 20 anos ou mais de idade do país dobrou.





EXAMES LABORATORIAIS



GLICEMIA

Glicemia é a quantidade de glicose presente no sangue. Para que os níveis de glicose sejam detectados são feitos alguns exames, tais quais, teste rápido, caso neste teste rápido de uma alteração acima de 99 mg/dl é recomendado refazer o exame.

Outros tipos de exame usados são:

- **Teste de glicemia plasmática em jejum:** mede a glicose no sangue após pelo menos 8 horas de jejum.
- **Teste oral de tolerância à glicose:** este tipo de exame mede a glicose no sangue em dois momentos, após pelo menos 8 horas de jejum e após 2 horas da ingestão de um líquido com quantidade conhecida de glicose.
- **Teste aleatório de glicose plasmática:** faz a análise da glicose no sangue sem levar em conta o que foi consumido na última refeição.

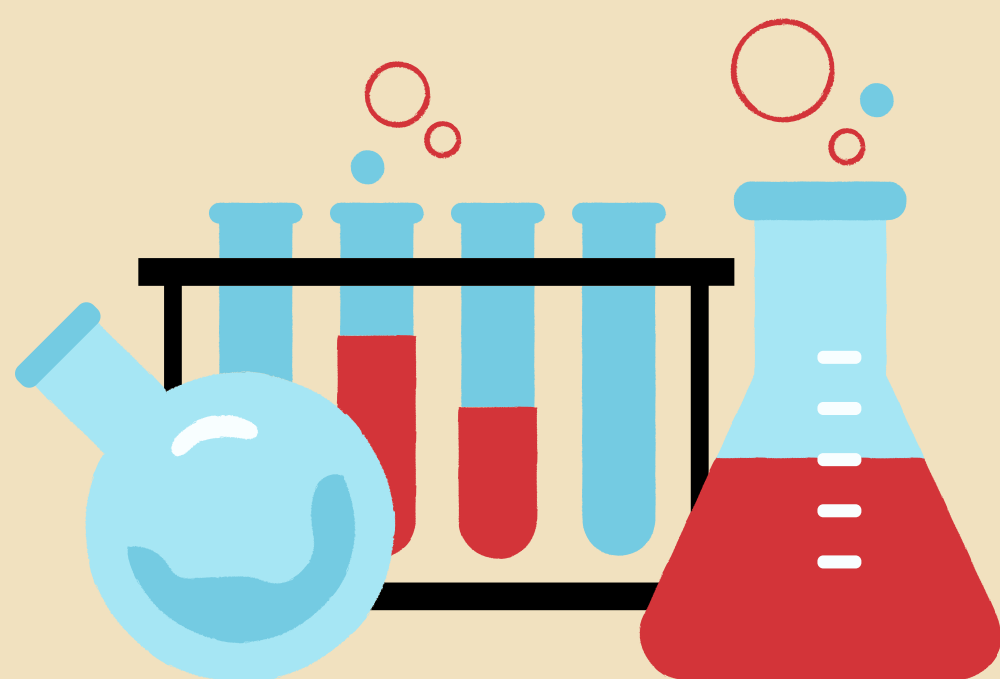
DISLIPIDEMIA

Dislipidemia é também outro fator que interfere na questão obesidade e essa é uma doença que causa alteração nos níveis de lipídeos no sangue, como, colesterol total e triglicerídeos.

Por tanto, são feitos exames, nos quais o diagnóstico de dislipidemia baseia-se na dosagem dos lipídios séricos: colesterol total, HDL-C e triglicerídeos.

ATENÇÃO

A prática de exames, deve ser um hábito em qualquer situação em que se encontre sua saúde.

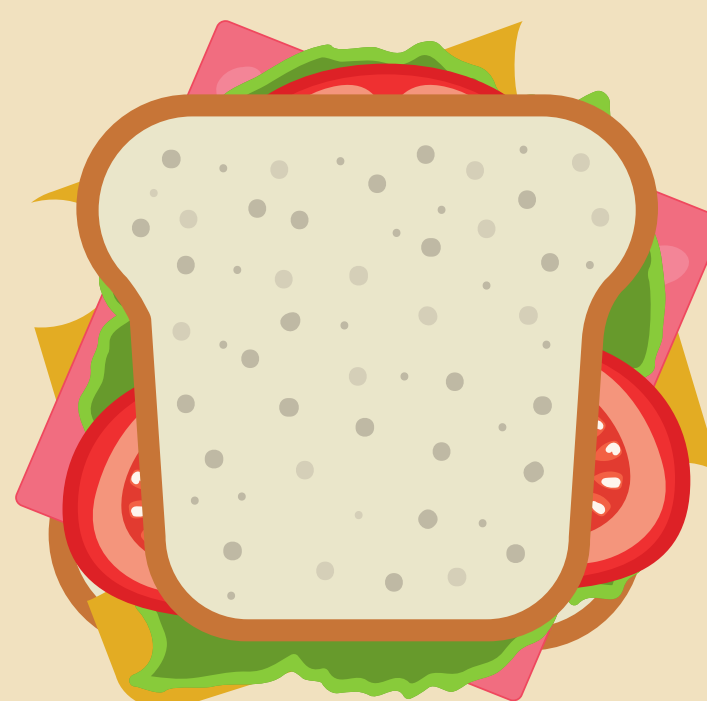
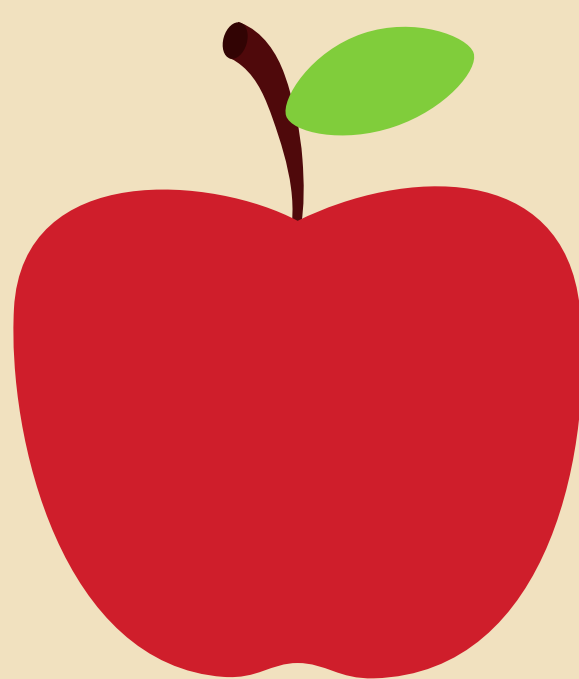


DIETAS

Dietas não devem ser restritivas, mas sim devem dar suporte nutricional para a necessidade dos pacientes que a utilizam, por tanto ao pensar em seguir uma dieta para sair do sobrepeso é essencial a opinião e a avaliação de um nutrólogo que molde uma dieta conforme suas necessidades.

Existem dietas, como:

- **Low carb:** utiliza da menor ingestão de carboidratos.
- **Cetogênica:** exclusão total de carboidratos
- **Detox:** tem o intuito de eliminar as toxinas do organismo a partir de uma boa alimentação
- **Dieta do tipo sanguíneo:** leva em consideração as proteínas presentes no sangue para elaboração da dieta.

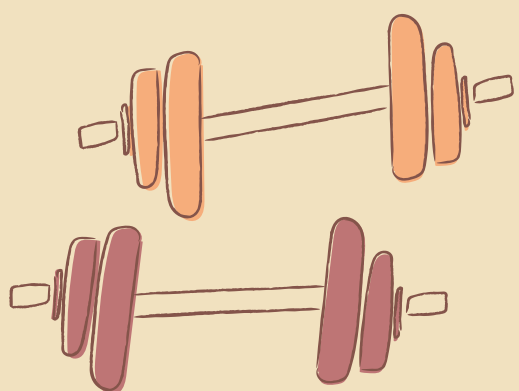


TRATAMENTOS FARMACOLÓGICOS

O uso de tratamentos farmacológicos para a diminuição de peso é uma medida muito procurada, porém ela deve ser tratada como completo no tratamento para a perda de peso, assim são necessários:



Acompanhamento médico com um profissional, de preferência um nutricionista.



Prática de exercícios físicos constante, para que haja a queima de peso de forma "saudável"



Uma alimentação regrada , que atenda as necessidades do paciente em questão.



Por tanto, só o uso de medicamentos não é uma maneira saudável e eficiente de emagrecimento.

REFERÊNCIAS

<https://brasilecola.uol.com.br/saude/obesidade.htm#:~:text=O%20que%20%C3%A9%20obesidade%3F,ou%20falta%20de%20exerc%C3%ADcios%20f%C3%ADsicos.>

Tocantins, 29 de Abril de 2021 - saude.to.gov.br
[https://saude.to.gov.br/vigilancia-em-saude/doencas-transmissiveis-e-nao-transmissiveis/vigilancia-em-saude/doencas-transmissiveis-e-nao-transmissiveis/dant/fatores-de-risco/obesidade/.](https://saude.to.gov.br/vigilancia-em-saude/doencas-transmissiveis-e-nao-transmissiveis/vigilancia-em-saude/doencas-transmissiveis-e-nao-transmissiveis/dant/fatores-de-risco/obesidade/)

Ciênc. saúde coletiva vol.15 no.1 Rio de Janeiro Jan.
2010

https://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-81232010000100024#:~:text=Os%20indiv%C3%ADduos%20obesos%20com%20esse,transtornos%20de%20personalidade43%2C44.

CAMPOS, A. C. IBGE: obesidade mais do que dobrada na população com mais de 20 anos. Disponível em: <<https://agenciabrasil.ebc.com.br/saude/noticia/2020-10/ibge-obesidade-mais-do-que-dobra-na-populacao-com-mais-de-20-anos>>. Acesso em: 21 de maio, 2021.

<https://nutrisoft.com.br/10-passos-para-montar-uma-dieta/>