

A stylized illustration of a burger with a top bun, a yellow cheese slice, an orange meat slice, a green lettuce slice, and a bottom bun. The background is white with light green and blue polka-dot accents in the corners.

Cartilha

Sobre

Obesidade

Projeto Dia Maker

Centro Universitário Octávio Bastos

Autoria:

Ana Luiza Inacio Valdambri RA: 19001307

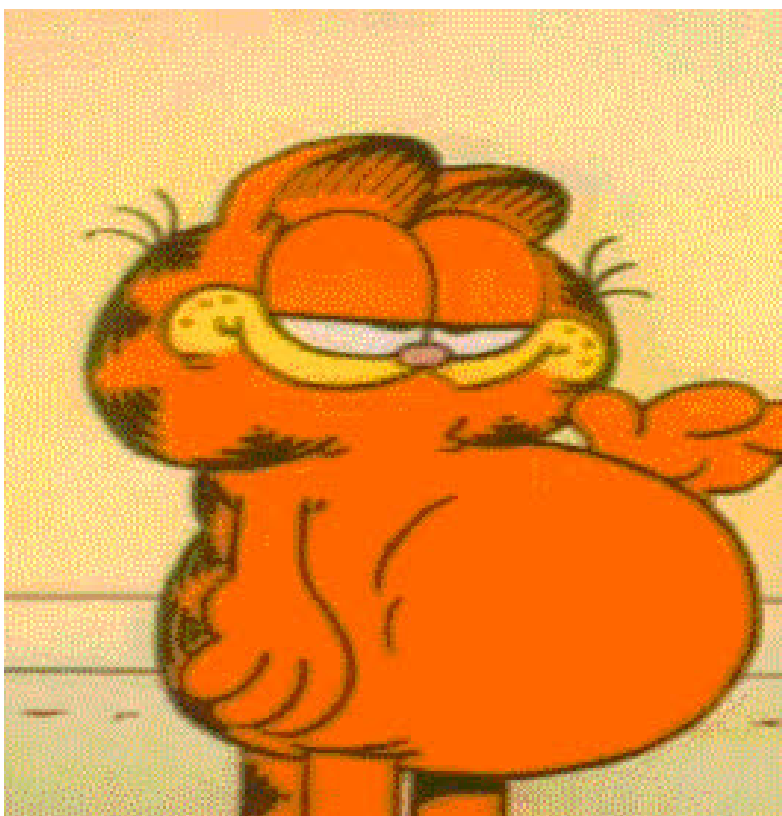
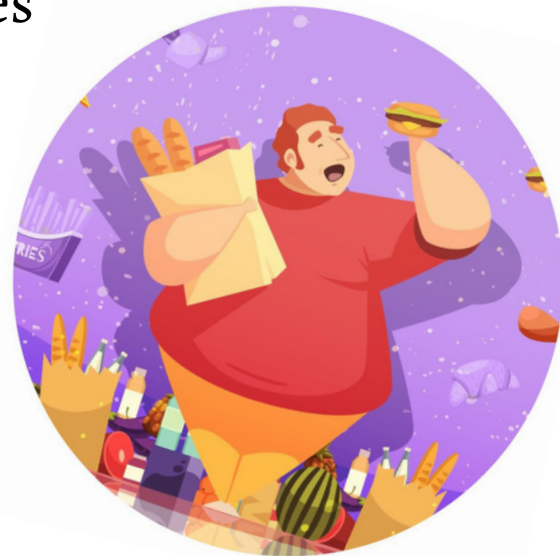
Barbara Alessandra Ramos RA: 19000501

O que é a obesidade?

A obesidade é definida como excesso de gordura corporal.

É uma doença crônica que se desenvolve lentamente e ainda não há cura.

A obesidade não é um transtorno mental, porém ela envolve perturbações comportamentais e emocionais relacionadas à alimentação. O que faz com que a pessoa tenha transtornos psicológicos como ansiedade, depressão, transtornos alimentares, além de baixa autoestima.



Quais as causas?

A obesidade é causada principalmente pelo estilo de vida, se o indivíduo possui uma má alimentação e não pratica atividades físicas.

Como já dito anteriormente, a pouca ou a falta total da prática de exercícios físicos é uma das principais causas da obesidade. A falta desse hábito trás consigo o famoso sedentarismo.




Quanto mais tempo ficamos em frente a televisão comendo uma pipocinha com aquele refrigerante geladinho, pode não ser tão gostoso quanto parece ser na hora.



Podemos não perceber, mas quando estamos parados consumimos mais alimentos com excesso de carboidratos e açúcares, o que nos faz engordar e se não cuidarmos, podemos ficar acima do peso e cada vez mais sedentários.






O mau hábito alimentar também é um dos inimigos da nossa saúde.

Alimentos ricos em gordura e açúcar são os principais causadores não apenas do excesso de peso, mas também do colesterol e glicemia alta.

Os alimentos que possuem maior taxa de açúcar e gordura são: hambúrguer, pizza, cachorro-quente, frituras, refrigerantes, salgadinhos, bolachas recheadas, temperos industrializados e outros.



A dislipidemia é uma doença que provoca mudanças no metabolismo dos lipídeos. Essas mudanças causam o desenvolvimento da aterosclerose, que é uma doença inflamatória crônica que está ligada ao colesterol alto.

.....

A glicemia é um exame seguro que possibilita ao paciente o acompanhamento de diagnósticos precoces, classificações de gravidade e risco à saúde.

Nesse exame é possível garantir a qualidade do cuidado prestado às doenças mais comuns na população, como as doenças cardiovasculares e diabetes mellitus.

A tabela abaixo contém a interpretação do teste em jejum de 8 a 12 horas:

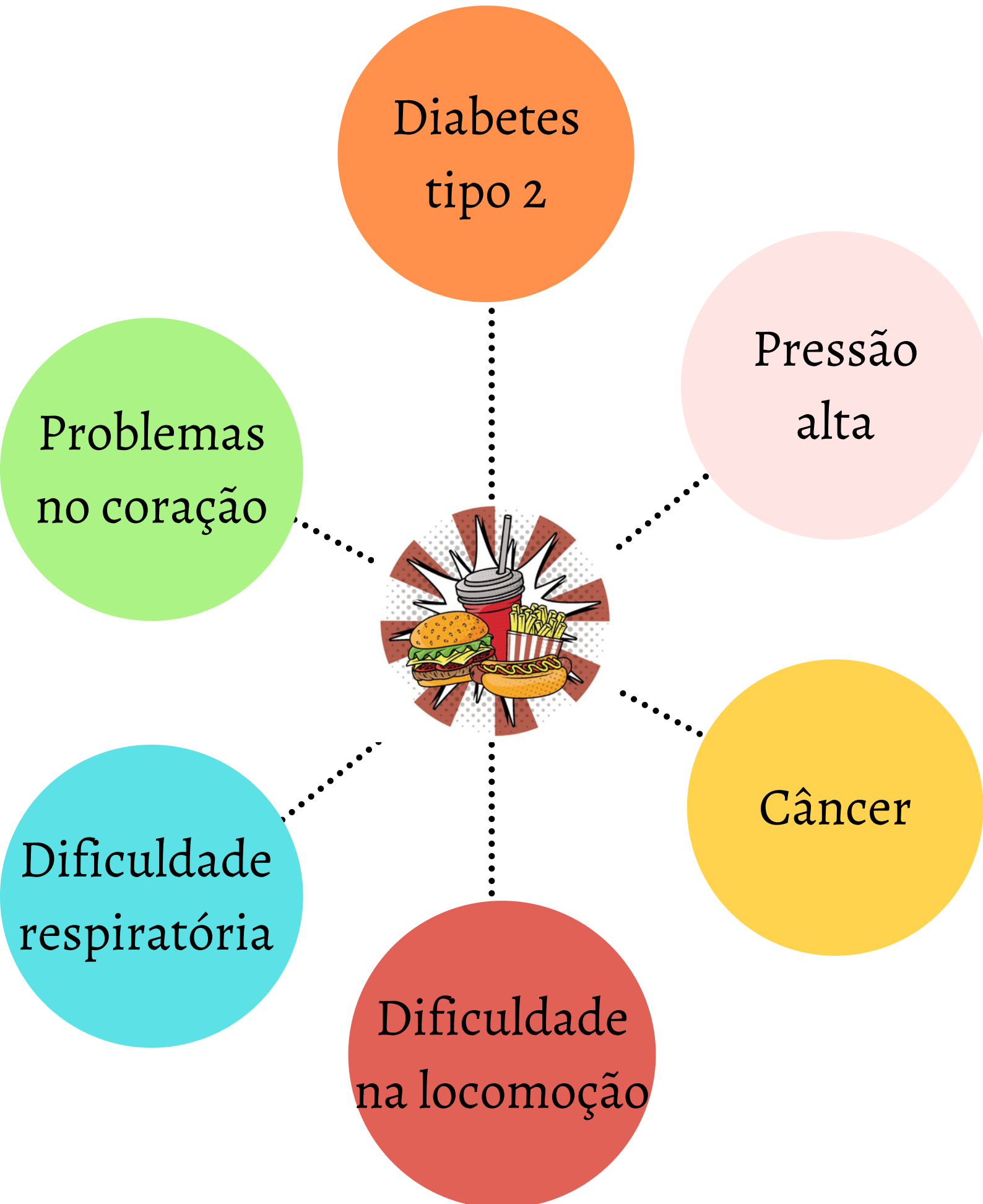
Glicemia (mg/dL)	Diagnóstico
Até 99 mg/dL	Normal
100 a 125 mg/dL	Pré-diabetes
126 mg/dL ou superior	Diabetes

Há também o exame de glicemia duas horas após teste oral de tolerância à glicose (TOTG), onde o paciente ingere 75g de glicose.

A tabela mostra a interpretação do teste:

Glicemia (mg/dL)	Diagnóstico
139 mg/dL ou inferior	Normal
140 a 199 mg/dL	Pré-diabetes
200 mg/dL ou superior	Diabetes

Problemas causados pela obesidade:



Tratamentos

Para o tratamento de doenças crônicas causadas pela obesidade é recomendado o uso de medicamentos.

O medicamento mais indicado é a Sibutramina que inibi a ação da norepinefrina e serotonina, reduzindo a ingestão alimentar.

Sua venda no Brasil é permitida pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA).

Deve-se lembrar que o uso de qualquer medicamento necessita do acompanhamento médico.



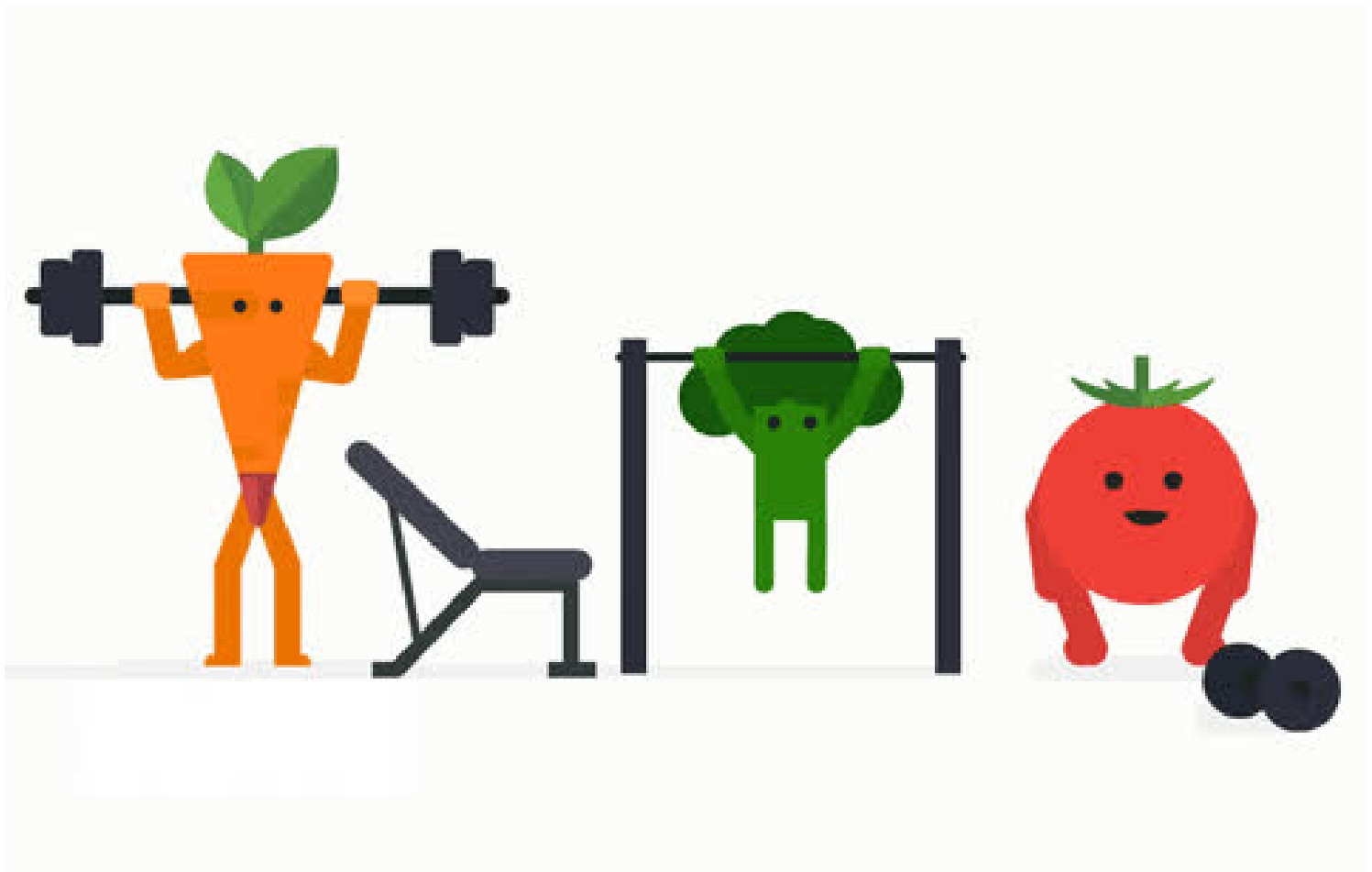
Como evitar o sobrepeso:

Uma das formas que a obesidade pode ser evitada é praticando exercícios físicos.

Práticas como fazer caminhadas, andar de bicicleta e dançar são algumas maneiras que nos ajudam a combater e evitar o excesso de peso.

Além disso, a alimentação saudável também é uma das formas de evitar e combater a doença.

Comer frutas, legumes, diminuir a quantidade de óleo, açúcar, sal, optar pelo uso de temperos naturais e evitar alimentos processados, são necessários para alcançar uma vida saudável.



Bibliografia:

ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica; **Os efeitos da obesidade na progressão da artrite reumatoide**. São Paulo, 2018. Disponível em: <<https://abeso.org.br/os-efeitos-da-obesidade-na-progressao-da-artrite-reumatoide/>>. Acesso em: 13 de mai 2021.

FRANCO, L et al. Glicemia de jejum de pacientes da rede pública de saúde na região sul de São Paulo: correlação com hemoglobina glicemia e níveis lipídicos. São Paulo, 2019. Disponível em: <<https://www.scielosp.org/pdf/rbepid/2019.v22/e190058>>. Acesso em 18 de mai 2021.

FREITAS, D et al. Avaliação do controle glicêmico por meio da A1c, glicemia média estimada e glicemia de jejum em pacientes diabéticos. Goiânia, 2019. Disponível em: <<http://www.rbac.org.br/wp-content/uploads/2019/07/RBAC-vol-51-no-1-2019-ref-798-1.pdf>>. Acesso em: 19 de mai 2021.

Instituto Espaço de Vida; Doenças crônicas. São Paulo. Disponível em: <<https://www.espacodevida.org.br/doencas-cronicas/o-que-sao>>. Acesso em: 14 de mai 2021.

LIMA, A et al. Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental. Itumbiara, 2016. Disponível em: <<https://core.ac.uk/download/pdf/229060421.pdf>>. Acesso em 18 de mai 2021.

PEREIRA, J et al. Nutritional Status and Lipid Profile of Young Children in Brazil. Disponível em: <<https://academic.oup.com/tropej/article/59/1/54/1733726?login=true>>. Acesso em 18 de mai 2021.

PETROLANDA, A. DIAGNÓSTICO SITUACIONAL DAS DISLIPIDEMIAS EM HIPERTENSOS E DIABÉTICOS NA UNIDADE BÁSICA DE SAÚDE ANTONIO CARLOS DA SILVA. São Luís, 2017. Disponível em: <<https://ares.unasus.gov.br/acervo/handle/ARES/10550>>. Acesso em: 18 de mai 2021.

PRADO, A; Os 10 tipos de alimentos mais prejudiciais a saúde. Revista super interessante. 2011. Disponível em: <<https://super.abril.com.br/blog/superlistas/os-10-tipos-de-alimentos-mais-prejudiciais-a-saude/>>. Acesso em: 14 de mai 2021.

RIBEIRO, G; SANTOS, O; SAMPAIO. Obesidade: um fenótipo de dependência? Portugal, 2014. Disponível em: <<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1646343914000686>> . Acesso em 18 de mai 2021.

Secretaria da Saúde; Obesidade. Tocantins. Disponível em: <<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/>>. Acesso em 14 de mai 2021.

Sociedade Brasileira de Diabetes. Os (Des)encontros das solicitações e das interpretações dos exames relacionados ao metabolismo glicídico. São Paulo, 2011. Disponível em: <<https://www.diabetes.org.br/publico/colunas/51-dr-reginaldo-albuquerque/339-os-des-encontros-das-solicitacoes-e-das-interpretacoes-dos-exames-relacionados-ao-metabolismo-glicidico>>. Acesso em 19 de mai 2021.

TESKE, L. P. Análise por simulação computacional de derivados teóricos da sibutramina. Curitiba, 2019. Disponível em: http://repositorio.utfpr.edu.br/jspui/bitstream/1/9190/1/CT_COQUI_2019_1_06.pdf. Acesso em 17 mai de 2021.

VENTURINI, C et al. Prevalência de obesidade associada à ingestão calórica, glicemia e perfil libidinoso em uma amostra populacional de idosos do Sul do Brasil. Rev. Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, 2013. Disponível em: <https://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1809-98232013000300016&script=sci_arttext>. Acesso em: 18 de mai 2021.

