

*Tudo que você
precisa saber
sobre a
Obesidade*



Ana Elisa Granato Siqueira RA 20001079

Narali Prado de Mello RA 20001894

Amanda de Oliveira André, RA 20001627

Vinícius Alves Corrêa RA 21000530

Paloma Eduarda da Silva RA 20001787

Vanessa Cristina Ramos Saboia RA

19001098

Leonardo Carvalho de Souza RA 21000770

Douglas Monteiro de Oliveira Santana RA:

21001137

Alessandra Cabral de Vasconcelos Garcia

RA 20001866

Entendendo sobre...

O que é?

A obesidade é uma doença crônica que é caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura no corpo. Geralmente ela surge quando a energia ingerida se sobressai a quantidade de energia gasta durante as atividades diárias.

Esse desequilíbrio pode trazer riscos para a saúde devido a sua relação com complicações metabólicas (OMS, 2000).

Por isso, é de extrema importância:

- Seu diagnóstico precoce prevenindo o seu agravamento (possíveis doenças associadas);
- Seu tratamento visando o controle da mesma (equilíbrio);
- Bons hábitos (qualidade de vida);
- Acompanhamento médico

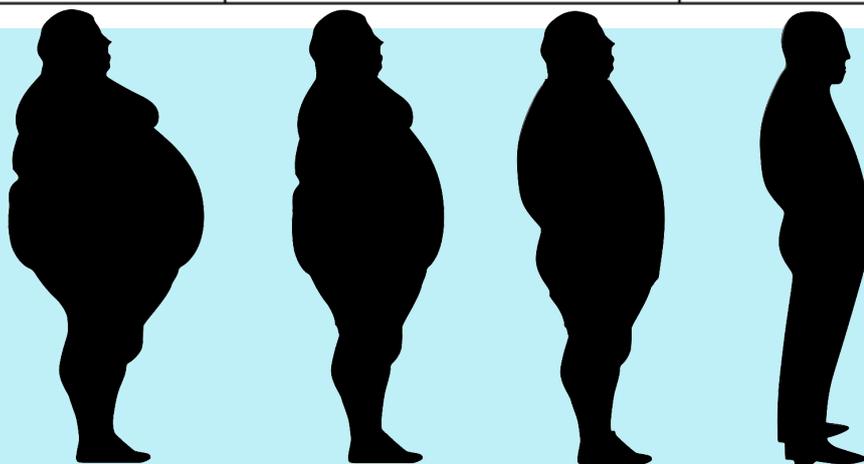


IMC

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

Obesidade é definida como a presença de um índice de massa corporal (IMC) maior ou igual a 30 kg/m².

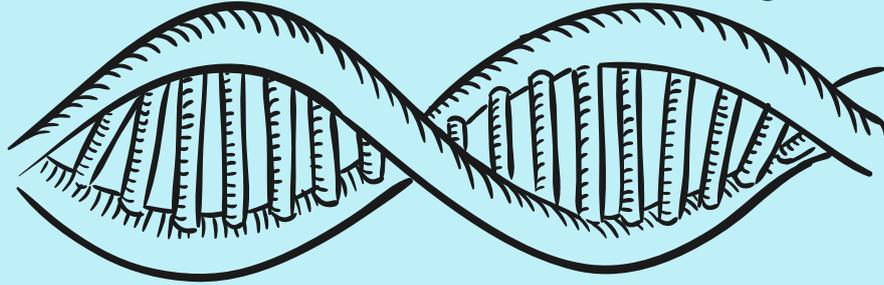
IMC	Classificação	Obesidade (grau)
Abaixo de 18,5	Magreza	0
Entre 18,5 e 24,9	Normal	0
Entre 25,0 e 29,9	Sobrepeso	I
Entre 30,0 e 39,9	Obesidade	II
Acima de 40,0	Obesidade Grave	III



Causas

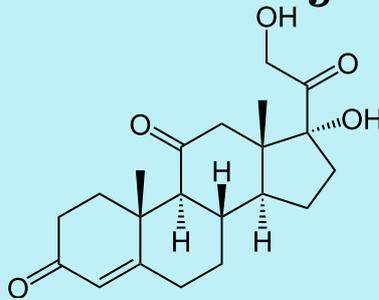
- Predisposição genética

A genética está envolvida na causa da obesidade, principalmente quando os pais são obesos, conseqüentemente há uma predisposição genética.



- Alterações hormonais

Doenças hormonais raramente são a causa exclusiva da obesidade, mas cerca de 10% das pessoas que tem alguma destas doenças, tem maior risco de ser obesa: síndrome hipotalâmica, síndrome de Cushing, hipotireoidismo



- Distúrbios emocionais

A perda de uma pessoa próxima, de um emprego ou uma notícia ruim podem levar a um sentimento de tristeza profunda ou até mesmo depressão, e estas favorecem um mecanismo de recompensa, gerando ansiedade e consumo de alimentos.



Causas

- Diminuição da dopamina

Outra teoria é a de que pessoas obesas tenham menos dopamina, um neurotransmissor fundamental para se sentir bem e saciado, e com a sua diminuição a pessoa acaba comendo mais aumentando a ingestão de calorias.

- Alterações nos níveis de leptina e grelina

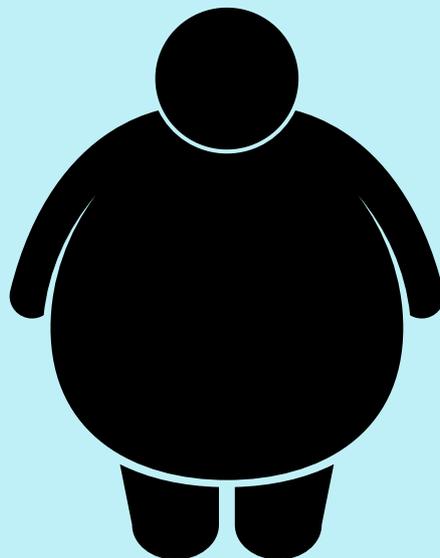
Leptina e grelina são dois hormônios importante para regular o apetite e, por isso, quando seu funcionamento não está devidamente regulado a pessoa pode sentir mais fome que o normal, acabando por comer uma maior quantidade de comida, e mais vezes durante o dia.

- Alimentação rica em açúcar, gordura e carboidratos

O consumo exagerado de alimentos ricos em açúcar, gordura e carboidratos é a principal causa da obesidade.

- Falta de atividade física

A falta de atividade física diária é uma das principais causas da obesidade porque fazer exercícios, 40 minutos todos os dias é a melhor forma de queimar as calorias ingeridas ou a gordura acumulada.



Comorbidades

- Síndrome Metabólica

Aumento da pressão arterial, glicemia de jejum e triglicerídeos, redução do nível de colesterol HDL (colesterol bom) podem levar a complicações cardiovasculares e mortalidade.

- Diabetes Melitus tipo 2

- Doenças Cardiovasculares

- Doenças Respiratórias

A apneia obstrutiva do sono compreende episódios de obstrução total (apneia) ou parcial (hipopneia) da via aérea durante o sono, sendo o sobrepeso um importante fator de risco para essa condição

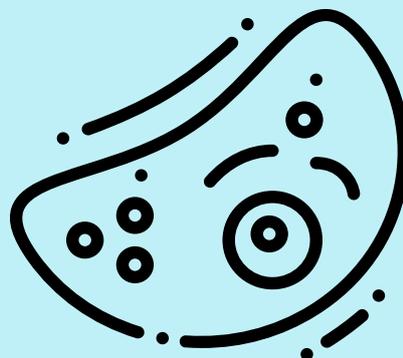
- Doenças do Trato Digestório

- Doenças da vesícula biliar

- Pancreatite aguda

- Doença hepática gordurosa não alcoólica

Representa um espectro de distúrbios que vão desde a esteatose à esteatohepatite e, finalmente, cirrose e hepatocarcinoma.



Comorbidades

- Neoplasias

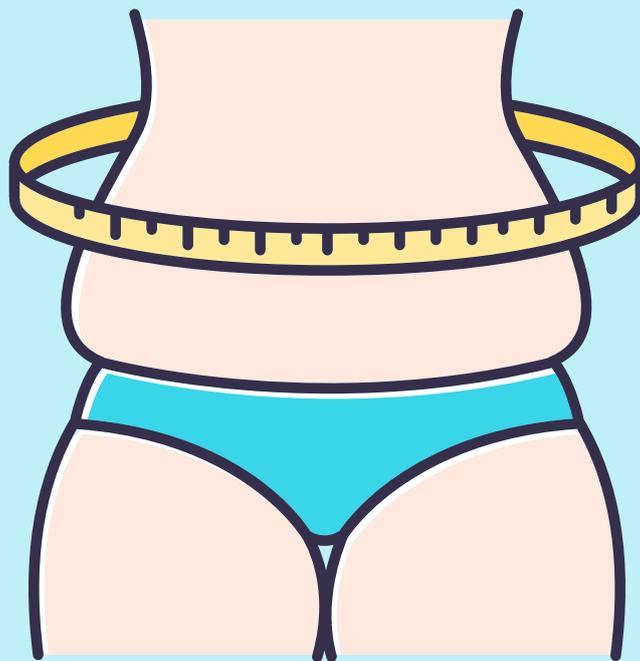
A associação entre obesidade e câncer é confirmada em vários estudos prospectivos

- Osteoartrose (OA)

A obesidade está fortemente relacionada a um risco aumentado de OA do joelho e a uma associação moderada com OA do quadril.

- Impacto da Obesidade na Mortalidade

O resultado da carga adicionada de doenças associadas à obesidade é o aumento da mortalidade, que é bem estabelecido nesta população.



Glicemia

Os exames laboratoriais são instrumentos para a obtenção de informações complementares sobre o paciente, e são usados em conjunto com a anamnese e exame clínico para confirmar um diagnóstico ou fornecer informações úteis sobre a condição clínica do paciente e sua resposta ao tratamento.

- O exame de Glicemia é o meio clássico de diagnosticar-se a Diabetes Mellitus, os valores normais devem concentrar-se abaixo de 100 mg/dL.
- Quando o valor da glicemia em jejum apresenta-se acima de 125 mg/dL em pelo menos duas coletas sanguíneas realizadas em momentos diferentes, tem-se o diagnóstico fidedigno para o diabetes mellitus (PINHEIRO, 2010).
- Após o diagnóstico de Diabetes Mellitus é necessário realizar com frequência o exame de Hemoglobina Glicada, para que haja um controle dos níveis glicêmicos.
- Vale lembrar que se não tratada ou descoberta o quanto antes, pode ocasionar problemas graves na saúde.



Colesterol

O que é Colesterol?

É um tipo de gordura encontrada no organismo importante para o seu funcionamento normal. Nosso corpo utiliza o colesterol para produzir hormônios, vitamina D e para manter as células funcionando. Porém, caso não seja bem administrado pode apresentar riscos para a saúde. O colesterol total é a soma dos níveis sanguíneos de “LDL” (Mau Colesterol) e “HDL” (Bom Colesterol).

Consequências

O Colesterol “LDL” mais conhecido como “Mau Colesterol” pode se acumular nas artérias dificultando o fluxo sanguíneo para os órgãos essenciais. Tais como: coração e cérebro.

O Colesterol “LDL” elevado pode acarretar aterosclerose, acúmulo de gorduras nas paredes das artérias dificultando a passagem do sangue e a irrigação do coração.

O Colesterol “HDL” é dito como o “Bom Colesterol”.

O Colesterol “ALTO” é um fator de risco para doenças cardiovasculares.



HDL

LDL

Tabela de referência

Colesterol total:	Menor que 190 mg/dl
Colesterol HDL (bom):	Maior que 40 mg/dl
Colesterol LDL (ruim):	Menor que 130 mg/dl: em pessoas com risco cardiovascular baixo.
	Menor que 100 mg/dl: em pessoas com risco cardiovascular intermediário.
	Menor que 70 mg/dl: em pessoas com risco cardiovascular alto.
	Menor que 50 mg/dl: em pessoas com risco cardiovascular muito alto.

*Valores de referência do perfil lipídico para adultos maiores de 20 anos.

Disponível: <https://www.ladoaladopelavida.org.br/colesterol-o-que-e-doencas-autoadquiridas>.
Acesso em: 23.set.2019

Adquirindo bons hábitos

Atividade Física

A atividade física pode ser extremamente benéfica para adquirir qualidade de vida, organismo saudável e prevenção de doenças.

Motivações

Um psicológico bem construído e rodeado de positividade pode ajudar e muito no processo para adquirir hábitos favoráveis a saúde.

Alimentos saudáveis

Frutas são ótimos exemplos para serem adaptadas no dia a dia das pessoas e algumas delas podem ser:

- Pêra
- Morango
- Berinjela
- Abacaxi



Tratamento farmacológico

- Drogas aprovadas no Brasil.

1- Sibutramina: Essa droga bloqueia a recaptção de noradrenalina e serotonina, reduzindo a sensação de prazer alimentar, o que leva a redução da ingesta alimentar.

2- Orlistate: impede a digestão e absorção de 30% triglicérides ingeridos, que passam a ser eliminados com as fezes.

3- Liraglutida: atua a nível central, agindo diretamente sobre áreas ligadas ao controle do balanço energético e nos circuitos de recompensa e prazer.

- Drogas de uso Off-Label:

Hoje, as drogas usadas em off-label para o tratamento da obesidade são: topiramato, associação de bupropiona e naltrexona e dimesilato de lisdexanfetamina.

- Drogas aprovadas pela ANVISA em 2021.

- LIVIT;

- NITROLIN;

-FAT BURNER.



OBS: Todos esses medicamentos foram aprovados pela ANVISA, com qualidades ótimas, segurança do produto e resultados excelentes com pouco tempo de uso.

- Prescrição Médica:

A RDC Anvisa 58/2007 3 estabeleceu normas para a prescrição, dispensação e controle de substâncias psicotrópicas anorexígenas. A prescrição destas substâncias é sujeita a notificação de receita de cor azul com validade, dentro da Unidade Federativa que concedeu a numeração, por 30 dias.

Tratamento homeopático

A homeopatia para emagrecer não faz com que o corpo “queime gordura”, ela deve ser utilizada para buscar o equilíbrio físico e mental, o que vai interferir diretamente nos resultados do emagrecimento, se torna mais eficaz quando a pessoa sabe exatamente o porquê está tomando o medicamento, bem como qual a ação no organismo, entendendo quais as melhores opções para seu caso.

Alguns medicamentos são:

- Hipotálamo CH 5: Diminui a sensação de fome.
- Calcarea carb: Utilizado para alcançar o equilíbrio orgânico.
- Thuya: ajudar a restaurar o equilíbrio energético, perdeu para o stress diário.
- Sulfuricum Natrun: Estimula a fuga de energia.
- Neurexan- ação rápida, é seguro e bem tolerado, não possui efeito sedativo ou viciante.
- Sédatif PC- é utilizado em casos de ansiedade, irritabilidade, perturbações discretas do sono e estresse.
- Homeopax- auxilia no tratamento da ansiedade e nervosismo.



Tratamento cirúrgico

A cirurgia bariátrica é um tratamento cirúrgico da obesidade, só é adequado para obesos mórbidos, isto é, pacientes com $IMC > 35\text{kg/m}^2$ e algumas comorbidades ou acima de 40kg/m^2 , independentemente de haver comorbidades. É uma operação segura, que pode ser realizada com técnicas minimamente invasivas.

O tratamento cirúrgico da obesidade mórbida é indicado em decorrência da ineficácia do tratamento não cirúrgico e pelo risco de vida de uma obesidade clinicamente severa não tratada. Os pacientes antes de realizar a cirurgia passam por uma avaliação abrangente, incluindo exames complementares e consultas de avaliação e preparação com especialistas de diversas áreas específicas. Exames pré-operatórios: glicose, uréia, creatinina, ionograma, hemograma, tempo de protrombina, lipidograma, transaminases, bilirrubinas, fosfatase alcalina, albumina e proteínas totais, T₃, T₄ e TSH.



Referências

- ROIZEN, M. F; OZ, M. C. You: Manual de instruções: tudo o que precisa saber para ter um corpo jovem e saudável. Lisboa: Lua de papel, 2007. 414p
- ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation on obesity. Geneva, Switzerland: WHO, 2000. (WHO Technical Report Series, n. 894).
<https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/5521afaf13cb9-1.pdf>
<https://www.uol.com.br/vivabem/noticias/redacao/2019/04/02/apneia-do-sono-ronco-e-sonolencia-matinal-sao-sintomas-deste-disturbio.htm#:~:text=Cansa%C3%A7%C3%A3o%20e%20sonol%C3%A2ncia%20durante%20o,morte%20por%20infarto%20ou%20derrame.>
- CÔRTEZ VILLELA. Exame de Glicemia: Como é feito e qual é a sua principal função. 2016. Disponível em: <<https://www.cortesvillela.com.br/noticias/anatomia-patologica-e-citopatologia/examede-glicemia-como-e-feito-e-qual-e-sua-principal-funcao.html>> Acesso em: 11 maio 2021.
- Diretrizes Brasileiras de Obesidade. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO), 2016.
- 1.ABREU, M. M. et al. Apoios de decisão: instrumento de auxílio à medicina baseada em preferências. Uma revisão conceitual. Rev. Bras. Reumatol., Sao Paulo, v. 46, n. 4, p. 266-272, 2006.
<https://homeopatiabrasil.com.br/homeopatia-para-emagrecer-uma-grande-aliada-para-alcancar-seus-objetivos/>
<https://www.tuasaude.com/obesidade-e-cirurgia-bariatrica/>
<https://www.scielo.br/j/rcbc/a/NcGQjjnW3YFHwMFp97SPGSH/?lang=pt>
<http://revistas.pucgoias.edu.br/index.php/estudos/article/view/2722>
<https://www.teses.usp.br/teses/disponiveis/5/5137/tde-18012013-154242/en.php>
<http://www2.ufac.br/editora/livros/homeopatia-e-saude-do-reducionismo-ao-sistmico.pdf>