

An illustration showing a doctor in a white coat and blue cap examining a patient's waist. The doctor's hands are on the patient's waist, and a yellow measuring tape is wrapped around it. The patient is wearing a brown shirt. The word "Obesidade" is written in large black letters across the center of the image.

# Obesidade

**Max Vieira de Oliveira**

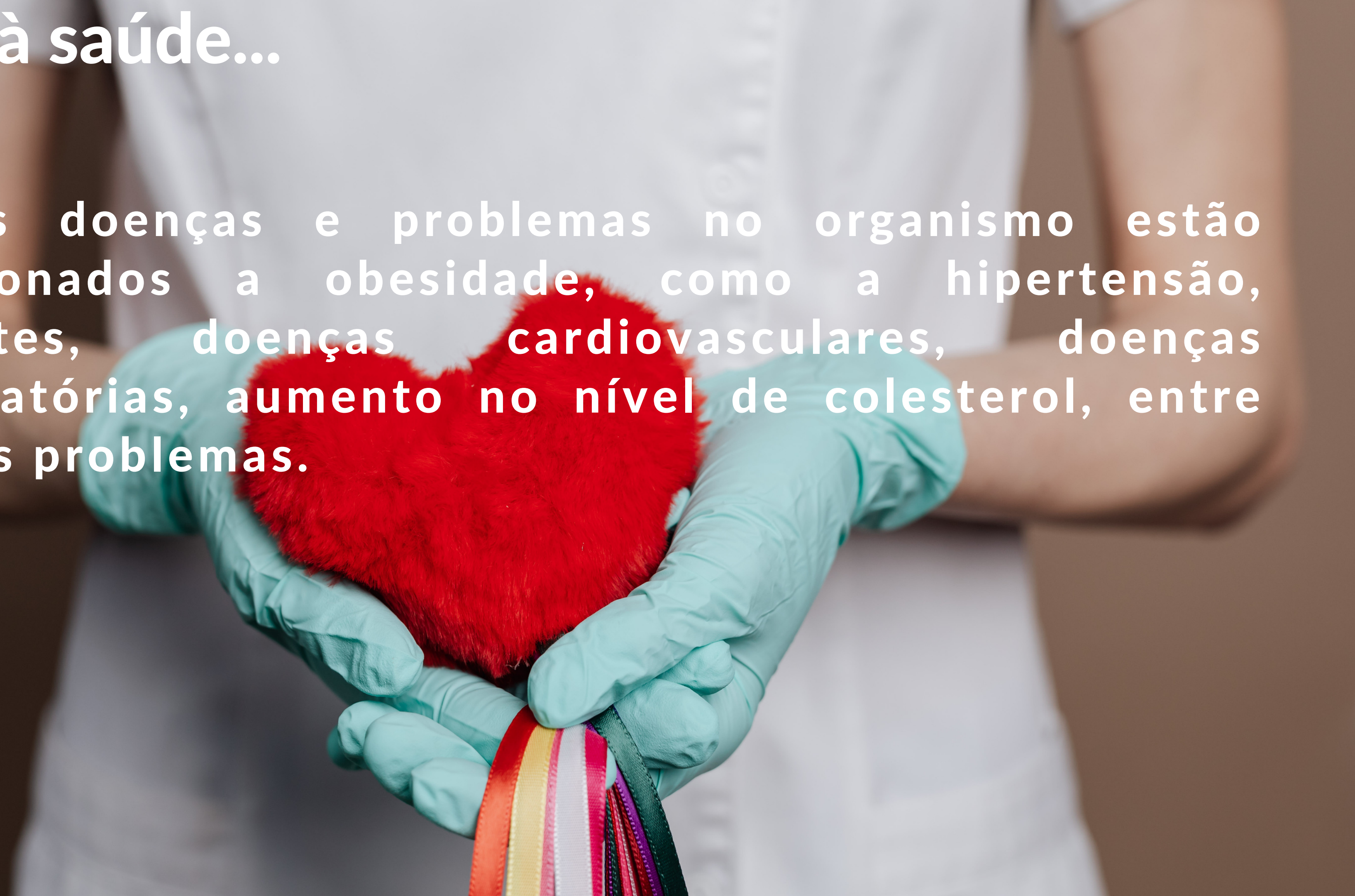
**Oi, pessoal. Esta cartilha tem como objetivo entender os fatores que causam a obesidade, os riscos que ela traz para a saúde, assim como identificar diferentes formas de tratamento e prevenção, que podemos adotar para viver de de uma maneira saudável.**

# O que é?

A obesidade é caracterizada pelo acúmulo de gordura corporal em excesso, uma pessoa é considerada obesa quando ela possui um índice de massa corporal (IMC) maior que 30. Ele é calculado pela divisão do peso (em quilogramas), pela altura (em metros) elevada ao quadrado.

# Riscos à saúde...

Várias doenças e problemas no organismo estão relacionados a obesidade, como a hipertensão, diabetes, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias, aumento no nível de colesterol, entre outros problemas.



# Algumas possíveis causas....

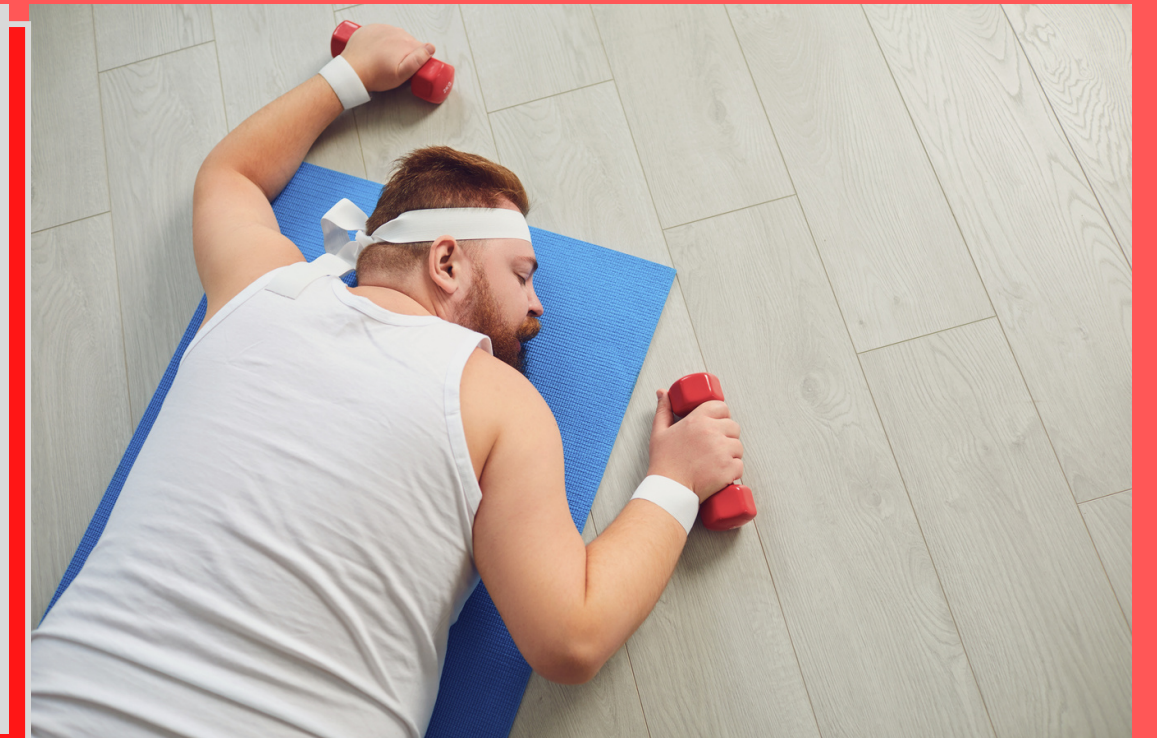


## Alto consumo de calorias

É difícil manter uma dieta balanceada quando muitas coisas deliciosas estão lotadas de calorias, ainda mais quando alimentos de preparo rápido ou prático que devoramos nos horários apertados do dia a dia nem sempre são saudáveis, todas elas contribuem para o aumento de peso.

## Falta de exercícios físicos

Hoje em dia é muito comum as pessoas ingerirem mais calorias do que elas queimam, ainda mais durante a pandemia, já que devemos evitar locais públicos, muitas pessoas não possuem equipamentos para utilizarem casa, e acabam não fazendo atividades físicas.



## Fatores genéticos

Muitas vezes a facilidade do aumento de peso de uma pessoa, assim como a dificuldade de emagrecer, se devem ao histórico familiar, onde alguns de seus antepassados mostraram tendências de aumento de peso.



## Fatores psicológicos

O aumento de peso pode, também, estar associado ao psicológico, onde depressão, ansiedade, entre outros fatores, podem gerar distúrbios alimentares.

# Como combater a obesidade?



## Praticar exercícios físicos

Queimar as calorias armazenadas é uma excelente forma de combater a obesidade, com vários benefícios à saúde, não somente a perda de peso.

## Uma dieta saudável

Ingerir uma quantidade menor de calorias é tão importante quanto exercitar para queima-las, levar uma dieta balanceada também é um passo importante para a perda de peso, com vários outros benefícios.





## Tratamentos psicológicos

Em casos onde o aumento de peso foi causado por efeitos psicológicos, deve-se procurar a ajuda de um profissional na área, que acompanhará a terapia ou tratamento, dependendo do caso.

## Farmacoterapia

Assim como no tratamento psicológico, deve-se procurar um profissional que irá acompanhar o caso individualmente, indicando medicamentos apropriados ao paciente.





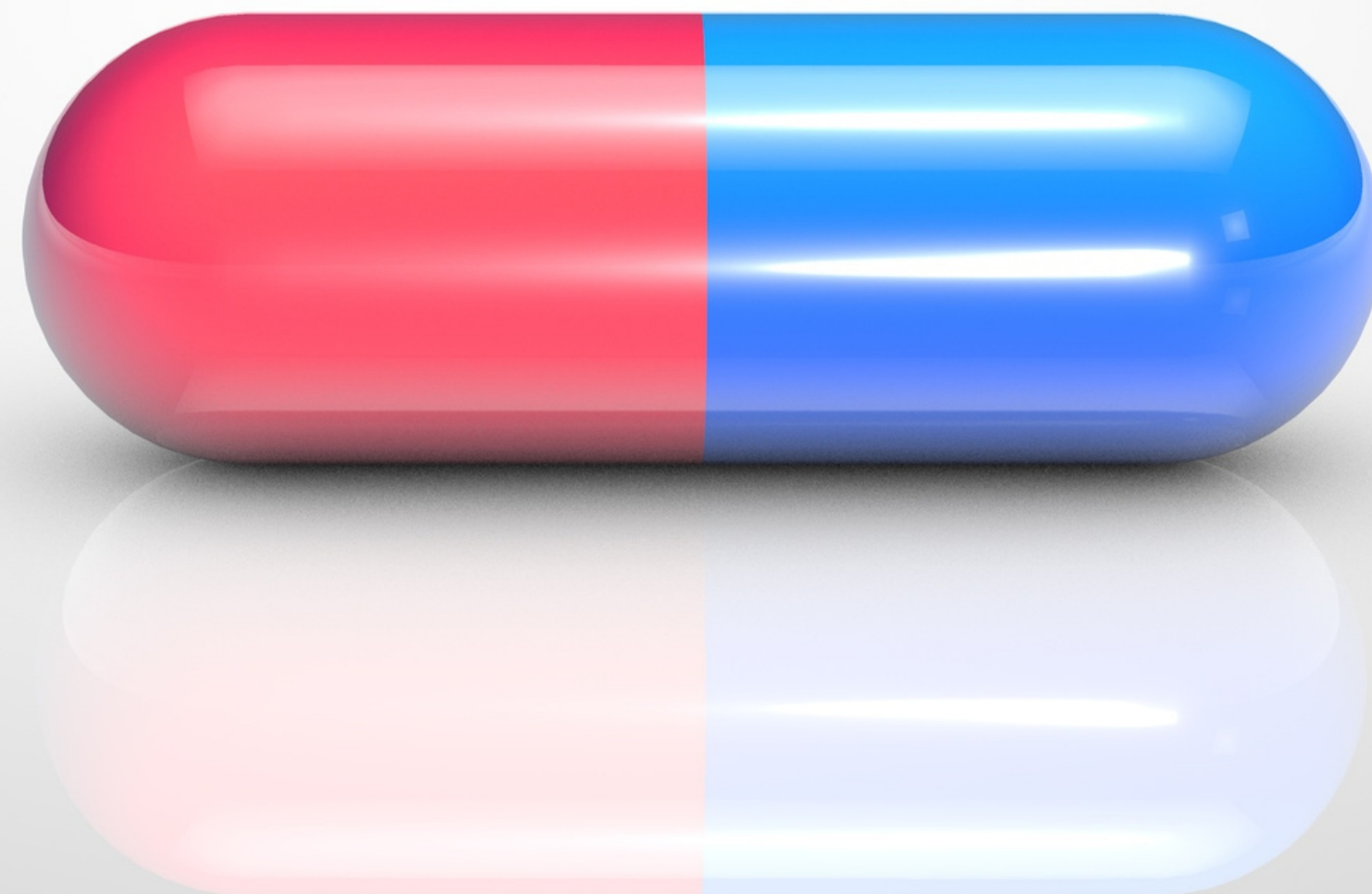
# Farmacoterapia

A scientist in a white lab coat and blue gloves is holding a test tube containing a blue liquid. The background shows a laboratory setting with various glassware, including beakers and flasks, some containing green and blue liquids. The overall scene is brightly lit, suggesting a clean and professional environment.

**Não há um remédio que deva ser indicado para todo caso, pois há inúmeros fatores que podem estar relacionados ao aumento de peso, até mesmo outras medicações que o paciente esteja tomando, como contraceptivos por exemplo.**

**Os medicamentos receitados devem ter sua eficácia comprovada, onde o médico deve acompanhar a progressão do paciente no uso da medicação e, se necessário, descontinuar o uso dela.**

**Os remédios receitados muitas vezes têm como alvo reduzir o apetite ou aumentar a sensação de saciedade, também podendo diminuir a absorção de calorias pelo corpo, ainda assim, a mudança no comportamento, a pratica de exercícios físicos e dieta, sempre são recomendados.**



# Referências

APOVIAN, Caroline M. et al. Pharmacological management of obesity: an Endocrine Society clinical practice guideline. The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, v. 100, n. 2, p. 342-362, 2015.

MANCINI, Marcio C.; HALPERN, Alfredo. Tratamento farmacológico da obesidade. Arquivos Brasileiros de Endocrinologia & Metabologia, v. 46, n. 5, p. 497-512, 2002.

*Obrigada!*