

# CARTILHA PRÁTICA PARA O CONTROLE DA OBESIDADE



## O que é obesidade?

A obesidade é uma doença crônica, complexa e multifatorial, resultante da interação de genes, ambiente, estilos de vida e fatores emocionais.

Os hábitos alimentares e o sedentarismo exercem forte influência sobre a obesidade, mas não podem ser considerados como os únicos fatores.



## Como o sobrepeso e a obesidade são diagnosticados?

Existem várias formas de definir sobrepeso e obesidade, e deve ser diagnosticada por médico, nutricionista ou educador físico.

Geralmente um dos métodos mais aceitos no mundo e também recomendado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para diagnosticar se a pessoa está, ou não, em seu peso ideal é o Índice de Massa Corporal (IMC). A medida de cintura abdominal é outra ferramenta utilizada para classificação.

## Como faço o cálculo do IMC?

**A fórmula para calcular o IMC é a seguinte:**

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altura X Altura (metros)}}$$

Com o resultado, compare com a tabela abaixo:

<b>Categoria</b>	<b>IMC</b>	<b>Peso Saudável equivale ao peso Normal.</b>
Abaixo do peso	Abaixo de 18,5	
Peso normal	18,5 - 24,9	
Sobrepeso	25,0 - 29,9	
Obesidade Grau I	30,0 - 34,9	
Obesidade Grau II	35,0 - 39,9	
Obesidade Grau III	40,0 e acima	

Há outro método para classificar a obesidade, que é através da quantidade de gordura corporal localizada na região abdominal



**CONFIRA SUAS MEDIDAS!**

**Homem**

**AUMENTADO**

Acima de 94 cm

**MUITO AUMENTADO**

Acima de 102 cm

**Mulher**

Acima de 80 cm

Acima de 88 cm

## O que leva um indivíduo a se tornar obeso?

A diminuição da atividade física e o aumento do consumo de alimentos calóricos e de baixo valor nutricional são fatores determinantes para o agravamento da doença.

Outras causas podem levar a obesidade, como os problemas emocionais, preocupações, isolamento social, ansiedade e a herança genética.

## Quais as conseqüências que a obesidade pode trazer à saúde?

- Apnéia do sono
- Derrame cerebral
- Cálculo biliar
- Dislipidemia (aumento das gorduras no sangue)
- Hipertensão arterial
- Doenças do coração
- Varizes
- Gota
- Artroses
- Diabetes

**ATENÇÃO:** Quanto mais cedo for tratada a obesidade, menor a chance do aparecimento de doenças.

## Como tratar as pessoas com obesidade e sobrepeso?

Recomenda-se REEDUCAÇÃO ALIMENTAR, realização de EXERCÍCIOS FÍSICOS regulares e MUDANÇA NO ESTILO DE VIDA com acompanhamento de profissionais de várias áreas.

## Existe fórmula mágica para emagrecer?

### **NÃO!**

As dietas que se apresentam como milagrosas, que encorajam práticas exageradas, são perigosas e prejudiciais à saúde.



## Você sabe o que é alimentação equilibrada?

É a alimentação composta por todos os nutrientes necessários para a manutenção da saúde na quantidade e qualidade adequadas.

Prefira os alimentos naturais como grãos integrais, leguminosas, cereais, raízes, frutas, verduras e carnes com baixo teor de gorduras.

Devem ser evitados os alimentos industrializados, porque são ricos em aditivos químicos, gorduras saturadas, açúcares e pobres em fibras e nutrientes.

### **Alimento não é caloria!**

É fonte de matéria prima para o nosso organismo que também fornece energia.

**Caloria** é simplesmente uma medida de energia!

Não é ela quem determina a qualidade da **matéria prima** a ser ingerida.

A quantidade calórica necessária é individual e depende de fatores como a idade, sexo, peso, altura e nível de atividade física.

Por isso é importante a ajuda de um profissional adequado (médico ou nutricionista) para montar o seu plano alimentar.

## **Dicas Básicas para manutenção de sua saúde e do peso**

- Mastigue bem e sinta o sabor dos alimentos;
- Coma devagar, em ambiente tranquilo, evitando fazer as refeições assistindo televisão ou na frente do computador.
- Não pule uma refeição para depois sobrecarregar a outra:  
Faça quatro a seis refeições por dia, com intervalos regulares, isso ajudará a comer com moderação;
- Alimente-se a cada 3 horas.

- Aumente a ingestão de água ao longo do dia, evitando líquidos durante as refeições;
- Consuma alimentos ricos em fibras: cereais integrais, folhas verdes, legumes, verduras e frutas. Esse hábito auxilia no controle do colesterol e da glicemia e no funcionamento do intestino;
- Evite líquidos durante as refeições;
- Desperte seu paladar: invista na aparência de sua refeição (arrume seu prato com alimentos coloridos, com temperos naturais e folhas verdes). Não exagere na quantidade;
- Evite substituir as principais refeições (café da manhã, almoço e jantar) por lanches rápidos ou formulas mágicas que prometem emagrecimento rápido;
- Evite bebida alcoólica.

Diminua a ingestão de SÓDIO. Ele está presente na maioria dos produtos industrializados como refrigerantes, embutidos (presunto, salame, salsicha, etc.) pães, queijos, cereais, biscoitos, sucos de caixa, caldos de carne e galinha, enlatados, entre outros.

- Evite frituras, dando preferência às preparações cozidas, assadas ou grelhadas.
- Procure formas prazerosas de reduzir o estresse. Faça passeios ao ar livre, aprenda práticas de relaxamento e escolha exercício físico de sua preferência.
- Vá ao dentista regularmente;
- Cuide da saúde de sua boca. Escove os dentes pelo menos três vezes por dia.

## **Sedentarismo e atividade física**

Para sair do sedentarismo comece com atividades físicas diárias de 30 minutos. Troque o elevador pela escada; desça um ponto antes de seu destino, quando estiver de ônibus; use a bicicleta, se puder; use os afazeres domésticos como atividade física.

### **A atividade física regular pode proporcionar:**

- Aumento de autoestima
- Alívio do estresse e ansiedade
- Redução da depressão
- Redução do isolamento social

- Controle do peso corporal
- Melhora da mobilidade corporal
- Aumento da força muscular e resistência física
- Melhora do condicionamento cardiovascular
- Redução da pressão arterial
- Redução dos açúcares e das gorduras do sangue



“Mudar e Emagrecer!” é o grupo de apoio que o Núcleo de Promoção da Saúde do IPSEMG mantém para ajudar pessoas interessadas em perder peso com orientação.

É um grupo multidisciplinar composto por médico, psicólogo, nutricionista, assistente social e fisioterapeuta.

Para mais informações procure:



Núcleo de Promoção da Saúde: (31) 3247-3350

Cartilha elaborada por equipe multidisciplinar do Núcleo de Promoção da Saúde/NUPS/APRES

Chefia : Solange Lage Bretas

Coordenação: Denise Monteiro de Barros Caixeta

Nutricionista: Patrícia de Barros Santos Vieira

Médico: Dr. Flavius Marinho Vieira ( nutrólogo)

Governador do Estado de Minas Gerais  
Antonio Augusto Anastasia

Vice-Governador do Estado de Minas Gerais  
Alberto Pinto Coelho

Secretária de Estado de Planejamento e Gestão  
Renata Maria Paes de Vilhena

Presidente do IPSEMG  
Jomara Alves da Silva

Vice-Presidente do IPSEMG  
Paulo Elisiário Nunes

Secretário Geral:  
Fernando César Vicente de Paula

Diretor de Saúde:  
Leonardo Tadeu Campera Brescia