

Guia de prevenção e combate da obesidade

UNIDADE DE SAÚDE FAMILIAR ARANDIS



ATUALIZAÇÃO 2022

Joana Ferreira e Maria José Barroso

1ª VERSÃO 2016

Raquel Gomes e Rita Reis



Índice

Definição.....	3
Causas.....	4
Obesidade e saúde	4
Como é que a obesidade afeta a saúde?	4
Benefícios da perda de peso.....	5
Estratégias para perder peso.....	6
Alimentação saudável	7
Dicas práticas para uma alimentação saudável:	8
Atividade física	10
Atividade física recomendada.....	10
Ideias para ser mais ativo no dia a dia	11
Reduza o tempo que passa sentado.....	11

Definição

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade é uma doença crônica, caracterizada pela **acumulação anormal ou excessiva de gordura corporal, sendo prejudicial para a saúde**. Tem uma origem multifatorial e está associada a doenças crônicas e degenerativas, bem como a uma grande mortalidade e morbidade.

Em adultos, o excesso de peso, que inclui pré-obesidade e obesidade, é avaliado através do cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC).

Para além do IMC é importante também utilizar outras medidas, como o perímetro da cintura, uma vez que o padrão de distribuição da gordura é o melhor indicador do risco de complicações associadas à obesidade.

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{Altura}^2 \text{ (m)}$$

	IMC (kg/m ²)	Risco de Doença	
		Perímetro cintura	Perímetro cintura
		≤ 88cm em mulheres	> 88cm em mulheres
		≤ 102cm em homens	> 102cm em homens
Baixo peso	< 18,5	-	-
Peso normal	18.5 – 24,9	-	-
Excesso de Peso	≥ 25		
Pré-obesidade	25 – 29,9	Aumentado	Alto
Obesidade	≥ 30		
Classe 1	30 – 34,9	Alto	Muito alto
Classe 2	35 – 39,9	Muito alto	Muito alto
Classe 3	≥40	Extremamente Alto	Extremamente Alto

Tabela 1. Excesso de peso, perímetro da cintura e risco de doença *in* PNPAS – DGS

Números

Na população portuguesa adulta, diversos estudos indicam uma prevalência de excesso de peso superior a 50%, sendo mais elevada nas pessoas com mais de 55 anos e nas de escolaridade e classe social mais baixas.

Depois do tabagismo, a obesidade é hoje considerada a 2ª maior causa de morte passível de prevenção.

Causas

A obesidade pode ser explicada pela manutenção prolongada de um balanço energético positivo (i.e., em que a energia ingerida é superior à despendida). O aumento exponencial na prevalência da obesidade, verificado nas últimas décadas, é o resultado da interação entre diversos fatores:

- Predisposição fisiológica,
- Multiplicidade de componentes socio-ambientais,
- Aspetos psicológicos e comportamentais.

Obesidade e saúde

Como é que a obesidade afeta a saúde?

O excesso de peso e a obesidade têm implicações sérias no aparecimento e curso de diferentes patologias como, a diabetes, a doença cérebro e cardiovascular, a patologia osteoarticular e a generalidade dos cancros.

- Metabólicas: diabetes *Mellitus* tipo 2, dislipidémia, hipertensão arterial, doença cerebrovascular (AVC), doença cardíaca (doença coronária), doença da vesícula biliar, alterações hormonais reprodutivas e da fertilidade, síndrome do ovário poliquístico, anomalias fetais, hiperuricémia e gota;
- Mecânicas: osteoarticulares, lombalgias insuficiência respiratória, síndrome de apneia obstrutiva do sono;

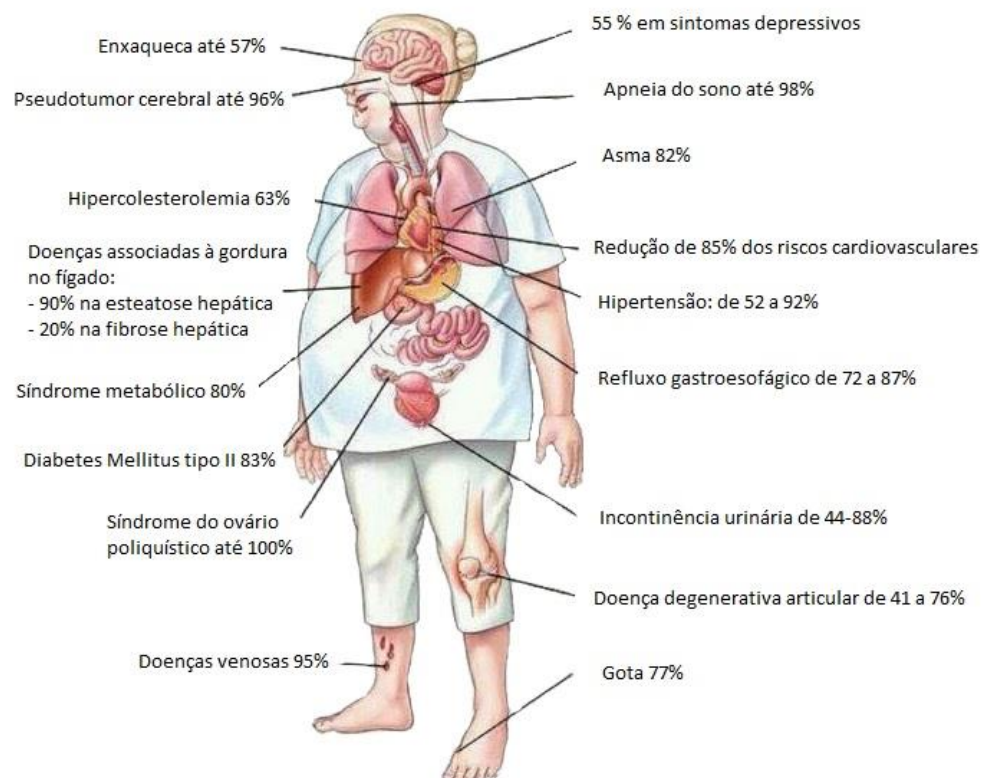
- Psicossociais: perda da autoestima, depressão, ansiedade, alterações do comportamento alimentar, isolamento social e discriminação laboral;
- Oncológicas: cancro da mama, endométrio e cólon (intestino grosso);
- Outras: risco anestésico.

Este risco aumentado de certas doenças depende do grau e da duração do excesso de peso, assim como, da distribuição da gordura corporal e da atividade física praticada.

Benefícios da perda de peso

Os benefícios na saúde das pessoas obesas, conseguidos através da perda intencional de peso, principalmente se mantida a longo prazo, podem manifestar-se na saúde em geral, na melhoria da qualidade de vida, na redução da mortalidade e na melhoria das doenças crónicas associadas.

O que melhora quando se elimina o excesso de gordura corporal?



Estratégias para perder peso

A mudança dos estilos de vida, nomeadamente do padrão alimentar e de atividade física, são componentes imprescindíveis da terapêutica do excesso de peso, independentemente do grau. Para casos selecionados de obesidade severa/mórbida poderão estar indicados o tratamento farmacológico e/ou cirúrgico.

Este processo implica vontade, determinação e persistência.

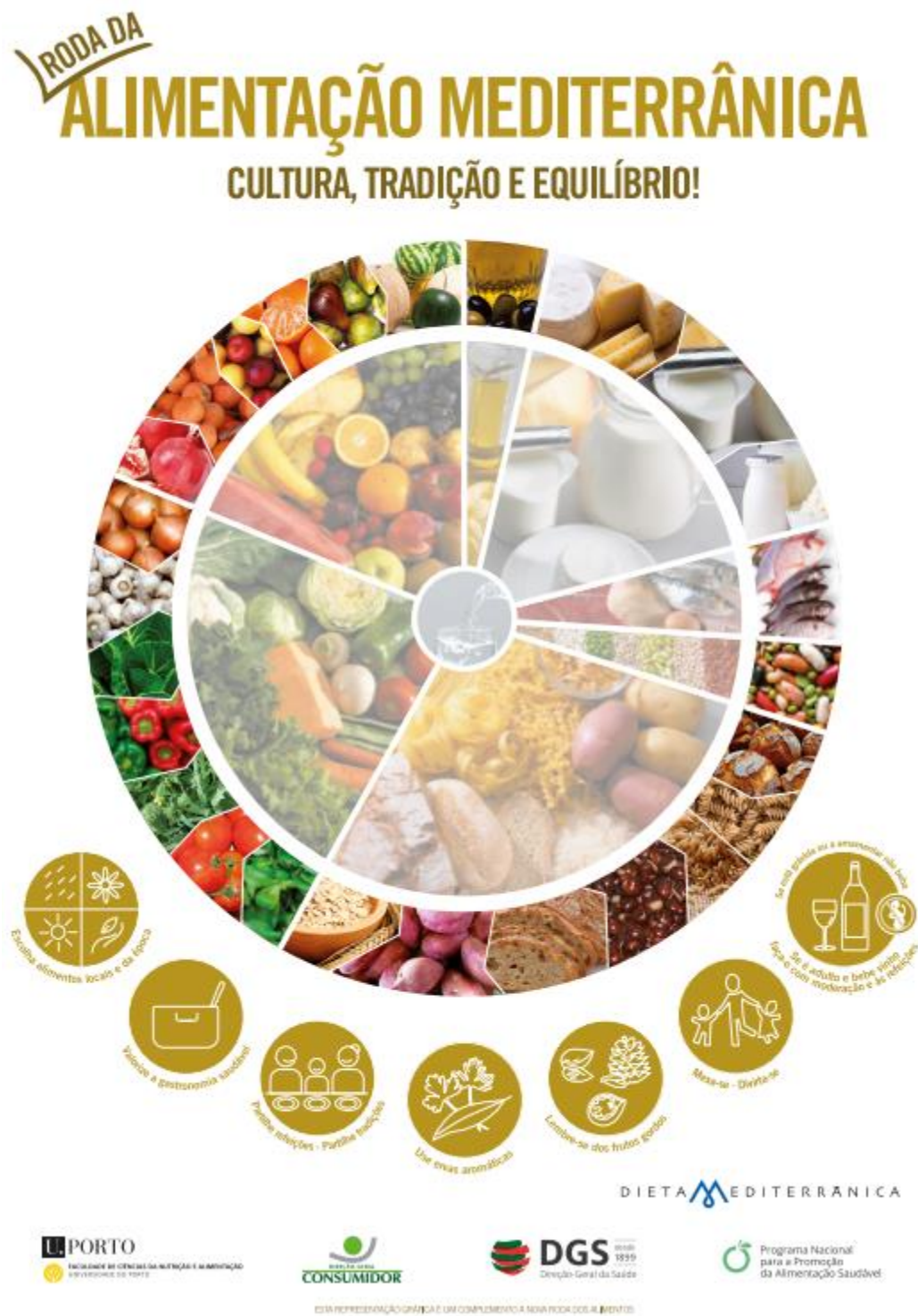
O plano de perda de peso deve ser individualizado, mas isso não significa que tenha de o fazer sozinho. Antes pelo contrário, envolva a sua família e amigos.

E a equipa da USF Arandis está para o ajudar!



Alimentação saudável

A dieta mediterrânica é um bom exemplo de uma alimentação saudável.



Em cada refeição principal, os vários alimentos devem estar presentes nas seguintes proporções:

ÓLEOS SAUDÁVEIS:

Nas saladas, nos pratos e na mesa, use óleos mais saudáveis como azeite. Diminua a manteiga e evite a gordura trans.

VEGETAIS e LEGUMES

A proporção de vegetais aumentou e quanto maior a variedade, melhor.

FRUTA

Coma pelo menos duas peças de fruta por dia. Quanto maior a variedade melhor.

ÁGUA

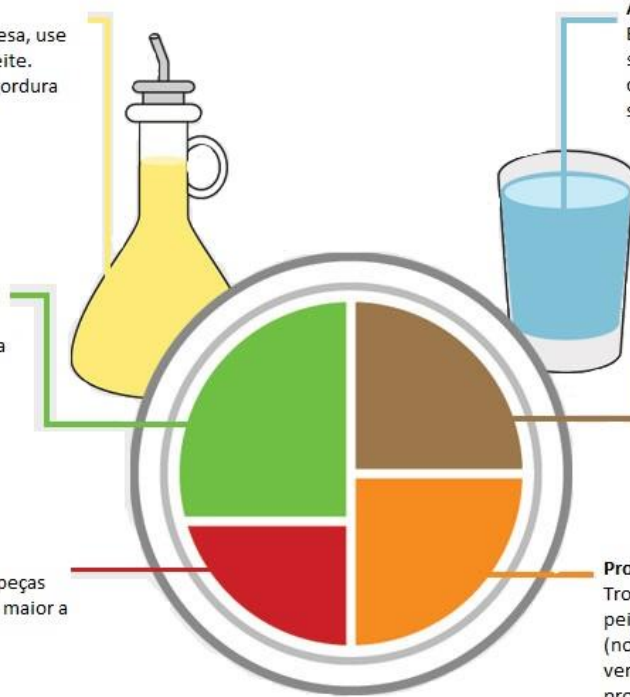
Beba água, café e chá (de preferência sem açúcar). Tome no máximo dois copos de leite por dia e um copo de sumo por dia. Evite bebidas açucaradas.

GRÃOS:

Troque os cereais refinados como o arroz branco e o pão por alimentos integrais (arroz integral, pão de trigo integral e massas de grãos integrais).

Proteína saudável

Troque as carnes gordurosas por peixe, peito de frango, feijão e oleaginosas (nozes, castanha, ect.). Diminua a carne vermelha e evite bacon, fritos e carnes processadas.



Uma alimentação saudável é essencial para a perda de peso e é sinónimo de mais saúde e mais qualidade de vida.

Dicas práticas para uma alimentação saudável:

- **Faça compras saudáveis: se não tiver alimentos que engordem em casa, a probabilidade de os ingerir é menor;**
- **Evite a comida rápida ou pré-cozinhada, planeando e cozinhando sempre que possível a sua própria comida;**
- **Prefira grelhar, cozer, cozinhar a vapor ou no forno em vez de fritar, refogar ou acompanhar a comida com molhos;**
- **Utilize pratos pequenos e evite colocar na mesa os tachos para não ter tanta vontade de repetir;**

- **Faça** pelo menos 5 refeições diárias: **pequeno-almoço, almoço, jantar e dois lanches** (um a meio da manhã e outro a meio da tarde). Assim, evita estar com demasiada fome na hora das principais refeições do dia, diminuindo a quantidade de alimentos que consome diariamente em cada uma delas;
- **Coma, sempre que possível, sentado e sem pressa, mastigando lentamente e evitando ver televisão ou ter outros meios distrativos;**
- Tome sempre o pequeno-almoço, **preferindo leite, iogurte ou queijo com reduzido teor em gordura, pão escuro ou cereais integrais com pouco açúcar e fruta;**
- **Nas principais refeições (almoço e jantar), comece por comer uma salada ou uma sopa;**
- Evite **alimentos pouco saudáveis: enchidos, queijos curados ou semicurados, manteiga, margarina, bolachas, bolos, chocolates, refrigerantes ou outras bebidas com açúcar e álcool;**
- **Faça da água a sua principal bebida.**

Quando o objetivo é perder peso, a criação de um balanço energético negativo é condição imprescindível. Na formulação da dieta personalizada, a restrição energética é o elemento-chave, sendo que a sua intensidade deve ser, na maioria das vezes, moderada. Fale com a sua equipa de saúde familiar, poderá precisar de ajuda especializada.

Poderá encontrar no site <https://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/alimentacao-saudavel/> exemplos de receitas e outras informações sobre a alimentação saudável e seus benefícios.



Atividade física

Um pilar essencial na perda de peso é a prática de atividade física como complemento de uma alimentação e estilo de vida saudáveis.

Se, de momento, não faz atividade física, deve iniciá-la gradualmente.

Atividade física recomendada

A recomendação para adultos corresponde a pelo menos 150 minutos por semana de atividade física aeróbia de intensidade moderada (ex. marcha rápida) ou vigorosa (ex. corrida).

Existem várias formas de os atingir:

- 3 sessões de 50 minutos OU
- 5 sessões de 30 minutos OU
- sessões de 20-25 minutos todos os dias.

Caso não consiga atingir 150 minutos por semana, lembre-se que pouco é melhor do que nada! Mesmo períodos tão curtos como 10 minutos trazem benefícios para a saúde.

Aproveite-os para aumentar a sua atividade física.

Acrescentar outros tipos de atividade física, para além da anterior:

- Exercícios de fortalecimento muscular, pelo menos, 2 vezes por semana;
- Exercícios que estimulem a agilidade, a coordenação e o equilíbrio;
- Exercícios de flexibilidade (alongamentos) no final de todas as sessões de exercício.



Ideias para ser mais ativo no dia-a-dia

Existem imensas oportunidades para fazer atividade física, muitas envolvem caminhar um pouco mais. Todos os passos contam!

- Desloque-se mais a pé: saia do autocarro algumas paragens antes ou estacione o carro mais longe do destino;
- Incentive a sua família/amigos a caminharem consigo;
- Use as escadas! Até onde for capaz... e vá o resto de elevador;
- Use a bicicleta nos seus percursos diários ou passeios;
- Crie um grupo de caminhada com os seus colegas;
- Identifique atividades que ache apelativas e experimente novas (natação, dança, orientação, ioga);
- Monitorize os seus progressos! Pedómetros, aplicações de telemóvel, *smartwatches* – a escolha é muita!

Reduza o tempo que passa sentado

Mesmo sem aumentar a sua atividade física, proteja a sua saúde simplesmente reduzindo e interrompendo os comportamentos sedentários:

- Não passe mais de 1 hora sentado sem fazer pausas (por ex., use a impressora ou o WC mais distantes; dirija-se aos colegas de trabalho, em vez de usar o email/telefone);
- Nas pausas, realize alongamentos e/ou exercícios de fortalecimento muscular, usando por ex. a sua cadeira;
- Levante-se sempre que quiser mudar o canal/som da TV;
- Substitua pausas para café por caminhadas rápidas de 10min;
- Permaneça de pé enquanto fala ao telefone/conversa;
- Adapte a sua secretária para trabalhar no computador em pé.

Adaptado do PNPAF – DGS, 2018



Rua Fernando Barros Ferreira Leal, s/n, 2560-253 Torres Vedras

Tel. 261 336 373- ALA A

261 336 371- ALA B

Email: arandis.usf@gmail.com