

Coordenador: Enfermeiro Fernando Júlio Bernardino Pinto

Conselho Técnico: Enfermeira Madalena Fátima Silva

Equipa:

Enfermeiro Artur Jorge Correia de Almeida

Enfermeiro André Morgado Monteiro

Trabalho realizado por:

Mara Jesus 34B Licenciatura em Enfermagem

João Aguiar 34A Licenciatura em Enfermagem

A Obesidade- A pandemia do século XXI



UCC Mangualde

Av. Montes HERMINIOS, Nº99

3530-110 Mangualde

E-mail: ucc.mangualde@arscentro.min-saude.pt

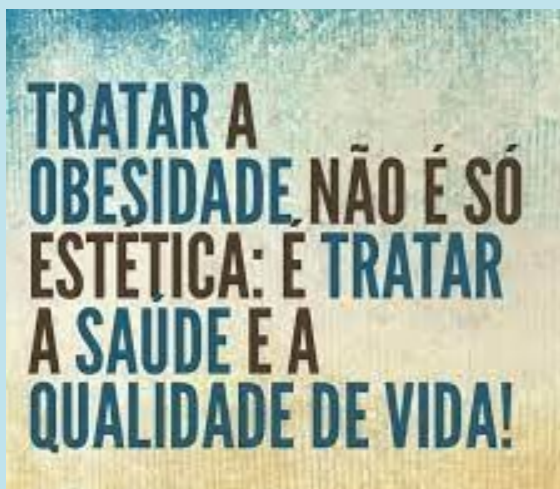
Horário de trabalho:

2ª a 6ª feira: 08:00 às 20:00

Sábados, Domingos e Feriados: 09:00 às 17:00 H



A Saúde é a nossa preocupação



A obesidade é um problema de saúde pública e uma doença crónica. É definida como uma patologia em que o excesso de gordura corporal acumulada pode afetar a saúde. Constitui um importante fator de risco para o desenvolvimento e agravamento de outras doenças.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), em Portugal, em 2014, mais de metade da população portuguesa adulta (52,8%) tinha excesso de peso e, de acordo com o Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI), 31,6% das crianças entre os 6 e os 8 anos tinham excesso de peso ou obesidade.

Tipos de Obesidade:

- ◆ **Ginoide:** neste caso, a gordura acumula-se da cintura para baixo (corpo em pêra). É a mais comum nas mulheres;
- ◆ **Androide:** significa que a gordura acumula-se na cintura e zona superior do tronco (corpo em maçã). É a mais comum nos homens.

Fatores de Risco

Os principais fatores de risco a combater são o sedentarismo e a alimentação inadequada.

Causas

A obesidade é doença multifactorial, ou seja envolve fatores metabólicos, endócrinos, fisiológicos, ambientais, sociais e psicológicos.

Resulta de um desequilíbrio entre o aporte calórico e o gasto energético em indivíduos geneticamente suscetíveis.

Como Avaliar o Risco de Obesidade

A obesidade é habitualmente medida e classificada através de dois índices importantes: o índice de massa corporal (IMC) e o perímetro abdominal (PA).

O IMC é uma medida simples que relaciona peso e altura e é comumente utilizado para classificar magreza, excesso de peso e obesidade na população adulta. Determina-se pela razão entre o peso em quilogramas e o quadrado da altura em metros (kg/m²).

Classificação em função do IMC para os adultos:

- ◆ Baixo peso $\leq 18,5$;
- ◆ Peso normal = 18,5 - 24,9;
- ◆ Excesso de peso 25.00 - 29.99
- ◆ Obesidade grau I (moderada) 30.00 - 34.99
- ◆ Obesidade grau II (severa) 35.00 - 39.99
- ◆ Obesidade grau III (mórbida) ≥ 40.00

O PA mede-se em centímetros, a meia distância entre o bordo inferior da grelha costal e a crista ilíaca. É uma medida independente do peso, que se correlaciona com a distribuição abdominal da gordura (mais nociva), com a composição corporal e com o risco de doenças associadas, sobretudo cardiovasculares e metabólicas.

Risco relativo de doenças metabólicas em função do sexo e PA em adultos caucasianos:

- ◆ **Risco aumentado:**
 - No sexo masculino: ≥ 94 ;
 - No sexo feminino: ≥ 80 .
- ◆ **Risco substancialmente aumentado:**
 - No sexo masculino: ≥ 102 ;
 - No sexo feminino: ≥ 88 .
- ◆ **Diminuição da Ingestão calórica**
 - Aumentar o consumo de frutas, vegetais e fibras;
 - Diminuir o consumo de refrigerantes;
 - Mudar para laticínios de baixo teor de gordura;
 - Diminuir o consumo de alimentos ricos em gordura
- ◆ **Aumento do Gasto energético:**
 - Diminuir o comportamento sedentário;
- ◆ **Aumentar a atividade física:**
 - Modificar o estilo de vida;
 - Caminhar ou andar de bicicleta invés de utilizar carro;
 - Fazer atividades em família

