

# Obesidade Mata Mata



**Epidemia do Séc. XXI**



**Aconselhe-se com o seu  
Médico de Família**

Elaborado por : Fernanda Gomes e Lia Rocha  
(Internas Formação Específica-MGF)

## Conselhos Saudáveis

1. Faça uma dieta variada.
2. Pratique exercício físico.
3. Inicie o dia com um pequeno-almoço completo e saudável .
4. Evite estar mais de 3 horas sem comer e, se necessário, faça uma ceia antes de deitar.
5. Dê preferência ao peixe e carnes magras.
6. Inicie sempre o almoço e o jantar com uma sopa rica em hortaliças e legumes.
7. Coma fruta.
8. Reduza o consumo de sal .
9. Consuma água em abundância.
10. Modere o consumo de bebidas alcoólicas.



# O que é obesidade?

- É uma doença !
- 2ª maior causa de morte.
- Importante fator de risco para o aparecimento e agravamento de outras doenças
- Evolui para a cronicidade.
- Reduz a qualidade de vida.
- Elevadas taxas de mortalidade.
- Afeta homens e mulheres de todas as idades.

# O que leva a obesidade?

A obesidade resulta do desequilíbrio entre o consumo e o gasto de energia:

Quando a quantidade de energia ingerida (alimentos) é maior que a quantidade de energia gasta (atividade física) desenvolve-se excesso de peso e mais tarde obesidade.

# Quais são as complicações?

- Hipertensão arterial
- Aumento do colesterol
- Diabetes Mellitus tipo 2
- Infertilidade e Disfunção sexual
- Cancro
- Varizes
- Artroses



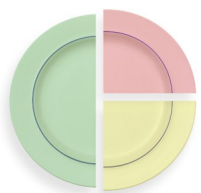
# Como prevenir?

# 1

## FAÇA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

O seu almoço ou jantar deve ser composto por **sopa, prato principal e fruta**. A sopa deve ser feita com legumes substituindo a batata por courgettes ou nabo.

O prato principal deve ser dividido da seguinte forma:



- 50% de Sais Minerais: Vegetais
- 25% de Proteínas: Carne, Peixe ou Ovo
- 25% de Hidratos de Carbono: Massa, Batata, Arroz, Grão ou Feijão

Um pequeno truque para fazer uma alimentação equilibrada é recordar a pirâmide dos alimentos:



Coma alimentos de todos os grupos e dê prioridade aos que estão na base da pirâmide.

Não existem bons ou maus alimentos. Moderação e equilíbrio na alimentação são as chaves para se manter saudável.

Muito importante:

- Planear as refeições com tempo
- Não ir com fome às compras
- Usar pratos pequenos

# 2

## PRATIQUE EXERCÍCIO FÍSICO

Inicie a prática de exercício com moderação, sem exigir demasiado ao seu corpo. Aumente de forma progressiva o esforço até conseguir **caminhar em terreno plano pelo menos 30 min por dia**.

O melhor exercício é aquele que o (a) faz sentir bem, que está adaptado aos seus gostos e capacidades e pode ser integrado no seu dia a dia.

Outras formas de aumentar a sua atividade física?

- Subir e descer escadas
- Praticar natação ou andar de bicicleta
- Fazer ginástica
- Dançar
- Brincar com crianças
- Tratar do jardim



# Peso ideal

Calcule o seu Índice de Massa Corporal (IMC)

$$IMC = \text{Peso} / \text{Altura}^2$$

Classificação	IMC
Baixo Peso	< 18,5
Peso Normal	18,5 - 24,9
Excesso de Peso	≥ 25,0
<b>Obesidade</b>	<b>≥ 30,0</b>

Não há fármacos eficazes na obesidade.  
O seu peso depende de si.