

Como evitar a obesidade

Manual do Tutor



Introdução sobre como evitar a obesidade

Entender a obesidade

O excesso de peso e a obesidade tornaram-se uma preocupação global de saúde pública que está a afetar as comunidades locais em toda a Europa. Em 2018, 39% da população adulta mundial estava acima do peso ideal e 13% foram registadas como 'obesas', de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS). Estima-se que 20% a 25% das crianças e adolescentes no mundo sofram com obesidade.

A obesidade é caracterizada por um acúmulo anormal ou excessivo de gordura prejudicial à saúde e é gerada por um desequilíbrio energético entre calorias consumidas e gastas. Sabemos que os homens precisam de 2.500 calorias por dia para manter seu peso atual, e as mulheres precisam de 2.000 calorias por dia. Sabemos também que queimamos um determinado número de calorias por dia com base nas nossas atividades diárias. Esse número varia de pessoa para pessoa e depende da forma como elas são ativas no seu dia a dia e do peso que elas têm. Os indivíduos com maior peso usam mais calorias para se mover do que aqueles com menor peso. Portanto, se uma pessoa ingerir mais calorias do que as necessárias, todos os dias, e não neutralizar esse comportamento, exercitando-se para queimar essas calorias extras, isso leva a que a pessoa

ganhe quantidades excessivas de peso. Com a popularidade da comida de preparação rápida e um estilo de vida sedentário, que é, cada vez mais, o caso dos trabalhadores de escritório, estudantes e jovens, não é surpresa estarmos a enfrentar um problema de saúde mundial com a obesidade.

Os indivíduos classificados como "obesos" apresentam risco de várias doenças, incluindo:

- diabetes tipo 2;
- pressão arterial alta;
- doenças cardíacas e derrames;
- certos tipos de cancro;
- apneia do sono;
- osteoartrite;
- doença hepática;
- doença renal;
- alguns tipos de cancro, como cancro de mama e intestino;
- problemas durante a gravidez, como nível de açúcar elevado no sangue, pressão arterial alta e aumento do risco de parto através de cesariana.

A obesidade também pode afetar a qualidade de vida e levar a problemas psicológicos, como a depressão e a baixa autoestima.

Não é novidade dizer que o excesso de peso é prejudicial para a nossa saúde. A

obesidade diminui a qualidade de vida de um indivíduo e, como tal, pode afetar as suas atividades diárias. Pessoas com obesidade ficam mais suscetíveis a:

- falta de ar;
- aumento da transpiração;
- ressonar;
- dificuldade em fazer exercício físico;
- sensação de cansaço;
- dor nas articulações e nas costas;
- baixa autoestima;
- isolamento.

Dicas para prevenir a obesidade

A boa notícia é que estas doenças, e a própria obesidade, podem ser evitadas através de hábitos de vida saudáveis, como manter uma dieta saudável e equilibrada, controlar a ingestão de calorias e fazer exercício físico regularmente.

Algumas recomendações para evitar a obesidade são:

- Limitar o consumo de alimentos ricos em açúcares e gorduras. Deve verificar se estes estão presentes nos alimentos que consome, verificando o rótulo dos produtos que come. Por exemplo, alguns cereais são ricos em fibras, mas também ricos em açúcares, pelo que devem ser evitados;
- Comer frutas e legumes várias vezes ao dia, para além de cereais

- integrals e frutos secos. Estes alimentos são boas fontes de fibra alimentar e de açúcares naturais;
- Manter a “comida de plástico” fora da sua casa. Muitas vezes, é difícil resistir à “comida de plástico” - doces, barras, batatas fritas, gelados, biscoitos, bolos, etc. No entanto, seja inteligente e não consuma este tipo de alimentos, isso só levará ao ganho de peso;
- Começar a sua dieta no supermercado! Se não comprar alimentos não saudáveis, ricos em açúcar e gordura, não poderá consumi-los quando estiver em casa. Ao fazer compras, faça um esforço consciente para comprar alimentos ricos em nutrientes, com baixo teor de açúcar e gorduras saturadas;
- Fazer atividade física regularmente
 - para especialistas em perda de peso, recomenda-se até 60 minutos por dia para jovens e 150 minutos por semana para adultos. Se um indivíduo já for obeso e necessitar de perder peso, é recomendável começar a andar 30 minutos por dia a um ritmo acelerado;
 - Pesar-se regularmente para monitorizar o seu progresso na perda de peso. No entanto, é importante não ficar obcecado com as balanças. Pode ajudar a controlar seu peso pesando-se

regularmente, mas recomendamos fazê-lo apenas uma vez por semana;

- Beber água é muito importante para manter uma dieta saudável e eliminar toxinas. Para além disso, a água também ajuda a sentirmo-nos cheios, por isso não precisamos comer alimentos regularmente;
- Visitar o seu médico para um *check-up* médico completo uma vez por ano. Neste *check-up*, o seu médico verificará o seu Índice de Massa Corporal (IMC) e poderá dar apoio e aconselhamento para ajudá-lo a perder peso. Os médicos aconselham os adultos a fazer um *check-up* médico uma vez por ano.

Como usar este recurso com seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta algumas informações introdutórias ao tema da obesidade e como esta pode ser evitada. É importante ensinar hábitos alimentares saudáveis a crianças e jovens da sua família e comunidade para que eles possam crescer com hábitos saudáveis e ter uma relação saudável com a comida. Para usar este recurso com o seu grupo local, recomendamos que primeiro apresente o vídeo deste tema e conduza uma discussão em grupo sobre o tópico obesidade.

Certifique-se de que está atento aos outros ao discutir este problema - aqueles que sofrem de obesidade ou que têm filhos ou parentes que sofrem com ela podem ter dificuldade em discuti-la. Conhecer os riscos para a saúde associados à obesidade é uma preocupação real para qualquer indivíduo afetado por ela, portanto, as pessoas podem não estar dispostas a falar sobre isso ou a ouvir sugestões de como podem mudar seu comportamento. Tudo o que pode fazer é ser transparente, não julgar e falar objetivamente dos factos, antes de iniciar uma breve atividade em grupo.

A acompanhar este manual, encontrará também uma breve apresentação em PowerPoint que pode ser usada com a sua rede local de saúde para apresentar o tópico da obesidade e como evitá-la. Esta apresentação fornece algumas das informações básicas incluídas neste manual. Use a apresentação para:

- Conversar com os membros do seu grupo local sobre obesidade, se eles a consideram ou não um problema de saúde pública na sua comunidade e o que poderiam fazer para ajudar outras pessoas a evitá-lo.

Atividade em Grupo

Depois de partilhar o vídeo e a apresentação em PowerPoint com os membros do seu grupo, pode iniciar uma

discussão em grupo sobre como aumentar a consciencialização sobre a obesidade na comunidade local, sem ofender as pessoas com excesso de peso? Através desta atividade, trabalhe com o seu grupo para criar um esboço de uma campanha que possa ajudar a divulgar a mensagem sobre como evitar a obesidade e onde pode ser promovida. Trabalhe com seu grupo para criar o seguinte:

- Um slogan para a sua campanha;
- O tipo de campanha - com base na sua comunidade local, se seria adequada numa escola, numa associação de pais, online, nos meios de comunicação social, etc.;
- Público-alvo da sua campanha - para quem é mais relevante na sua comunidade?
- Quais as mensagens que transmitirá?

Depois de promover esta sessão de planeamento, poderá optar por desenvolver e implementar esta campanha com o apoio do seu grupo local, com base no que aprendeu na formação de Conselheiros de Saúde Familiar.



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



UŠTANOVNA ZA
OSRAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Cofinanciado pelo
Programa Erasmus+
da União Europeia

A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor, não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita. Projeto número 2018-1-UK01-KA204-048095