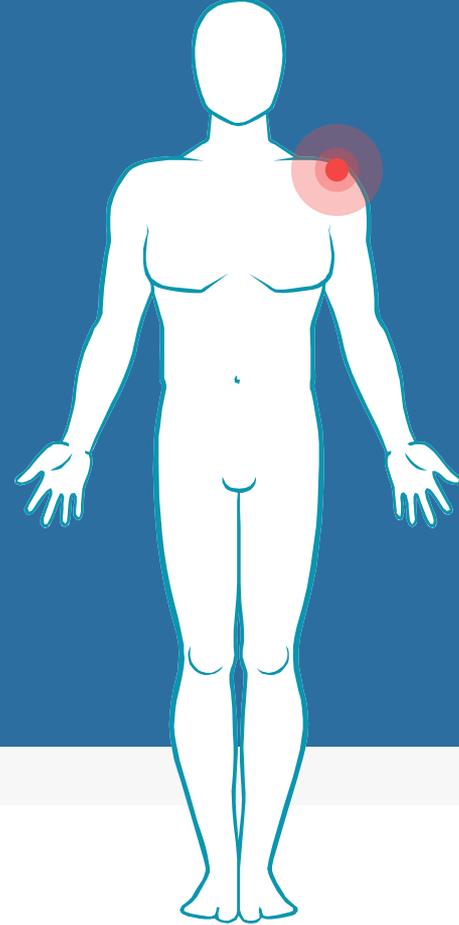


# On-Call

## Recursos Digitais

### Como evitar a obesidade



## O que é a obesidade?

- ▶ Um acúmulo excessivo de gordura prejudicial;
- ▶ Causada por um desequilíbrio entre calorias consumidas e gastas;
- ▶ Em 2018, 39% da população adulta mundial estava acima do peso ideal e 13% foi registada como 'obesa' (OMS);
- ▶ 20% a 25% das crianças e adolescentes no mundo são obesos.

## Causas da obesidade

- ▶ Os homens necessitam de 2500 calorias por dia;
- ▶ As mulheres necessitam de 2000 calorias por dia;
- ▶ Consumir mais do que estas calorias por dia, durante um período prolongado de tempo, e não ser mais ativo para as eliminar, pode causar obesidade.

## Perigos da obesidade

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

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

## A qualidade de vida é afetada

A obesidade também diminui a qualidade de vida de um indivíduo e, como tal, pode afetar as suas atividades diárias. As pessoas com obesidade, são mais suscetíveis a:

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

## Dicas para prevenir a obesidade

- Diminua o consumo de alimentos ricos em açúcar e gordura saturada;
- Coma frutas e vegetais várias vezes ao dia, além de cereais integrais e frutos secos;
- Mantenha a “comida de plástico” fora de sua casa;
- Comece a sua dieta no supermercado! Se não comprar alimentos não saudáveis - ricos em açúcar e gordura -, não poderá consumi-los quando estiver em casa.

## Dicas para prevenir a Obesidade



- Faça exercício físico regularmente – os especialistas em perda de peso recomendam até 60 minutos por dia para jovens e 150 minutos por semana para adultos;
- Pese-se regularmente para controlar o seu progresso na perda de peso, mas não fique obcecado com a balança;
- Beba água, pois é muito importante para manter uma dieta saudável e eliminar toxinas;
- Visite o seu médico pelo menos uma vez por ano, para fazer um *check-up* médico completo.

## Campanha para aumentar a consciencialização

Cheguem a acordo sobre:

- ▶ Um slogan para a campanha;
- ▶ O tipo de campanha - com base na comunidade local, se é mais adequada numa escola, numa associação de pais, *online*, nos meios de comunicação social, etc.;
- ▶ O público-alvo da campanha - para quem é mais relevante este tema na comunidade?
- ▶ Quais as mensagens a transmitir?



Erasmus+

Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.  
A informação contida nesta publicação (comunicação) vincula exclusivamente o autor,  
não sendo a Comissão responsável pela utilização que dela possa ser feita.

