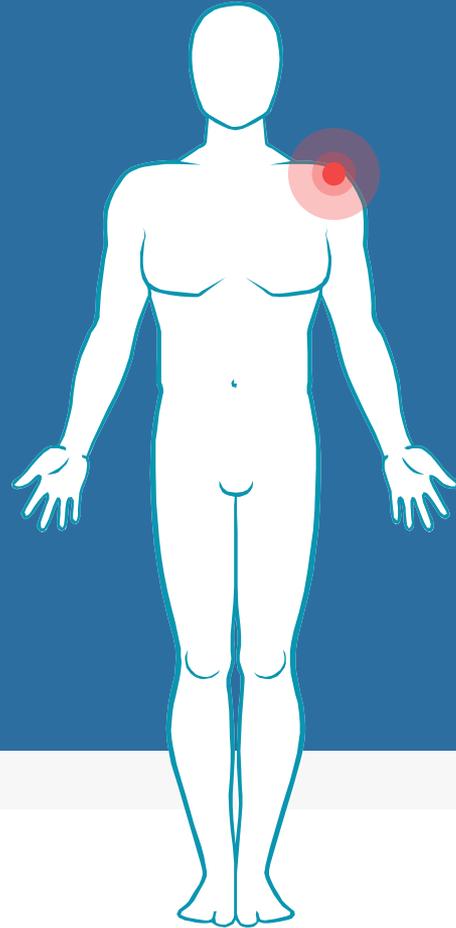


# On-Call

## Recursos Digitais

### O Baixo Peso e a sua Influência no Bem-estar



## O risco de estar abaixo do peso ideal

- Mesmo que pareça estranho à primeira vista, as consequências de estar abaixo do peso ideal podem ser tão alarmantes quanto as da obesidade.



## Causas do baixo peso

- Estar abaixo do peso ideal não significa que sofra de distúrbios alimentares. Além disso, pode ser causado por outros motivos, como tratamentos médicos, doenças ou simplesmente por comer pouco.



## A moda doentia



- Hoje em dia, ser magro está na moda. Jovens magras, especialmente no mundo da moda, são consideradas mais atraentes do que aquelas com massa corporal normal. Por este motivo, muitas jovens destroem a sua saúde para ficarem o mais elegantes possível – com o custo das suas saúdes física e mental.

# Índice de Massa Corporal

- A maneira mais fácil de verificar se tem massa corporal saudável é verificar o seu IMC;
- Fórmula:  $\text{peso (kg)} / [\text{altura (m)}]^2$ ;
- Se o resultado for 18,5 ou menos, significa que está abaixo do peso ideal; se for acima de 25, está acima do peso ideal.



## Tratamento

- Ganhar quilogramas de maneira saudável é um processo lento - não tente acelerar este processo com “comida de plástico” e centre-se em refeições saudáveis e regulares, ricas em cereais integrais e em calorias saudáveis;
- Exercitar-se um pouco também pode ajudar, pois ajuda a construir massa muscular.



## Tratamento

- Evite tudo o que diminui o apetite, como tomar bebidas antes da refeição;
- Se se esforçar por ganhar peso durante um período prolongado, por razões médicas ou devido a alguma doença, entre em contato com um nutricionista ou médico.





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.

