

O Baixo Peso e a
sua Influência no
Bem-estar
Manual do Tutor



Influência no Bem-estar

Introdução

Este breve manual fornecerá algumas informações adicionais sobre os riscos médicos de estar abaixo do peso. Ao lê-lo, aprenderá que estar abaixo do peso ideal pode ser tão mau, ou até pior, quanto ter excesso de peso.

Quando se aborda a temática da saúde e nutrição, há maior enfoque nas desvantagens de ter excesso de peso do que em estar abaixo do peso ideal. É preciso enfatizar que estar abaixo do peso ou com má nutrição também está associado a certos riscos para a saúde.

Este recurso tem como objetivo fornecer mais conhecimento sobre o tópico IMC, riscos de estar abaixo do peso ideal e lidar com a desnutrição.

Verifique o seu IMC

Se está preocupado com a possibilidade de estar abaixo do peso ideal, a maneira mais fácil de verificar isso é calcular o seu Índice de Massa Corporal (IMC).

O Índice de Massa Corporal mede a gordura corporal e é comumente usado para determinar se o peso de uma pessoa é saudável. O IMC calcula o peso corporal da pessoa adulta, relacionando o peso e a altura.

A fórmula do IMC é uma equação simples criada na década de 1830 pelo matemático belga Adolphe Quetelet e é universalmente expressa em sistema métrico (kg / m²).

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / [\text{altura (m)}]^2$$

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o IMC de um adulto saudável deve estar entre 18,5 e 25; portanto, se o resultado for 18,5 ou menos, isso significa que está abaixo do peso ideal.

É claro que devemos ter em mente que a fórmula não é perfeita e pode sobrestimar a quantidade de gordura corporal no caso de pessoas do sexo masculino ou subestimar o nível de gordura no caso de pessoas mais velhas, com menos peso muscular. Ainda assim, esta ferramenta é bastante precisa e muito útil quando se trata de verificar rapidamente se a massa corporal é saudável.

O desejo de estar abaixo do peso ideal

As pessoas com baixo peso podem ser divididas em dois grupos gerais: aqueles que têm problemas que os impedem de ganhar peso, e aqueles que se esforçam muito para perder peso, ao ponto de ficarem abaixo do peso ideal.

O primeiro grupo inclui, geralmente, pessoas com problemas médicos,

doenças físicas e mentais. Nesse grupo, incluem-se também viciados em drogas, pessoas que com pouco acesso a comida devido a pobreza, e pessoas cujo baixo peso é causado pelos seus genes e pelo metabolismo muito rápido. Como podemos notar, o baixo peso pode dizer respeito a uma ampla gama de pessoas de diferentes grupos sociais, e a única coisa que os liga a todos é o baixo peso, sem desejarem ser assim.

O segundo grupo é constituído principalmente por meninas e mulheres jovens, que acham atraente o baixo peso. Em casos extremos, isso pode levar a distúrbios alimentares, como anorexia e bulimia.

Em ambos os casos, o baixo peso não é nada bom para a nossa saúde, pois na maioria das situações determina a desnutrição e pode levar a outros problemas de saúde.

Riscos de estar abaixo do peso ideal

Os riscos para a saúde associados ao baixo peso incluem:

- desnutrição;
- deficiências vitamínicas;
- deficiências minerais;
- problemas de pele, cabelo e unhas fracos;
- anemia;
- osteoporose;

- imunidade diminuída;
- cansaço;
- infertilidade;
- ciclos menstruais irregulares;
- dificuldades de crescimento e desenvolvimento, no caso de crianças e adolescentes;
- aumento do risco de complicações decorrentes de cirurgias.

Estar abaixo do peso ideal, geralmente, significa que não fornecemos ao corpo os nutrientes necessários para que ele funcione corretamente. Se o nosso corpo carece de certas vitaminas e minerais, ele simplesmente não tem material para criar cabelos ou unhas fortes, combater doenças ou fornecer energia. Se queremos que o nosso corpo funcione como deveria, precisamos de cuidar dele e de fornecer-lhe o melhor combustível possível - alimentos essenciais e saudáveis, na quantidade certa.

Tratamento

Tendo tão má influência na nossa saúde, como foi mencionado anteriormente, o baixo peso definitivamente precisa de ser tratado. Mesmo que comer “comida de plástico” ou outros tipos de calorias pareça uma maneira fácil e agradável de ganhar alguns quilos, isso não fará nenhum bem.

Ganhar mais alguns quilos de maneira saudável pode ser uma tarefa muito difícil.

Essa tarefa será mais fácil se não estiver abaixo do peso devido a causas psíquicas ou mentais. Nesse caso, simplesmente perceber que comer um pouco mais de comida saudável pode ajudar muito e conhecer algumas dicas simples a seguir pode ser suficiente para incentivar a mudança. A tarefa pode ser muito mais difícil se estiver a ganhar peso devido a doenças, tratamentos médicos, problemas de saúde mental ou distúrbios alimentares. Nestes casos, precisará de um especialista para ajudá-lo a elaborar a sua dieta e a ajudá-lo a segui-la. Abaixo, encontrará algumas dicas sobre como ganhar peso de maneira saudável.

Dicas para ganhar peso de forma saudável

- Tente fazer refeições mais frequentemente, mas centre-se mais em comer pequenas quantidades regularmente do que colocar uma muita comida no prato de uma só vez;
- Faça mais lanches, especialmente com frutas, legumes e frutos secos;
- Inclua cereais integrais, frutas, vegetais, laticínios, frutos secos, sementes e proteínas magras na sua dieta;
- Como beber água pode diminuir o seu apetite, tente bebê-la 30 minutos antes ou após a refeição;

- Adicionar queijo, nozes e sementes como cobertura nos seus pratos torna-os mais ricos em calorias e mais saborosos.
- Não evite exercitar-se, pois assim pode aumentar o seu apetite e ganhar peso, adicionando músculos ao seu corpo.

Como usar este recurso com seu Grupo Local de Saúde?

Este manual apresenta informações sobre o tema do baixo peso e a sua influência no bem-estar. Como hoje em dia as pessoas tendem focar-se mais no problema do excesso de peso e só de seguida no baixo do peso, é preciso enfatizar que fornecer ao corpo muito poucos nutrientes também pode ter consequências graves.

A revisão deste manual, antes de cada sessão com o grupo, ajudá-lo-á a liderar uma discussão com o seu grupo e a responder às suas perguntas de modo a verificarem se estão abaixo do peso ideal, que influência isso pode ter na nossa saúde e como lidar com esse problema.

Nos recursos, encontrará também uma apresentação em PowerPoint que o ajudará a explicar o tópico ao seu grupo e a iniciar uma discussão sobre o tema.



ON CALL

Conselheiros de Saúde Familiar



ISTANČINA ZA
OSBAZOVANJE
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