A dark silhouette of a person with a large, rounded body, standing with arms slightly away from the body. The silhouette is centered on a bright yellow background that features a large, lighter yellow circular glow behind the figure. The text is overlaid on the silhouette.

**OBESIDADE
NÃO É BRINCADEIRA,
É DOENÇA!**

AUTORES

Marina Karen de Sousa Sobrinho

José Rúbem Mota de Sousa

Mariana Loiola Alves

Francisca Raila Alves Roque

Ana Roberta Vilarouca da Silva

O QUE É OBESIDADE?

A obesidade ocorre principalmente devido ao **excesso de consumo de energia** na alimentação, que excede a quantidade de energia que o organismo necessita para suas funções de manutenção e para realizar as atividades cotidianas. Em outras palavras, a ingestão de alimentos supera o gasto energético correspondente.



SINTOMAS

- > Cansaço
- > Limitação de movimentos
- > Suor excessivo
- > Dores nas pernas e na coluna

TIPOS DE OBESIDADE

- **Visceral:** a gordura se deposita principalmente no abdômen e na região da cintura. Está associada a um grande risco de adquirir doenças cardiovasculares como colesterol alto, doenças do coração, infarto, diabetes, inflamações e trombose
- **Periférica:** mais comum em mulheres, a gordura fica localizada na região das coxas, quadris e nádegas.
- **Homogênea:** pode demorar mais para causar preocupação no paciente, por não haver um impacto tão grande na aparência física como nos outros tipos, embora apresente consequências para a saúde. Não há uma predominância da gordura em uma área localizada, pois o excesso de peso está distribuído pelo corpo.

CAUSAS

- Fatores emocionais;
- Falta de atividade física;
- Ausência de dieta saudável.
- Fatores genéticos;
- Fatores ambientais;
- Estilo de vida;

TRATAMENTO

Envolve adotar uma dieta saudável, reduzindo a quantidade de calorias consumidas e aumentando a prática de atividade física. Em situações mais severas, é possível considerar o uso de medicamentos como parte do tratamento. Em casos extremos, a opção pode ser a cirurgia.

COMPLICAÇÕES

A obesidade pode resultar em problemas de saúde como diabetes, hipertensão e câncer, além de afetar o bem-estar psicológico e a expectativa de vida.



PREVENÇÃO

A prevenção da obesidade se dá através da promoção de alimentação saudável, atividade física regular, regulamentação da publicidade de alimentos, rotulagem nutricional, redução do acesso a bebidas açucaradas, promoção da amamentação, ambientes saudáveis, educação em saúde, intervenções nas escolas e apoio à saúde mental.



CAÇA-PALAVRAS

A	A	L	A	A	K	K	A	A	A	A	P
Q	Q	V	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	Q	E
W	W	I	W	G	O	R	D	U	R	A	R
E	H	O	M	O	G	Ê	N	I	A	E	I
R	R	C	R	R	O	R	P	M	Y	R	F
F	L	E	O	U	R	A	F	S	O	F	É
K	P	R	P	K	P	M	L	K	Ç	Í	R
I	I	A	D	I	K	T	A	I	I	I	I
M	P	L	K	K	E	O	N	O	I	L	C
O	O	B	E	S	I	D	A	D	E	D	A
D	D	S	D	M	I	D	D	D	D	D	L
M	M	P	R	E	V	E	N	Ç	Ã	O	P
E	X	E	R	C	Í	C	I	O	S	S	K
A	A	Q	A	V	I	S	C	E	R	A	L
C	C	G	C	A	I	C	C	C	C	C	M
T	T	R	A	T	A	M	E	N	T	O	A



REFERÊNCIAS


Biblioteca Virtual em Saúde. **Obesidade**, 2009. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/obesidade-18/>.

BRASIL. **Sobrepeso e obesidade como problemas de saúde pública**, jan., 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-quero-ter-peso-saudavel/noticias/2022/sobrepeso-e-obesidade-como-problemas-de-saude-publica>.

Organização Mundial da Saúde. **Obesidade e excesso de peso**, jun., 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

UNIFESP. **Obesidade é uma doença e deve ser tratada como tal**, mar., 2021. Disponível em: <https://sp.unifesp.br/biofisica/noticias/diamundial-obesidade-2021>.

Vigilantes do peso. **Tipos de Obesidade: Quais São e Como Tratar**, dez., 2021. Disponível em: <https://www.vigilantesdopeso.com.br/br/artigos/tipos-obesidade>.



**EU POSSO
EU QUERO E EU CONSIGO
MUDAR!**

ORGANIZAÇÃO:

