

## MANIFESTO ABESO

# Obesidade: eu trato com respeito

(nas redes sociais, use a hashtag  
#obesidadeeutratocomrespeito)

Tratar a obesidade com respeito implica disseminar informações sobre o assunto de maneira responsável, checando suas referências. É deixar o sensacionalismo de lado ao abordar o tema. É não dar destaque a dietas milagrosas que colocam em risco a saúde e a vida das pessoas.

Tratar a obesidade com respeito é respeitar o paciente com obesidade. Respeitar a sua condição, é não reforçar a ideia errada de que a obesidade é culpa de quem tem. Tratar a obesidade com respeito é reconhecer que ela é uma doença crônica multifatorial.

Tratar a obesidade com respeito é investir na criação de políticas públicas de prevenção e tratamento, investir em protocolos e diretrizes junto às sociedades do setor para atender da melhor maneira o paciente com obesidade, tanto no âmbito público quanto no privado. É investir no acesso ao tratamento multidisciplinar.

Tratar a obesidade com respeito é integrar o tema aos currículos das escolas de medicina e de outras profissões ligadas ao atendimento do paciente com obesidade. É investir em atualização contínua desses profissionais.

Tratar a obesidade com respeito é respeitar a ciência e suas descobertas, e apoiar estudos na área. É reconhecer a necessidade do acesso ao tratamento completo, que pode, sim, incluir medicamentos, como em qualquer doença crônica. É considerar a cirurgia bariátrica como parte do tratamento, quando necessário.

### Realização



#obesidadeeutratocomrespeito



# OBESIDADE

EU TRATO COM  
RESPEITO

11 DE OUTUBRO  
DIA MUNDIAL DA OBESIDADE

## OBESIDADE É DOENÇA!

Obesidade é uma doença crônica que tende a piorar com o passar dos anos, caso o paciente não seja submetido a um tratamento adequado e contínuo. Além de reduzir a qualidade de vida, pode predispor a doenças como diabetes, doenças cardiovasculares, asma, gordura no fígado e até alguns tipos de câncer.

A Organização Mundial da Saúde (OMS), inclusive, aponta a obesidade como um dos maiores problemas de saúde pública no mundo.

### NO MUNDO

A projeção é que, em 2025, cerca de **2,3 bilhões de adultos** estejam com excesso de peso, sendo mais de **700 milhões**, com obesidade.

O número de crianças com sobrepeso e obesidade poderá chegar a **75 milhões**, caso nada seja feito.



### NO BRASIL

2016 - Mais de **50% da população** tem excesso de peso (na faixa de sobrepeso e obesidade).

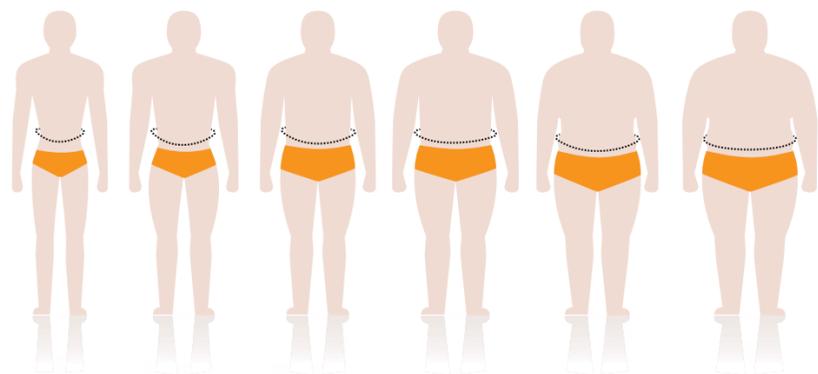
# COMO VOCÊ ESTÁ?

Peso \_\_\_\_\_ kg    Altura \_\_\_\_\_ cm

Seu IMC é \_\_\_\_\_ kg/m<sup>2</sup>

Em adultos, para saber se o peso está normal, usamos o IMC – Índice de Massa Corporal.

IMC	CLASSIFICAÇÃO	
1	Menor que 18,5	Abaixo do peso
2	Entre 18,6 e 24,9	Peso normal
3	Entre 25,0 e 29,9	Sobrepeso/pré-obesidade
4	Entre 30,0 e 34,9	Obesidade grau 1
5	Entre 35,0 e 39,9	Obesidade grau 2
6	Acima de 40	Obesidade grau 3



- 1** – Isso pode ser apenas uma característica pessoal, mas pode, também, ser sinal de desnutrição.
- 2** – Parabéns, você está com peso normal, mas é importante que você mantenha hábitos saudáveis de vida para que continue assim.
- 3** – Atenção! Você está com sobrepeso. Embora ainda não esteja na faixa de obesidade, algumas pessoas já podem apresentar doenças associadas, como diabetes e hipertensão, nessa faixa de IMC. Reveja e melhore seus hábitos!
- 4** – Sinal de alerta! Chegou a hora de se cuidar, mesmo que seus exames sejam normais. Vamos dar início a mudanças hoje! Cuide de sua alimentação. Você precisa iniciar um acompanhamento com nutricionista e/ou endocrinologista.
- 5 e 6** – Sinal vermelho! Nessas faixas de IMC, o risco de doenças associadas está entre grave e muito grave. Não perca tempo! Busque ajuda profissional já!

## GORDURA NA BARRIGA, PERIGO À VISTA!

Quando a gordura se instala entre os órgãos do abdômen e aumenta a barriga, ela é perigosa, e sempre merece ser combatida. Ela está por trás de muitos males fatais associados à obesidade.

A medida da circunferência abdominal reflete de forma

indireta o tipo de gordura entre os órgãos da região. A OMS estabelece que a medida igual ou superior a 94 cm em homens e 80 cm em mulheres já aumenta o risco, especialmente de doenças ligadas ao coração.

Eliminar gordura abdominal, por meio de atividades aeróbicas, como caminhada, bicicleta, corrida, pode trazer muitos benefícios ao reduzir os riscos de doenças. Mudando hábitos dá para viver mais e melhor!

# OBESIDADE NA INFÂNCIA

Caso nada seja feito para reverter a curva de crescimento, em 2025, 11,3 milhões de crianças no país estarão com excesso de peso.

### A hora de agir é agora!

A obesidade coloca a saúde das crianças em perigo imediato.

### Projeção para 2025...



## CONFIRA COMO SEU FILHO ESTÁ

Para saber se a criança está com peso normal, o método é diferente do usado para adultos. Falamos em escore Z-IMC, que indica a posição relativa do número do IMC da criança entre aquelas da mesma idade e sexo. Para facilitar o diagnóstico, são usados gráficos.

Faixa de Z-IMC: \_\_\_\_\_

ZIMC ≥ +3: obesidade grave
ZIMC ≥ +2: obesidade
ZIMC ≥ +1 e < +2: sobrepeso
ZIMC ≥ -2 e < +1: peso normal
ZIMC < -2: magreza
ZIMC < -3: magreza acentuada

# MUDAR HOJE PARA VIVER MAIS E MELHOR



As crianças devem fazer 1 hora de atividade física, de moderada a intensa, todos os dias.



É preciso consumir pelo menos 5 porções de frutas e verduras diariamente.



Antes dos dois anos de idade, não exponha a criança a TVs, tabletes ou smartphones. Após os dois anos de idade, o tempo máximo de tela não deve ultrapassar 2 horas/dia.



O consumo de alimentos ultraprocessados, ricos em gordura e açúcar, não deve fazer parte da rotina alimentar.