

PREVENINDO E TRATANDO O EXCESSO DE PESO

Guia prático de autocuidado e vida saudável









Organizadores

Prof^a Dra. Danielle Guedes Andrade Ezequiel (Professora da FAMED/UFJF)

Gabriel Feres Gomes Chamon Assú (Graduando da FAMED/bolsista do projeto 2021-2022)

Giovanna Rissato de Souza (Graduanda da FAMED/bolsista do projeto 2020-2021)

Coordenadora do projeto

Profa Dra. Danielle Guedes Andrade Ezequiel

Vice coordenadora do projeto

Profa Dra. Christianne Toledo de Souza Leal (Professora da FAMED/UFJF)

Colaboradores

Prof^a Dra. Lize Vargas Ferreira (Professora da FAMED/UFJF)

MSc. Ana Carmem Simões Juliano (Médica-Ebserh/HU-UFJF)

Daniela Oliveira Melo (Médica colaboradora)

Dra. Isabel Cristina Weiss de Souza (Psicóloga clínica)

Flávia de Carvalho Sica Laroca (Psicóloga)

Luciana Aparecida Bernardes (Psicóloga-Ebserh/HU-UFJF)

Diego Braga (Educador físico)

Fellipe Rodrigues (Ed. Físico-Ebserh/HU-UFJF)

Juliana dos Santos Teixeira (Enfermeira-Ebserh/HU-UFJF)

Dra. Layla de Souza Pires Miranda (Nutricionista)

Os pontos de vista dos capítulos são de responsabilidade dos seus respectivos autores.

Editor Chefe:

Dr Guilherme Barroso Langoni de Freitas

Corpo Editorial:

Dr. Alaércio Aparecido de Oliveira

Dra. Aldenora Maria X Rodrigues

Bruna Milla Kaminski

Dr. Daniel Brustolin Ludwig

Dr. Durinézio José de Almeida

Dr. Everton Dias D'Andréa

Dr. Fábio Solon Tajra

Francisco Tiago dos S Silva Júnior

Dra. Gabriela Dantas Carvalho

Dr. Geison Eduardo Cambri

MSc. Guilherme Augusto G. Martins

Dr Guilherme Barroso L de Freitas

Dra. Hanan Khaled Sleiman

MSc. Juliane Cristina de A Paganini

Dr. Lucas Villas Boas Hoelz

MSc. Lyslian Joelma Alves Moreira

Dra. Márcia Astrês Fernandes

Dr. Otávio Luiz Gusso Maioli

Dr. Paulo Alex Bezerra Sales

MSc. Raul Sousa Andreza

Dra. Teresa Leal

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) (Editora Pasteur, PR, Brasil)

Ezequiel, Danielle Guedes Andrade; Assú, Gabriel Feres Gomes

Chamon Assú; de Souza, Giovanna Rissato (Orgs)

Prevenindo e Tratando o Excesso de Peso – Guia Prático de Autocuidado e Vida Saudável / Ezequiel, Danielle Guedes Andrade *et al* -

Irati: Pasteur, 2021.

1 livro digital; 34 p.; ed. I; il.

Modo de acesso: Internet ISBN 978-65-867-0090-9

https://doi.org/10.29327/555654

1. Medicina 2. Autocuidado 3. Ciências da Saúde

I. Título.

CDD 610 CDU 601/618

PREFÁCIO

O projeto de extensão universitária intitulado "Prevenindo e tratando o excesso de peso" da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF) tem como objetivo trazer o cuidado humanizado e pautado na empatia e nas melhores evidências científicas às pessoas que vivem com obesidade, além de promover de maneira permanente atividades de educação em saúde e incentivo ao autocuidado e promoção de um estilo de vida saudável.

O trabalho interdisciplinar nas diversas áreas da saúde é a base das nossas atividades, tanto no ambulatório multidisciplinar de Obesidade/Síndrome Metabólica, quanto nos grupos operativos e mídias sociais (@abordagemdoexcessodepeso). Recentemente, realizamos a primeira Jornada do Estilo de Vida, fruto de uma parceria inédita com a Faculdade de Comunicação da UFJF, através do projeto Narrativas de Vida, coordenado pela professora PhD Claudia Thomé.

Nesta nova edição do material educativo, em formato de e-book, a equipe do projeto em parceria com a Liga Acadêmica de Endocrinologia e Metabologia, traz uma visão revisitada de aspectos importantes da temática, além de dicas práticas sobre como planejar um estilo de vida saudável com foco na saúde física e mental.

Acreditamos que toda mudança de atitude deve ser pautada na construção do conhecimento, levando em conta a trajetória de vida de cada indivíduo, suas experiências e vivências familiares, culturais e sociais.

Esperamos que este e-book possa contribuir nesta construção do conhecimento, além de trazer motivação para mudanças de atitude em busca de um estilo de vida mais saudável.

SUMÁRIO

EXCESSO DE PESO	1
Capítulo 2 ALIMENTAÇÃO	
Capítulo 3 EXERCÍCIO FÍSICO	10
Capítulo 4 A RELAÇÃO COM A COMIDA 1	14
Capítulo 5 SAÚDE MENTAL	17
Capítulo 6 AUTONOMIA E AUTOCUIDADO	20
Capítulo 7 ACOMPANHAMENTO MULTIDISCIPLINAR2	23
Capítulo 8 EXCESSO DE PESO EM CRIANÇAS E SUAS PARTICULARIDADES	26
INDICE REMISSIVO	30





EXCESSO DE PESO

Palavras-chave:

Excesso de Peso; Obesidade; Índice de Massa Corporal (IMC); Circunferência Abdominal

RAFAEL REIS BARUQUI¹ PHD DANIELLE GUEDES ANDRADE EZEQUIEL²

- 1. Discente de medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF).
- 2. Professora do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da UFJF.

O que é o excesso de peso?

Excesso de gordura corporal, que pode ser diagnosticado pelo índice de massa corpórea (IMC). Dizemos que um indivíduo adulto tem sobrepeso quando seu IMC se encontra entre 25 e 29,9 kg/m². O diagnóstico de obesidade será realizado caso o IMC seja maior que 30kg/m². Dados atuais mostram que mais de 50% da população mundial se encontra em situação de excesso de peso, o que leva a uma série de consequências à sa-úde destes indivíduos.

Mas o que seria o IMC?

IMC é o índice de massa corporal. Ele mede quantos quilogramas uma pessoa tem para cada metro quadrado de altura.

Como posso calcular meu IMC?

O cálculo é simples, sendo que basta dividir o valor do peso (em kg) pelo valor da altura (em metros) elevado ao quadrado. Assim,

IMC = Peso /altura²

Exemplo: qual seria o IMC de um indivíduo de 92 kg e 1,70 metros? Resposta:

$$92/1,7^2 = 31,83$$

E qual valor de IMC seria considerado normal de acordo com cada faixa etária?

- Para adultos: entre 18.5 e 25:
- Para idosos (ou seja, acima de 60 anos): entre 22 e 27.

Circunferência abdominal

Além do IMC, outra forma de avaliar o excesso de peso de uma pessoa é medindo

sua circunferência abdominal, ou, em outras palavras, medindo o comprimento da barriga. A utilidade desta medida se deve ao fato de que existem, basicamente, dois tipos de obesidade: a obesidade visceral e a obesidade periférica. A visceral (também conhecida como abdominal) é aquele tipo de gordura que se acumula na região da barriga, enquanto a periférica é aquele tipo de gordura que se acumula nas demais regiões do corpo, como o quadril e membros. O fato é que a obesidade visceral é mais prejudicial à maiores valores saúde. por isso circunferência abdominal, se traduzem em maiores riscos para o indivíduo (exemplo, risco maior de desenvolver Diabetes Tipo 2. pressão alta e doenças do coração).

Para a nossa população, no Brasil, devemos buscar valores de circunferência abdominal menores que 80 para mulheres e menores que 90 para homens adultos.

Mas por que devo me preocupar com a obesidade?

A obesidade está associada a maior chance de desenvolvimento de uma série de outras doenças. Alguns importantes exemplos são: Diabetes Mellitus Tipo 2, Hipertensão Arterial Sistêmica, Infarto Agudo do Miocárdio, alguns tipos de cânceres, entre outras. Atualmente, a pandemia causada pela Covid-19 nos mostrou, também, que a obesidade é um dos principais fatores de risco para quadros graves da doença.

Além disso, o indivíduo com obesidade, muitas vezes sofre estigmas e preconceitos, fato este, capaz de gerar quadros de transtornos depressivos/ansiosos, além da ocorrência de transtornos alimentares.

Quais os benefícios que um indivíduo que vive com excesso de peso pode alcançar ao perder peso?

Vamos lá, se você tem dúvidas se vale à pena ou não perder peso, veja aqui alguns dos inúmeros benefícios existentes:

Primeiramente, não poderíamos deixar de pontuar o bem-estar físico e mental que essa perda de peso pode gerar. É inegável o benefício que essa sensação de bem-estar pode trazer para uma pessoa, gerando uma considerável melhora na sua qualidade de vida.

Estudos mostram que uma perda de cerca de 10% peso, quando o paciente consegue manter essa perda, se traduz em aumento considerável na expectativa de vida. Ou seja, perder peso (para aqueles que precisam) significa viver por mais tempo e com mais qualidade.

Finalmente, vale a pena comentar que muitas vezes a pessoa com excesso de peso se sente desmotivada com o processo, por acreditar que apenas grandes perdas de peso gerariam os benefícios esperados. Por isso, é essencial destacarmos que perdas de apenas 5 a 7% do peso já se traduzem em inúmeros benefícios à saúde e redução de riscos de eventos indesejados (início de outras doenças, por exemplo). Para que possamos ter a noção do que seria uma perda de 5%, vejamos os seguintes exemplos:

Paciente de 100kg, ao perder apenas 5kg, já perdeu 5% de seu peso;

Paciente de 120kg, ao perder apenas 6kg, já perdeu 5% de seu peso.

Esses são apenas alguns dentre os inúmeros benefícios que o emagrecimento, para aqueles indivíduos que necessitam, pode causar.

REFERÊNCIAS

VILAR, Lúcio. Endocrinologia Clínica. 7. ed. Rio de Janeiro: Grupo Editorial Nacional, 2021.

Alberti, George & Zimmet, P. & Shaw, Jonathan & Grundy, S.M.. (2005). The IDF consensus worldwide definition of the metabolic syndrome. Lancet. 366. 1059-1062. Disponível em: <file:///C:/Users/Gabriel/Downloads/IDF_Meta_def_final.pdf>. Acesso em: 25 out. 2021.

ALIMENTAÇÃO

Palavras-chave: Dieta Saudável; Pirâmide Alimentar

CAMILA ROCHA FIRMO¹ PHD DANIELLE GUEDES ANDRADE EZEQUIEL²

- Discente de medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)
- 2. Professora do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da UEJE

O que é alimentação saudável?

É ter um padrão alimentar que atenda às necessidades do nosso organismo, sejam elas biológicas ou socioculturais, levando em consideração as características de cada indivíduo, como idade, sexo, atividade, renda, entre outros fatores. Nesse sentido, é muito importante consumir diferentes grupos de alimentos para termos uma refeição mais completa e nutritiva.

Aqui, reunimos alguns pilares que sustentam a base de uma alimentação saudável:

- a. Qualidade: uma alimentação completa inclui todos os nutrientes para formação e manutenção do organismo;
- b. Quantidade: corresponde ao total de calorias e nutrientes consumidos. O objetivo aqui não são os excessos e sim, à saciedade;
- c. Harmonia: para que o nosso organismo consiga aproveitar os nutrientes, esses devem se encontrar em proporções adequadas nas refeições, uma vez que as substâncias não agem sozinhas, e sim em conjunto;

d. Adequação: a alimentação deve se adequar às necessidades do organismo de cada indivíduo, às especificidades de quem está consumindo.

Lembre-se! Cada pessoa tem necessidades específicas e precisa de quantidades e proporções diferentes de nutrientes para manter suas funções vitais e desenvolver suas atividades diárias. Em caso de dúvidas procure um nutricionista ou profissional de saúde.

Conhecendo os grupos alimentares

Como dito acima, uma alimentação balanceada deve incluir todos os grupos alimentares, por isso é importante conhecê-los, a fim de adequar sua nutrição.

a) Pirâmide alimentar

A pirâmide alimentar (Figura 2.1) é uma ferramenta gráfica que tem como objetivo orientar a população e conduzi-la a um estilo alimentar mais balanceado. Ela possui 4 níveis com 8 grandes grupos de alimentos.

Figura 2.1 Pirâmide alimentar



Fonte: BUSCA MAIS BRASIL, 2020.

Aqueles alimentos que se encontram mais próximos à base da pirâmide devem ser consumidos em maiores quantidades, enquanto alimentos que se aproximam do topo devem ter uma participação menor na alimentação. Embora haja recomendações quanto à quantidade em que os alimentos

devem ser consumidos, todos os grupos alimentares são importantes para suprir as necessidades nutricionais dos indivíduos e manter sua saúde.

Veja abaixo (Quadro 2.1) os principais grupos alimentares, suas características e alguns produtos que compõem tais grupos.

Quadro 2.1 Grupos alimentares

Grupos	Características	Exemplos
Água	Essencial para a manutenção do nosso organismo.	- Água potável
Cereais	Fontes de carboidratos, fibras, vitaminas e minerais. Ao combinar um cereal com um alimento do grupo das leguminosas é possível obter uma proteína de excelente qualidade.	- Arroz - Milho - Trigo - Aveia - Centeio
Raízes e tubérculos	Fonte de carboidratos e fibras	- Mandioca - Batata (inglesa, doce e baroa) - Inhame e cará
Legumes e verduras	Fontes de diferentes vitaminas, minerais e fibras alimentares.	 Abóboras, beterraba, alface, agrião couve, repolho, acelga, entre outros
Frutas	Fontes de diferentes vitaminas, minerais e fibras alimentares, assim como compostos que ajudam na prevenção de doenças.	- Frutas frescas - Frutas secas/ desidratadas
Leguminosas	Fontes de proteínas, fibras, vitaminas do complexo B e minerais (como cálcio e ferro).	 Vários tipos de feijão (preto, branco, mulatinho, carioca, fradinho, entre outros) Ervilhas, lentilhas e grão-de-bico
Oleaginosas	Fontes de minerais, vitaminas, fibras e gorduras saudáveis. Elas contêm compostos que previnem várias doenças.	Castanhas (de caju, do-pará, do- brasil, de baru)NozesAmêndoas e amendoim
Leite e derivados	Fontes de proteínas, vitamina A e cálcio.	- Leite de vaca - Coalhadas e iogurtes naturais - Queijos
Carnes e ovos	Fontes de proteínas, vitaminas do complexo B e minerais (como ferro e zinco).	 Carnes vermelhas (boi, porco, cabrito e cordeiro) Carnes de aves Pescados Ovos de galinha e de outras aves
Gorduras e açúcares	Alimentos que devem ser consumidos esporadicamente.	 Manteiga, margarina, maionese, azeite, óleos Açúcares.

b) Grau de processamento dos alimentos

Quando pensamos em uma alimentação saudável, é muito importante observar o tipo de processamento no qual os alimentos são submetidos, isto é, os processos físicos, biológicos ou químicos que podem ocorrer após a colheita do alimento ou após a separação desse na natureza. Esses processos irão influenciar no perfil de nutrientes consumidos, no sabor dos alimentos e até em nosso meio ambiente.

Confira como os alimentos são divididos em 5 grandes grupos a partir do seu grau de processamento (Quadro 2.2).

Quadro 2.2 Grau de processamento dos alimentos

Tipos	Definição	Exemplos
Alimentos <i>in natura</i>	São obtidos diretamente de plantas ou de animais e oferecidos para consumo sem que tenham sofrido qualquer tipo de alteração após deixarem a natureza.	Verduras, legumesFrutasOvosLeite
Alimentos minimamente processados	São alimentos <i>in natura</i> que foram submetidos a alterações mínimas antes de sua aquisição.	 Grãos secos, polidos e empacotados ou moídos na forma de farinha Raízes e tubérculos lavados Cortes de carne resfriados/congelados Leite pasteurizado
Ingredientes culinários processados	São extraídos diretamente de alimentos in natura e são usados para preparar, temperar e cozinhar alimentos.	- Óleos e gorduras - Açúcar - Sal - Mel - Amido
Processados (processo de industrialização dos alimentos)	Produtos fabricados com adição de conservantes, sal ou açúcar.	Legumes em conservaFrutas em caldaQueijosPães
Ultraprocessados	Produtos cuja fabricação envolve diversas etapas e técnicas de processamento, assim como a adição de vários ingredientes (inclusive muitos desses ingredientes são apenas de uso da indústria, como por exemplo os corantes e conservantes artificiais.	Biscoitos recheadosRefrigerantesSucos artificiaisMacarrão instantâneoSorvetesGelatina

Fonte: MONTEIRO et al., 2010.

Simplificando:

- Os alimentos in natura ou os alimentos minimamente processados, idealmente são a base de nossa alimentação;
- Óleos, gorduras, sal e açúcar são utilizados em pequenas quantidades;
- Os alimentos processados são <u>consumidos</u> de forma limitada;
- Os alimentos ultraprocessados devem ser evitados.

c) Distribuição de macronutrientes no prato

A ABESO (Sociedade Brasileira para o Estudo da Obesidade Síndrome е Metabólica) recomenda que a distribuição de macronutrientes (carboidratos, proteínas e lipídios) em uma dieta balanceada seja mesclada por 55 a 60% do valor energético total para carboidratos, de 15 a 20% para proteínas e 20 a 30% do VET para lipídios. Ou seja, sugere-se que dentre o total de calorias ingeridas em um dia, 3/5 sejam carboidratos, 1/5 sejam proteínas e 1/5 sejam lipídios.

Mas como essa recomendação se aplica na prática?

Como você já conhece os grupos e o tipo de processamento dos alimentos fica fácil! Divida seu prato em quatro partes:

- Separe duas partes para as verduras e legumes
- Reserve uma parte para os cereais, raízes e tubérculos
- A quarta parte deve conter proteína animal e vegetal: carnes, ovos e leguminosas

Note o exemplo (Figura 2.2) abaixo.



Figura 2.2 Divisão dos macronutrientes no prato

Fonte: A.C CAMARGO CANCER CENTER, 2019.

3. Dicas para uma alimentação saudável

- Sugere-se, em média, em torno de três a cinco refeições por dia, a depender do apetite e hábitos de vida. Lembrando que o plano nutricional deve ser individualizado (podendo haver três refeições principais, como o café da manhã, almoço e o jantar, com possibilidade ou não de lanches intermediários programados (colações).
- Mastigue bem os alimentos. Coma com regularidade e atenção, em ambientes apropriados.
- Evite comer em frente à TV, computador ou celular.
- Procure fazer suas compras em feiras ou em locais que comercializam variedades de alimentos *in natura*.
- Procure desenvolver, exercitar e partilhar suas habilidades culinárias.

- Combine de maneira adequada e equilibrada os diversos grupos de alimentos.
 - Monte um prato colorido.
- Procure ter uma salada bem variada no almoço e no jantar.
- Dê preferência para peixes, carnes de aves ou carnes bovinas com menos gordura, como por exemplo, maminha, patinho e músculo traseiro.
- Opte por preparações assadas, cozidas ou grelhadas; cortes de carne com menos gordura ou pele (no caso das aves).
- Evite frituras, alimentos gordurosos e doces.
- Hidrate-se bem! Beba de 1,5 a 2 litros de água por dia (8 a 10 copos de 200mL).

4. Anota aí!

- Confira onde acontece a feira mais próxima da sua casa através do link: https://feirasorganicas.org.br/. Se você for de Juiz de Fora, você pode checar por aqui também:

https://www.pjf.mg.gov.br/secretarias/seapa/feira_livre/index.php

- Caso se interesse em **montar uma hortinha em casa**, a Embrapa preparou um guia muito legal:

https://ainfo.cnptia.embrapa.br/digital/bitstre am/item/176051/1/HORTA-EM-PEQUENOS-ESPACOS-4-IMP-2017.pdf

- **Desrotulando App**: um aplicativo muito bacana capaz de escanear rótulos de alimentos e trazem em notas de 0 a 100 a qualidade do produto. Aprenda a usar através do link:

https://youtu.be/8yFDJxc FD0; https://youtu.be/2mOctFeb30k

Como ler rótulos dos alimentos? Esse vídeo pode te ajudar: https://youtu.be/Vgp83dXqvt4

5. Mensagem final

Por fim, é importante ressaltar que o processo de reeducação alimentar deve ser flexível e individualizado a fim de motivar práticas adequadas e saudáveis. Além disso, é fundamental que boas práticas alimentares sejam acompanhadas de atividades físicas regulares, tema do próximo capítulo do ebook.

REFERÊNCIAS

A.C CAMARGO CANCER CENTER. 2019. Disponível em: http://accamargo.org.br/sobre-o-cancer/noticias/alimentacao-saudavel-contribui-para-evitar-o-cancer>. Acesso em: 19 jan. 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira/ Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica. – 2. ed., 1. reimpr. – Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.: il. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.> Acesso em: 30 out. 2021.

BUSCA MAIS BRASIL. 2020. Disponível em: https://www.educamaisbrasil.com.br/enem/biologia/piramide-alimentar. Acesso em: 30 out. 2021.

MAGNO, Fernanda Cristina Carvalho Mattos et al. Macro e micronutrientes na orientação nutricional para obesidade. HU rev, p. 251-259, 2018. Disponível em: https://periodicos.ufjf.br/index.php/hurevista/article/view/13962/pdf>. Acesso em: 30 out. 2021.

EXERCÍCIO FÍSICO

Palavras-chave: Exercício Físico; Comportamento Sedentário

GABRIEL FERES GOMES CHAMON ASSÚ¹ PHD DANIELLE GUEDES ANDRADE EZEQUIEL²

- 1. Discente de medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF).
- 2. Professora do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da UFJF

"Uma conversa entre *você* e seu médico sobre a importância da atividade física regular"

Imagine se falássemos que a indústria farmacêutica lançaria um novo **medicamento** com os seguintes benefícios, você não iria querer comprar o mais rápido possível?!

- 1) Melhora a saúde do coração e do sistema respiratório;
 - 2) Melhora a aptidão física;
 - 3) Melhora a saúde óssea;
- 4) Reduz o risco de pressão alta, doenças do coração, diabetes e vários tipos de câncer;
- 5) Melhora a saúde mental e cognitiva, além de diminuir o estresse e sintomas de depressão e ansiedade;
- 6) Reduz o risco de quedas, assim como de fraturas de quadril;
- 7) Ajuda a manter um peso corporal saudável;
 - 8) Ajuda na qualidade do sono;
 - 9) Melhora nossa imunidade;
- 10) Diminui o uso de medicamentos em geral, como os de pressão e de colesterol.

Mas imagine o quanto esse medicamento iria custar... uma fortuna, não é mesmo?

Pois é... infelizmente esse remédio não existe, mas sorte a nossa que a atividade física regular oferece exatamente esses benefícios. E ainda pode ser feito sem gastar um real!

Que maravilha! Já quero começar logo! Mas estou com algumas dúvidas:

1) O que é mesmo atividade física?

Atividade física é qualquer movimento intencional do corpo, produzido pelos músculos, que gaste energia.

2) Poderia dar exemplos?

Alguns exemplos são: atividades domésticas e de lazer, andar para se locomover, caminhar, pedalar, praticar esportes, nadar, fazer musculação e pilates.

3) Então qualquer tipo de atividade já melhora a saúde?

A atividade física de intensidade moderada à intensa é a que mais traz benefícios à saúde. E é nesse contexto que entra o **exercício físico**, que são as atividades físicas programadas e planejadas para melhorar os componentes físicos: aptidão cardiorrespiratória, força, flexibilidade e equilíbrio.

Lembre-se que associar exercícios de força, como musculação, em meio ao treinamento aeróbico, como corrida, é um importante meio de promover saúde, contribuindo para músculos e ossos mais fortes.

De uma maneira geral, podemos associar os exercícios físicos aos momentos em que colocamos roupas e calçados adequados para sua realização.

4) E existe um tempo mínimo para essa prática?

As **recomendações** são divididas pelas faixas etárias. Em relação a um adulto, devese praticar de 150 a 300 minutos com intensidade moderada ou 75 a 150 minutos com intensidade vigorosa de atividade física por semana.

5) E como saberei identificar em qual intensidade estou?

De modo geral, podemos fazer algumas associações:

- **Leve**: você conseguirá respirar e conversar tranquilamente, podendo até cantar;
- **Moderada**: ficará mais difícil a respiração e o coração bate mais rápido. Para falar é difícil e não conseguiríamos cantar;
- **Vigorosa**: com tamanho esforço, até para conversar fica inviável

Um recado importante: qualquer atividade física é melhor do que nenhuma! A

escolha de um tipo de exercício que te agrade mais, tornará o momento mais prazeroso e aumentará a sua chance de adesão. Além disso, busque se manter ativo no dia a dia!

Aumentar o número de passos diários já ajudaria muito sua saúde! Você pode fazer isso indo a pé para o trabalho, supermercado e padaria, usando as escadas em vez do elevador ou mesmo descendo alguns pontos de ônibus antes da sua casa.

Mesmo com o tempo mínimo recomendado pelos órgãos de saúde, busque uma **evolução individualizada**, tendo como meta uma melhora constante da frequência, intensidade e duração dos exercícios, sempre **respeitando os seus limites**.

Estou começando a entender que fazer exercício físico com certa regularidade será muito bom, já que é capaz de produzir inúmeros benefícios para a minha saúde. Então se eu não fizer, isso poderia me trazer malefícios?

Um termo aplicado a essa questão é o sedentarismo, que seria a ausência da prática de exercício físico. Mais recentemente, o conceito de comportamento sedentário vem ganhando destaque, na medida em que, por conta do estilo de vida moderno, tendemos a realizar atividades do cotidiano com pouco gasto de energia. E isso acontece devido às longas horas sentados ou deitados, ao uso de transporte motorizado, e até mesmo às atividades de lazer, que foram substituídas pelo uso de celulares, computadores e televisões.

O objetivo de se falar sobre a importância da atividade física regular não é espalhar medo sobre os prejuízos de sua ausência, mas a conscientização sobre esse ponto não deve ser omitida. Por isso, é preciso falar que o comportamento sedentário está associado:

- Em crianças e adolescentes: ganho de gordura corporal, piora da saúde do coração, do metabolismo em geral, da aptidão física e da sociabilidade, redução da duração do sono.
- Em adultos: maior risco de mortalidade, surgimento de doenças cardiovasculares, câncer e diabetes.

Por essa razão, devemos nos atentar para realizar pausas durante os períodos que tendemos a nos manter parados, como pode acontecer no trabalho e nos estudos. Assim, a cada hora, levante e ande um pouco, se alongue, busque água em um local mais afastado ou mesmo dê uma volta pelo corredor.

Estou aprendendo bem. Uma última dúvida: antes de iniciar minha nova rotina de exercícios físicos, preciso fazer alguma coisa? Um check-up talvez?

Antes de iniciar um programa de exercícios, é interessante passar por uma avaliação clínica com um médico, e por uma avaliação física com um educador físico, ainda mais se você tiver diabetes, pressão alta, asma ou dores nas articulações.

Caso sinta algum desconforto anormal durante o exercício físico, como dor na região do peito, tontura ou sensação de desmaio, interrompa a atividade e procure orientação de um médico.

De modo geral, a Pirâmide da Atividade Física (**Figura 3.1**) nos ajuda a visualizar essas orientações. Lembre-se que **buscar ser mais ativo** é a *base* da pirâmide, porque devem ser realizadas **por mais tempo**, e que **atividades de repouso** estão no *topo* porque devem ocupar a **menor parte do tempo**.

Figura 3.1 Pirâmide de atividade física



Correr, nadar, pedalar, praticar algum esporte...Tudo isso é sempre bom para a saúde, certo? ERRADO! Quando um exercício é feito sem controle, gera mais problema do que benefícios.

Fonte: GET WELLNESS, 2017.

REFERÊNCIAS

Brasil. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia de Atividade Física para a População Brasileira [recurso eletrônico] / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção Primária à Saúde, Departamento de Promoção da Saúde. Disponível em:

http://aps.saude.gov.br/biblioteca/visualizar/MjA1MA ==>. Acesso em: 01 jul. 2021.

Exercício Físico x Atividade Física: você sabe a diferença? Saúde Brasil. Disponível em: https://saudebrasil.saude.gov.br/eu-quero-me-exercitar-mais/exercicio-fisico-x-atividade-fisica-voce-sabe-a-diferenca. Acesso em: 01 jul. 2021.

GET WELLNESS. Gestão Esportiva. 2017. Acesso em 30 out 2021. Disponível em: https://www.getwellness.com.br/post/2017/03/30/apir%C3%A2mide-da-sa%C3%BAde

Physical activity. WHO. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity. Acesso em: 01 jul. 2021.

WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization; 2020. Disponível em: https://www.who.int/publications/i/item/9789240015 128>. Acesso em: 01 jul. 2021.

A RELAÇÃO COM A COMIDA

Palavras-chave: Exercício Físico; Comportamento Sedentário

GIOVANNA RISSATO DE SOUZA¹ PHD DANIELLE GUEDES ANDRADE EZEQUIEL²

- Discente de medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)
- 2. Professora do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da UFJF.

O processo de comer

Vai muito além da necessidade fisiológica de nutrientes e energia. É fonte de prazer, satisfação, afeto. Une pessoas em momentos de socialização.

Atenção: sentir prazer ao comer é natural e desejável. Devemos ter uma boa relação com a nossa alimentação!

Sinais de uma relação ruim com a comida, que podem servir de alerta para procurar ajuda especializada: comer escondido, comer sem fome, comer até se sentir mal, comer apenas para se sentir melhor, sentir culpa após episódio de descontrole.

Boa relação com a alimentação: habilidade de autoconhecimento (identificar à saciedade, perceber os alimentos que seu corpo precisa).

Fome física

O que é?

Necessidade fisiológica que temos de comer.

Como identificar?

- Acompanhada de sintomas físicos;
- Sensação de estômago vazio;
- Sensação de inanição (fadiga, tontura, fraqueza);
- Aumenta gradualmente e não desaparece ao realizar outras atividades;
- A última refeição ocorreu há muito tempo;
- Qualquer alimento serve para combatê-la;
- Sente-se bem após a refeição (sem culpa).

O que fazer?

- Tente optar por uma refeição saudável, nutritiva e equilibrada;
- Identifique que tipo de alimento o seu corpo precisa no momento;

- Tente diferenciar essa fome da sede, pois podem produzir sensações parecidas;
 - Coma apenas até se sentir saciado;
- Ter alimentos saudáveis pré-preparados e por perto é uma dica valiosa!

Fome emocional

O que é?

• Desejo de consumir alimentos para fins de prazer e na ausência de fome física.

Como identificar?

- Desejo por alimentos específicos, geralmente ricos em calorias;
- Não é acompanhada de sintomas físicos, como estômago vazio, tontura e mal-estar;
- A vontade de comer é repentina e inadiável;
- Há a sensação de angústia, ansiedade, insatisfação, tristeza...

O que fazer?

- Identifique: o primeiro passo é identificá-la. Sempre que for comer, pergunte a si mesmo quanto de fome você tem no momento de 0 a 10;
- Tente perceber os gatilhos: qual é o verdadeiro problema por trás da fome emocional? O que você quer aliviar com a comida?
- Tente achar outra forma de lidar com esse sentimento: meditação, exercício, pausa, banho, música, conversas, leitura...
- Se preciso, procure um psicólogo para investigar melhor o problema.

Eu comi mesmo assim, e agora?

 Não se sinta culpado: a identificação e o controle da fome emocional são difíceis e requerem treinamento. Perdoe-se pelo episódio e, no futuro, tente utilizar as técnicas novamente. Você consegue chegar lá!

Autoimagem

O modo como uma pessoa se vê.

Atenção: pode estar distorcida! Isso ocorre, por exemplo, na anorexia.

Foque nos seus pontos positivos: há muita coisa bonita em você! Valorize-as. Sua beleza vai muito além dos números na balança: invista no visual que te faz sentir bem!

Autocompaixão

Trate a si mesmo com a mesma gentileza e cuidado com que você trataria um amigo. Sabemos ser bons amigos para os outros, mas nunca com nós mesmos!

Seja compreensivo e gentil com você mesmo, aceite suas falhas e defeitos: ninguém é perfeito!

Aprenda a perdoar-se: todos merecemos outras chances;

Seja grato pelo que você é, pelo que tem e pelo que já conquistou: olha como você chegou longe!

Reconheça seus potenciais e boas atitudes!

Autoestima

Gostar de si mesmo é um treinamento a longo prazo!

Valorize suas qualidades no lugar de focar em seus defeitos:

Evite comparar-se com outras pessoas: avalie a sua evolução em relação a você mesmo.

Estigmatização

Marcar uma pessoa de forma negativa por alguma característica ocorre muito com pessoas com excesso de peso!

Saúde está muito mais relacionada a seus hábitos de vida que ao seu peso atual!

Pequenas reduções de peso já têm um impacto enorme na sua saúde, valorize seu corpo e sua busca por saúde!

REFERÊNCIAS

BERTHOUD, Hans-Rudolf. The neurobiology of food intake in an obesogenic environment. Proceedings of the Nutrition Society, v. 71, n. 4, p. 478-487, 2012.

BRAUN, T. D.; PARK, C. L.; GORIN, A. Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. Body image, v. 17, p. 117-131, 2016.

SANTOS, L. A. da S. O corpo, o comer e a comida: um estudo sobre as práticas corporais alimentares cotidianas a partir da cidade de Salvador. Edufba, 2008.

SHENTOW-BEWSH, R.; KEATING, L.; MILLS, J. S. Effects of anti-obesity messages on women's body image and eating behaviour. Eating behaviors, v. 20, p. 48-56, 2016.

VARELA, A. P. G. Você tem fome de quê? Psicologia: ciência e profissão, v. 26, p. 82-93, 2006.

ZHENG, H. et al. Appetite control and energy balance regulation in the modern world: reward-driven brain overrides repletion signals. International journal of obesity, v. 33, n. 2, p. S8-S13, 2009.

SAÚDE MENTAL

Palavras-chave: Terapia Cognitivo-Comportamental; Mindfulness; Atenção Plena

GABRIEL ZEFERINO DE OLIVEIRA SOUZA¹ PHD DANIELLE GUEDES ANDRADE EZEQUIEL²

- 1. Discente de medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)
- 2. Professora do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da UFJF.

Como a Terapia Cognitivo Comportamental pode ajudar?

Todos nós reagimos aos nossos sentimentos e pensamentos, mesmo que inconscientemente e sem saber claramente ao que eles estão conectados, como é na maioria das vezes. Ainda, esses sentimentos e pensamentos que ficam em nossa memória estão ligados a eventos que nos marcaram e acabam por influenciar no comando e nossas escolhas. Dessa maneira, é importante estar sempre alerta para que necessidades fisiológicas (como o comer) não deixem de ser uma prática de autocuidado e tornem-se uma satisfação imediata para um problema, ou até mesmo um alívio de sofrimento, e faça com que percamos nossa autonomia sobre o que realmente é verdadeiro para nós mesmos. Saber reconhecer e como proceder nas situações em que nosso autocuidado é posto em prova é extremamente importante para aqueles que estão com excesso de peso e possuem dificuldade em se alimentar bem.

terapia cognitivo-comportamental (TCC) é uma abordagem terapêutica orientada para o presente, ela entende a forma como o ser humano interpreta (vê, sente e pensa) os acontecimentos e como aquilo nos afeta (como reagimos), e não os acontecimentos em si. Sabemos também que a melhor maneira de identificar se há algo disfuncional em nós mesmos é analisando nosso corpo e nossas reações perante determinadas situações, e é a partir de um processo de autoconhecimento corporal guiado pelo profissional que nos auxilia na psicoterapia, que aprendemos a lidar com as reações aos nossos sentimentos e pensamentos.

É importante aprender a lidar com essas situações, pois escolhas bem sucedidas retroalimentam o autocuidado, e a pessoa torna-se cada vez mais confiante em consultar a si mesmo em como agir perante a uma situação que normalmente lhe causaria desconforto e geraria uma ação com satisfação imediata apenas para alívio da dor, que, inclusive, pode gerar mais sofrimento após sanar sua necessidade momentânea.

Como exemplo para o que foi dito, vamos imaginar uma situação em que uma pessoa chega a um restaurante self-service e está faminta. Esse indivíduo está mais propício a comer mais do que precisa, e ainda escolher opções menos saudáveis para se alimentar, do que se ele estivesse com menos fome. Ou seja, após alimentar-se, ele pode sentir-se culpado e triste por ter comido além do que precisava para saciar sua fome, e também por ter escolhido opções de alimentos que são menos saudáveis, mesmo sabendo que deveria ter comido menos e ter escolhido outros alimentos. Isso acontece por que mesmo que essa informação esteja disponível à razão, não é ela que comanda os atos da pessoa no momento de ação para sair de um desconforto ou sentimento ruim.

Durante a infância o bebê é responsável por determinar a quantidade e frequência da mamada, sendo assim, essa fase é um período em que o verdadeiro autocuidado é desenvolvido, uma vez que adquirir a capacidade de realizar melhores escolhas está intimamente relacionado a esse processo de autorregulação. Contudo, durante a vida existem meios de resgatar e corrigir essa autonomia perante a alimentação. Ferramentas que trazem o controle da emoção, da atenção e da consciência corporal são não apenas o conhecimento, como também a psicoterapia e a meditação, as quais proporcionam a reavaliação e o encontro das melhores decisões para cada indivíduo.

A meditação

A prática do *Mindfulness* contribui com o processo de autorregulação, uma vez que proporciona a tomada de consciência plena, embasada na abertura ao presente, aceitação e empatia. Sua incorporação no cotidiano permite ao indivíduo menores distrações e decisões a partir de reflexões prévias, sem ações automáticas.

Questionamentos como "O que estou sentindo no momento?", "Que sensações percebo no meu corpo neste momento?", "O que estou pensando?", "O que realmente necessito neste momento?" e, principalmente, a respiração âncora, podem auxiliar nesse processo de busca pela autorregulação. Além disso, essa prática meditativa contribui para atingir a consciência do presente, e, consequentemente, permite substituir escolhas tomadas pelo alívio imediato por escolhas que atendem às necessidades reais,

pautadas no equilíbrio, bem-estar continuado e adaptação (círculo virtuoso em direção à saúde), uma vez que possibilita alcançar o que motivou aquela determinada opção.

Caso precise de ajuda de algum profissional do Hospital Universitário da Universidade Federal de Juiz de Fora (HU-UFJF) para terapia, entre em contato com o projeto coordenado pela professora e psicóloga Fabiane Rossi.

REFERÊNCIAS

BEZERRA, M. B. G. S. *et al.* O mindful eating modifica o comportamento alimentar em indivíduos com excesso de peso? Research, Society and Development, v. 10, n. 3, p. e36110313465-e36110313465, 2021.

LIMA, E. A.; ALARCON, R. T. A terapia cognitivo comportamental no tratamento da obesidade. 2016. Disponível em: http://repositorio.faema.edu.br:8000/jspui/handle/123456789/2671. Acesso em: 1 jul. 2021.

AUTONOMIA E AUTOCUIDADO

Palavras-chave:
Autocuidado: Autonomia Pessoal

CAÍQUE NEVES NUNES¹ DARA CAMPOS DE OLIVEIRA¹ PHD DANIELLE GUEDES ANDRADE EZEQUIEL²

- Discente de medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF)
- 2. Professora do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da UFJF.

Bom, agora que conhecemos o caminho, seus percalços e nuances, é preciso trilhá-lo, não? Mas como iniciar a jornada? Às vezes parece tão difícil o percurso e tão distante o resultado...

Vamos começar entendendo que esse medo da mudança não é só seu e não lhe torna menos capaz ou fraco. Uma das maiores dificuldades de se modificar hábitos é exatamente a crença de que não somos capazes. A ideia de que o resultado será um fracasso é o passo para continuar estagnado e desistir do seu objetivo. Você é completamente capaz de realizar tudo o que foi proposto nesse ebook, no seu tempo e do seu modo, levando em consideração suas particularidades, aquilo que lhe torna único. Não há uma receita perfeita para todos, nem um modo único de percorrer essa estrada.

Assumindo o medo como inerente à mudança, mas não suficiente para impedi-la, necessitamos de mais uma arma para começar essa trajetória: o comprometimento. Precisamos assumir verdadeiramente o compromisso com a transformação, tendo firmeza sobre o que vamos fazer e como faremos, planejamento é essencial para manter acesa a motivação. Iniciar o tratamento de excesso de peso compromissado, e bem planejado, lhe dará muito mais confiança e força para não desistir no meio do processo.

Desse modo, com compromisso e confiança, assuma o protagonismo do tratamento. Além disso, busque manter-se motivado, uma vez que você é a pessoa mais importante para o sucesso do tratamento e precisa estar bem envolvido no processo! Isso não quer dizer que irá realizá-lo sozinho, pois a equipe de profissionais de saúde deverá estar lhe orientando e o apoio de amigos e familiares será de grande ajuda, mas quem precisará colocar a mão na massa e fazer a diferença é você.

Pronto para iniciar?

Então lembre-se de começar devagar e respeitar os seus limites. Não é porque o vizinho, a prima ou mesmo algum famoso no Instagram conseguem perder muitos quilos de uma vez ou cortar todas as gorduras e acúcares desnecessários de forma imediata. que você tem que conseguir. Sua vivência é diferente da vivência deles, e o seu tempo também será. Reflita sobre você, entenda sua rotina, sua condição financeira e o tempo que está disposto a empregar; saiba que há um mundo de possibilidades para a sua individualidade, e a equipe de profissionais de saúde irá lhe auxiliar na escolha das estratégias que mais se adequam a você. Portanto. defina suas metas e se compare somente consigo mesmo, o quanto você cresceu e evoluiu com o tempo.

Não se esqueça também de valorizar cada vitória, desde os gramas perdidos aos minutos adicionados de exercício, entendendo que não há pequenas e grandes, somente vitórias! Saboreie cada uma delas; essa é uma estratégia vencedora no caminho para a redução do peso.

Lembre-se também que fracassos, como reganho de peso e compulsão alimentar, podem fazer parte da caminhada e sua ocorrência é importante para lembrar que você é um ser humano, ainda bem, e irá falhar como todos nós. Falhar faz parte do processo e deve ser a bússola que orienta para onde devemos caminhar, dedicando mais foco e energia naquele ponto que caímos. A fim de diminuir a frequência dos deslizes, liberte-se do "tudo ou nada", modifique os hábitos aos poucos, no seu ritmo, e não tente mudar vários ao mesmo tempo. Realize a mudança e mantenha-a, uma de cada vez, para que o resultado seja mais consistente e duradouro.

REFERÊNCIAS

BANDURA, A. An agentic perspective on positive psychology. Positive psychology, v. 1, p. 167-196, 2008.

BURLANDY, L. *et al.* Modelos de assistência ao indivíduo com obesidade na atenção básica em saúde no Estado do Rio de Janeiro, Brasil. Cadernos de Saúde Pública, v. 36, 2020.

ACOMPANHAMENTO MULTIDISCIPLINAR

Palayras-chave

Abordagem Multidisciplinar; Integralidade do Cuidado; Equipe Multiprofissional

HENRIQUE LAGE DE PAULA¹ PHD DANIELLE GUEDES ANDRADE EZEQUIEL²

- 1. Discente de medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJE)
- 2 Professora do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da UEJE

Agora que já compreendemos que o excesso de peso é uma condição crônica, causada por diversos fatores, e que repercute em vários sistemas do organismo, fica fácil entender que contar com a ajuda de diferentes profissionais é fundamental. A abordagem multidisciplinar, que consiste no trabalho conjunto de médicos, nutricionistas, fisioterapeutas, educadores físicos e psicólogos, é muito importante para a compreensão e o tratamento do excesso de peso. Dentro desse time de profissionais especializados, cada um fica responsável por determinadas intervenções. Vamos então conhecer como os integrantes da equipe multiprofissional podem colaborar na abordagem do excesso de peso?

Médico

O médico deve, inicialmente, acolher o indivíduo e compreender seu contexto de vida, com o objetivo de identificar os fatores que podem estar envolvidos no processo de ganho de peso. É também papel desse profissional, pesquisar outras doenças possivelmente associadas ao excesso de peso, como o diabetes, a hipertensão arterial e os distúrbios do colesterol, fornecendo tratamento a elas quando for necessário. Além de orientar a respeito de um estilo de vida saudável, o médico pode prescrever medicações específicas para o tratamento do excesso de peso. A utilização desses medicamentos, quando indicados, pode ser importante ferramenta para auxiliar a perda de peso e a manutenção de uma vida mais saudável!

Nutricionista

O papel do profissional da nutrição é fundamental no processo de perda de peso e para a adoção de hábitos mais saudáveis. O nutricionista irá, em primeiro lugar, solicitar ao paciente que descreva como é sua alimentação. Em seguida, levando em consideração o objetivo da pessoa, suas necessidades individuais e suas preferências alimentares, ele criará um plano alimentar bem ajustado àquele paciente. O nutricionista pode, também, ensinar várias receitas gostosas e saudáveis para enriquecer o nosso dia a dia e facilitar o processo de reeducação alimentar!

Fisioterapeuta

A atuação do fisioterapeuta, apesar de pouco conhecida, pode trazer inúmeros benefícios para os indivíduos que convivem com excesso de peso. A fisioterapia, por meio de exercícios específicos, pode auxiliar na melhora da postura, da capacidade respiratória, na qualidade do sono e na redução de dores. Em geral, a fisioterapia auxilia na melhora da qualidade de vida como um todo.

Educador físico

O educador físico é o profissional capacitado para elaborar um plano de exercícios físicos adaptado às necessidades de cada um. Ajustes no tipo, frequência e intensidade dos exercícios físicos, quando feitos respeitando as características e as preferências de cada pessoa, podem impulsionar o processo de perda de peso e prevenir lesões. Manter uma rotina de exercícios proporciona inúmeros benefícios para a saúde, entre eles a redução do peso, e é altamente indicado para todos que querem cultivar hábitos mais saudáveis.

Psicólogo

A psicologia tem um papel importante no acompanhamento dos indivíduos que convivem com excesso de peso. Por exemplo, por meio da terapia, pode ser possível identificar fatores psicológicos, familiares e sociais, que estejam por trás do ganho de peso em determinada pessoa. A fome emocional, conceito explicado anteriormente, pode ser trabalhada através de técnicas aprendidas nas sessões de psicoterapia. A atenção à nossa

saúde mental é um ponto fundamental para a manutenção de uma vida mais saudável e equilibrada!

REFERÊNCIAS

ABESO - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. *Diretrizes brasileiras de obesidade*: 2016. São Paulo, 2016. Disponível em: https://abeso.org.br/diretrizes/>. Acesso em 25 set. 2021.

EXCESSO DE PESO EM CRIANÇAS E SUAS PARTICULARIDADES

Palavras-chave:
Obesidade Infantil; Alimentação Infantil

JHESSIKA ROSA SOPRANI¹
PHD LIZE VARGAS FERREIRA²
PHD DANIELLE GUEDES ANDRADE EZEQUIEL²

- Discente de medicina da Universidade Federal de Juiz de Fora (UFJF).
- 2. Professora do Departamento de Clínica Médica da Faculdade de Medicina da UFJF.

Já vimos como identificar o excesso de peso, sua relação com outras doenças e a melhor forma de abordá-lo nos adultos, através do exercício físico, alimentação, os cuidados com a saúde mental, tendo como importante aliado o acompanhamento multidisciplinar. Mas uma dúvida que pode surgir é: "E as crianças? Existe alguma particularidade neste grupo?" Bom, esse capítulo trata das principais perguntas de pais e cuidadores na abordagem do excesso de peso em crianças.

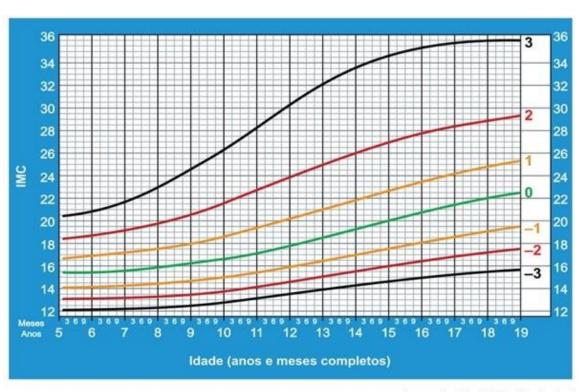
Como identificar o excesso de peso em crianças?

A definição do excesso de peso em crianças e adolescentes também é feita através do cálculo de IMC, visto no capítulo 1 (IMC = Peso/altura²). Porém, não basta conhecer o resultado desse cálculo, é

importante o monitoramento nas curvas do IMC. Isso porque as crianças possuem um ritmo de crescimento diferente para meninas e meninos em cada faixa etária, que deve ser levado em consideração para definir se ela está acima do peso ou não. Existem também as curvas de peso para idade, mas essas não são as melhores para se observar o excesso de peso, isso porque não levam em consideração a estatura da criança.

Os gráficos utilizados são semelhantes à **Figura 8.1** e estão presentes na caderneta de vacinação da criança. Na figura, avalia-se o IMC de meninos entre 5 e 19 anos, considera-se que a criança está acima do peso quando está acima da curva +1 e abaixo da curva +2. Já entre as curvas +2 e +3, a criança é diagnosticada com obesidade. Acima da curva +3, a obesidade atinge um patamar muito grave.





(www.who.in, 2007. Adaptado.)

Quais fatores estão relacionados ao excesso de peso nas crianças?

Existem alguns fatores ambientais que contribuem para a obesidade na infância e adolescência. Então vamos conhecê-los!

A alimentação

Pesquisas apontam que a alimentação da mãe durante a gestação e a alimentação da criança nos seus primeiros anos de vida podem moldar a chamada "programação metabólica", ou seja, a predisposição que o indivíduo tem de adquirir obesidade e doenças metabólicas ao longo da vida. Essa programação metabólica também é influenciada por fatores genéticos. Sendo assim, crianças de pais obesos têm risco aumentado de desenvolverem obesidade comparado a crianças de pais não obesos.

Ao nascer, o primeiro e melhor alimento para o bebê é o leite materno. Além de fonte de vitaminas e nutrientes, o leite materno também é rico em anticorpos importantes para a defesa imunológica das crianças. A partir dos 6 meses de idade, a amamentação continua, porém não mais de forma exclusiva. Nesse momento passa a ser complementada com outros alimentos como frutas e legumes. A partir desse ponto é fundamental que os alimentos ofertados sejam de boa qualidade nutricional, como verduras e legumes, leguminosas e proteínas. É raro encontrar crianças que aceitam legumes ou verduras com facilidade já na primeira vez que experimentam. Pesquisas evidenciam que é necessário oferecer um mesmo alimento até 9 vezes para que a criança aceite. Isso acontece devido ao paladar moldável e ao comportamento seletivo para a alimentação que, na maioria dos casos, é transitório.

Não se deve dar sal e açúcar para crianças menores de 1 ano, e nem em excesso para as maiores! Bebidas ricas em açúcares, como refrigerantes e sucos, devem ser evitadas, assim como compostos de farinha láctea, que são ricos em carboidratos e pobres em fibras, podendo levar até à constipação. Como já falamos anteriormente, uma alimentação rica em verduras e frutas e pobre em processados e ultraprocessados é o ideal! Consumir frutas da estação e fazer passeios à feira com a criança, são estratégias que aumentam a adesão às comidas saudáveis. Vamos descascar mais e desembalar menos!

Telas

É muito raro encontrarmos crianças que não gostem de assistir televisão, jogar videogames ou estar diante de um celular. Porém, já é bem estabelecido que o tempo de tela (ou seja, o tempo que a criança permanece diante da televisão, celulares, videogames, etc.) possui íntima relação com a obesidade. Isso acontece por vários mecanismos, entre eles estão:

- O aumento do sedentarismo: crianças que ficam muito tempo expostas a telas dispõem de pouco tempo para brincar, correr ou praticar esportes. Além disso, há uma redução no metabolismo da criança, ou seja, elas gastam menos energia, o que pode contribuir para o acúmulo de gordura no corpo.
- A qualidade da alimentação: outro ponto importante é que a exposição a telas deixa a criança vulnerável a comerciais de alimentos. A criança muitas vezes não come porque tem fome, mas por ver propagandas na TV. Há também uma redução da saciedade, uma vez que a atenção está na tela e não no alimento, levando a criança a ingerir mais comida do que o necessário.

 O sono: as telas também podem afetar o sono das crianças o que predispõe a uma completa bagunça no ciclo circadiano e no estilo de vida, podendo afetar até mesmo o crescimento.

O sedentarismo

A principal e melhor atividade física da criança é o brincar! Crianças que brincam possuem um gasto energético maior, além de muitos outros benefícios físicos e mentais. Como dissemos anteriormente, um maior tempo de tela se relaciona com aumento do sedentarismo, e uma forma de abordar isso é limitando o tempo de tela diário e excluindo-o durante as refeições.

Entretanto, além disso, pode-se empregar outras técnicas para que a criança se exercite fisicamente. Uma delas é inserir atividades ao ar livre, como a prática de esportes e caminhadas, tendo forte adesão quando praticadas pela família. Pode-se iniciar atividades físicas atraentes para criança, de acordo com o que ela mais gosta.

Qual o papel da família na abordagem do excesso de peso em crianças?

Tanto na prevenção quanto no tratamento, a família assume o protagonismo para o sucesso terapêutico, uma vez que os hábitos de vida da criança, na grande maioria, são os mesmos dos seus pais ou responsáveis. Sendo assim, para que a criança tenha uma alimentação saudável e pratique atividades físicas, é necessário que o núcleo familiar assuma esse compromisso.

Outra questão importante são os impactos psicológicos que o excesso de peso pode ter durante a infância. Os pais devem estar atentos quanto à ocorrência de *bullying* e aos sinais de distúrbios alimentares, principalmente durante a adolescência. Um ambiente de diálogo é fundamental!

O acompanhamento multidisciplinar também vale para as crianças! A orientação de nutricionistas, médicos, educadores físicos e psicólogos podem auxiliar a família e a criança no processo de mudança de hábitos de vida e na abordagem do excesso de peso.

REFERÊNCIAS

10 COISAS QUE VOCÊ PRECISA SABER SOBRE OBESIDADE. Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, 2021. Disponível em: https://www.endocrino.org.br/10-coisas-que-voce-precisa-saber-sobre-obesidade/>. Acesso em: 07 nov. 2021.

BODY MASS INDER-FOR-AGE. World Health Organization, 2007. Disponível em: https://www.who.int/toolkits/child-growth-standards/standards/body-mass-index-for-age-bmi-for-age. Acesso em: 07 nov. 2021.

MONTE, Osmar. Obesidade na infância e adolescência. Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia, 2021. Disponível em: https://www.endocrino.org.br/obesidade-na-infancia-e-adolescencia/>. Acesso em: 07 nov. 2021.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Obesidade na infância e adolescência: Manual de Orientação 3ª edição. São Paulo: SBP. 2019. Disponível em: https://www.sbp.com.br/fileadmin/user_upload/Manual_de_Obesidade_-_3a_Ed_web_compressed.pdf>. Acesso em: 07 nov. 2021.

PREVENINDO E TRATANDO O EXCESSO DE PESO Guia prático de autocuidado a vida saudável

ÍNDICE REMISSIVO

Abordagem Multidisciplinar, 22 Alimentação Infantil, 25 Atenção Plena, 16 Autocompaixão, 13 Autocuidado, 19 Autoestima, 13 Autoimagem, 13 Autonomia Pessoal, 19 Circunferência Abdominal, 1 Comportamento Sedentário, 9 Dieta saudável, 4 Equipe Multiprofissional, 22 Estereotipagem, 13
Excesso de Peso, 1
Exercício Físico, 9
Fome hedônica, 13
Fome homeostática, 13
Hábitos Saudáveis, 25
Índice de Massa Corporal (IMC), 1
Integralidade do Cuidado, 22
Mindfulness, 16
Obesidade, 1
Obesidade Infantil, 25
Terapia Cognitivo-Comportamental, 16