



AUTORIA:

**Mariana Santos Silva
William Permagnani Gozzi
Fernanda de Carvalho Vidigal
Bruno Martins Dala Paula**

2020

© 2020 Direitos reservados aos autores. Direito de reprodução da Cartilha é de acordo com a lei de Lei nº 9.610, de 19 de fevereiro de 1998. Qualquer parte desta publicação pode ser reproduzida, desde que citada a fonte.

Disponível em: <<http://www.unifal-mg.edu.br/bibliotecas/ebooks>>



Universidade Federal de Alfenas – UNIFAL-MG

Endereço: Rua Gabriel Monteiro da Silva, 700 Centro – Alfenas – Minas Gerais – Brasil – CEP: 37.130-001

Reitor: Sandro Amadeu Cerveira

Vice-reitor: Alessandro Antônio Costa Pereira

Sistema de Bibliotecas da UNIFAL-MG / SIBI/UNIFAL-MG

Editoração e Capa: Mariana Santos Silva, William Permagnani Gozzi, Fernanda de Carvalho Vidigal, Bruno Martins Dala Paula

Apoio à editoração: Marlom Cesar da Silva

Os organizadores agradecem ao apoio da Fundação Cargill, pelo apoio financeiro ao Projeto REPASSA-Sul de Minas, contemplado pelo Edital Fundação Cargill - 5ª Edição Alimentação em Foco.

Dados Internacionais de Catalogação-na-Publicação (CIP)

Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal de Alfenas

Biblioteca Central – Campus Sede

Silva, Mariana Santos
S586r REPASSA Sul de Minas: conduções nutricionais na obesidade. /
Mariana Santos Silva, William Permagnani Gozzi, Fernanda de
Carvalho Vidigal, Bruno Martins Dala Paula -- Alfenas -- MG :
Editora Universidade Federal de Alfenas, 2020.

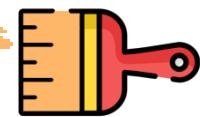
18 f.: il. –

ISBN: 978-65-86489-15-6. (e-book)
Inclui Bibliografia.

1. Alimentação Saudável. 2. Obesidade. 3. Promoção da Saúde.
4. Nutrição. I. Gozzi, William Permagnani. II. Vidigal, Fernanda de
Carvalho. III. Paula, Bruno Martins Dala. IV. Título.

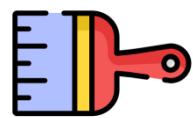
CDD- 616.61

SUMÁRIO



APRESENTAÇÃO.....	02
OBESIDADE.....	03
DIAGNÓSTICO.....	05
CAUSAS DA OBESIDADE.....	06
FATORES DE RISCO E COMPLICAÇÕES.....	08
TRATAMENTO E PREVENÇÃO.....	09
MITOS E VERDADES.....	12
REPASSA: RECEITA.....	15
DICAS DE LANCHES E REFEIÇÕES.....	16
PARA SABER MAIS.....	17
REFERÊNCIAS E ATRIBUIÇÕES.....	17
MENSAGEM FINAL.....	18

APRESENTAÇÃO



O REPASSA - Sul de Minas é um projeto realizado por servidores e estudantes da Faculdade de Nutrição e da Faculdade de Farmácia da Universidade Federal de Alfenas com apoio da Fundação Cargill®.

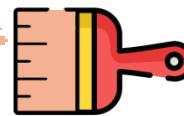
O projeto tem como objetivo a promoção da saúde e da segurança alimentar e nutricional da população de Alfenas-MG, contribuindo com um sistema alimentar mais saudável, justo e sustentável.

Suas ações são direcionadas à educação alimentar e nutricional e da formação profissional para o trabalho no setor de alimentos, como estratégia de complementação da renda.

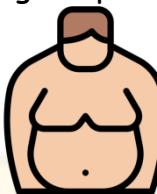
Durante esse período de isolamento social, em virtude da pandemia da COVID-19, as ações têm sido direcionadas à publicação de materiais informativos, ações de educação alimentar e nutricional mediada por tecnologias digitais (WhatsApp®), elaboração de cursos na modalidade de educação a distância sobre assuntos diversos da área da nutrição e saúde. As recomendações desse material são úteis a toda a família.



OBESIDADE



A obesidade é uma condição presente em pessoas em todo o mundo, sendo considerado um problema de saúde pública, o que reforça a importância de se discutir o assunto com toda a sociedade. Nesta edição, o REPASSA esclarece alguns pontos deste tema e traz informações importantes.

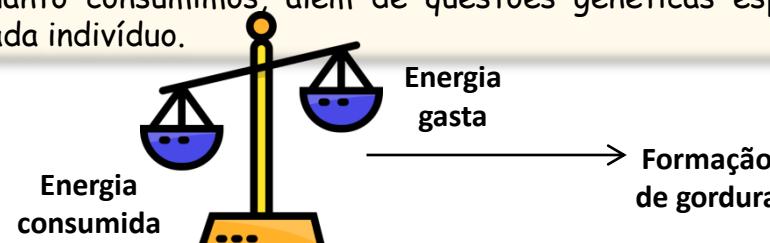


O que é a obesidade?

A obesidade é considerada uma doença crônica, ou seja, que persiste por longo período de tempo, favorecendo o desenvolvimento de outras doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. O indivíduo obeso apresenta um excesso de "massa gorda" ou gordura em seu corpo, o que pode lhe causar uma série de danos a longo prazo.

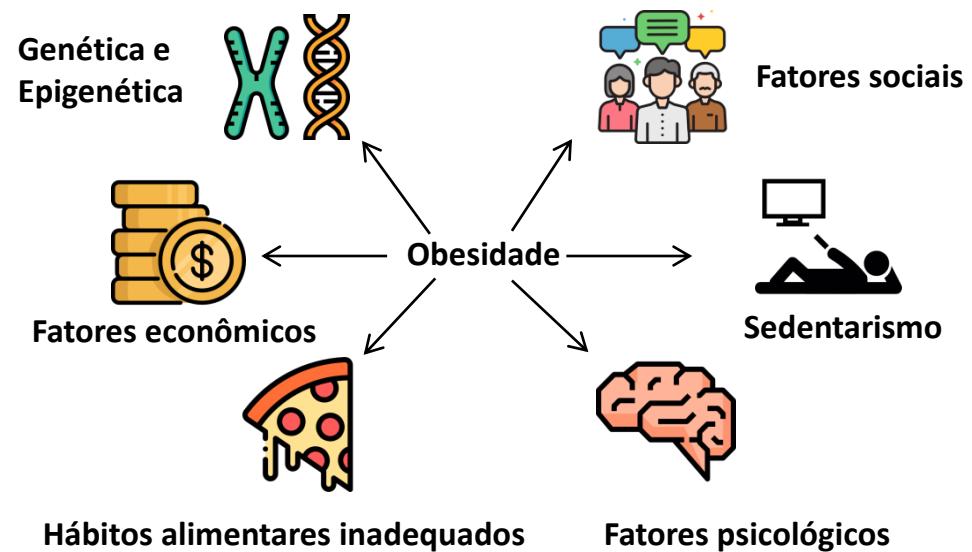
Como engordamos?

Você já ouviu a frase do químico Lavoisier: "na natureza, nada se perde, nada se cria, tudo se transforma"? Ela também descreve o que ocorre em nosso organismo. Como discutido em nossa cartilha "REPASSA - Sul de Minas: Condutas Nutricionais no Diabetes", os açúcares e os outros alimentos servem como "combustível" para nossas células e nos fornecem energia para ficarmos vivos. Esse "combustível" é tão importante que nosso corpo não o desperdiça, sendo o excesso transformado em gordura para ser usado quando necessário. Logo, a obesidade decorre de um desequilíbrio entre a energia que gastamos e o quanto consumimos, além de questões genéticas específicas a cada indivíduo.



A obesidade então decorre apenas de um balanço energético desfavorável?

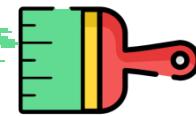
NÃO, a obesidade é complexa e vai muito além da ingestão de comida, tendo, portanto, uma causa **MULTIFATORIAL**. Entre os fatores associados, destacam-se: fatores culturais, socioeconômicos, psicológicos, sedentarismo, hábitos alimentares inadequados e ambiente obesogênico. Além disso, é importante destacar as especificidades genéticas de cada indivíduo, que influenciam no ganho de peso corpóreo, e a epigenética, um tipo de herança que vai além da informação do DNA.



Quais são as consequências do excesso de peso?

Apesar de ser normal e importante uma parcela de gordura em nosso corpo, o ganho de "massa gorda" em **EXCESSO** é prejudicial. Como citado anteriormente, há uma íntima relação entre a obesidade e outras doenças crônicas, como diabetes e hipertensão. Além disso, a obesidade reduz a qualidade de vida por fatores como sobrecarga nas articulações e redução do condicionamento físico.

DIAGNÓSTICO



Existem diferentes meios de diagnosticar um quadro de obesidade. O cálculo do índice de massa corporal (IMC) é o mais comum, por ser realizado rapidamente sem a necessidade de equipamentos caros. O cálculo do IMC é obtido a partir de uma fórmula matemática, no qual divide-se o valor do peso corpóreo, em quilogramas, pelo altura, em metros, elevada ao quadrado.

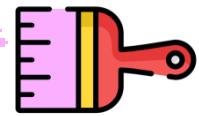
$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso corpóreo (kg)}}{[\text{Altura (m)}]^2}$$

De acordo com o valor de IMC obtido, pode-se interpretar o resultado de acordo com pontos de corte que classificam a pessoa desde baixo peso até obeso grau III.

Valor do IMC (kg/m^2)	Classificação
< 18,5	Baixo Peso
De 18,5 a 24,9	Peso Normal
De 25,0 a 29,9	Sobrepeso
De 30,0 a 34,9	Obesidade Grau I
De 35,0 a 39,9	Obesidade Grau II
$\geq 40,0$	Obesidade Grau III

Todavia, o IMC também possui limitações pois, não distingui gordura e músculo. Logo, é importante se cuidar e se consultar com um profissional da saúde capacitado para interpretar adequadamente cada caso.

CAUSAS DA OBESIDADE



A obesidade é uma condição multifatorial, portanto, existem diversas causas, entre elas:



Questões hormonais: o nosso organismo é regulado por uma diversidade de hormônios. Caso ocorra um desequilíbrio na modulação destes hormônios, pode ocorrer uma desregulação metabólica. Como consequência, o indivíduo pode ter mais facilidade para engordar.

Genética: existem genes que estão associados a obesidade. Segundo estudos, a genética pode estar associada a cerca de 80% da obesidade, o que contradiz os preconceitos de que o paciente obeso é culpado por conta de seu quadro clínico. Todavia, apesar deste fator tão influente, os fatores ambientais como estilo de vida saudável podem auxiliar na modulação destes genes, de modo que a obesidade seja prevenida ou controlada.



Hábitos alimentares inadequados e ambiente obesogênico: a alimentação inadequada está intimamente associada ao ambiente obesogênico, que por sua vez é definido como uma influência que o meio externo exerce sobre as pessoas ao adotarem hábitos de vida inadequados que favorecem a obesidade. Logo, elementos sociais como família, amigos, propagandas podem influenciar a adoção de práticas de saúde.





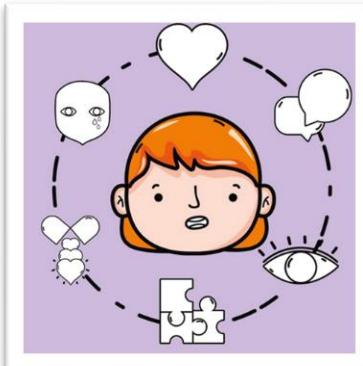
Fatores econômicos: a redução do custo na produção de alimentos ultraprocessados facilitou o acesso a estes alimentos calóricos e pouco nutritivos.

Sedentarismo: a falta de atividades físicas diárias condicionam o aumento da obesidade por reduzir o gasto de energia.

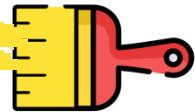


Fatores culturais: países como os EUA, por exemplo, tem uma cultura bastante enraizada no fast-food, o que desestimula as pessoas a consumirem alimentos mais saudáveis. Vale ressaltar que a cultura também é associada ao ambiente obesogênico.

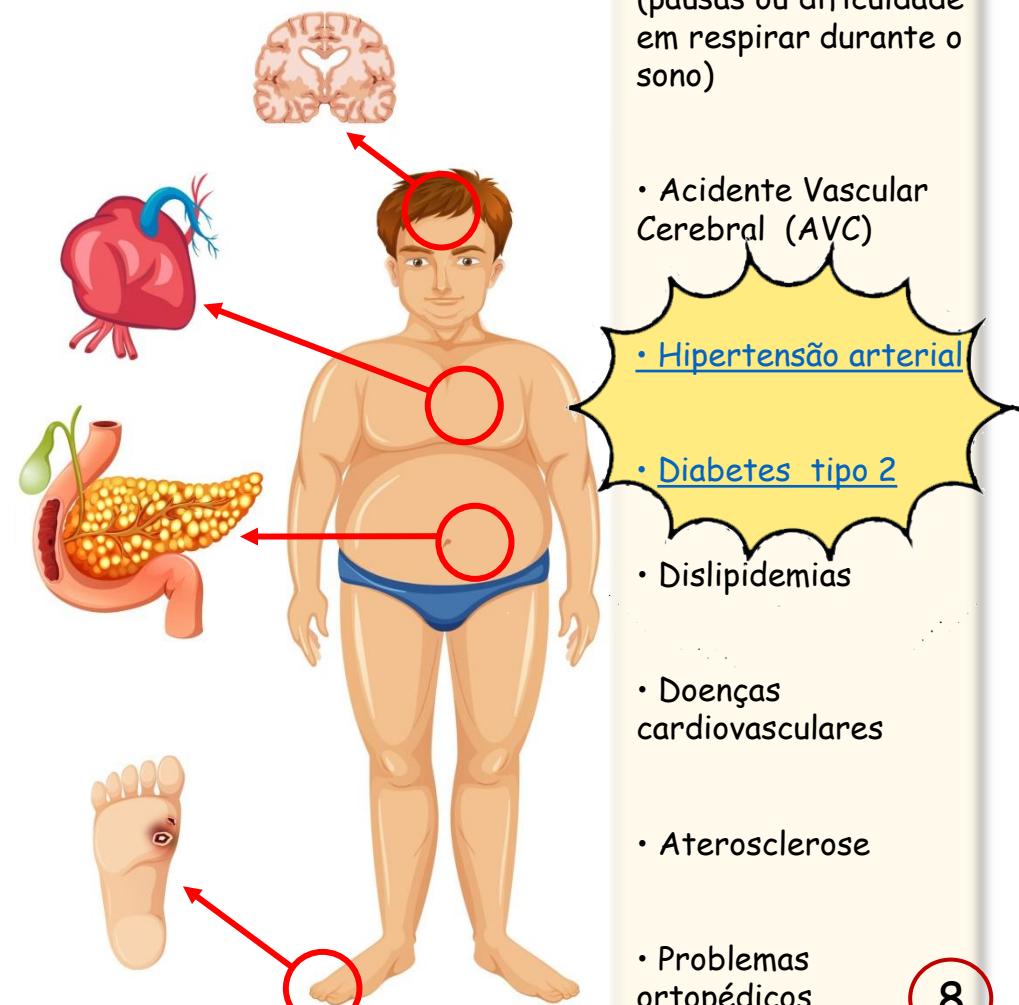
Fatores psicológicos: ansiedade, transtornos e vícios como o tabaco e o álcool podem ser uma válvula de escape para traumas ou problemas psicológicos, fazendo com que a pessoa busque o prazer momentâneo. Portanto, deve-se buscar o motivo de uma compulsão alimentar a fim de se obter um melhor tratamento.



FATORES DE RISCO E COMPLICAÇÕES



Como citado, a obesidade é condicionada, principalmente, por má alimentação, falta de atividades físicas e sedentarismo. Assim sendo, qualquer pessoa pode se tornar obesa, tanto que nos últimos anos o número de jovens e adolescentes obesos vem aumentando. Todavia, com o avançar da idade e com o quadro da obesidade, o indivíduo pode desenvolver diversas complicações, tais como:



- Apneia do sono (pausas ou dificuldade em respirar durante o sono)

- Acidente Vascular Cerebral (AVC)

- Hipertensão arterial

- Diabetes tipo 2

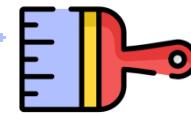
- Dislipidemias

- Doenças cardiovasculares

- Aterosclerose

- Problemas ortopédicos

TRATAMENTO E PREVENÇÃO



Para que a obesidade seja tratada de modo adequado, paciente e profissionais de saúde devem manter um respeito mútuo.



Seja o mais atencioso possível com seus pacientes e saiba respeitá-los.



Não sinta vergonha de si e se abra aos poucos com os profissionais que cuidam de você.

Juntos, profissionais da saúde e paciente podem elaborar um plano de ação, para isso:

- Estabeleçam metas a longo prazo e pequenos objetivos a serem cumpridos gradualmente.
- Pesquisem a origem da condição. Como a obesidade possui várias causas, deve-se identificar os fatores que mais agravam o quadro clínico do paciente e tratá-los. Lembrem-se: **CADA PACIENTE É ÚNICO E NECESSITA DE TRATAMENTO ESPECÍFICO.**
- Uma vez que as causas são identificadas, tracem um plano de ação dentro das possibilidades do paciente. O tratamento de cada pessoa pode conter uma ou mais estratégias. Entre estas possíveis condutas a serem tomadas, pode-se citar:



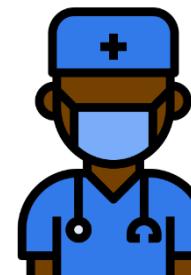
Alimentação saudável: é importante que nossa alimentação seja balanceada, que tenha como base os alimentos *in natura* e minimamente processados. Vale ressaltar que os nutricionistas são essenciais na prescrição de planos alimentares adequados e individualizados a cada pessoa.



Atividade física: exercício físico é saúde. Pratique com o acompanhamento de profissionais capacitados, tal como educadores físicos. Comece devagar e avance gradualmente. Realize atividades do dia a dia e afazeres domésticos.



Uso de medicamentos: em alguns casos, os médicos podem prescrever alguns remédios que ajudem na perda e manutenção do peso. Esta estratégia deve ser adotada junto a mudanças no estilo de vida como a promoção de alimentação saudável e exercícios.



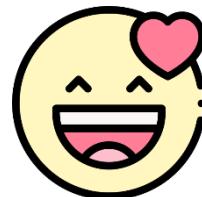
Procedimentos cirúrgicos: em alguns casos, as cirurgias de redução de estômago e/ou intestino podem ser viáveis, pois auxiliam na diminuição da ingestão e absorção de alimentos. Além disso, existem outros procedimentos como a inserção de argolas na "boca" do estômago e balões que após inflados ocupam parte do volume do órgão, auxiliando na sensação de saciedade. Esta possibilidade deve ser bem discutida entre os pacientes e os profissionais da saúde.

Atendimento psicológico: no dia a dia, muitas vezes somos submetidos a estresse, ansiedade e desregulação no sono. Estes fatores podem contribuir no ganho e/ou dificultar o processo de perda de peso. Assim sendo, um acompanhamento psicológico pode auxiliar na tratamento da obesidade.



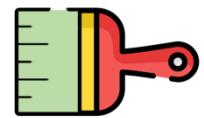
Uma vez que o plano básico do paciente é elaborado, seguindo estas e outras possibilidades, o tratamento deve ser levado a sério por um determinado intervalo de tempo. Todavia, as respectivas condutas devem ser coerentes com a realidade do paciente. O estigma e o preconceito da obesidade devem ser evitados, inclusive pela equipe de saúde. Os indivíduos obesos não podem ser culpados por um tratamento que seja de difícil adesão e continuidade.

Com o decorrer do tratamento os resultados vão surgindo. Tanto os pacientes quanto a equipe de saúde envolvida devem comemorar e se incentivarem na manutenção do tratamento até que se alcance o objetivo final e um bem estar físico e mental do paciente.



Quanto a prevenção da obesidade, esta está correlacionada mais diretamente com a adoção de hábitos de vida mais saudáveis, tais como alimentação saudável e a prática de atividades físicas. A consciência deste ponto é de suma importância como conduta inicial.

MITOS E VERDADES

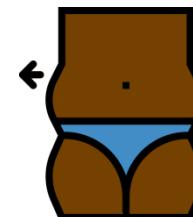


1) O uso de medicamentos auxiliadores de perda de peso sem mudanças no estilo de vida tornam-se ineficazes.

VERDADE. É natural que se você utilizar uma medicação e voltar para o mesmo estilo de vida, você ganhe peso. Afinal, nenhum remédio funciona se não houver mudança de comportamento.



2) Toda dieta emagrece.



MITO. Atualmente são divulgadas em diferentes mídias sociais inúmeras dietas, sem nenhum fundamento científico e que acabam comprometendo seriamente a saúde de quem as seguem. Outras, são tão restritivas que acabam resultando na perda de peso, no entanto, sua manutenção é árdua e ao retornar para o estilo de vida anterior, ocorre novo ganho de peso. Por isso, consulte um nutricionista de confiança para receber orientações adequadas.

3) Dormir mal favorece o ganho de gordura.

VERDADE. Pois, quem dorme mal tem a taxa de hormônios que dão fome elevada e, as taxas de hormônios que saciam abaixadas do normal, gerando maior vontade de consumir alimentos mais calóricos.



4) Estresse e ansiedade são fatores que contribuem com a obesidade.

VERDADE. O estresse e a ansiedade podem afetar o comportamento alimentar em si, levando ao desconto das sensações no ato de alimentar ou em alimentos específicos que proporcionam um bem estar momentâneo. No entanto, esses alimentos muitas vezes são ricos em açúcares e contribuem com o aumento do peso corpóreo, além de poder comprometer outros parâmetros de sua saúde.



5) A pessoa obesa nunca deve consumir alimentos industrializados, açúcares, gorduras e afins.

MITO. A restrição alimentar severa pode desencadear compulsões alimentares, no entanto, não se deve confundir RESTRIÇÃO com REDUÇÃO. O Ministério da Saúde recomenda o consumo limitado de alimentos processados e que os ultraprocessados sejam evitados. O segredo é a moderação e a educação dos hábitos e preferências alimentares.

6) Tenho histórico de obesidade na família, portanto, também serei obeso.

MITO. Como discutimos, os fatores genéticos possuem importante influência na obesidade. No entanto, os fatores ambientais contribuem de maneira significativa. Ao adotar-se uma rotina de atividades físicas e alimentação saudável, pode-se evitar a obesidade independente do histórico familiar.

MODERAÇÃO



7) Alimentos diet ajudam a emagrecer e são livres para consumo.



MITO. Um estudo feito na Universidade da Geórgia (EUA) mostrou que os chamados alimentos diet podem contribuir para o ganho de peso indesejado em quem os consome. Segundo os pesquisadores, a maioria dos produtos diet, que contém pouco ou nenhum açúcar, tem uma quantidade maior de gorduras. Muitos associam a ausência de açúcares em alimentos ao fato de serem mais saudáveis, mas esquecem dos outros componentes, a exemplo da gordura. Por isso, é preciso ler o rótulo de todos os alimentos antes de consumi-los, a fim de saber e conhecer o que estamos consumindo.

8) A magreza excessiva também é prejudicial ao organismo, tal como a obesidade.

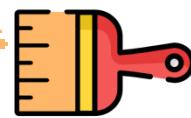
VERDADE. A gordura desempenha papéis importantes em nosso organismo. Além disso, diversos transtornos psicológicos levam as pessoas a perdas de peso exageradas que podem comprometer a saúde. O importante é o equilíbrio.

9) Uma dieta boa é aquela que promove uma rápida perda de peso.



MITO. Um emagrecimento saudável e eficaz depende de manutenção da perda de peso por um intervalo de tempo. Emagrecimentos rápidos, geralmente, estão associados ao "efeito sanfona", o que faz com que o indivíduo volte a engordar, e à perda acentuada de massa muscular.

REPASSA: RECEITA



Sorvete de banana

REPASSA: REDE DE PROMOÇÃO DA SAÚDE

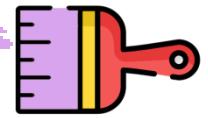
Ingredientes

- Bananas nanica ou banana prata maduras (8 unidades)
- Leite (1/2 xícara)
- Mel (1 col. sopa)
- Canela a gosto.

Modo de preparo

Em uma batedeira, bata as bananas com os demais ingredientes. Leve para o congelador por 6 h. Bata novamente a mistura congelada em batedeira e armazene no congelador por mais 6 h ou até que se congele por completo.

DICAS DE LANCHES E REFEIÇÕES



CAFÉ DA MANHÃ

- Pão
- Ovo
- Uva
- Suco de goiaba



Almoço

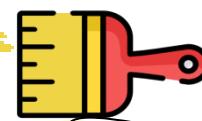
- Purê de abóbora
- Arroz Integral
- Alface
- Tomate
- Repolho
- Filé Bovino



JANTAR

- Arroz
- Filé de frango
- Batata
- Alface
- Brócolis
- Tomate

PARA SABER MAIS



Para uma abordagem clínica e descontraída, assista o comentário do Doutor Drauzio Varella em:

<https://www.youtube.com/watch?v=eUwSZZF5-eI>

Para acessar mais informações de qualidade, consulte o site da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica em:
<https://abeso.org.br/>

REFERÊNCIAS E ATRIBUIÇÕES



[1] AGÊNCIA NACIONAL DE SAÚDE SUPLEMENTAR (Rio de Janeiro) (ed.). **MANUAL DE DIRETRIZES PARA O ENFRENTAMENTO DA OBESIDADE NA SAÚDE SUPLEMENTAR BRASILEIRA**. Rio de Janeiro: [s. n.], 2017. 44 p. ISBN 978-85-63059-36-9. Disponível em: http://www.ans.gov.br/images/final_obesidade_26_12.pdf Acesso em: 21 jul. 2020.

[2] WHARTON, Sean et al. Obesity in adults: a clinical practice guideline. **CMAJ**. 2020;192(31):E875-91. DOI: <https://doi.org/10.1503/cmaj.191707>. Disponível em: <https://www.cmaj.ca/content/192/31/E875>

[3] FERREIRA, Cyntia Silva; MACHADO, Evandro Marques de Menezes; MOREIRA, Leandro Marcio. **ENFRENTAMENTO DA OBESIDADE**: Material para atualização de professores. [S. l.: s. n.], [2019]. 150 p.

[4] MANCINI, M. C. (ed.). **Diretrizes Brasileiras de Obesidade 2016**. 4. ed. São Paulo: Companygraf, 2016. 186 p. Disponível em: <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf>. Acesso em: 21 jul. 2020.

[5] TAHRANI, Abd et al. The importance of language in engagement between health-care professionals and people living with obesity: a joint consensus statement. **Lancet Diabetes Endocrinol.** 2020;8(5):447-455. DOI [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(20\)30102-9](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(20)30102-9). Disponível em: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2213858720301029>. Acesso em: 21 jul. 2020.

[6] <https://nutrisoft.com.br/5-opcoes-saudaveis-para-o-almoco/>

[7] <https://br.pinterest.com/>

[8]. <https://wwwvecteezy.com/>

[9] <https://www.flaticon.com/>

A ilustração deste material foi elaborada a partir da edição ou uso integral de imagens de Domínio público ou com Licença Creative Commons, obtidas no item [9] e disponibilizadas pelos usuários: Eucalyp, Freepik, Icongeek26, Iconixar, Linector, Mangsaabguru, photo3idea_studio, Pixel perfect, Prosymbol, Surang e Skyclick e Gorbachev

MENSAGEM FINAL



ATIVIDADE FÍSICA

AUTOESTIMA

BEM ESTAR

RESPEITO

ALEGRIA

VOCE

PAZ

SATISFAÇÃO

VITALIDADE

