

Saúde e bem-estar

OBESIDADE E SOBREPESO





Este material tem caráter informativo e não substitui a consulta médica.



DIRECT
Gestão em Benefícios



O que é obesidade?

É o acúmulo de gordura no corpo, causado, quase sempre, por consumo excessivo de calorias na alimentação em índice superior ao exigido pelo organismo para sua manutenção e realização das atividades do dia a dia.

A OBESIDADE ACONTECE QUANDO A
INGESTÃO ALIMENTAR É MAIOR QUE O
GASTO ENERGÉTICO CORRESPONDENTE.

Quais são os sintomas?

- Cansaço;
- Limitação de movimento;
- Suor excessivo;
- Dores nas pernas e na coluna;
- Falta de ar;
- Compulsão alimentar.



Tipos de obesidade

Abdominal

É quando 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. Esse tipo de obesidade está associada a insuficiência venosa e varizes, e osteoartrite nos joelhos, além de aumentar o risco de doenças cardíacas e diabetes.





Obesidade 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

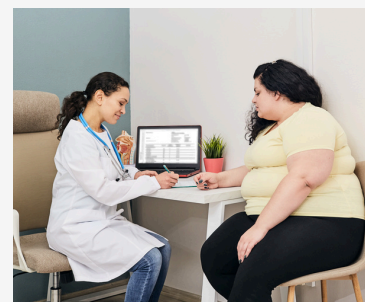
- Fatores genéticos;
- Fatores ambientais;
- Estilo de vida;
- Fatores emocionais;
- Falta de atividade física;
- Ausência de uma Dieta Saudável.

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.



Riscos para a Saúde

Diabetes

Desenvolvimento do Diabetes Mellitus do tipo 2. Adotantes de uma alimentação desregrada, com carboidratos refinados em excesso, como massas e doces, e que ainda não praticam atividades físicas, acabam acumulando gordura corporal, o que pode levar o organismo a se tornar resistente à insulina.

Esteatose hepática

Conhecida como gordura no fígado, essa condição pode levar a um quadro de inflamação ou esteato-hepatite, levando à morte celular e a um processo de fibrose (cicatrização) do fígado caso não seja tratada. Com o tempo, isso pode evoluir para cirrose hepática ou até câncer.

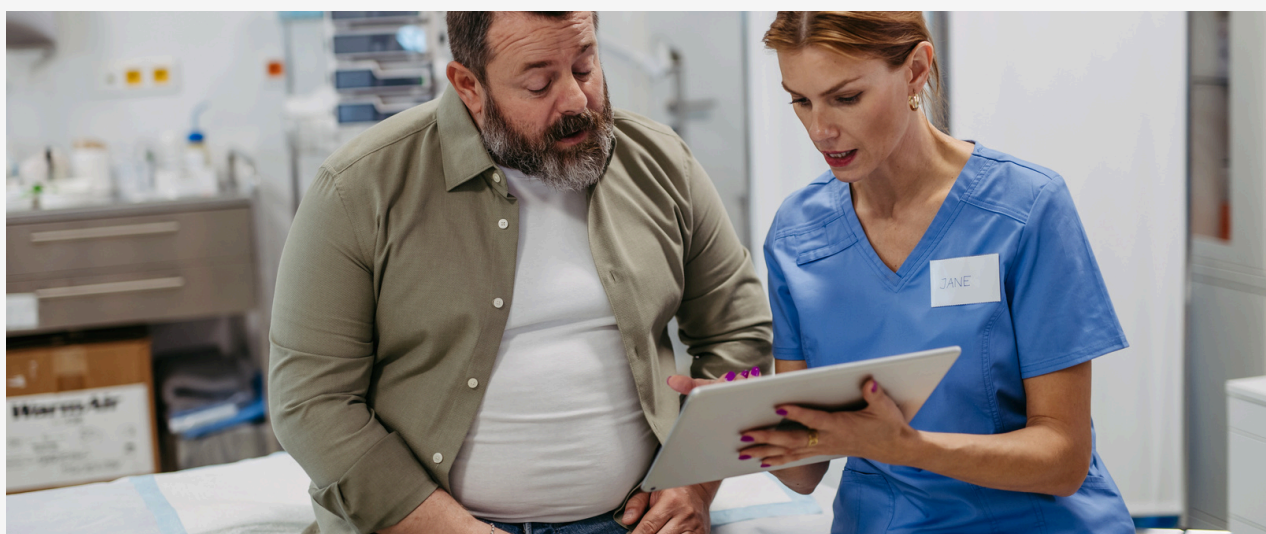
Problemas cardiovasculares

- infarto;
- derrames;
- insuficiência cardíaca;
- arteriosclerose.

Isso acontece por um motivo simples: quanto mais gordura se tem em torno dos órgãos da cavidade abdominal, maior é o risco de entupimento das artérias, afetando o desempenho normal do coração.

Infertilidade

O excesso de gordura pode gerar distúrbios hormonais, levando, na mulher, o desenvolvimento de ovário policístico, situação que pode dificultar a concepção. No caso dos homens, estar acima do peso compromete a circulação do sangue, podendo interferir na ereção.



Como identificar?

Para o diagnóstico em adultos, o parâmetro utilizado mais comumente é o do índice de massa corporal (IMC).

$$\text{IMC} = \text{PESO} \div (\text{ALTURA} \times \text{ALTURA})$$

Exemplo:



Como prevenir?

- Adequação do consumo energético;
- Inclusão de atividades físicas na rotina.

A prevenção da obesidade se dá principalmente pela adoção de um estilo de vida saudável, que combina alimentação equilibrada e atividade física regular. É importante entender que a obesidade é uma doença complexa e pode ser influenciada por diversos fatores, incluindo genética, problemas hormonais, estresse e sono.

Além da alimentação e atividade física, outros aspectos do estilo de vida podem influenciar a prevenção da obesidade:

Qualidade do sono

A privação de sono pode causar alterações hormonais que aumentam a fome e o desejo por alimentos calóricos.

Saúde mental

O estresse, a ansiedade e outros problemas de saúde mental podem levar à alimentação emocional e ao ganho de peso. Buscar formas de gerenciar o estresse e, se necessário, procurar apoio psicológico, são importantes.

Monitoramento regular da saúde

Consultas de rotina e exames preventivos ajudam a identificar e tratar precocemente possíveis fatores de risco ou condições que podem contribuir para a obesidade.

Consciência sobre medicamentos

Alguns medicamentos podem ter o ganho de peso como efeito colateral. É importante conversar com seu médico sobre isso.

Exemplo em família:

Para as crianças, o exemplo dos pais e a criação de um ambiente familiar que incentive hábitos saudáveis são cruciais para prevenir a obesidade infantil.

LEMBRE-SE: A PREVENÇÃO É SEMPRE A
MELHOR ESTRATÉGIA!



Pequenas mudanças no dia a dia podem fazer uma grande diferença na sua saúde a longo prazo.

Referências Bibliográficas

1. Biblioteca Virtual em Saúde. Obesidade, 2025. Disponível em: <https://bvsmis.saude.gov.br/obesidade-18/>.
2. BRASIL. Sobre peso e obesidade como problemas de saúde pública, jan., 2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/eu-queroterpeso-saudavel/noticias/2022/sobrepeso-e-obesidade-como-problemas-de-saude-publica>.
3. Organização Mundial da Saúde. Obesidade e excesso de peso, jun., 2025. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
4. UNIFESP. Obesidade é uma doença e deve ser tratada como tal, mar., 2021. Disponível em: <https://sp.unifesp.br/biofisica/noticias/diamundial-obesidade-2021>.
5. Vigilantes do peso. Tipos de Obesidade: Quais São e Como Tratar, dez., 2021. Disponível em: <https://www.vigilantesdopeso.com.br/br/artigos/tipos-obesidade>.



DIRECT

Gestão em Benefícios

O ELO ENTRE GENTE DO BEM
E O BEM DE MUITA GENTE

(11) 9 8245 2264

Alameda Santos, nº 1165 – Sala 11
Jardim Paulistano - São Paulo/SP
CEP 01419-002

contato@direct.com.br