



Não jogue este impresso em vias públicas.

Cuidar  
da sua  
saúde  
#esseéoplano



## A obesidade tem prevenção e tratamento. Cuide-se!

A obesidade é, hoje, um problema que atinge milhões de pessoas no mundo inteiro e com graves consequências. Neste material você vai encontrar dicas e informações importantes para reduzir e tratar o problema, melhorando a sua qualidade de vida.

Boa leitura.

Para mais informações:  
Setor de Medicina Preventiva  
**Telefone:** 22 2105.8075  
**WhatsApp:** 22 99208.8494  
[medprev@costadosol.unimed.com.br](mailto:medprev@costadosol.unimed.com.br)

Encontre mais conteúdos para o seu bem-estar  
em [www.unimed.coop.br/viverbem](http://www.unimed.coop.br/viverbem)

Conteúdo extraído do folder do  
programa "Viver" sobre obesidade  
produzido pela Unimed Vitória.

ANS - nº 30.295-3

## VIVER BEM Obesidade

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

**Unimed**   
Costa do Sol

## O que é obesidade?

A obesidade é o acúmulo excessivo de gordura no corpo, que constitui um importante risco para a saúde. O excesso de peso está relacionado a vários fatores:

- doenças articulares limitantes;
- hipertensão arterial;
- diabetes tipo 2;
- apneia do sono (suspensão da respiração durante o sono);
- esteatose hepática (fígado gorduroso);
- aumento do colesterol e triglicerídeos;
- vários tipos de câncer, principalmente de mama, cólon (intestino), endométrio (útero) e próstata;
- síndrome dos ovários policísticos;
- abortamento precoce ou complicações na gravidez ou diabetes gestacional e eclâmpsia.

## Fatores de risco para a obesidade

- Alimentação rica em gorduras e açúcares.
- Sedentarismo.
- Fatores genéticos.
- Uso de medicamentos, como corticosteroides, antipsicóticos e antialérgicos.
- Puberdade, gravidez e menopausa.
- Algumas doenças endócrinas.
- Transtornos psicológicos.

## Como saber se você está acima do peso ou obeso?

O Índice de Massa Corpórea é calculado dividindo o peso (em quilograma) pela altura (em metro) ao quadrado. A Organização Mundial da Saúde usa um critério simples:

Condição IMC\* em adultos:  $IMC = \frac{PESO}{ALTURA^2}$

\*Índice de Massa Corpórea

| IMC             | Classificação  |
|-----------------|----------------|
| Abaixo de 18,5  | Abaixo do peso |
| Entre 18,5 e 25 | Peso normal    |
| Entre 25 e 30   | Acima do peso  |
| Acima de 30     | Obeso          |

| Meça sua cintura: | Risco aumentado | Risco muito aumentado |
|-------------------|-----------------|-----------------------|
| Homem             | 94cm            | 102cm                 |
| Mulher            | 80cm            | 88cm                  |

## Dicas para se alimentar bem e emagrecer com saúde

- **Mexa-se:** para perder peso, precisamos comer menos e/ou gastar mais calorias, portanto, faça alguma atividade física regularmente.
- **Coma devagar:** mastigue bem os alimentos, saboreando-os.
- **Preste atenção no que você come:** sente-se à mesa para comer e evite realizar outras atividades, como ver televisão ou ficar no computador durante as refeições.
- **Tenha horário para as refeições:** tome café da manhã, um lanche leve, almoce, faça outro lanche e jante, evitando os “beliscos”.
- **Coma frutas, verduras e legumes** em todas as refeições.
- **Use grãos e alimentos integrais** como base da alimentação: além de muito nutritivos, os grãos proporcionam maior saciedade. Substitua grãos refinados por grãos inteiros.
- **Use óleos ou azeite** para substituir as gorduras sólidas no preparo dos alimentos.
- **Evite carnes gordurosas e frituras:** prefira assados, grelhados ou cozidos. É importante controlar a quantidade de óleo que se usa no preparo dos alimentos.
- **Evite bebidas açucaradas,** principalmente os refrigerantes.
- **Evite gorduras artificiais** presentes em alimentos industrializados, como biscoitos, sorvetes, balas, macarrão instantâneo, etc.
- **Reduza o consumo de sal.**
- **Use temperos naturais:** muitos temperos químicos contêm gorduras artificiais e glutamato monossódico.
- **Aumente a ingestão de leite e produtos lácteos,** de preferência os desnatados ou semidesnatados.

**LEMBRE-SE:** todos os nutrientes são importantes. Você não precisa cortar determinados alimentos, de uma maneira geral, é preciso apenas moderar e equilibrar a alimentação.