

Dia Mundial da Obesidade – 04 de março

Mais Saúde, Mais Vida:

*Descubra como cuidar
do seu corpo*



Unimed 
Nova Iguaçu



A obesidade é uma doença crônica e multifatorial, que envolve fatores genéticos, emocionais, sociais, hormonais e comportamentais.

Diagnóstico de Obesidade em adultos:

IMC (Índice de massa corporal) igual ou superior a 30kg/m^2 .

Além do IMC, é utilizada a circunferência abdominal para avaliar o risco cardiovascular (risco aumentado para mulheres com $\geq 88\text{ cm}$ e homens com $\geq 102\text{ cm}$).

Quais as complicações da obesidade?



- Esteatose hepática (gordura no fígado)
- Alteração hormonais
- Agravos osteoarticular
- Diabetes mellitus
- Hipertensão arterial
- Doença cardiovascular

O que pode influenciar o ganho de peso?



- Alimentação inadequada
- Sedentarismo
- Privação do sono
- Estresse crônico
- Saúde emocional
- Fatores genéticos



Alimentação como aliada da saúde

Uma alimentação equilibrada ajuda no controle do peso e na prevenção de doenças.

Priorize

- Verduras e legumes variados
- Frutas diariamente
- Alimentos integrais
- Carnes magras, ovos, leguminosas
- Gorduras boas (Azeite, abacate, castanhas)

Evite

- Ultraprocessados
- Açúcar em excesso
- Bebidas açucaradas
- Frituras frequentes

Lembre-se: Não existe alimento proibido, e sim frequência, quantidade e equilíbrio!



Movimento é cuidado

A prática de atividade física:

- Ajuda no controle do peso
- Melhora a saúde do coração
- Reduz ansiedade e estresse
- Aumenta disposição e autoestima
- Auxilia no funcionamento intestinal

Dicas:

- Coma com atenção e sem pressa
- Respeite sinais de fome e saciedade
- Durma bem
- Hidrate-se
- Busque acompanhamento profissional

Pequenas
mudanças,
grandes
resultados!





**Quer saber mais sobre nossos programas
voltados para a saúde? Entre em contato com o
nosso Núcleo de Atenção à Saúde:**

 **(21) 3759-8225**