

# CARTILHA DE PREVENÇÃO DA OBESIDADE NA CRIANÇA E ADOLESCENTE.



## CARTILHA DE PREVENÇÃO DA OBESIDADE NA CRIANÇA E ADOLESCENTE

**POR QUE** estamos mais gordinhos?

**O estilo de vida + hábitos alimentares + falta de exercícios físicos =Obesidade**

**Confira aqui algumas atitudes que levam ao ganho de peso:**

- Consumir excesso de alimentos industrializados, ricos em gorduras e açúcares refinados;
- Passar muito tempo no computador, em frente à TV e aparelhos eletrônicos em geral;
- Movimentar-se pouco.



**FIQUE ATENTO:** A falta de movimento é o principal fator que leva ao ganho de peso

### O QUE É OBESIDADE?

A pessoa é considerada obesa quando apresenta grande quantidade de gordura corporal.



### O QUE LEVA UM INDIVÍDUO A SE TORNAR OBESO?

A obesidade é o resultado da ação de vários fatores:

- Hábitos alimentares

- Pouca atividade física
- Desequilíbrio emocional
- Genética.

**ATENÇÃO: SE SEU PAI OU SUA MÃE SÃO OBESOS, VOCÊ TEM 80% DE CHANCE DE SE TORNAR OBESO...**



### QUAIS AS CONSEQUÊNCIAS QUE A OBESIDADE PODE TRAZER À SAÚDE?

- Diminuição da auto estima
- Apnéia
- Desvio de Coluna
- Lesões em articulações
- Pé chato
- Problemas cardíacos
- Problemas respiratórios
- Estrias
- Risco de diabetes e gordura no

fígado

### MAS NÃO DESANIME!

Quanto mais cedo for tratada a obesidade, maior a chance de reverter os problemas de saúde causados por ela.

### COMO EU FAÇO PARA TER UM PESO SAUDÁVEL?

- Respeite os horários para as refeições;
- Não deixe de tomar o café da manhã;
- Não exagere na quantidade de comida e número de refeições diárias;
- Evite alimentos muito calóricos como refrigerantes, doces, salgadinhos, chips, hambúrgueres.
- Evite passar horas sentado(a)s em frente ao computador ou TV ;
- Mexa-se, pratique alguma atividade física diariamente.

## COMO TRATAR A OBESIDADE?

Como a obesidade possui diversas causas, o ideal é buscar ajuda multiprofissional!

- Orientação nutricional para uma reeducação alimentar;
- Orientação de um educador físico ou fisioterapeuta;
- Avaliação endocrinológica;
- Avaliação psiquiátrica;
- Avaliação psicológica.



## O PAPEL DA FAMÍLIA

- Na hora das compras, dar preferência aos alimentos mais nutritivos e menos calóricos, lendo os rótulos, sabendo identificar os alimentos.
- Deixar sempre disponíveis na geladeira alimentos saudáveis como frutas, legumes e verduras.
- Estabelecer um dia da semana para as guloseimas.
- Evitar ter em casa alimentos como balas, biscoitos recheados, sorvetes.
- Realizar programas junto com os filhos que estimulem o gasto de energia como passeios ao ar livre, andar de bicicleta, skate, patins, passear com o cachorro, jogar bola, entre outros.

## EXISTE FÓRMULA MÁGICA PARA EMAGRECER?

**NÃO!**

Depois de receber orientações adequadas, é preciso vontade e determinação!

## VOCE SABE O QUE É TER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL?

**PREFERIR:** alimentos naturais como grãos integrais, leguminosas, cereais, raízes, frutas, verdura e carnes com baixo teor de gorduras.

**EVITAR:** alimentos industrializados porque são ricos em aditivos químicos, gorduras saturadas, açúcares e pobres em fibras e nutrientes.

## POR QUE TENHO QUE ME ALIMENTAR BEM?

O alimento é o combustível para o corpo realizar todas as atividades diárias como pensar, andar, falar, respirar...

Para que tudo isso funcione da melhor maneira possível, você deve escolher bem os alimentos que seu corpo necessita, de acordo com sua idade, peso, altura.

E fique atento! Tudo aquilo que consumido a mais do que o corpo necessita, pode fazer ganhar peso.

## E O QUE SÃO OS NUTRIENTES?

São as proteínas, carboidratos, gorduras, vitaminas, sais minerais, fibras e água. Cada um desses nutrientes possui funções específicas e são fundamentais para o bom funcionamento e equilíbrio do organismo.

Não existe um único alimento que sozinho, contenha todos os nutrientes essenciais para a manutenção da saúde. Por esse motivo a alimentação deve ser variada e composta por todos eles.



## NUTRIENTES: OS AMIGOS DO CRESCIMENTO E DESENVOLVIMENTO

### **CARBOIDRATOS**

São chamados de energéticos, pois sua principal função é fornecer energia para o organismo.

### **PROTEÍNAS**

São chamados de construtores, pois sua principal função é a de construir e conservar o organismo. São importantes para o crescimento, renovação das células, cicatrização das feridas, pele, cabelo e também para o sistema de defesa do organismo.

### **GORDURAS**

São chamados também de energéticos, pois sua principal função é a de estocar e fornecer energia. Exercem importante papel na manutenção, função e integridade das membranas celulares, do sistema de defesa, da formação de hormônios e na transmissão de impulsos nervosos.

Auxiliam ainda na absorção das vitaminas (A, D, K, E) e na manutenção dos órgãos vitais (coração, rins, cérebro, medula espinhal), protegendo-os contra choques e lesões.



### **VITAMINAS E MINERAIS**

As vitaminas e minerais controlam todas as funções do organismo. Podem ser encontrados em: verduras, legumes, frutas, cereais integrais.

A deficiência de vitaminas, advinda de uma alimentação inadequada, pobre em nutrientes, pode trazer vários problemas para a saúde.

## **FIBRAS**

As fibras são carboidratos componentes da alimentação que regulam algumas funções importantes do nosso organismo:

- Aumentam o volume das fezes e ajudam no funcionamento do intestino;
- Ajudam na eliminação de substâncias tóxicas;
- Aumentam a proteção do organismo contra infecções;
- Aumentam a sensação de saciedade, contribuindo para a perda de peso;
- Contribuem ainda para o controle do colesterol e da glicemia.

São encontradas na aveia, feijão, lentilha, legumes, folhas verdes, milho, grãos e cereais integrais (pão, arroz, macarrão e farinha), verduras, legumes e frutas.

## **ÁGUA**

O corpo humano é composto por aproximadamente 60% de água. É preciso ingerir água TODOS os dias, para repor as perdas e manter o bom funcionamento do organismo.

A água:

- Hidrata o organismo e transporta os nutrientes;
- É o meio onde ocorrem todas as reações do organismo;
- Age na digestão, na absorção, na circulação e na eliminação dos alimentos;
- Regula a temperatura corporal.



## AFINAL, COMO POSSO TER A ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA?

Variedade dos alimentos: em sua alimentação diária, procure variar a qualidade dos alimentos.

Moderação no consumo: principalmente os que contêm muito açúcar e gordura.

Proporcionalidade: para um bom funcionamento do organismo é necessário consumir alimentos de todos os grupos alimentares (carboidratos, proteínas e gorduras) em proporções adequadas.

### **Veja como é fácil:**

**Exemplo de café da manhã:** leite, frutas, pão e queijo fresco

Leite= proteína e cálcio

Fruta = vitaminas e minerais

Pão= carboidrato

Queijo= proteína e gordura

**Exemplo de almoço:** arroz, feijão, carne, salada de alface, cenoura, beterraba, laranja

Arroz= carboidrato

Feijão/ carne= proteínas e ferro

Alface,/cenoura/beterraba= fibras, vitaminas e minerais

Laranja= fibras, vitamina e minerais

## QUANDO COMER?

É importante fazer de 5 a 6 refeições por dia e com intervalos de 2 a 3 horas entre elas:

- Café da manhã
- Lanche da manhã
- Almoço
- Lanche da tarde
- Jantar
- Lanche da noite

À noite devemos ter refeições menos volumosas



## O QUE ACONTECE QUANDO TROCO UMA REFEIÇÃO POR UM LANCHE?

- Deficiência de nutrientes como as vitaminas e minerais essenciais no desenvolvimento e manutenção da saúde;
- Risco de obesidade, uma vez que esses alimentos contribuem para o ganho de peso.



## DICAS BÁSICAS PARA MANUTENÇÃO DO PESO E DA SAÚDE

- Mastigue bem e sinta o sabor dos alimentos;
- Coma devagar, em ambiente tranquilo, evitando fazer as refeições assistindo televisão;
- Não pule uma refeição para depois sobrecarregar a outra.
- Aumente e varie o consumo de frutas, legumes e verduras.
- Procure consumir 3 frutas ao longo do dia;
- Evite líquidos durante as refeições;
- Invista na aparência de sua refeição: arrume seu prato com alimentos coloridos, com temperos naturais e folhas verdes;
- Evite substituir as principais refeições (café da manhã, almoço e jantar) por lanches rápidos ou fórmulas mágicas que prometem emagrecimento rápido;
- Evite frituras, dando preferência às preparações cozidas, assadas ou grelhadas.
- Procure formas prazerosas de reduzir o estresse. Faça passeios ao ar livre, escute música, converse com a família e amigos, faça exercício físico regularmente.



### Benefícios do exercício físicos:

- Aumento de auto estima
- Alívio do estresse e ansiedade
- Redução da depressão
- Redução do isolamento social
- Controle do peso corporal
- Melhora da mobilidade
- Aumento da força muscular e resistência física
- Melhora do condicionamento cardiovascular
- Redução da pressão arterial

### SAÚDE BUCAL



- Vá ao dentista regularmente;
- Escove os dentes pelo menos três vezes por dia;
- Escove a língua, pois é muito importante, já que ela acumula restos de alimentos e bactérias que provocam o mau hálito.
- Use o fio dental diariamente.

- Redobre os cuidados na higienização noturna.

“Vida Saudável para Jovens!” é o grupo de apoio que o Núcleo de Promoção da Saúde do IPSEMG mantém para ajudar os adolescentes e crianças interessadas em perder peso.

É um grupo multidisciplinar composto por médico, psicólogo, nutricionista, assistente social e fisioterapeuta.

- Para mais informações procure:



Núcleo de Promoção da Saúde: (31) 3247-3350

Se tiver dúvidas ou quiser compartilhar algum assunto com a equipe em relação à nutrição, aos exercícios físicos e ao seu estado emocional, envie um email para :



email: [vidasaudavel.cem@ipsemg.mg.gov.br](mailto:vidasaudavel.cem@ipsemg.mg.gov.br)

**Referências consultadas:**

[http://www.sbp.com.br/PDFs/14297c1-Man\\_Nutrologia\\_COMPLETO](http://www.sbp.com.br/PDFs/14297c1-Man_Nutrologia_COMPLETO).  
Manual Prático de Nutrição Saudável-cdbh- Centro de Diabetes de BH.  
Lamounier, Rodrigo; Guimarães, Débora; Consoli, Marcella, Eurofarma, 2010.  
Prevenção da Obesidade na Infância e na Adolescência – Barbosa, Vera; 2º ed; Ed. Manole, 2009.  
Caderneta de Saúde do Adolescente- Ministério da Saúde, 2009. Disponível em <http://www.saude.gov.br/bvs>.

Cartilha elaborada por equipe multidisciplinar do Núcleo da Promoção da Saúde/NUPS/APRES

Chefia: Solange Lage Bretas

Coordenação: Denise Monteiro de Barros Caixeta

Nutricionista: Patrícia de Barros Santos

Médicos: Dr. Flavius Marinho Vieira (nutrólogo) e Dra. Yeda Maria Laignier de Oliveira (endocrinologista)

Governador do Estado de Minas Gerais  
Antonio Augusto Anastasia

Vice-Governador do Estado de Minas Gerais  
Alberto Pinto Coelho

Secretária de Estado de Planejamento e Gestão  
Renata Maria Paes de Vilhena

Presidente do IPSEMG  
Jomara Alves da Silva

Vice-Presidente do IPSEMG  
Paulo Elisiário Nunes

Secretário Geral:  
Fernando César Vicente de Paula

Diretor de Saúde:  
Leonardo Tadeu Campera Brescia