



## **Efeitos da Obesidade na Saúde e na Qualidade de Vida:**

### **O Que Precisamos Mudar? (\*)**

Todos nós estamos cientes de que o mundo moderno conduziu ao aparecimento de doenças que podem afetar o nosso bem-estar e qualidade de vida.

A obesidade é uma dessas doenças, que devido ao aumento da sua incidência é considerada pela Organização Mundial de Saúde (OMS), como a "Epidemia do Século XXI", afetando grande parte da população.

Sendo a obesidade um importante problema de Saúde Pública, traz consigo consequências gravíssimas para a saúde das pessoas e para o aumento das despesas no Serviço Nacional de Saúde.

Considerada uma doença crônica complexa, a obesidade é caracterizada por um excessivo aumento da gordura corporal, que se vai acumulando a pouco e pouco no organismo com grandes riscos para a saúde.

De acordo com a literatura a etiologia da obesidade é multifatorial, envolvendo fatores internos e externos à pessoa como: a predisposição genética, ambientais, socioculturais, contexto familiar, características individuais e psicológicas e problemas hormonais (Hipotireoidismo).

Esta doença, pode levar ao aumento do risco de diabetes *mellitus* tipo 2, problemas cardiovasculares (HTA, insuficiência cardíaca congestiva, ...), complicações no sistema respiratório (dispneia, apneia de sono,...), diversos tipos de cancro (mama, próstata,...), infertilidade, problemas do aparelho locomotor e saúde mental (depressão, ansiedade,...).

O diagnóstico da obesidade é realizado através da avaliação do peso e altura da pessoa, calculando o índice de massa corporal (IMC):  $\text{peso (kg)}/\text{altura}^2 \text{ (m}^2\text{)}$  e o perímetro abdominal (PA), através da medição em centímetros da cintura. Em adultos, a OMS define que uma pessoa com IMC entre 25 e 30 é considerado "acima do peso", enquanto um IMC maior que 30 é definido como "obeso"

Regra geral, o excesso de peso provoca efeitos nefastos em todas as idades e costuma ser causado por uma alimentação pouco saudável, com o consumo exagerado de alimentos ricos em gorduras saturadas (principalmente as de origem animal), os açúcares, os produtos refinados e sal. Contudo, o verdadeiro problema não consiste apenas no

desequilíbrio entre calorias consumidas e calorias gastas mas também, tem haver, com a pouca prática de atividade física.

Neste âmbito, importa ressaltar que a mudança nos hábitos alimentares que surgiram nos últimos anos, devido ao crescimento na oferta de **fast-food** veiculado pela mídia e o consumo de refrigerantes e alimentos coloridos, saborosos e baratos, além do sedentarismo associado a longos períodos diante da TV, computador e telemóvel, afetou a saúde em idades mais jovens e está associada a um maior risco e início mais precoce de doenças.

Deste modo, além das consequências físicas devemos ter também em consideração as psicossociais uma vez que o excesso de peso na criança e jovem pode afetar a sua saúde mental (ansiedade e alteração da imagem que tem do seu próprio corpo) e o desempenho escolar, agravado pelo estigma e o preconceito.

Segundo estudos realizados em crianças com obesidade há uma grande probabilidade de se tornarem adultos também obesos e com maior risco de desenvolver doenças na idade adulta, por este motivo, é importante instituir medidas para a prevenção desta doença, desde a infância.

O tratamento da obesidade depende da fase de desenvolvimento da doença, podendo envolver três aspetos importantes.

Intervenções no estilo de vida que incluem a dieta, o exercício físico e a modificação comportamental que são a base para o tratamento da obesidade (Burns, Jay, Thorndike, & Kanjee, 2024).

A cirurgia para a perda de peso, também chamada de cirurgia bariátrica (inclui banda gástrica ajustável, bypass gástrico em Y de Rouen e gastrectomia vertical), que continua a ser o tratamento mais eficaz e durável, com benefícios comprovados na redução da mortalidade e na melhoria de outras doenças e da qualidade de vida.

As terapêuticas farmacológicas, que inclui os mais recentes agentes, os agonistas do recetor do peptídeo 1 semelhante ao glucagon, que oferece mais opções de tratamento e gestão desta doença (American Gastroenterological Association).

O papel dos profissionais de saúde é crucial para o sucesso na gestão e tratamento da obesidade, sendo de extrema importância incluir na equipa multidisciplinar profissionais da área da psicologia e da psiquiatria.

Tendo em conta que na obesidade alguns fatores de risco são passíveis de serem modificados, entender esses fatores ajuda-nos a identificar potenciais estratégias de prevenção. Nesse caso, é importante que sejam tomadas precauções e adotadas medidas destinadas à prevenção desta doença, incentivando a uma alimentação saudável, mudança do estilo de vida, aumento da prática de exercício físico e manter uma atitude mental positiva.

Face ao exposto, torna-se emergente que os cuidados de saúde na comunidade e a ação de proximidade (autarquias, escolas, locais de trabalho e indústria alimentar) sejam dotadas de recursos para combater esta realidade.

Em suma, devemos acreditar que todos nós temos o poder de que precisamos para mudar o nosso estilo de vida e reforçar os nossos próprios processos naturais de cura e combater este distúrbio alimentar prejudicial para a saúde.

## Referências Bibliográficas

Burns, R. B., Jay, M. R., Thorndike, A. N., & Kanjee, Z. (2024). *How would you manage this patient with obesity? Grand rounds discussion from Beth Israel Deaconess Medical Center. Annals of Internal Medicine, 177*(10).

Disponível:<https://web.p.ebscohost.com/ehost/detail/detail?vid=19&sid=32eb8961-35bd-4c81-b20b-964c11ed49f6%40redis&bdata=Jmxhbmc9cHQtYnlmc2l0ZT1laG9zdC1saXZl#AN=39374523&db=mdchhttps://doi.org>

Organização Mundial da Saúde. (2024). *Obesidade*. Disponível:

[https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab\\_2](https://www.who.int/health-topics/obesity#tab=tab_2)

**Autora:** (\*) Ana Cristina Almeida Santos Oliveira,  
Enfermeira na ULSVDL, UCC Pena D'Alva  
Mestre em Toxicodependências e Doenças Psicossociais  
Sócia [www.girohc.pt](http://www.girohc.pt)

