

Orientações Gerais de
Saúde aos Beneficiários

E-book

Obesidade Infantil



Olá!

No e-saúde você encontrará dicas práticas de cuidados com a saúde para que você possa viver mais e melhor. Na edição de Junho/2023, vamos falar sobre o tema:

Obesidade Infantil



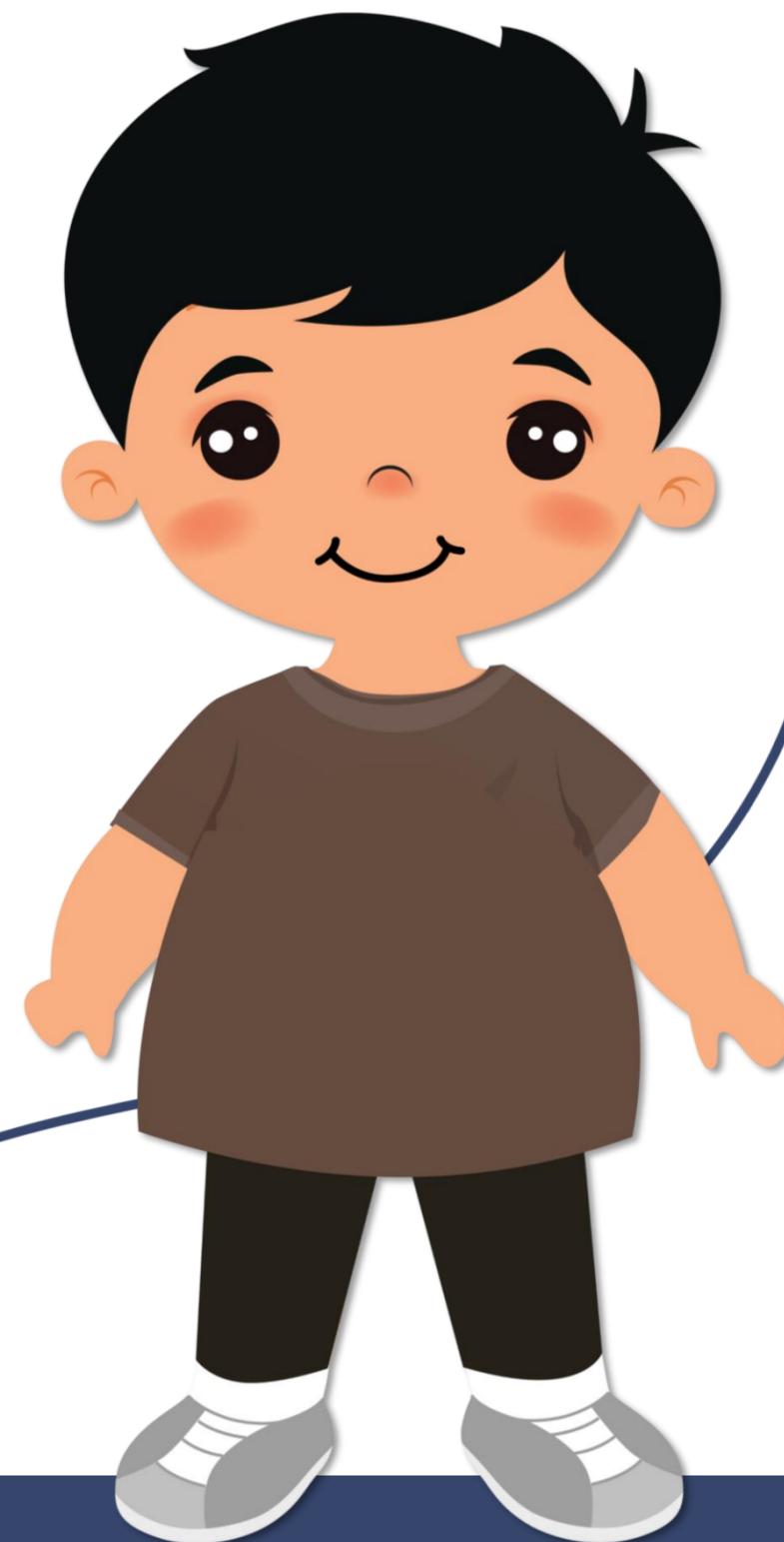
Confira!



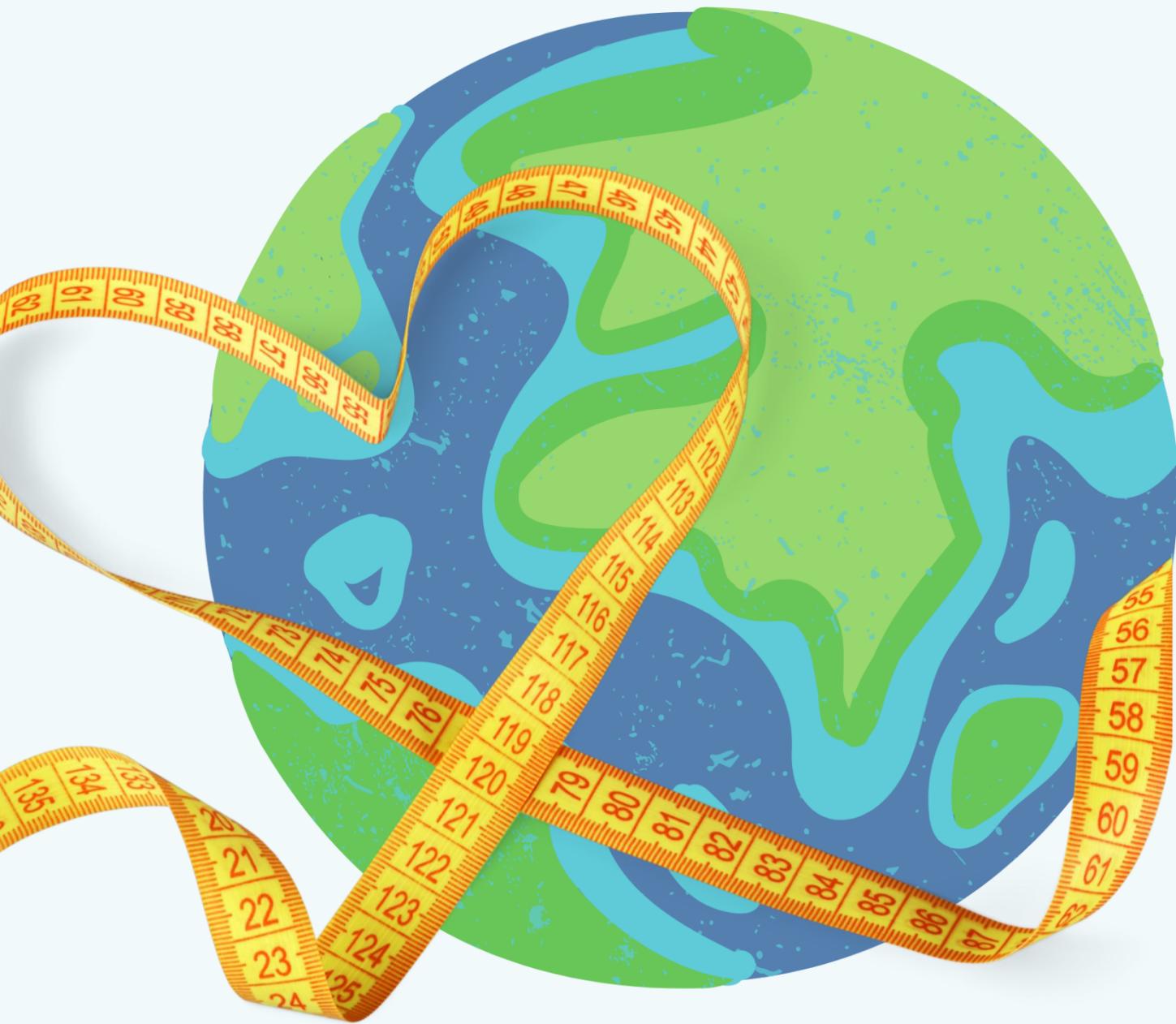
1. O que é obesidade infantil?

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a obesidade infantil é uma doença crônica, decorrente do excesso de gordura no corpo **em crianças de até 12 anos**, quando o peso da criança está, no mínimo, 15% acima do ideal para a sua idade.¹

Em decorrência do aumento do número de crianças obesas em todo o mundo, ganhou o status de epidemia e, hoje, é considerada um grave problema de saúde pública.¹



2. A obesidade infantil no mundo ¹



124 milhões de crianças e adolescentes no mundo têm obesidade. Para cada 4 que fazem parte deste quadro, uma não sabe que tem a doença.

4 em cada 5 crianças com obesidade, continuarão a tê-la quando adultos.

Até 2030, deve dobrar a taxa de crianças e adolescentes com obesidade deve.

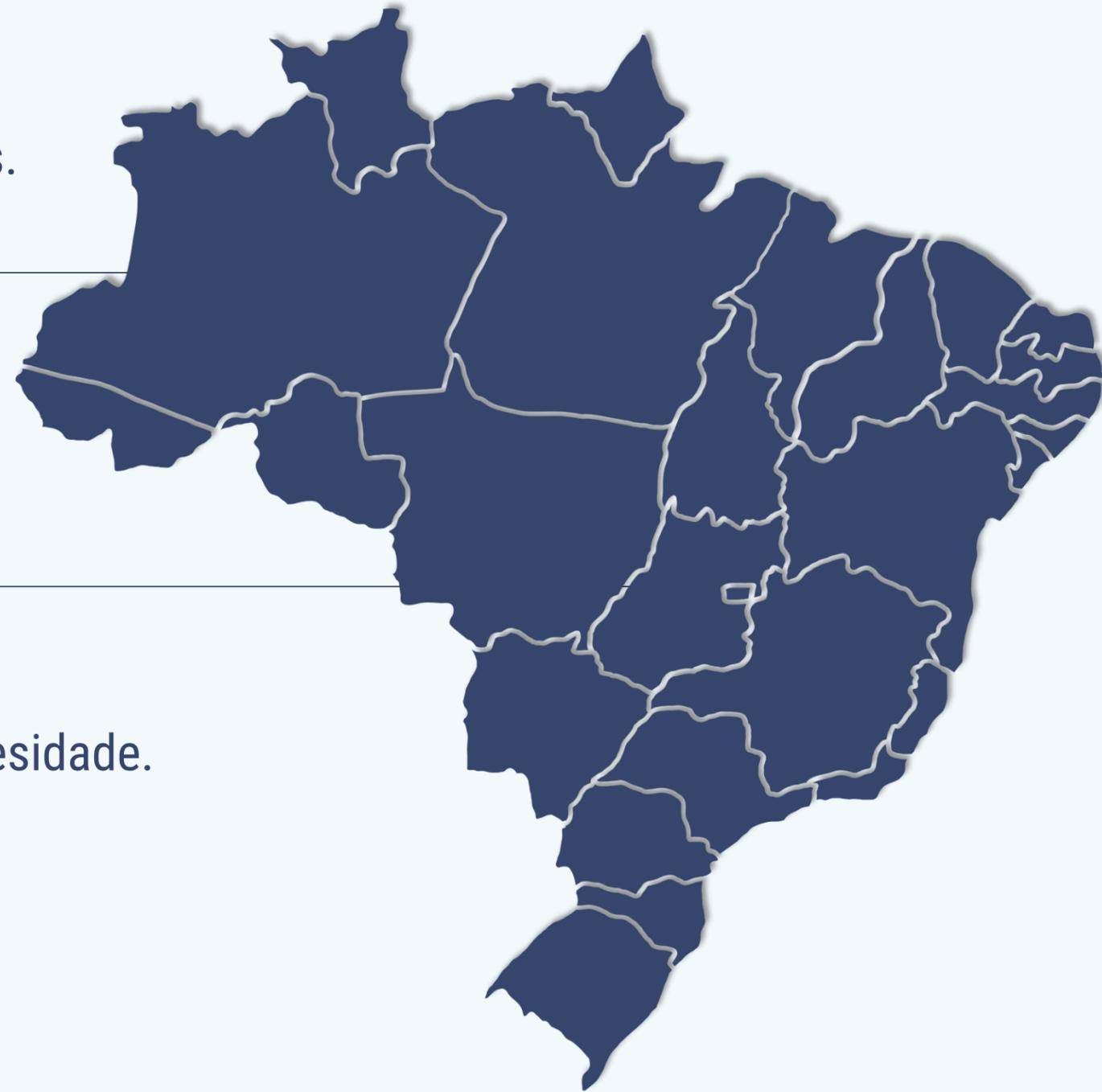
²

3. A obesidade infantil no Brasil¹

3,1 milhões de crianças menores de 12 anos são obesas.

13,2% das crianças de 5 a 9 anos tem obesidade.

7% dos adolescentes entre 12 e 17 anos tem obesidade.



2

4. Causas

A obesidade infantil é multifatorial, resultado da associação de fatores genéticos, comportamentais e ambientais. Crianças e adolescentes, em geral, ganham peso com facilidade devido a hábitos alimentares errados, inclinação genética, estilo de vida sedentário, distúrbios psicológicos, problemas na convivência familiar, entre outros.²



5. Diagnóstico

A obesidade pode ser diagnosticada pelo médico com a ajuda de algumas ferramentas. Uma delas é o índice de massa corporal (IMC), que avalia o peso em relação à altura. O médico calcula o IMC e o relaciona com o sexo e a idade da criança ou adolescente, utilizando uma tabela de referência. Com isso, é possível verificar se o peso atual está acima, abaixo ou dentro do esperado.³



6. Complicações da obesidade⁴

A obesidade infantil pode levar a uma série de complicações para a saúde ao longo da vida, além de ter consequências psicossociais e emocionais. Os riscos associados à condição incluem:

- Hipertensão;
- Diabetes tipo 2;
- Resistência à insulina;
- Aumento do colesterol;
- Doença renal crônica;
- Alguns tipos de câncer;
- Problemas respiratórios;
- Doenças cardiovasculares;
- Problemas nos ossos e articulações; e
- Depressão, ansiedade e baixa autoestima.



7. Tratamento

O cuidado da obesidade em crianças e em adolescentes deve envolver uma equipe multidisciplinar, formada por pediatra, nutricionista e, em muitos casos, psicólogo. A abordagem é individualizada e considera fatores como a idade da criança ou do adolescente e a presença de outras condições de saúde.⁵



A perda de peso nem sempre é o objetivo do manejo da condição, porque o crescimento da criança pode fazer com que a faixa de IMC fique adequada para ela ou para o adolescente.⁵

Em outros casos, porém, a perda de peso é recomendada. Para isso, serão necessárias mudanças no estilo de vida, com a adoção de uma alimentação saudável e da prática de atividades físicas. O profissional de saúde dará orientações mais detalhadas sobre como isso deve ser feito e irá avaliar a necessidade de terapias medicamentosas e de suporte psicológico.⁵



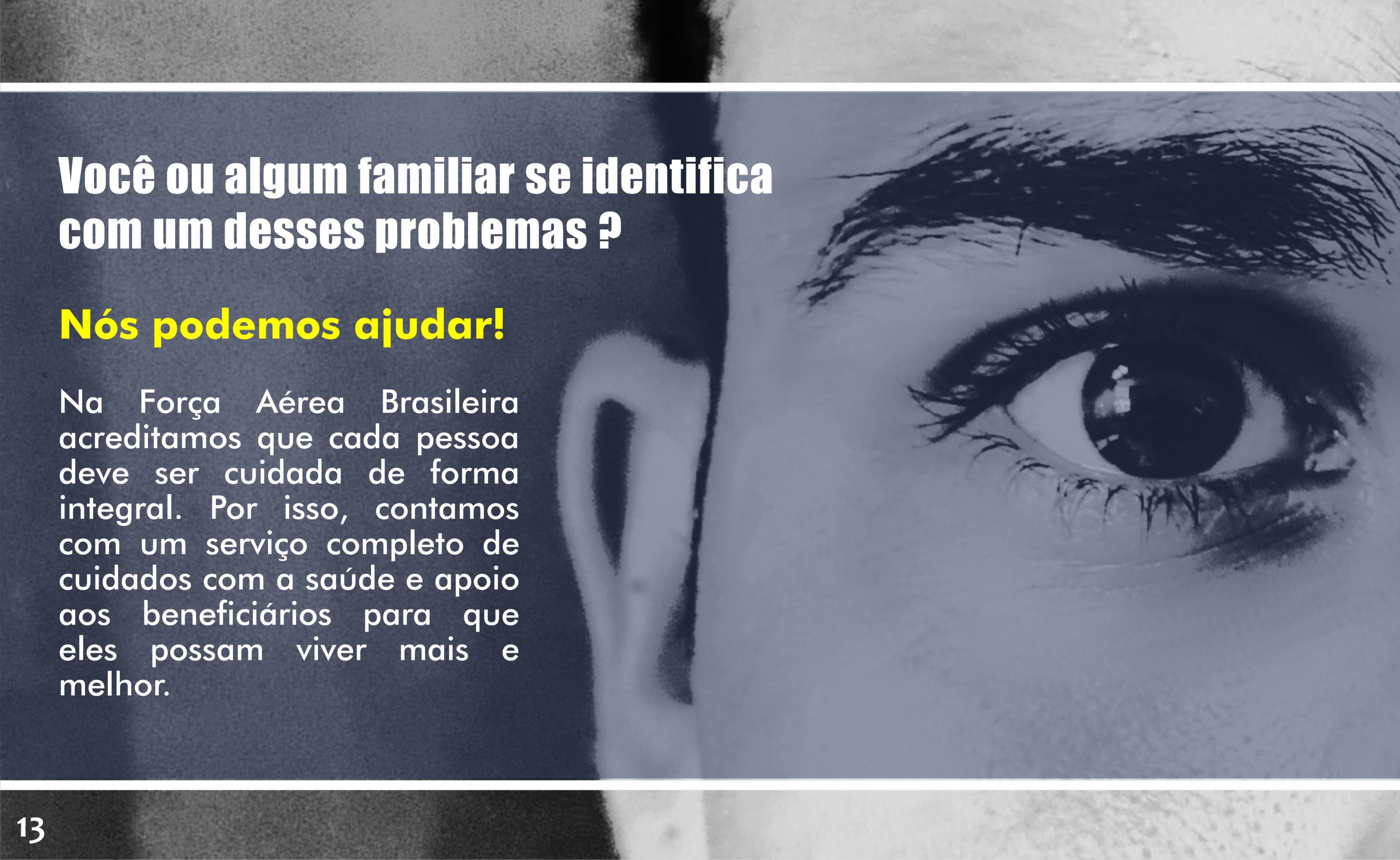
É importante ter em mente alguns pontos: ⁵

- ✓ As mudanças na rotina devem ser instituídas gradativamente, respeitando as possibilidades de cada criança ou adolescentes;
- ✓ Pais e cuidadores devem fornecer incentivo e propiciar, em casa, um ambiente favorável à adoção de hábitos saudáveis;
- ✓ Para que as alterações de hábitos não sejam encaradas como um sofrimento, é recomendado tornar as refeições um momento de afeto e aprendizado junto da família e promover atividades físicas lúdicas e recreativas.





Quando não diagnosticada e tratada, a obesidade que se apresenta na infância e na adolescência tem uma grande probabilidade de persistir na idade adulta e causar um impacto mais grave o longo da vida do que a obesidade que se inicia mais tarde. É por isso que a alta incidência do excesso de peso nessa faixa etária é tão preocupante.⁵

A close-up, high-contrast photograph of a person's face, focusing on the right eye and the ear. The image is in black and white with a blue tint. The eye is large and detailed, with long, dark eyelashes. The ear is visible on the left side of the frame. The background is dark and out of focus.

Você ou algum familiar se identifica com um desses problemas ?

Nós podemos ajudar!

Na Força Aérea Brasileira acreditamos que cada pessoa deve ser cuidada de forma integral. Por isso, contamos com um serviço completo de cuidados com a saúde e apoio aos beneficiários para que eles possam viver mais e melhor.

VOCÊ CONHECE O CAIS?

CAIS significa **C**entro de **A**tenção **I**ntegral à **S**aúde.

É a nova porta de entrada dos beneficiários da Força Aérea Brasileira no Sistema de Saúde da Aeronáutica. Com o CAIS, ampliamos o espectro do nosso serviço de atenção e agora, contamos com a presença de uma equipe multidisciplinar composta por médicos, dentistas, enfermeiros, farmacêuticos, entre outros profissionais de saúde, oferecendo diversos tipos de serviços a partir de um modelo de cuidado integral e coordenado, moderno e adequado às necessidades dos beneficiários.



Referências Bibliográficas

1. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Notícias. Acompanhadas pelo SUS, mais de 340 mil crianças brasileiras entre 5 e 10 anos possuem obesidade. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/acompanhadas-pelo-sus-mais-de-340-mil-criancas-brasileiras-entre-5-e-10-anos-possuem-obesidade>. Acesso em 20/05/2023.
2. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Instrutivo para o cuidado da criança e do adolescente com sobrepeso e obesidade no âmbito da Atenção Primária à Saúde. Disponível em: http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/instrutivo_crianca_adolescente.pdf> Acesso 20/05/2023.
3. MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO. Obesidade infantil é tema do programa Salto para o Futuro. Disponível em: <http://portal.mec.gov.br/component/tags/tag/obesidade-infantil>>. Acesso em 20/05/2023
4. FIOCRUZ. Obesidade Infantil e na Adolescência. Disponível em: <https://www.fiocruz.br/biosseguranca/Bis/infantil/obesidade-infantil.htm>>. Acesso em 20/05/2023
5. ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E SÍNDROME METABÓLICA. Mapa da Obesidade. Disponível em: <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>. Acesso em 20/05/2023

ASAS QUE CUIDAM



FORÇA AÉREA BRASILEIRA

Asas que protegem o País