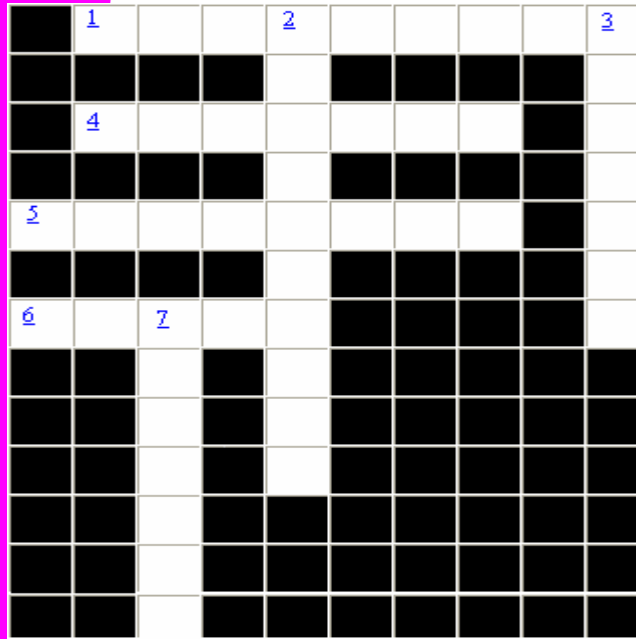


## Palavras Cruzadas

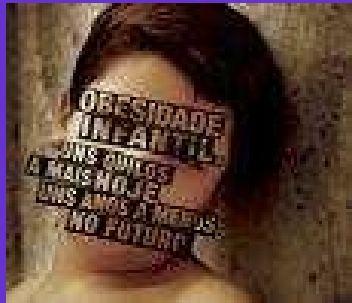


1.H) Doença Crónica que se caracteriza pelo aumento de gordura; 2.V) Estilo de vida caracterizado por pouco ou nenhum exercício. 3.V) Quantidade a mais; 4.H) Lípidos; 5.H) Desconforto em respirar; 6.H) Hábitos alimentares com o propósito de emagrecer; 7.V) Obstrução súbita de uma artéria.

Para esclarecimento de alguma dúvida contacte:  
Cronicasnanet@sapo.pt  
<http://cronicasnanet.no.sapo.pt/>  
<http://doencascronicas.hi5.com>  
<http://doencascronicas.blogs.sapo.pt>  
<http://cronicaspt.blogspot.com>

## Obesidade

A Obesidade é uma Doença Crónica cada vez mais frequente nos dias de hoje. Atinge homens e mulheres de todas as etnias e idades e reduz a qualidade de vida dessas pessoas. É considerada pela OMS a epidemia do século XXI.



## Grupo 3 Doenças Crónicas

## OBESIDADE



"Previna hoje para não ter de remediar amanhã..."

# Obesidade

➡ A Obesidade é uma Doença Crónica que se caracteriza pelo acumular de gordura corporal, esta pode atingir graus capazes de afectar gravemente a saúde e até levar à morte.

➡ Esta doença pode levar ao aparecimento de outras doenças bastante graves.

➡ Atinge homens e mulheres de todas as etnias e idades e reduz a qualidade de vida dessas pessoas. Foi considerada pela OMS uma epidemia global do século XXI.



## O que causa a Obesidade?

➡ A principal causa da Obesidade são os sucessivos balanços energéticos, em que a quantidade de energia ingerida é superior à quantidade de energia dispendida.

➡ Os factores que levam a este desequilíbrio podem ter origem genética, ambiental, metabólica e comportamental.

## Algumas consequências que a obesidade traz para a saúde?

➡ Problemas no aparelho cardiovascular, hipertensão arterial, angina de peito, insuficiência cardíaca congestiva;

➡ Problemas no sistema pulmonar, dispnia, fadiga, embolismo pulmonar, apneia de sono;

➡ Problemas no aparelho gastrintestinal, esteatose hepática, litíase vesicular, e carcinoma do cólon;

## A Obesidade provoca alterações socio-económicas e psico-sociais:

- ➡ Discriminação educativa, laboral e social;
- ➡ Isolamento social;
- ➡ Depressão e perda de auto-estima.

A Obesidade e a pré obesidade são avaliadas através do Índice de Massa Corporal (IMC). Este índice mede a corpulência do indivíduo.

$$IMC = \frac{MASSA(kg)}{Altura^2} \text{ Kg/m}^2$$

IMC > 18 < 25 Kg/m <sup>2</sup>	Normal
IMC > 25 < 30	Excesso de Peso
IMC > 30 < 35 Kg/m <sup>2</sup>	Obesidade moderada (grau I)
IMC > 35 < 40 Kg/m <sup>2</sup>	Obesidade grave (grau II)
IMC > 40 Kg/m <sup>2</sup>	Obesidade mórbida (grau III)