INFORMATIVO
Ano 02 • Nº 08 • Outubro de 2017

SIASS
UNIDADE UNIVASF
Subsistema Integrado de Atenção à Saúde do Servidor

11 de outubro – Dia Nacional de Prevenção da Obesidade

Nutr. Ana Ediléia Leal – Siass Univasf

No dia 11 de outubro é comemorado o Dia Nacional de Prevenção da Obesidade. Esta data foi criada com a finalidade de estimular o debate sobre o tema e ações para sua prevenção e tratamento, através de mudanças nos hábitos alimentares, associada à prática de atividade física, com consequente melhora da qualidade de vida da população.

A obesidade é uma doença crônica não transmissível, multifatorial, podendo ser caracterizada como excesso de deposição de lipídeos no tecido adiposo, gerando, assim, prejuízos à saúde dos indivíduos.

Em se tratando de uma doença multifatorial, além dos fatores nutricionais, são determinantes para sua origem e manutenção, os aspectos genéticos, metabólicos, psicossociais e culturais. Dessa forma, a conduta nutricional deverá se basear na avaliação dos riscos e nos fatores que contribuíram para o surgimento da doença, entre outras análises.

Para ser diagnosticada em adultos, usualmente, utiliza-se o Índice de Massa Corporal (IMC), proposto pela Organização Mundial de Saúde (OMS). Este índice é obtido através da divisão entre o peso do paciente e sua altura elevada ao quadrado, considerando-se obesos os indivíduos que apresentarem IMC igual ou superior a 30. Enquanto que, indivíduos considerados dentro dos parâmetros da normalidade, encontram-se entre o IMC 18,5 e 24,9.

Quando o excesso de gordura ocorre especialmente na região abdominal é chamado de obesidade androide, central, visceral, favorecendo o aparecimento de diversos problemas de saúde, aumento do índice de câncer, maior risco para o aparecimento ou agravamento de hipertensão arterial, dislipidemias, diabetes, favorecendo assim o acréscimo da morbimortalidade por doenças cardiovasculares, principalmente a doença arterial coronária (DAC).

Atualmente, a obesidade é considerada um grave problema de saúde pública, atingindo proporções epidêmicas tanto em países desenvolvidos como naqueles em desenvolvimento. A obesidade na infância e adolescência tem recebido grande destaque, em razão da gravidade da manutenção da doença na vida adulta, destacando que o índice de crianças brasileiras com sobrepeso já chega a 15%.

Diagramação: Carlos Bezerra – Textos: Equipe SIASS

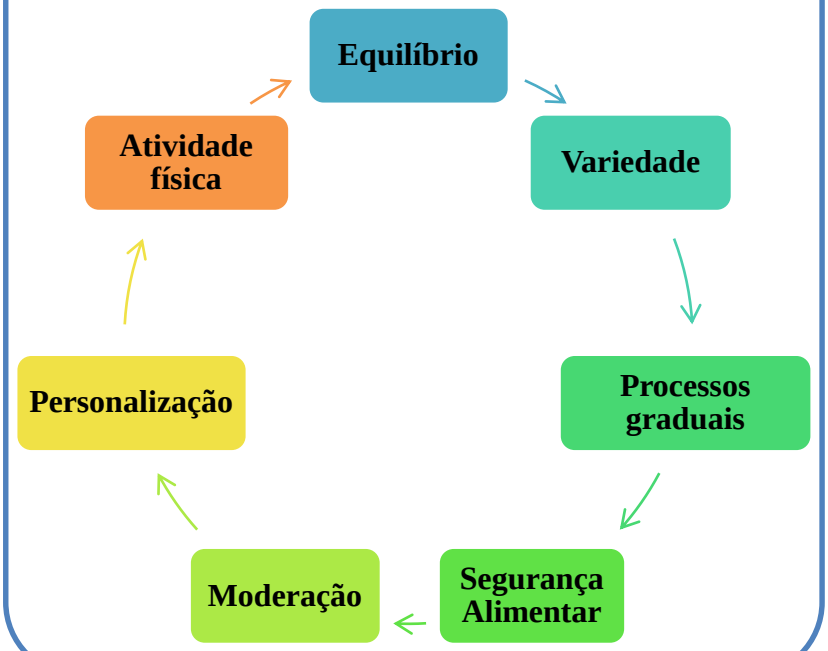
Estima-se que o sobrepeso e a obesidade atinjam 1,7 bilhão de pessoas no mundo. Dados do Ministério da Saúde deste ano, revelaram um acréscimo da obesidade no Brasil, identificando que, a cada cinco pessoas no país, uma está acima do peso. A prevalência da doença passou de 11,85%, em 2006, para 18,9% em 2016. Dessa forma, a conscientização quanto a um estilo de vida mais saudável, através da importância da prática de atividade física, adoção de hábitos alimentares saudáveis, entre outros, torna-se necessária para a prevenção da obesidade.

☞ AÇÕES EDUCATIVAS

Diversos órgãos, em diferentes esferas, têm se esforçado em disseminar informações de prevenção de diversos problemas de saúde pública, especialmente a obesidade. Em outubro de 2016, foi publicada pelo Ministério do Planejamento uma portaria referente a diretrizes de promoção de uma alimentação adequada e saudável nos ambientes de trabalho, a serem adotadas como referência nas ações de promoção da saúde e qualidade de vida no trabalho dos órgãos e entidades integrantes do sistema de pessoal civil da administração federal - SIPEC.

Este ano, o Ministério da Saúde lançou a Plataforma Brasil para conscientizar a população brasileira sobre os benefícios da promoção da saúde, através de diversos temas, destacando a obesidade. Para ter acesso a essas informações, basta acessar: http://saudebrasilportal.com.br.

Princípios de uma alimentação saudável



EDUCAÇÃO NUTRICIONAL
Unidade SIASS UNIVASF

Como parte das ações de promoção à saúde, esta Unidade já vem realizando educação nutricional a todos os servidores que desejarem prevenir e tratar as mais diversas doenças, incluindo a obesidade, entre outras ações de promoção à saúde. Em breve, entraremos com mais ações envolvendo a prática de alimentação e nutrição.

Para melhores adequações nutricionais, procure um nutricionista.

Previna-se. Tenha uma boa qualidade de vida!!!

Diagramação: Carlos Bezerra – Textos: Equipe SIASS

INFORMATIVO
Ano 02 • Nº 08 • Outubro de 2017

Setembro Amarelo – Mês da prevenção do suicídio

Atualmente, estamos vivendo um problema de saúde pública relacionado ao suicídio que é a situação do tabu e do aumento de suas vítimas. São 32 brasileiros mortos por dia, taxa superior às vítimas da AIDS e da maioria dos tipos de câncer – dados oficiais.

Talvez por medo ou por desconhecimento, as pessoas não conseguem perceber os sinais de uma pessoa que está com ideias suicidas, por mais próxima que esta seja. O que nos traz esperança é o fato de que, 9 em cada 10 casos poderiam ser prevenidos. Por este motivo, é necessário à pessoa buscar ajuda e atenção de quem está à sua volta.

Fonte: Organização Mundial de Saúde.

Mesa Redonda: "Um diálogo sobre o suicídio"

Aconteceu no mês de Setembro uma Mesa Redonda, intitulada "Um diálogo sobre o suicídio", realizada pelo Siass Univasf, em alusão ao Setembro Amarelo. O evento, direcionado a toda comunidade, contou com o apoio dos especialistas: Antônio Plauto, Érica Marta Dias, Sílvio Guimarães, Francisca Ribeiro e Marcelo Ribeiro, que conscientizaram os participantes sobre o alto índice de casos de suicídio no mundo, a importância da prevenção, onde procurar ajuda, entre outros assuntos relacionados ao tema.

Apesar de ter sido um mês de alerta, é importante que os serviços de saúde adotem práticas de prevenção ao suicídio de forma continuada, ampliando os espaços de informação, divulgando e atuando na prevenção.

Fotos do evento

Contato: siassunivasf@univasf.edu.br