

4 Março - Dia Mundial da Obesidade



Vale de Cambra
Câmara Municipal

**Setor de Promoção da Saúde
Município de Vale de Cambra**

OBESIDADE

*Mais Vale
Prevenir do que
Remediar!*



OBESIDADE

*Mais Vale
Prevenir do que
Remediar!*

A obesidade é um sério problema de saúde pública!

Em Portugal, mais da metade da população Portuguesa apresenta excesso de peso ou obesidade! ⁽¹⁾

(1)

Inquerito Nacional de Saude / INE 2019



OBESIDADE

*Mais Vale
Prevenir do que
Remediar!*

Em 2019, 4,6 milhões de Portugueses (36,4% da população) tinha excesso de peso e 1,5 milhões Obesidade (16,9% da população), representando um aumento face a 2014.⁽¹⁾

(1)

Inquerito Nacional de Saude / INE 2019



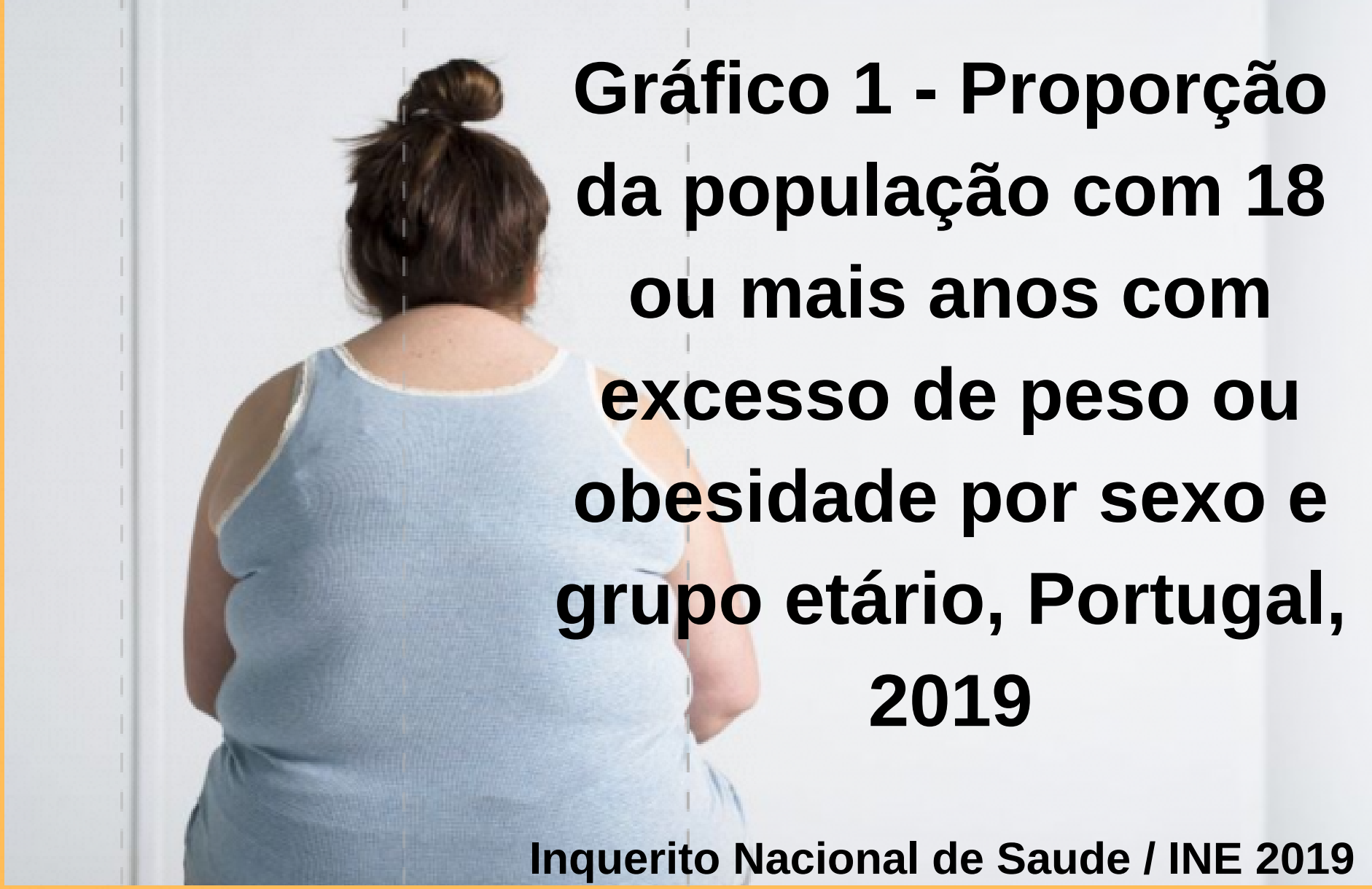
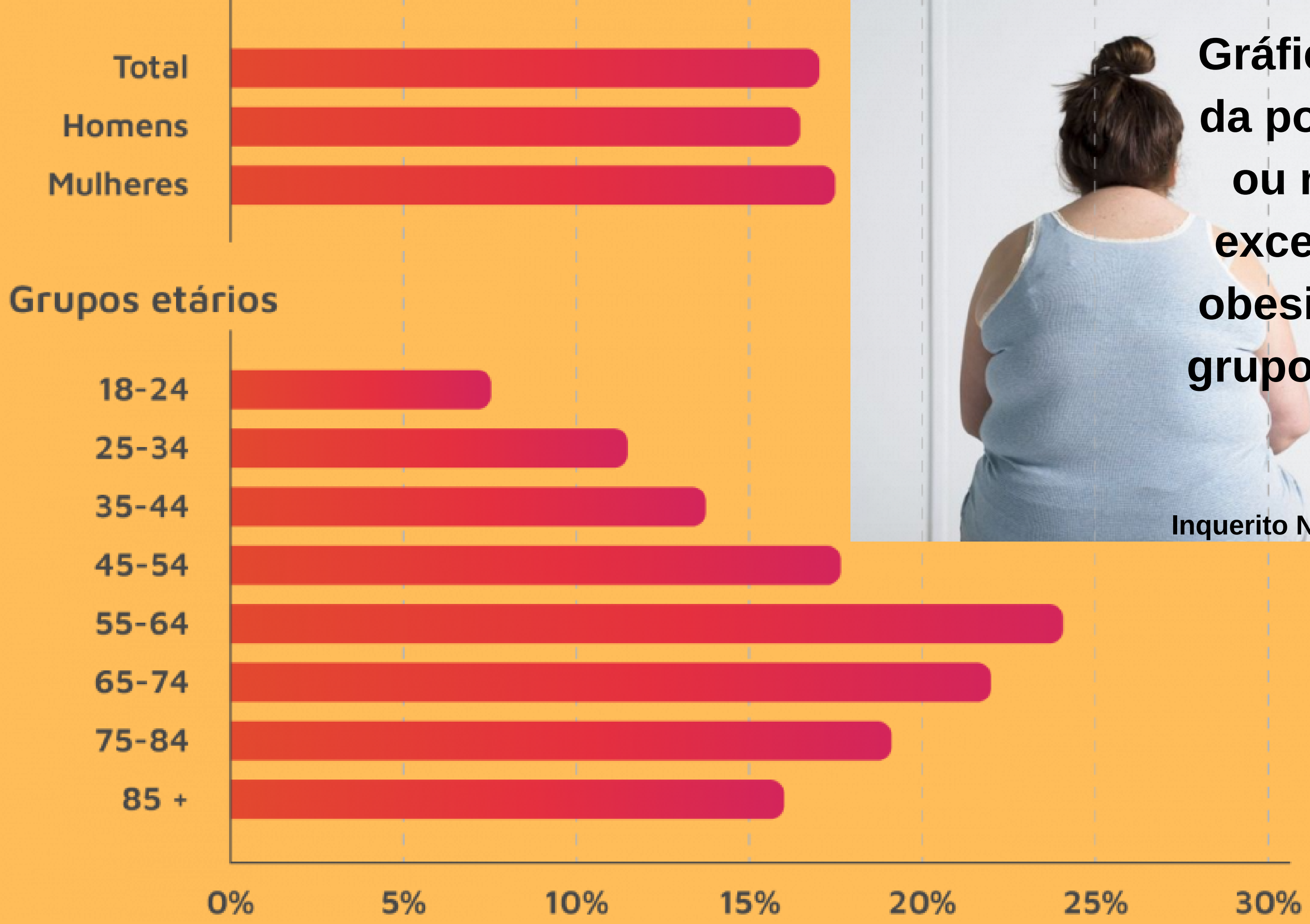
OBESIDADE

*Mais Vale
Prevenir do que
Remediar!*

Atualmente a obesidade afeta mais as mulheres (17,4%) do que os homens (16,4%) e atinge principalmente a população dos 55 aos 74 anos, com valores superiores a 20%.⁽¹⁾

(1)
Inquerito Nacional de Saude / INE 2019

Gráfico 1 - Proporção da população com 18 ou mais anos com excesso de peso ou obesidade por sexo e grupo etário, Portugal, 2019



Inquerito Nacional de Saude / INE 2019

A maioria da população com 15 anos ou mais – uma fatia de 65,6% - não pratica qualquer desporto de forma regular e apenas 13,6% disseram fazer desporto uma ou duas vezes por semana. ⁽¹⁾

(1)

Inquerito Nacional de Saude / INE 2019





OBESIDADE

*Mais Vale
Prevenir do que
Remediar!*

Obesidade Infantil...

**... qual o panorama
em Portugal?**

Obesidade infantil em Portugal

O excesso de peso e obesidade infantil em Portugal, representam, respetivamente, 29,7% e 11,9%.⁽²⁾

(2)

5ª Ronda COSI -Childhood Obesity Surveillance Initiative / Portugal 2019



Obesidade infantil em Portugal

Caraterísticas do ambiente familiar: a hipercolesterolemia foi a doença mais reportada (37,8%), seguindo-se a hipertensão (34,6%) e a diabetes (34,4%); as mães apresentavam uma prevalência de 10,8% de obesidade e 28,7% de pré-obesidade e os pais 14,5% de obesidade e 47,6% de pré-obesidade (auto-reportado). (2)

Consumo alimentar infantil: 17,3% da população infantil consumia diariamente mais frequentemente carne do que peixe (9,2%); 46,6% consumia 1 a 3 vezes por semana biscoitos/bolachas doces, bolos e donuts, guloseimas; 71,3% consumia refrigerantes açucarados até 3 vezes por semana. (2)

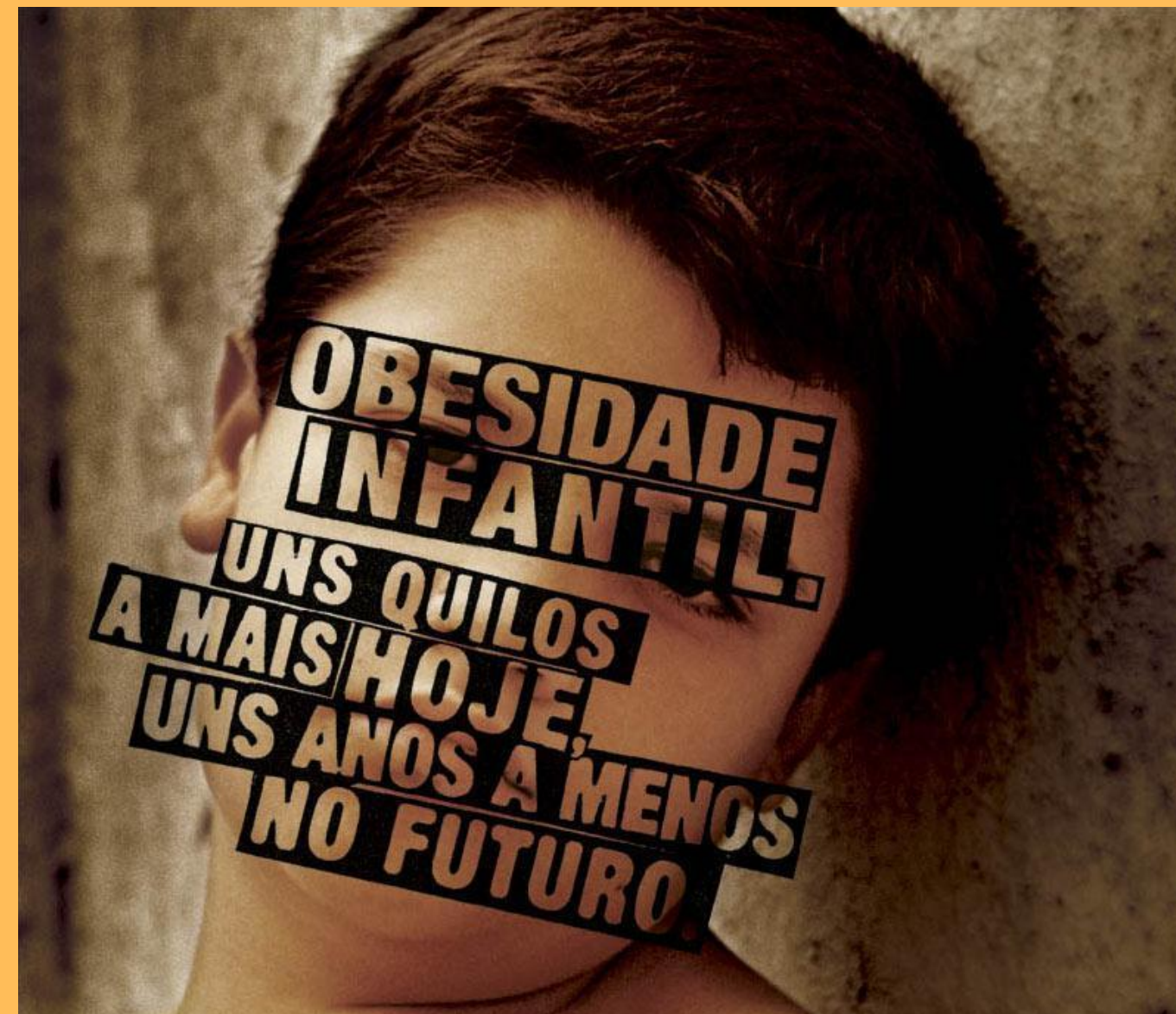
(2)

Dados 5ª Ronda COSI -Childhood Obesity Surveillance Initiative / Portugal 2019

www.insa.min-saude.pt

Obesidade infantil em Portugal

Prática de atividade física e atividades sedentárias: a maioria das crianças (66,5%) ia de automóvel para a escola, considerando a maioria dos pais/encarregados de educação (62,7%) o caminho de ida e de regresso da escola inseguro; durante a semana quase metade das crianças (47,5%) utilizava o computador cerca de 1h por dia, observando-se no fim-de-semana um aumento de horas despendidas para 2h ou mais por dia.



(2)

Dados 5ª Ronda COSI -Childhood Obesity Surveillance Initiative / Portugal 2019
www.insa.min-saude.pt



A luta contra
a obesidade
infantil
começa na
família

Os perigos da

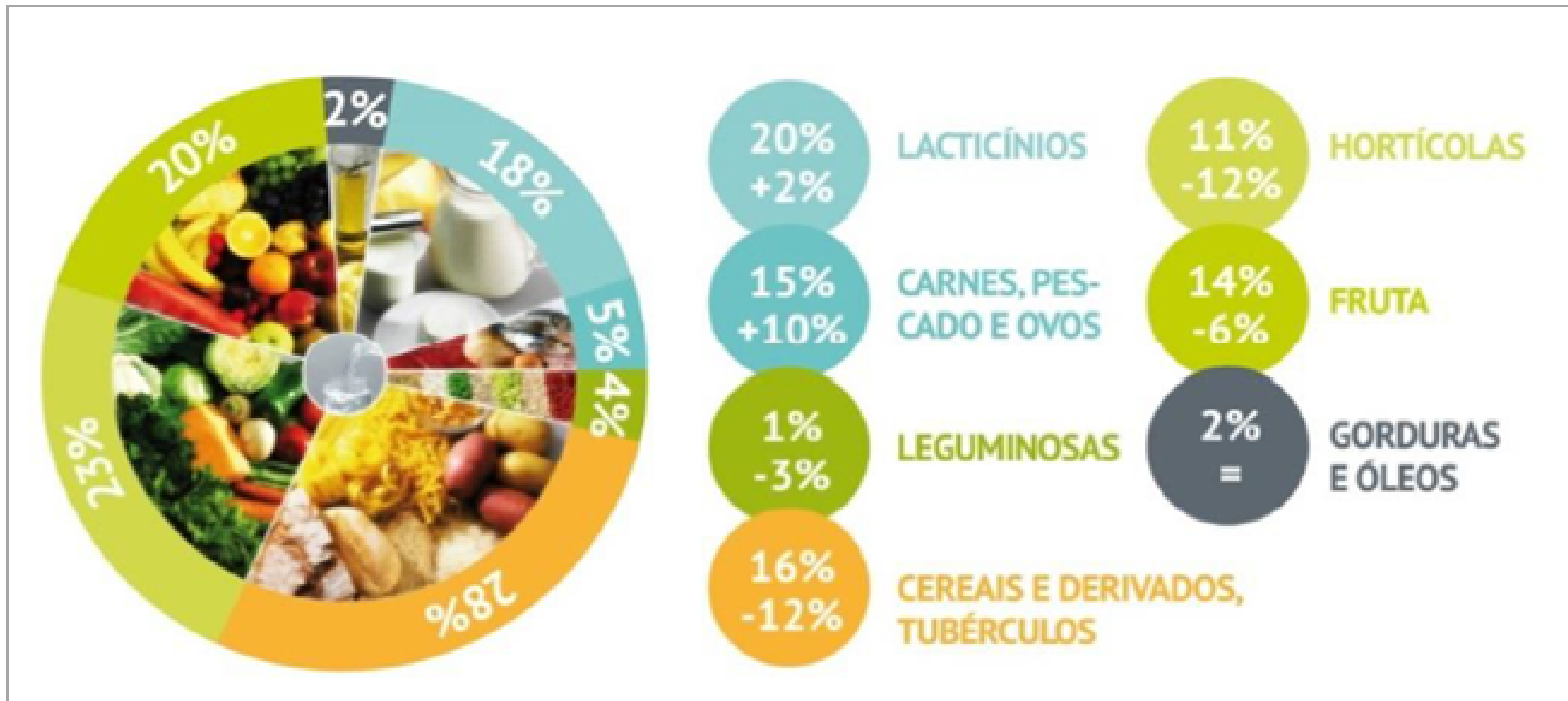
OBESIDADE



O estudo GBD-Global Burden of Diseases (2018) apresenta os principais fatores de risco que mais contribuem para o **total de anos de vida saudável perdidos pela população portuguesa:**

- o consumo de álcool e drogas,
os hábitos alimentares inadequados,
a hipertensão arterial,
- o tabagismo,
- o elevado índice de massa corporal

Estes fatores influenciam a mortalidade por doenças associadas (ex: oncológicas, do aparelho circulatório, diabetes, doenças endócrinas, hematológicas, entre outras).



Comparação da distribuição do consumo alimentar recomendado pela Roda dos Alimentos Portuguesa e o consumo alimentar estimado para a população Portuguesa (IAN-AF, 2017)

**Comece hoje a
prevenir os Kg a mais
e a obesidade!**

**Comece por mudar
os seus hábitos de
vida e os da sua
família!**

**Não há
mudança de
peso sem
mudança de
atitude!**

Comece por...

**... Melhorar a
alimentação!**

**... Melhorar os
padrões de
atividade física!**

DESAFIE-SE

**- SAL
TEMPEROS**

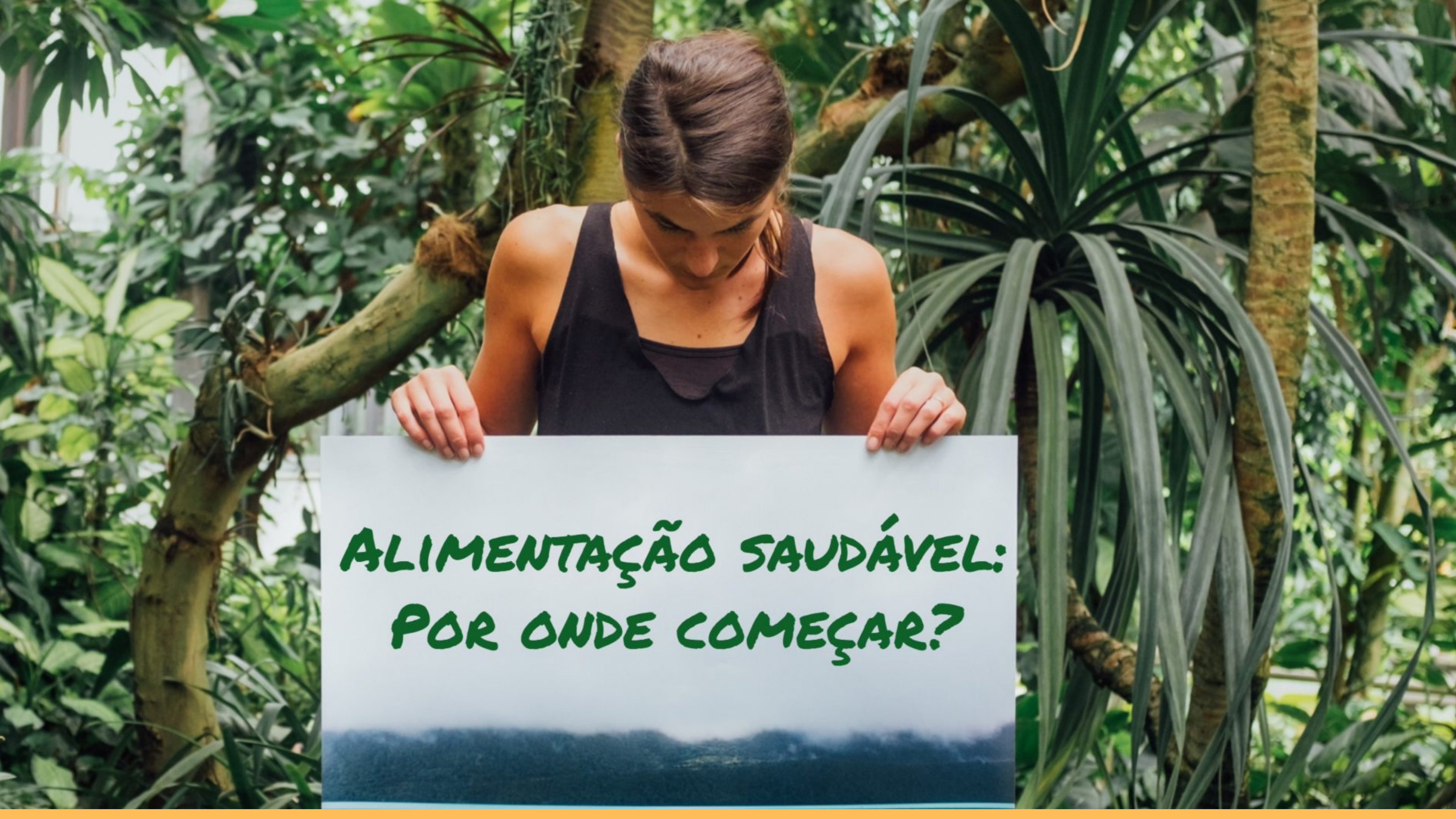
**- REFRIG
+ ÁGUA**

**- PREGUIÇA
+ CAMINHADAS**

**- AÇÚCAR
+ FRUTAS**

**- DESÂNIMO
+ MOTIVAÇÃO**



A woman with brown hair tied back, wearing a black tank top, is looking down at a white sign she is holding. The sign is positioned in front of her, and the text on it is written in a green, hand-drawn font. The background is a lush, green jungle with various plants and trees. The lighting is natural, suggesting an outdoor setting.

**ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL:
POR ONDE COMEÇAR?**

Aqui vão algumas ...

A red marker is shown drawing the word "Diana" in a cursive script. The marker is positioned on the right side of the image, with its tip touching the end of the word. The word is written in a vibrant red color with a slight shadow effect, giving it a three-dimensional appearance. The background is a light gray gradient.

Diana

Comece por Planejar o que vai comprar!





DICA 1
ELABORE A LISTA
DE COMPRAS



Defina um dia da semana para fazer a lista das refeições que vão ser consumidas na semana seguinte.

Planejar evita:

... refeições menos saudáveis e de ultima hora!

... gastos desnecessários!

... desperdício alimentar!

**NO
PLANEAR
É QUE
ESTÁ
O GANHHO**



Planejar semanalmente o que a sua família vai comer... SÓ TRAZ VANTAGENS!

- Permite-lhe pensar em receitas saudáveis e nutritivas para a sua família!**
- Evita repetição de refeições e garante maior variedade!**
- Permite-lhe gerir melhor o tempo pessoal e o tempo dedicado à cozinha!**

**Siga as orientações da
Roda dos Alimentos,
projete refeições
simples e saudáveis e
acompanhe-as com
água. Deixe já de
comprar quaisquer
refrigerantes e/ou
sumos!**



Hortícolas e frutas - Prioridade na Lista de Compras!

Hortícolas frescos com maior durabilidade, como cenoura, brócolos, couve-flor, feijão verde, curgete ou ultracongelados (sem adição de açúcar, sal ou outros aditivos)

Frutas variadas (ex: maçã, pêra, laranja, tangerina, banana, frutos secos sem adição de sal ou açúcar, ...), frutos secos sem adição de sal ou açúcar e também pode optar por frutos vermelhos ultracongelados.

Sempre que possível, opte por alimentos de época!

Se possível, opte por alimentos de produção biológica!

Para cada semana: Siga as receitas que escolheu!

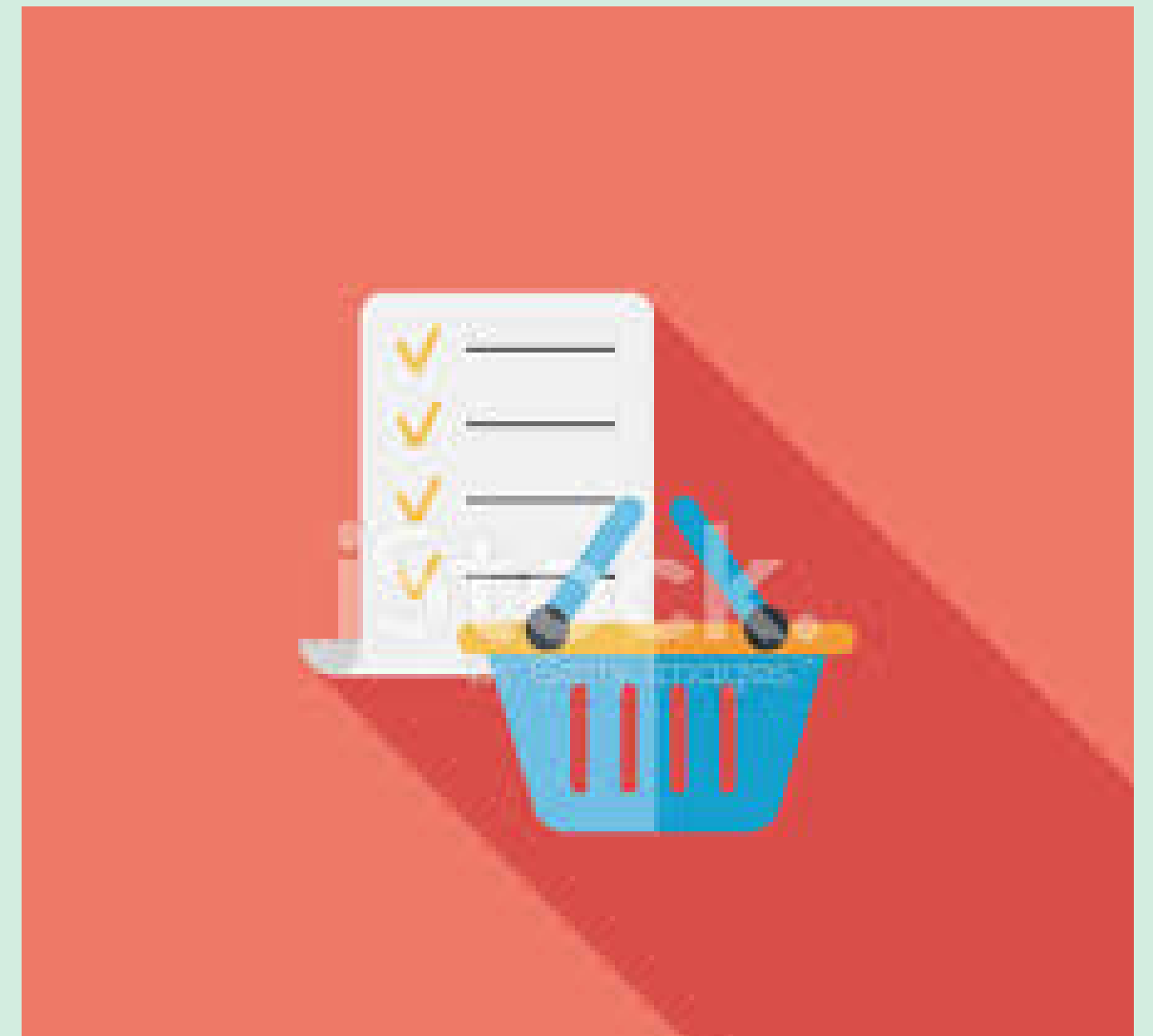
De acordo com as refeições que delineou para uma semana,
proceda apenas às compras necessárias:

Adquira por refeição de almoço: 1 fonte proteica animal ou vegetal (carne, peixe, ovos, leguminosas,...) + acompanhamento com hidratos carbono de absorção lenta (pão, batata, massa, arroz,...) + frutas e vegetais frescos (ou congelados) para a sopa diária e para acompanhamento das refeições.



DICA 2

CUMPRA A LISTA DE COMPRAS





Para cumprir a lista de compras:

- Leve-a consigo e siga-a à risca!

Vá às compras sem fome. Isso evita aquisições desnecessárias!

DICA 3
PREPARE AS
REFEIÇÕES DE
VÉSPERA





O tempo voa! No dia anterior procure deixar as refeições do dia seguinte minimamente preparadas.

Ex: pré-prepare o estufado, ou a assadeira com os alimentos, lave e deixe preparados os vegetais, descongele, tempere os peixes ou carnes...



Faça sopa de legumes a cada 3 dias!

Cozinhe quantidades à certa! Isso evitará que a família repita o prato!

Se alguém come demais, evite, ainda, levar travessas e tachos para a mesa e sirva os pratos individualmente, na justa quantidade!

EXERCÍCIOS NÃO MUDAM
APENAS O SEU **CORPO**

Mudam a sua
mente,
suas **atitudes**
e o seu **humor**

Vale de Cambra
Câmara Municipal

Por fim, mas não menos importante, garanta que é ativo/a e que toda a sua família, é ativa!

Desde a infância, que o exercício físico é recomendado diariamente!

Para além de controlar o peso e prevenir o aparecimento de excesso peso/obesidade, o exercício físico acarreta inúmeras vantagens!

Escolha o que melhor se adapta a si!

4 MOTIVOS PARA SE EXERCITAR MAIS

@gofitness.saude

- Controla o peso
- Aumenta a energia
- Melhora o sono
- Previne o declínio cognitivo



**"NÃO ESPERE
QUE AS COISAS
ACONTEÇAM,
FAÇA ACONTECER"**



Alimentação

+

Exercício físico

=

**Amor por si e
pela sua Família!**

HOMENS,
MULHERES
E CRIANÇAS

CARDÁPIO DO DIA:

PAZ NA ALMA

FÉ NA CAMINHADA

AMOR NO CORAÇÃO

GRATIDÃO PELA VIDA



**Eu acredito
em mim e na
minha força
para mudar!**

4 Março - Dia Mundial da Obesidade



Vale de Cambra
Câmara Municipal

**Setor de Promoção da Saúde
Município de Vale de Cambra**