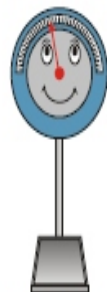


COMO PREVENIR AS COMPLICAÇÕES DA OBESIDADE?

Manter o açúcar no sangue em jejum menor que 100mg/dl



Manter o colesterol no sangue em jejum menor que 200mg/dl



Controlar o peso corporal



Controlar a pressão arterial menor que 140 X 90 mmHg

Não abuse do sal de cozinha.



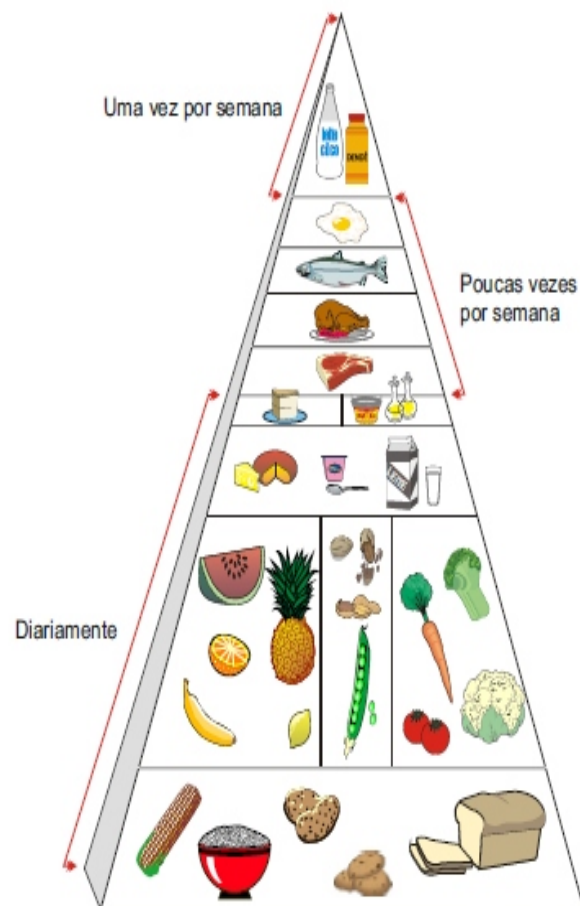
Podemos comer em média 01 colher de sobremesa rasa de sal por dia (5gr).

DICAS BÁSICAS PARA PERDA DE PESO

- Participe de um grupo educativo em Centro de Saúde.
- Tente reduzir as preocupações, administre melhor seu tempo.
- Programe suas compras: escolha os alimentos que estão em seu plano alimentar.
- Fique de olho nas técnicas de preparo dos alimentos: prefira preparações cozidas, assadas, grelhadas, não abuse de frituras.
- Procure refazer as receitas com orientação da nutricionista.
- Desperte seu paladar: saboreie os alimentos, mastigue bem e coma calmamente.

PIRÂMIDE ALIMENTAR AFRO-BAIANA

É uma forma gráfica de se mostrar a Alimentação Equilibrada: Prazer X Saúde



Fonte: Mirian R. Viquez, Edite Ribeiro

ATENÇÃO

Valorize cada passo conquistado. Perder peso é importante para sua saúde.

Distribuição e Informações:

SESAB / CEDEBA

Av. ACM, s/n - Iguatemi, Salvador/Bahia

Centro de Atenção à Saúde Prof. José Maria de Magalhães Netto

3º andar Cep. 40275-350

OBESIDADE

PARA CUIDAR É PRECISO INFORMAR-SE!



CONTROLE O SEU PESO E PREVINA-SE DO RISCO DE DESENVOLVER O DIABETES E DOENÇAS DO CORAÇÃO



O QUE É OBESIDADE

Obesidade é uma doença crônica de difícil tratamento. É o excesso de gordura corporal armazenada em função do desequilíbrio entre a ingestão de alimentos (o que comemos) e o gasto energético (o que gastamos).



PREVINA-SE

A obesidade pode ser evitada.

Controlar o seu peso evita muitas doenças.

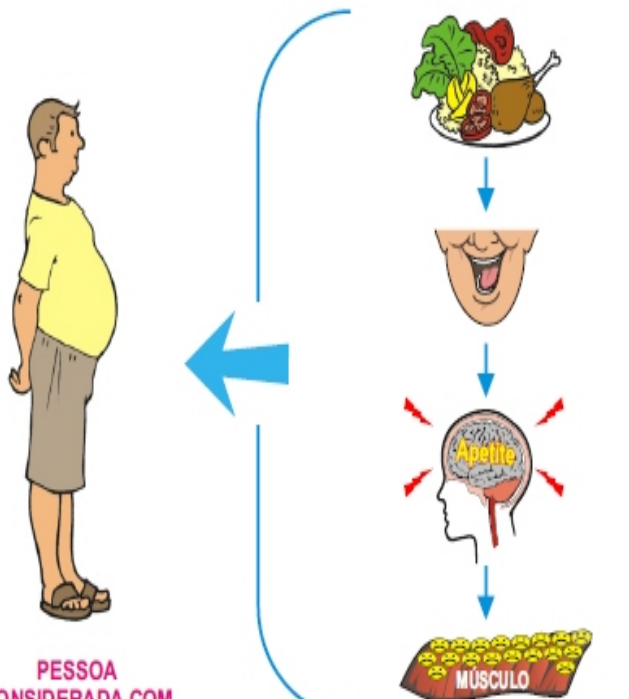
FAÇA SUA PARTE!

ALERTA!!

Com o tempo a gordura vai acumulando em seu corpo sem você notar. FIQUE DE OLHO!



O QUE ACONTECE EM NOSSO CORPO QUE FAZ A GENTE FICAR OBESO?

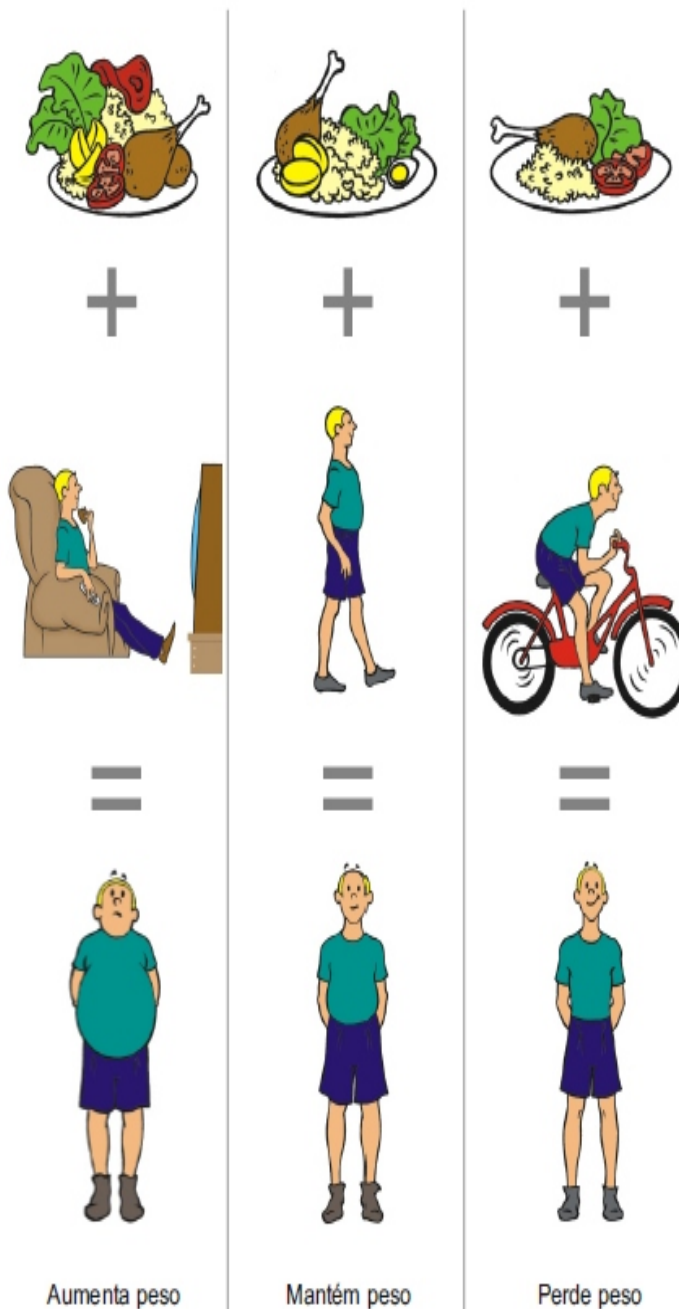


PESSOA CONSIDERADA COM AUMENTO DE PESO

1

As células gordas podem aumentar de tamanho até 1000 vezes

PORQUE UMA PESSOA FICA OBESA?



Aumenta peso

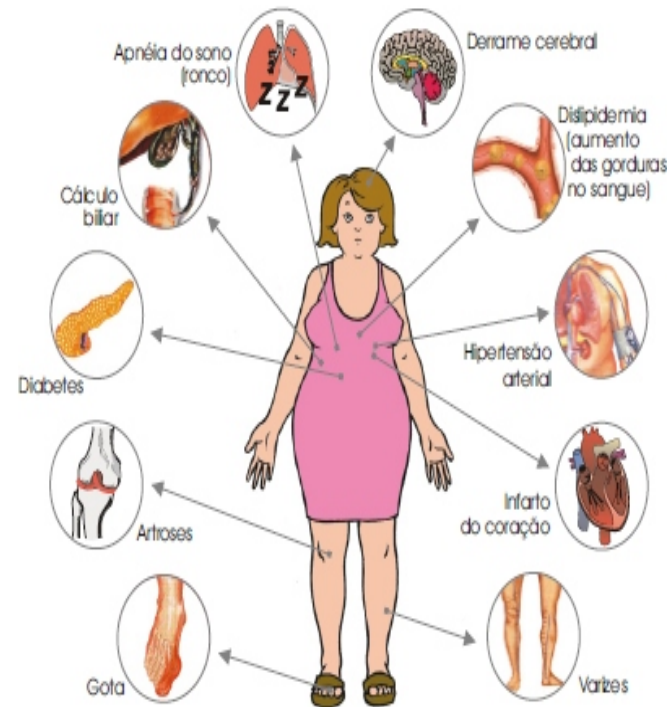
Mantém peso

Perde peso

2

3

QUAIS OS PROBLEMAS DE SAÚDE MAIS COMUNS NA OBESIDADE?



Quanto mais cedo for tratada a obesidade, maior a chance de evitar o aparecimento dessas doenças.

COMO TRATAR AS PESSOAS COM OBESIDADE?

RELAXAR – Procure em meio aos conflitos criar um ambiente amenizador: O bom humor, o sono sereno, a paz elevam a auto-estima despertando sua capacidade de mudança.

REEDUCAÇÃO ALIMENTAR – Use no dia a dia uma alimentação equilibrada: "Comer um pouco de tudo e de tudo um pouco", não fuja do habitual. Se ligue nas dicas da equipe de saúde.

AUMENTAR A ATIVIDADE FÍSICA – Não fique parado, mexa-se. O exercício físico diário ajuda você a controlar seu peso.

MEDICAMENTO – Em alguns casos estes ajudarão na perda de peso, porém, só seu médico poderá indicá-lo.

CIRURGIA – Este é o último recurso e requer muito critério médico para indicação. O paciente continuará sendo orientado pela equipe de saúde mesmo após a cirurgia.