

CENTRO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO TECNOLÓGICA PAULA SOUZA
ESCOLA TÉCNICA ESTADUAL IRMÃ AGOSTINA
Curso Técnico em Nutrição e Dietética

Brenda da S. Campos
Gabriela A. Escrepante
Mayra C. Oliveira
Nathalia do N. Nepomuceno
Rayssa M. N. dos Santos

Obesidade e Sobrepeso Infantil e sua Prevalência
na Zona Sul de São Paulo

São Paulo
2021

Brenda da S. Campos
Gabriela A.
Escrepante Mayra C.
Oliveira
Nathalia do N. Nepomuceno
Rayssa M. N. dos Santos

Obesidade e Sobrepeso Infantil e sua Prevalência na Zona Sul de São Paulo

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado à Escola Técnica Estadual
Irmã Agostina como pré-requisito para a
obtenção do Certificado de Técnico em
Nutrição e Dietética, sob a orientação da
Professora Esp. Marcela Nunes Santo

São Paulo

2021

Dedicamos este projeto a todos os professores que influenciaram em nossa trajetória. Em especial à professora orientadora Marcela Nunes Santo e Victória Cafeo, e à coordenadora de curso Gabriela de Lima Santiago que nos ajudaram tanto até aqui.

AGRADECIMENTOS

Agradecemos a todos que contribuíram no decorrer desta jornada, especialmente a Deus a quem devemos à vida, ao nosso grupo por todo esforço e dedicação. Aos nossos familiares que não soltaram a nossa mão durante todo esse período, aos nossos professores. Agradecemos também a ETEC Irmã Agostina por nos acolher e pensar sempre no melhor para os alunos.

“A Nutrição é a arte de alimentar vidas”.

Rejeane Santana

RESUMO

A obesidade e sobrepeso infantil tem aumentado gradualmente com o passar dos anos se tornando uma epidemia, resultando de refeições rápidas e pobres em nutrientes. De acordo com a pesquisa realizada pelo INCOR (Instituto do coração)-ligado ao Hospital das clínicas de saúde-USP, dados apontam que *“26% das crianças da cidade de São Paulo sofrem com obesidade e 19% sofrem com sobrepeso”* excesso de peso pode acarretar graves doenças em qualquer idade, mas quando levada para a vida adulta à chance para às doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, hiperlipidemia e diabetes mellitus são maiores. O objetivo desse estudo é apresentar características da obesidade e sobrepeso, aprofundando o assunto na área infanto-juvenil, além da importância da prevenção a fim de promover saúde e bem-estar para as crianças residentes da cidade de São Paulo. O estudo foi realizado através de pesquisas sobre a alimentação infantil a partir de seus responsáveis, a fim de saber como os pais lidam com os hábitos alimentares das crianças para que se possa entender o motivo da incidência desta doença. De acordo com as respostas dos entrevistados, dados apontam que 56,5% dos entrevistados desconhece se a criança possui alguma doença relacionada a má alimentação, além disso, 60,9% dos entrevistados ofertam chocolates, balas, entre outros doces como sobremesa para criança, e 65,2% dos entrevistados preparam sua alimentação no método de cocção frito com adição de óleo. Portanto, a chance do índice de obesidade e sobrepeso infantil entre crianças de 7 à 10 anos de idade residentes da Zona Sul de São Paulo aumentar é significativa, no entanto o intuito do infográfico é mostrar justamente o índice desta doença, alertando os responsáveis para que assim possa se evitar no futuro altos números de obesidade e sobrepeso infantil.

Palavras-chave: *obesidade e sobrepeso, doenças, prevenção.*

ABSTRACT

Childhood obesity and overweight has gradually increased over the years and has become an epidemic, resulting from fast and nutrient-poor meals. According to the research conducted by INCOR (Heart Institute)-affiliated to the Hospital das Clínicas de Saúde-USP, data indicate that "26% of children in the city of São Paulo suffer from obesity and 19% suffer from overweight" Excess of weight can lead to serious diseases at any age, but when taken into adulthood the chances for cardiovascular diseases, hypertension, hyperlipidemia, and diabetes mellitus are greater. The objective of this study is to present characteristics of obesity and overweight, deepening the subject in the area of children and young people, as well as the importance of prevention in order to promote health and well-being for children living in the city of São Paulo. The study was conducted through research on children's nutrition from their guardians, in order to know how parents deal with the eating habits of children in order to understand the reason for the incidence of this disease. According to the answers of respondents, data show that 56.5% of respondents do not know if the child has any disease related to poor diet, in addition, 60.9% of respondents offer chocolates, candies, and other sweets as dessert for children, and 65.2% of respondents prepare their food in the method of cooking fried, with the addition of oil. Therefore, the chance of the rate of childhood obesity and overweight among children aged 7-10 years living in the South Zone of São Paulo to increase is significant. However, the purpose of the infographic is to show precisely the rate of this disease, alerting those responsible so that high numbers of childhood obesity and overweight can be avoided in the future.

Keywords: *obesity and overweight, diseases, prevention.*

SUMÁRIO

LISTA DE GRÁFICOS	9
1 INTRODUÇÃO	10
2 OBJETIVO	12
2.1 Objetivo geral.....	12
2.2 Objetivos específicos.....	12
3 METODOLOGIA	13
4 RESULTADOS E DISCUSSÃO	14
CONCLUSÃO	21
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	22
APÊNDICE A- ENTREVISTA.....	23
APÊNDICE B- CRIAÇÃO INFOGRÁFICO, <i>EBOOK</i> , PÁGINA NA REDE SOCIAL.	26

LISTA DE GRÁFICOS

Figura 1- Gráfico correspondente à porcentagem de adultos responsáveis por crianças. (Autor, 2021).....	14
Figura 2- Gráfico correspondente à porcentagem da idade das crianças. (Autor, 2021).....	14
Figura 3- Gráfico correspondente à porcentagem de acompanhamento com profissional da área da saúde. (Autor, 2021).....	15
Figura 4- Gráfico correspondente à porcentagem de doenças relacionadas à má alimentação. (Autor, 2021).....	15
Figura 5- Gráfico correspondente à porcentagem inclusão da educação nutricional na infância. (Autor, 2021).....	16
Figura 6- Gráfico correspondente à porcentagem de preparação dos alimentos. (Autor, 2021).....	16
Figura 7- Gráfico correspondente à porcentagem de verduras e legumes consumidos a sua frequência. (Autor, 2021).....	17
Figura 8- Gráfico correspondente à porcentagem do tipo de sobremesa ofertada. (Autor, 2021).....	17
Figura 9- Gráfico correspondente à porcentagem de método de cocção utilizado nos alimentos. (Autor, 2021).....	18
Figura 10 - Gráfico correspondente à porcentagem do consumo e a frequência de fast-foods. (Autor, 2021).....	18
Figura 11- Gráfico correspondente à porcentagem de verdura e legumes. (Autor, 2021).....	19
Figura 12- Gráfico correspondente à porcentagem do tipo de refeição do responsável e criança distribuído em casa. (Autor, 2021).....	19

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é uma doença crônica não transmissível, resultante do desequilíbrio entre a energia ingerida e a utilizada, de origem multifatorial incluindo fatores genéticos, socioeconômicos, biológicos, psicológicos e ambientais. Sendo ela caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura nos tecidos, sob forma de triglicerídeos (CORSO *et al.*, 2012).

Pesquisa realizada pelo Instituto do Coração (INCOR) ligado ao Hospital das Clínicas de Saúde- USP, aponta que “26% das crianças da cidade de São Paulo sofrem com obesidade e 19% sofrem com sobrepeso”, isso se deve muitas vezes ao fato de os pais estarem no mercado de trabalho em jornadas longas, acarretando em preparação de alimentos mais rápidos, não-saudáveis, lanches como *fast-food*, alimentos industrializados ou congelados a fim de facilitar e poupar tempo, principalmente aos finais de semana.

A obesidade e sobrepeso infantil tem aumentado gradualmente com o passar dos anos e se tornando uma epidemia, resultado de refeições rápidas e pobres em nutrientes, pela falta de gasto energético proveniente da tecnologia disposta a eles (CORSO *et al.*, 2012). Sendo assim, o excesso de peso pode acarretar graves doenças em qualquer idade, principalmente em crianças de 7 a 10 anos, onde começam a desenvolver autonomia de escolher o que querem comer, o corpo está passando por mudanças além da fase do crescimento onde a criança passa a comer mais é necessário ter cuidado, pois quando levado esses hábitos para a vida adulta a chance para as doenças cardiovasculares, hipertensão arterial, hiperlipidemia e diabetes são maiores.

O presente trabalho tem o intuito de promover ações através das redes sociais por meio de infográfico que informe os pais e os conscientizem sobre a importância da alimentação saudável desde a infância, além de um ebook disponibilizando receitas de alimentos saudáveis para que os pais possam realizar com seus filhos. Estimulando práticas alimentares e estilos de vida que levem a um nível nutricional ideal para o crescimento mais saudável, como prevê nas diretrizes da Política Nacional de alimentação e Nutrição (PNAN).

Se faz necessária a reflexão dos pais e responsáveis, para que assim possa diminuir os índices de obesidade e sobrepeso infantil, principalmente na cidade de

São Paulo. É importante falar sobre a obesidade e sobrepeso infantil, ainda mais quando essa temática é pouco abordada os cuidados alimentares são de suma importância e para obter êxito a busca de informação se faz cada vez mais necessária, para minimizar os riscos da evolução de uma epidemia e evitar doenças crônicas não transmissíveis tal como; diabetes, hipertensão, gastrites, colesterol elevado e gordura no fígado. Essa temática será desenvolvida para alertar aos pais a buscarem uma maneira mais saudável de alimentar seus filhos.

Por fim, o papel do Técnico em Nutrição e Dietética, é promover e recuperar a saúde, e para isso tem como função desenvolver atividades como programas de alimentação. E assim contribuindo com informações extremamente relevantes na prevenção de saúde.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo geral

Identificar índices e estudos que apontam a obesidade e sobrepeso infantil na Zona Sul da cidade de São Paulo.

2.2 Objetivos específicos

Promover infográfico *online* sobre a importância da alimentação balanceada para crianças.

Disponibilizar um *ebook* com receitas de alimentos saudáveis.

3 METODOLOGIA

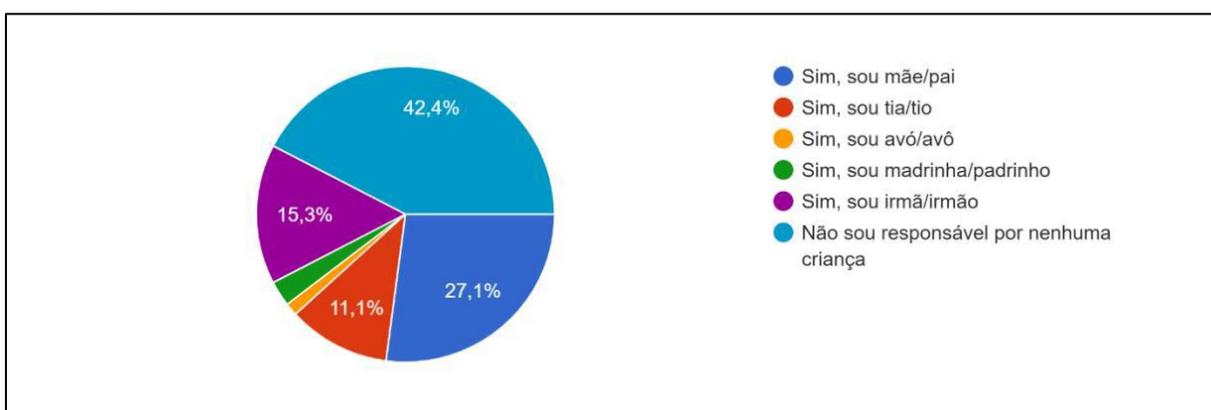
Foi elaborada uma coleta de dados através de uma aplicação virtual do *Google Forms* a partir da criação de questionamentos de cunho nutricional, e efetuado o levantamento de materiais e métodos que auxiliaram a expandir a área de pesquisa. Foram realizadas entrevistas com os responsáveis de crianças entre sete e dez anos, cursando o ensino fundamental na Zona Sul da cidade de São Paulo a fim de compreender como é o cotidiano alimentar do estudante e como é feito o seu acompanhamento.

Além disso, foi criado um infográfico através do aplicativo *canva* com imagens ilustrativas para alertar sobre a obesidade e sobrepeso infantil, quais são os riscos desta doença e como cuidar da alimentação de forma saudável, disponibilizado com o *ebook* de receitas através da rede social (Apêndice B), o *post* do infográfico obteve compartilhamento assim como o *ebook*, também houve um engajamento significativo na página desde sua criação, contando com dúvidas de jovens mães buscando melhorar a alimentação do seu filho, desta forma evitar futuramente a obesidade e o sobrepeso infantil.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Através do questionário levantado e respondido por 144 pessoas disponibilizado no período de três dias.

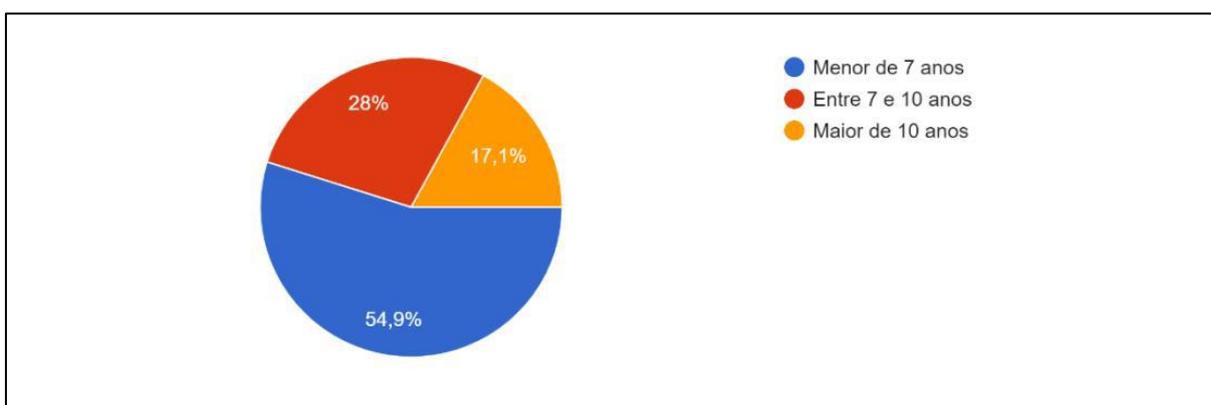
Figura 1- Gráfico correspondente à porcentagem de adultos responsáveis por crianças. (Autor, 2021)



Observou-se que 57,6% são responsáveis por alguma criança, de acordo com o gráfico 1.

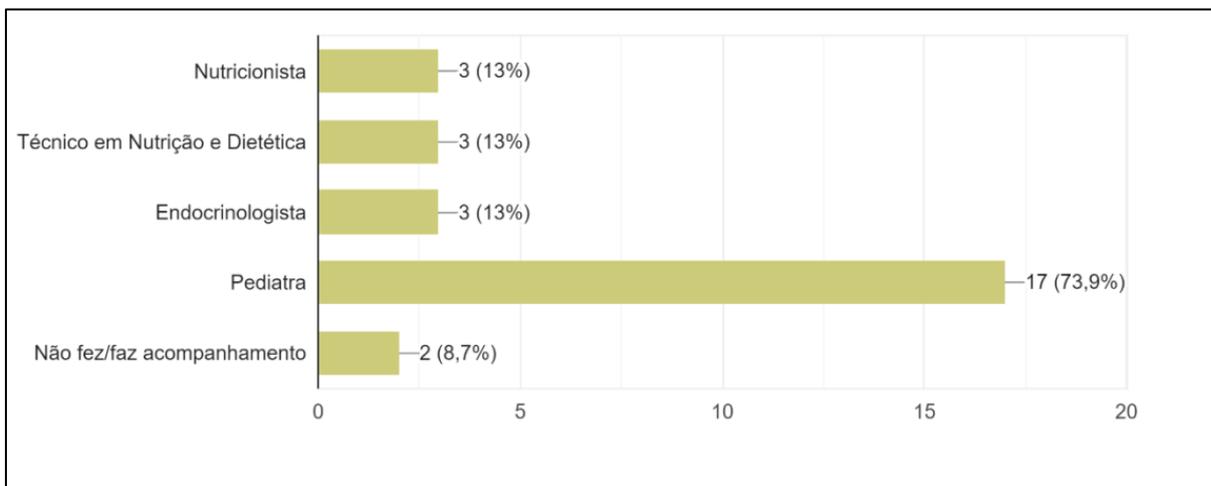
Figura 2- Gráfico correspondente à porcentagem da idade das crianças.

(Autor, 2021)



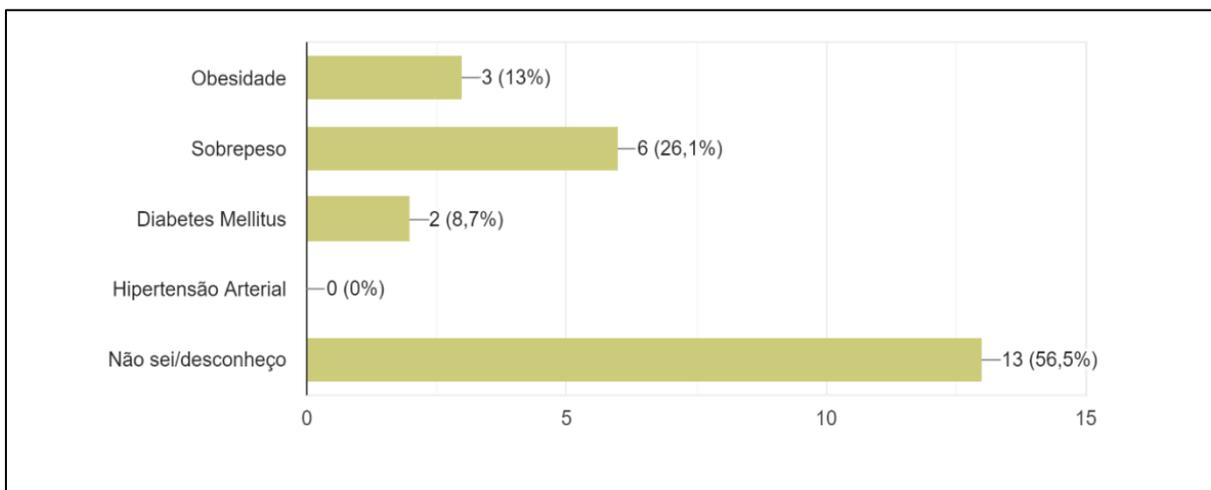
Nota-se que 28% são crianças cuja idade está relacionada à pesquisa realizada, entre 7 a 10 anos de idade, de acordo com o gráfico 2.

Figura 3- Gráfico correspondente à percentagem de acompanhamento com profissional da área da saúde. (Autor, 2021)



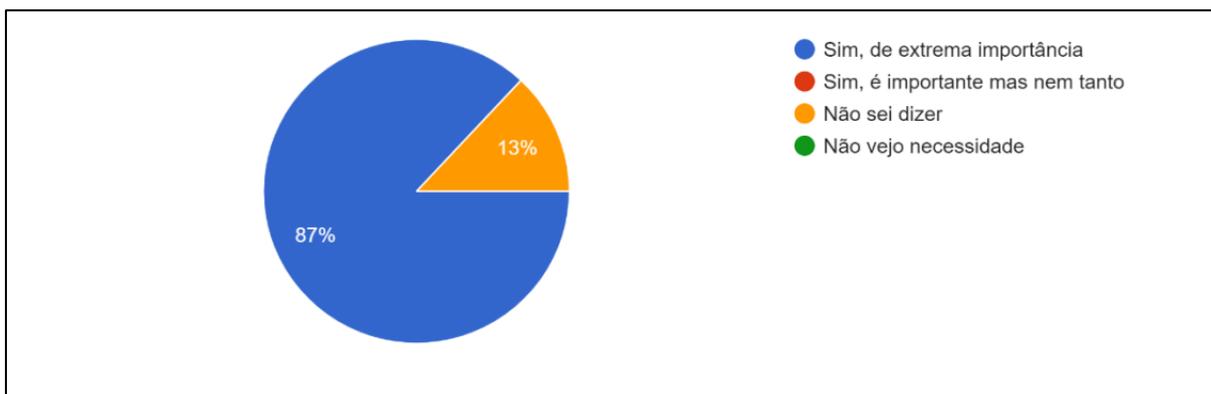
Observou-se no gráfico 3 que 39% dos entrevistados fazem acompanhamento com profissional da área voltado para alimentação, tal como nutricionista, técnico de nutrição e dietética e endocrinologista respectivamente.

Figura 4- Gráfico correspondente à percentagem de doenças relacionadas à má alimentação. (Autor, 2021)



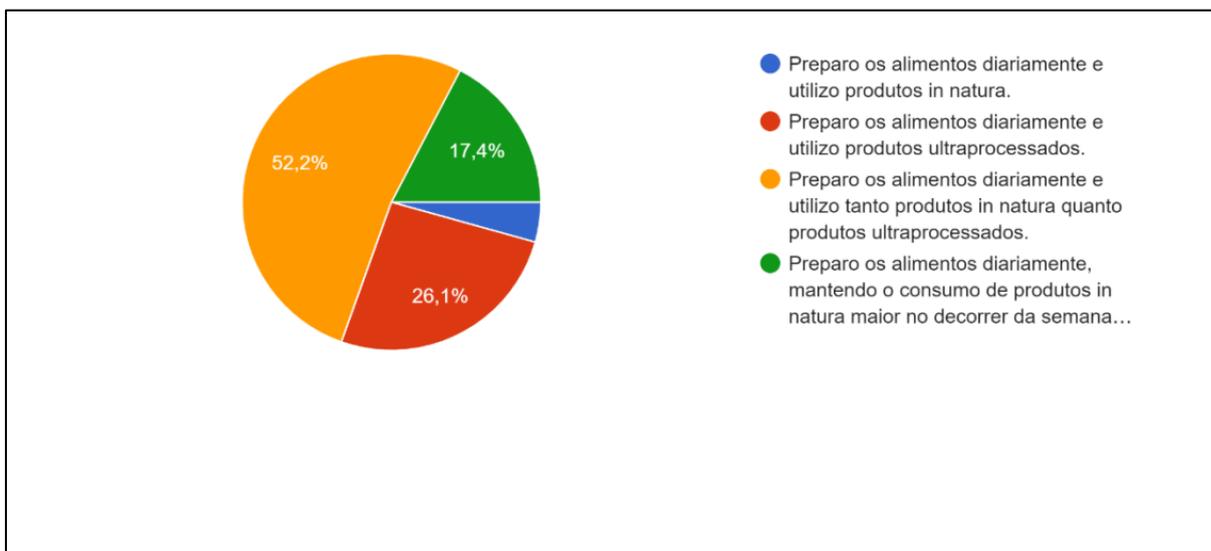
De acordo com o gráfico 4, 56,5% dos entrevistados desconhecem e/ou não sabem se a criança possui alguma doença relacionada a má alimentação.

Figura 5- Gráfico correspondente à porcentagem inclusão da educação nutricional na infância. (Autor, 2021)



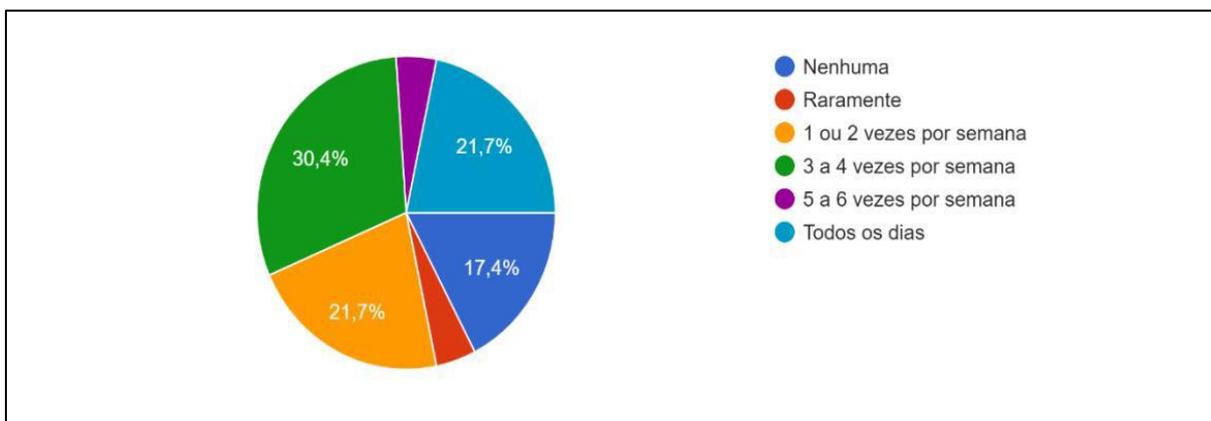
De acordo com o gráfico 5, observou-se que embora 87% dos entrevistados estão de acordo que é necessário a inclusão da educação nutricional na infância, outros 13% não sabem dizer a respeito, ainda que seja a minoria, é preocupante não terem a informação da boa alimentação.

Figura 6- Gráfico correspondente à porcentagem de preparação dos alimentos. (Autor, 2021)



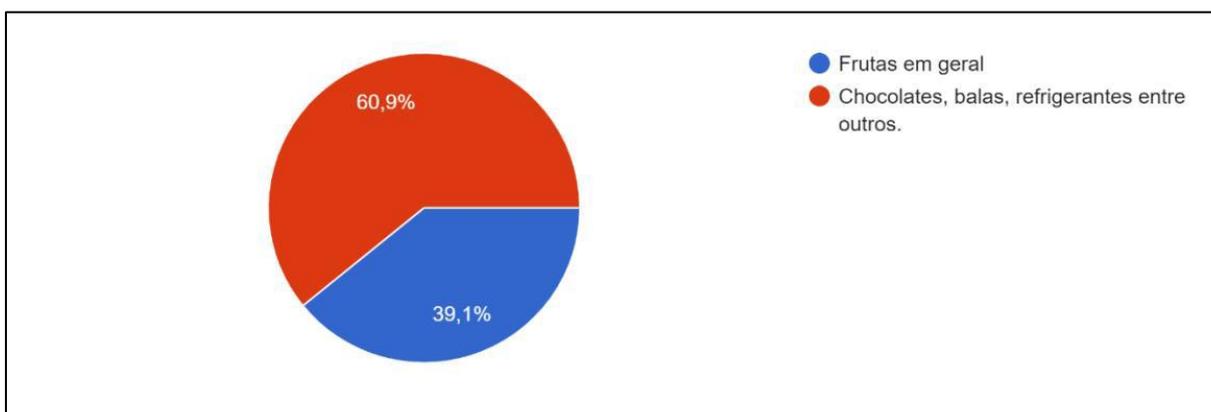
Compreende-se que embora 52,2% dos entrevistados utilizam dos dois meios de preparação (in natura e ultraprocessado), outros 26,1% consomem somente produtos ultraprocessados dado alarmante no que diz respeito a saúde da futura geração. De acordo com o gráfico 6.

Figura 7- Gráfico correspondente à porcentagem de verduras e legumes consumidos a sua frequência. (Autor, 2021)



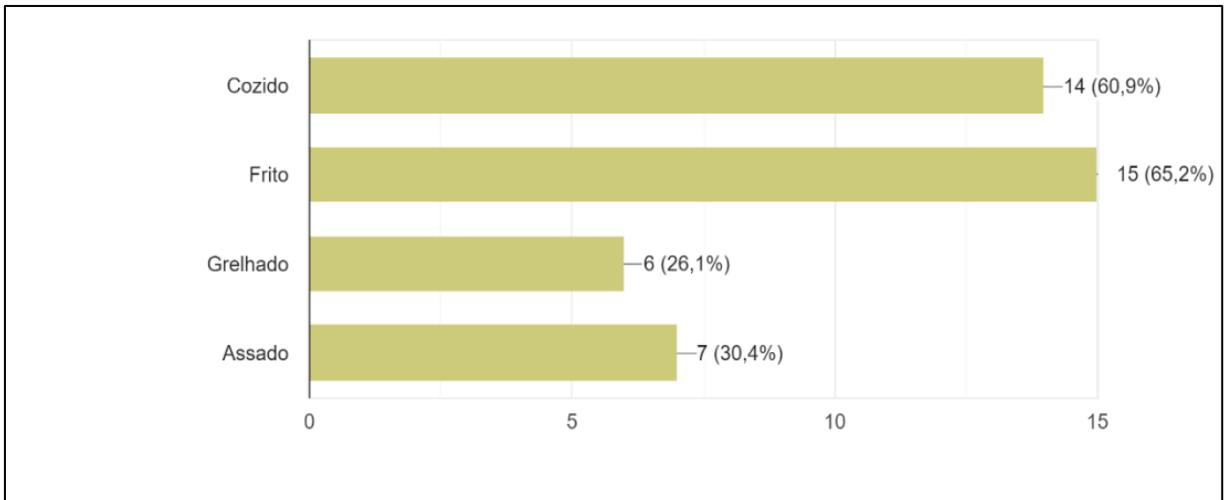
De acordo com o gráfico 7, nota-se que 17,4% das crianças não consomem frutas, verduras e legumes.

Figura 8- Gráfico correspondente à porcentagem do tipo de sobremesa ofertada. (Autor, 2021)



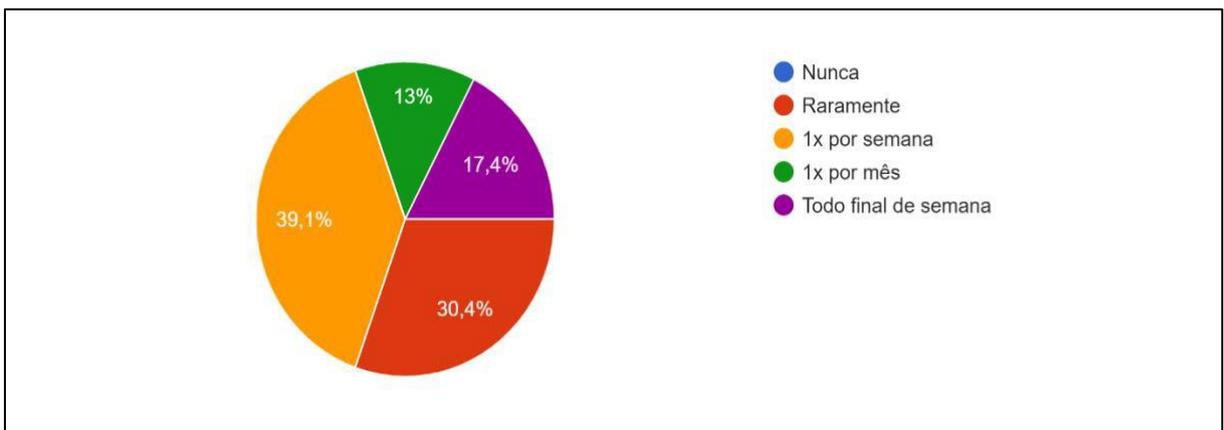
No gráfico 8 é possível observar que 60,9% dos entrevistados ofertam chocolates, balas, refrigerantes entre outros para a criança como forma de sobremesa, fazendo com que a criança ingira altos índices de açúcares no dia.

Figura 9- Gráfico correspondente à porcentagem de método de cocção utilizado nos alimentos. (Autor, 2021)



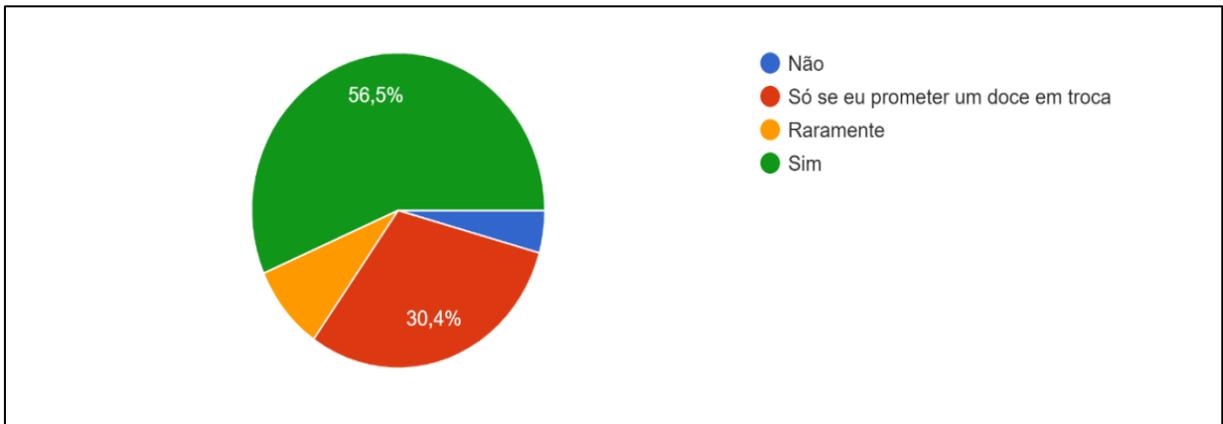
De acordo com o gráfico 9 mostra-se que 65,2% dos entrevistados utilizam do método frito para as suas preparações, o que se torna preocupante pois o excesso pode causar problemas arteriais.

Figura 10 - Gráfico correspondente à porcentagem do consumo e a frequência de fast-foods. (Autor, 2021)



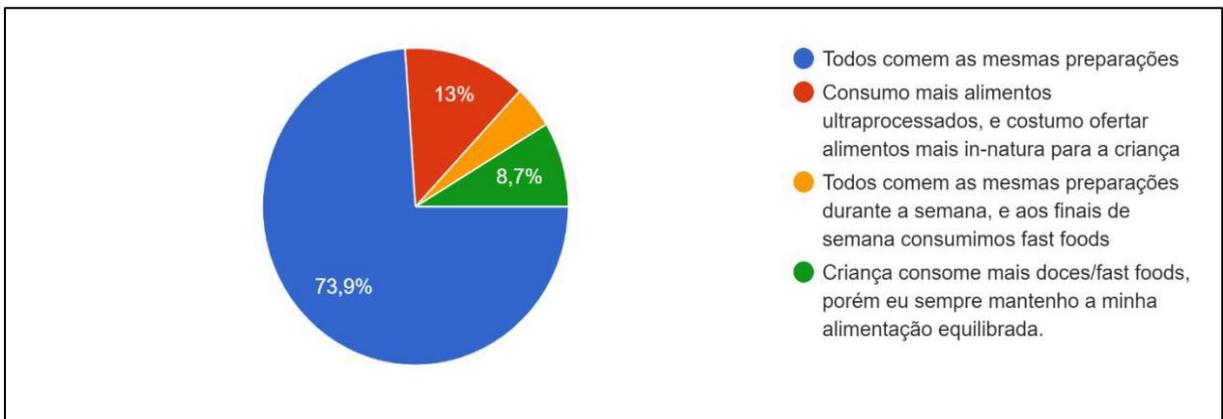
De acordo com o gráfico 10, 39,1% dos entrevistados ofertam 1 vez por semana lanches de *fast-foods*, o que é considerável um alto consumo, principalmente para uma criança.

Figura 11- Gráfico correspondente à porcentagem de verdura e legumes. (Autor, 2021)



Observou-se no gráfico 11 que 56,5% das crianças consomem verduras e legumes em suas refeições, no entanto 30,4% só consomem se o responsável ofertar algum doce em troca, ainda que seja a minoria é preocupante para a saúde da criança e pela forma que ela irá ver o alimento.

Figura 12- Gráfico correspondente à porcentagem do tipo de refeição do responsável e criança distribuido em casa. (Autor, 2021)



8,7% dos entrevistados no gráfico 12 informaram que, a criança pela qual é responsável consome mais doces/fast-foods porém o responsável mantém uma alimentação equilibrada, embora seja a minoria ainda assim é um número preocupante, pois a alimentação da criança deveria ser equilibrada também.

Portanto, a partir dos gráficos pôde-se observar que a maioria dos entrevistados é responsável por alguma criança, além disso, verificou-se que uma minoria faz acompanhamento com profissionais da área da nutrição como técnico de nutrição, apesar disso 87% dos entrevistados acham que é importante realizar este acompanhamento. Apesar de a maior parte fazer o consumo de frutas, verduras e legumes ainda há uma quantidade expressiva de 17,4% não consumir este tipo de alimento.

Embora, 52,2% dos entrevistados consumirem os alimentos in natura e ultraprocessados, é alarmante que uma parte ainda faça consumo exclusivamente de alimentos ultraprocessados, ressaltando a necessidade de informar esta população sobre a importância de oferecer uma alimentação adequada às crianças, também foi possível notar que nas sobremesas em sua grande maioria as crianças consomem doces, balas, chocolates, refrigerantes entre outros ao invés de consumirem algum tipo de fruta. Os alimentos são preparados de acordo com as respostas através da fritura. Com isso resultamos na necessidade de divulgar sobre as causas e consequências da obesidade e sobrepeso durante a infância.

A página criada na rede social *instagram* mostrou-se bastante eficiente em compartilhar o *ebook* e infográfico, uma vez que, após 2 dias da criação 77 seguidores começaram a acompanhar a página. Evidenciando o êxito deste meio de compartilhar informação.

CONCLUSÃO

Em suma, de acordo com as respostas do formulário, são altas as chances de obesidade e sobrepeso infantil entre crianças de 7 à 10 anos residentes da zona sul de São Paulo. Porém é possível por meio de mobilizações com o intuito de promover a boa alimentação desde criança para reverter este quadro, uma vez que, a forma física da criança não é um fator determinante para sua saúde. A obesidade vai além de um padrão, e sim uma doença que pode ser evitada com informação.

Como perspectivas futuras para complementação deste trabalho, pretende-se explorar outras faixas etárias, bem como motivos que levam à má alimentação. Utilizar postos de saúde como meio de informação além das redes sociais.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

SILVA, ANDREA SOUZA; COELHO, Simone Côrtes. OBESIDADE INFANTIL: INFLUÊNCIA DE HÁBITOS ALIMENTARES INDEQUADOS. **Saúde & Ambiente em Revista**, v.4,n.2,p9-14, 2009. Disponível em: <http://publicacoes.unigranrio.edu.br/index.php/sare/article/view/613>

MINISTÉRIO DA SAÚDE POLITICA NACIONAL DE ALIMENTAÇÃO E NUTRIÇÃO, pnan. **Brasília-DF**2013. Disponível em: http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_alimentacao_nutricao.pdf

OBESIDADE INFANTIL, **Saúde-Governo do Estado de Goiás**. 2019. Disponível em: <https://www.saude.go.gov.br/noticias/81-obesidade-infantil-desafia-pais-e-gestores>

PESQUISA INSTITUTO DO CORAÇÃO,incor. MEU PRATINHO SAUDEL: UMA EM QUATRO CRIANÇAS DE SÃO PAULO É OBESA. **SãoPaulo gov**. 2013. Disponível em: <https://www.saopaulo.sp.gov.br/ultimas-noticias/estudo-do-meu-pratinho-saudavel-aponta-que-45-das-criancas-em-sp-estao-acima-do-peso/>

TABELA SUSBTIUIÇÃO ALIMENTAR, **NotreDame Intermédica**. 2016, Disponível em: <https://www.gndi.com.br/documents/20195/22248/tabela-de-substituicao-alimentar.pdf/c1f8283f-ce3d-4356-8cfe-ec767bf9c47c>

OBESIDADE: CAUSAS E CONSEQUÊNCIAS, **UNICAMP**. 2010. Disponível em: <https://periodicos.sbu.unicamp.br/ojs/index.php/conexoes/article/view/8637727/>.

ODED BAR-OR, M. D. A Epidemia de obesidade juvenil: a atividade física é relevante? **Gatorade Sports Science Institute**, v.16, n.2, jul./set. 2003. Disponível em: <http://www.gssi.com.br/>.

APÊNDICES

APÊNDICE A- ENTREVISTA

O presente formulário foi criado no intuito de levantar dados sobre os hábitos alimentares e a saúde de crianças residentes da Zona Sul da cidade de São Paulo. A seguinte pesquisa tem como objetivo colher informações, a partir dos responsáveis por crianças entre 7 a 10 anos.

1. Você é responsável por alguma criança?
 - Sim, sou mãe/pai
 - Sim, sou tia/tio
 - Sim, sou avô/avó
 - Sim, sou madrinha/padrinho
 - Sim, sou irmã/irmão
 - Não sou responsável por nenhuma criança.
2. Qual idade da criança pela qual você é responsável tem?
 - Menor de 7 anos
 - Entre 7 a 10 anos
 - Maior de 10 anos
3. A criança pela qual você é responsável faz ou já fez acompanhamento com algum profissional da área da saúde? Se sim, qual?
 - Nutricionista
 - Técnico em Nutrição e Dietética
 - Endocrinologista
 - Pediatra
 - Não fez/faz acompanhamento
4. A criança possui alguma doença relacionada abaixo devido a má alimentação?
 - Obesidade
 - Sobrepeso
 - Diabetes Mellitus
 - Hipertensão Arterial
 - Não sei/desconheço.
5. Tendo o ponto de vista a prevenção da saúde, você considera importante a

- inclusão da educação nutricional ainda na infância para evitar doenças crônicas, e que assim evite evoluir na vida adulta?
- Sim, de extrema importância
 - Sim, é importante mas nem tanto
 - Não sei dizer
 - Não vejo necessidade.
6. Você tem tempo pra cozinhar para a criança pela qual você é responsável?
- Produtos in natura: frutas, verduras, legumes etc.
- Produtos ultraprocessados: alimentos da indústria, ricos em sal, conservantes, açúcares como por exemplo; miojo, enlatado, salsicha, hamburguer, mortadela etc.
- Preparo os alimentos diariamente e utilizo produtos in natura
 - Preparo os alimentos diariamente e utilizo produtos ultraprocessados
 - Preparo os alimentos diariamente e utilizo tanto produtos in natura quanto produtos ultraprocessados
 - Preparo os alimentos diariamente, mantendo o consumo de produtos in natura maior no decorrer da semana e aos finais de semana produtos ultraprocessados.
7. A criança pela qual você é responsável consome frutas, verduras e legumes com qual frequência?
- Nenhuma
 - Raramente
 - 1 ou 2 vezes por semana
 - 3 a 4 vezes por semana
 - 5 a 6 vezes por semana
 - Todos os dias.
8. Que tipo de alimento você costuma oferecer como sobremesa para ele (a)?
- Frutas em geral
 - Chocolates, balas, refrigerantes entre outros.
9. Ao decorrer da semana, qual é o método de cocção utilizado na preparação do seus alimentos? Cocção- método de preparo do alimento.
- Cozido
 - Frito
 - Grelhado

- Assado.
10. Com qual frequência ele (a) consome *fast food*?
- Nunca
- Raramente
- 1x por semana
- 1x por mês
- Todo final de semana.
11. Quando você coloca algum tipo de verdura/legume na refeição, a criança que você é responsável também come?
- Não
- Raramente
- Só se eu prometer algum doce em troca
- Sim.
12. A sua refeição é a mesma que a da criança?
- Todos comem as mesmas preparações
- Consumo mais alimentos ultraprocessados, e costumo ofertar alimentos mais in natura para a criança
- Todos comem as mesmas preparações durante a semana, e aos finais de semana consumimos *fast foods*
- Criança consome mais doces/*fast foods*, porém eu sempre mantenho a minha alimentação equilibrada.

APÊNDICE B- CRIAÇÃO INFOGRÁFICO, *EBOOK*, PÁGINA NA REDE SOCIAL.

Foi elaborado um infográfico para alertar sobre a obesidade e sobrepeso infantil, quais são os riscos dessa doença e como cuidar da alimentação de forma saudável, disponibilizado juntamente com o *ebook* de receitas através da rede social. [São Paulo], 27 mar. 2021. Instagram: @nutrikids___. Disponível em: https://instagram.com/nutrikids___?utm_medium=copy_link

Instagram Pesquisar 🏠 🔔 🔍 ❤️

Nutrikids
 2 publicações 77 seguidores 7 seguindo

Nutrikids
 🎓 Formandas do Curso Téc. Nutrição e Dietética espalhando a importância da alimentação infantil.
 🧑‍🍼 Obesidade e sobrepeso infantil EXISTE!
meupratinhopredileto.files.wordpress.com/2021/05/ebook-1.pdf
 Seguido por jvictorsilveira, friendsdoingles_, andre_thay e outras 6 pessoas

MEU PRATINHO PREDILETO.
 EBOOK DE RECEITA SAUDÁVEL

Obesidade e sobrepeso infantil

No Brasil, uma em cada três* crianças de 5 a 9 anos está acima do peso. Projeções da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que até 2025 o número de crianças com sobrepeso e obesidade pode chegar a 75 milhões, caso nada seja feito.
 * Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).

16,3%

Consequências da obesidade infantil

Alta autoestima → Estresse hepático não resolvido → Ansiedade
 Distúrbio de sono → Diabetes
 Doença cardíaca → Depressão

Ativar o V
 Acesse Confi



No Brasil, uma em cada três* crianças de 5 a 9 anos está acima do peso. Projeções da Organização Mundial da Saúde (OMS) apontam que até 2025 o número de crianças com sobrepeso e obesidade pode chegar a 75 milhões, caso nada seja feito.
* Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE).



Como manter o equilíbrio

O tratamento da obesidade é complexo e envolve várias especialidades da saúde. Há várias opções de tratamento para a obesidade infantil e o sobrepeso. Quanto maior o grau de excesso de peso, maior a gravidade da doença. Médicos e nutricionistas recomendam, para a prevenção desta doença o seguimento de uma dieta balanceada. Para isso é importante:



ETEC Irmã Agostina - Nutrição e dietética jun/2021