



programa municipal **combate à obesidade**

- A Organização Mundial de Saúde (OMS) estima que a obesidade atingiu proporções epidémicas globais, com mais de 1 bilhão de adultos com sobre peso e estima-se que no mínimo 300 milhões são clinicamente obesos. Contudo, pode coexistir com a subnutrição em países em desenvolvimento. Assim, a obesidade é uma condição complexa - com sérias dimensões psicológicas e sociais – que afecta todas as idades e grupos socioeconómicos.

Custos Indirectos Associados à Obesidade em Portugal

- O Custo indirecto total da obesidade em Portugal no ano de 2002 foi estimado em 199,8 milhões de euros. A mortalidade contribui com 58,4% deste valor (117 milhões de euros) e a morbilidade com 41,6% (83 milhões de euros). (Pereira e Mateus, 2002)
- População-alvo – dos 15 aos 64 anos (limites etários para participação em actividades económicas activas)

- Para Portugal, Pereira *et al.* (1999) estimaram mais de 230 milhões de euros de custos directos da obesidade para o ano de 1996, um valor que correspondia a 3,5% das despesas totais do sector da saúde. A maior fatia das despesas prende-se com tratamento da obesidade e comorbilidades destinando-se a medicamentos e tratamentos de doenças do aparelho circulatório.

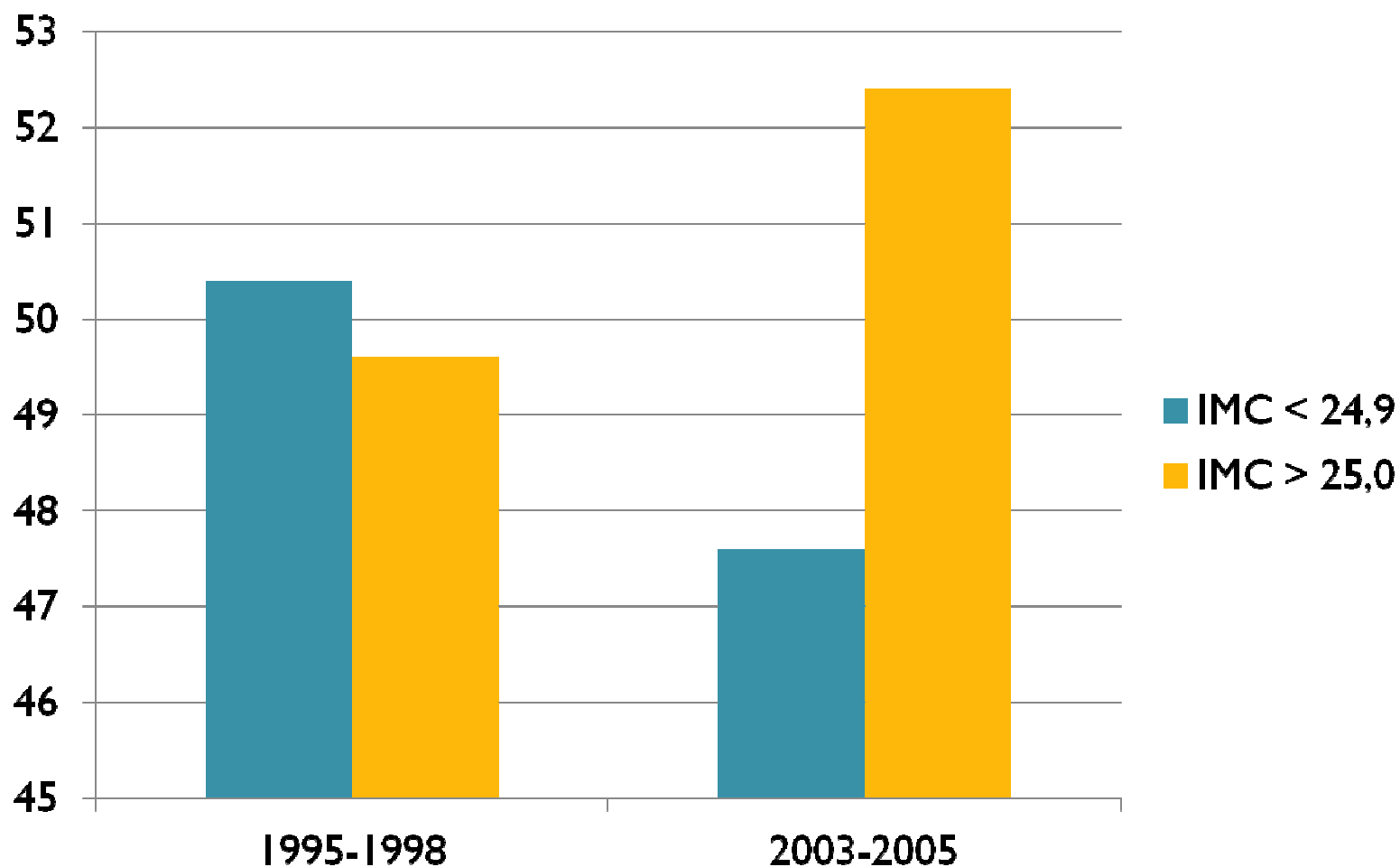
Ministério da Saúde tem 12 milhões para combater a Obesidade

- A ministra da Saúde, Ana Jorge, anunciou uma dotação de 12 milhões de euros para o Programa de Tratamento e de Combate à Obesidade, uma questão de "saúde pública que deve estar na primeira linha das prioridades de qualquer governo". (in: Público, 5/11/2010)

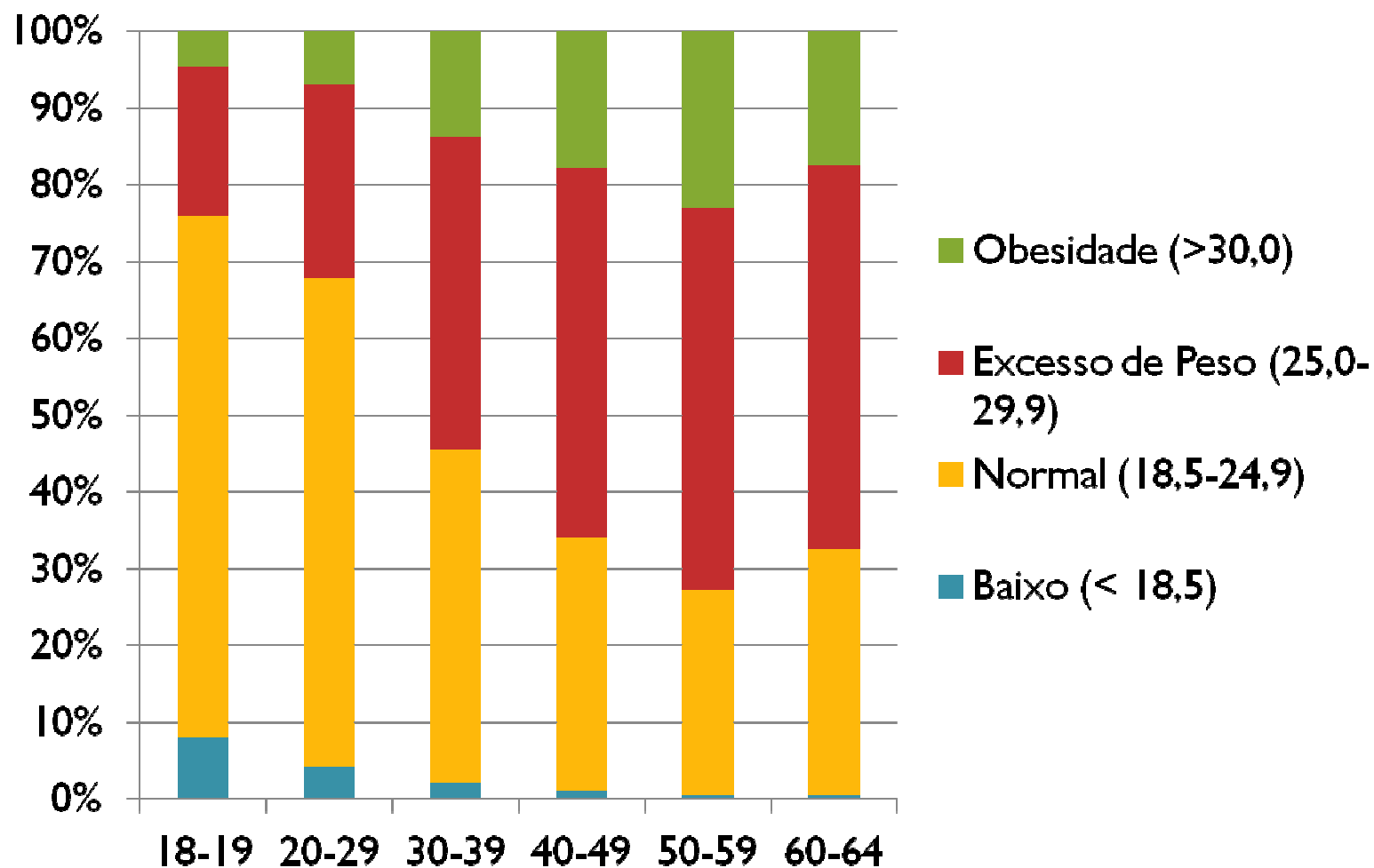
A Obesidade em Portugal

- Em Portugal 39% da população adulta tem excesso de peso e 14% da população adulta é obesa (Obesity Reviews, 2006).
- A prevalência de crianças obesas dos 2 aos 5 anos é de 12,5%, mais 1,2% que no grupo dos 11 aos 15 anos (Estudo de Prevalência da Obesidade Infantil e dos Adolescentes em Portugal Continental, 2009).

A prevalência da Obesidade em Portugal (população entre os 18-64 anos)



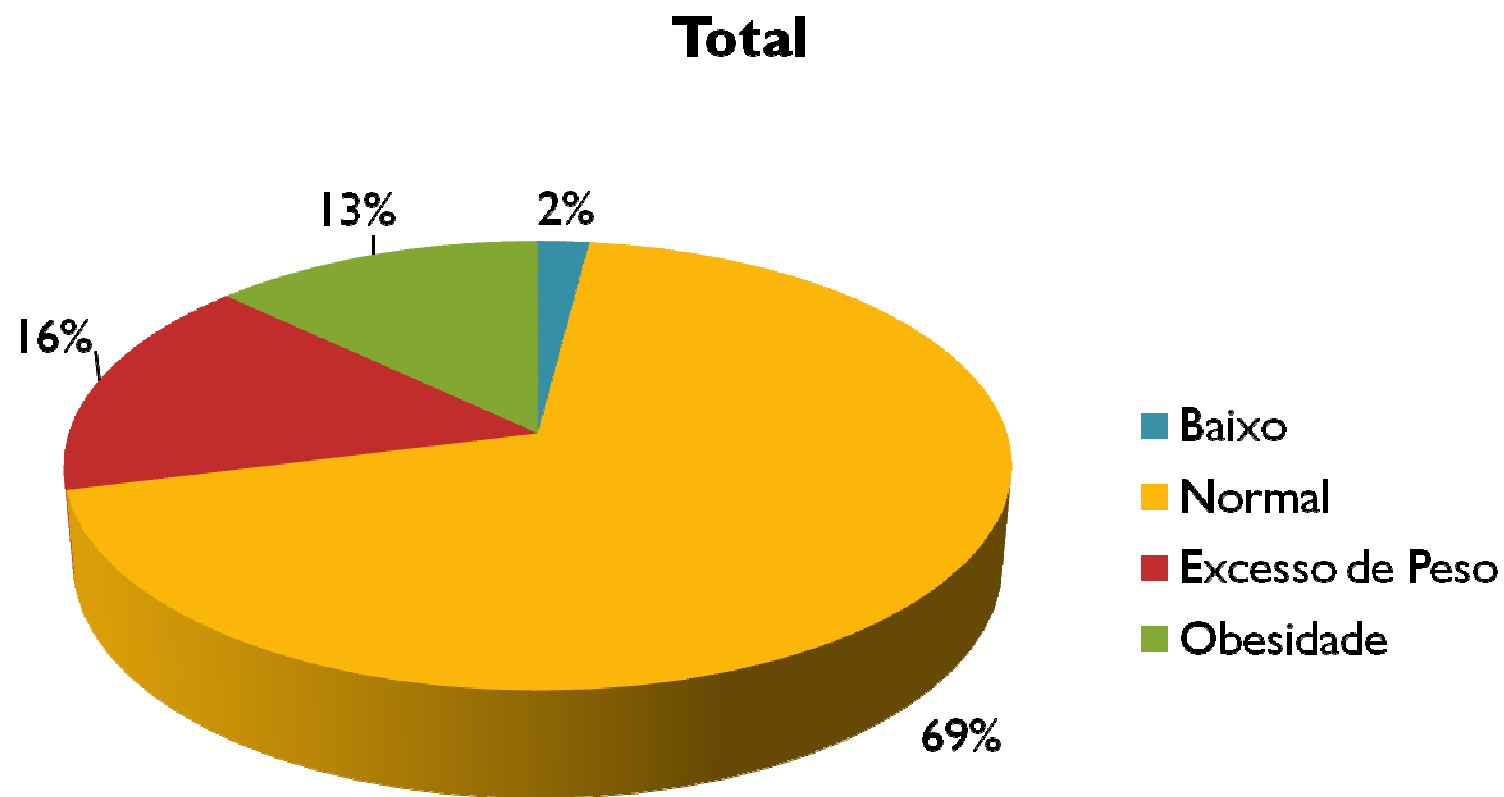
IMC por Idades (2003-2005)



Obesidade Infantil

- Predomínio e tendências:
 - Aproximadamente 30,3% das crianças (dos 6 aos 11 anos) têm excesso de peso e 15,3% são obesas. Entre os adolescentes (dos 12 aos 19 anos) 30,4% têm excesso de peso e 15,5% são obesos. (in. obesidadeinfantil.org)
 - Em Portugal, uma em cada três crianças já sofre de obesidade (IOTF, 2003)

Obesidade Infantil no Concelho de Mafra - IMC nas crianças do 4º Ano do Ensino Básico (8-12 anos)



A Obesidade e o Excesso de Peso

- O excesso de peso e a obesidade são diferentes graus de uma doença em que se verifica uma acumulação excessiva de gordura corporal, suficiente para constituir uma ameaça para a saúde. A obesidade pode ser determinada por diversas formas, como o Índice de Massa Corporal (IMC).
- O excesso de peso é provocado normalmente por maus hábitos alimentares, com a ingestão em excesso de açúcares e gorduras. A gordura e o açúcar em excesso fornecem energia adicional ao organismo, por sua vez se o nível de exercício físico não for suficiente para queimar toda esta energia, a gordura ingerida é armazenada sob a forma de gordura corporal.

Doenças Associadas ao Excesso de Peso

- Hipertensão;
- Hipercolesterolemia;
- Diabetes Tipo 2;
- Problemas de coluna e osteoartrose;
- Arteriosclerose, enfarte do miocárdio, acidente vascular cerebral (AVC).

Como avaliar o potencial risco de sofrer de excesso de peso

- A existência de familiares obesos;
- A pouca ou a ausência de prática de actividade física;
- Maus hábitos alimentares;
- Doenças subjacentes, tais como, diabetes tipo 2.

- São várias as formas de diagnosticar o excesso de peso, existindo hoje em dia diversas tabelas disponíveis na internet com as fórmulas de cálculo que identificam este problema. Este diagnóstico pode ser feito da seguinte forma:
 - História familiar, evolução do peso, hábitos alimentares, factores sociais, ambientais e psicológicos;
 - Perímetro abdominal;
 - Determinação da tensão arterial, dos níveis sanguíneos de lípidos e de glicose;
 - Peso, altura: cálculo do índice de massa corporal (IMC).

O Programa Municipal de Combate à Obesidade (PMCO)

- O Programa Municipal de Combate à Obesidade pretende ser um projecto a longo prazo, que tem como objectivo estudar os hábitos alimentares da população do concelho de Mafra, bem como, ter um papel activo junto da população na criação de hábitos de vida saudável (melhor alimentação, mais prática de actividade física).
- Sensibilizar os encarregados de educação, professores, educadores de infância, treinadores, técnicos de saúde, entre outros, para o problema da obesidade.

Destinatários do PMCO

- A obesidade não se limita a uma faixa etária, como tal este Programa não pretende ser limitativo. No entanto existem populações alvo que devem carecer de uma maior atenção, são elas: as crianças e os idosos.
- Este programa pretende abranger todas as faixas etárias da população escolar, utentes regulares e pontuais das Instalações Desportivas Municipais.

- O Programa Municipal de Combate à Obesidade pretende utilizar os serviços do Departamento Sociocultural.
- Este departamento têm uma intervenção directa em cerca de 3.500 alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico e 6.000 utentes dos Núcleos Desportivos Municipais, totalizando cerca de 9.500 pessoas e respectivas famílias (cerca de 13,40% da população do Concelho, dados do INE 2008).

Actividades a serem promovidas

- Desporto:
 - Actividades físicas (+ Desporto, + Saúde, - Obesidade) – Desconto (20%) na mensalidade para pessoas com um IMC superior a 40;
 - Campanha de combate à Obesidade nos Núcleos Desportivos Municipais.
 - Gabinete de Prescrição do Exercício, realização de avaliações de condição física e avaliação corporal;
 - Associar as actividades do projecto “+Desporto” ao PMCO;
 - Campanha de alimentação saudável junto dos utentes do projecto “Movimento é Vida”;



- Educação:

- Campanha de sensibilização nas Escolas do 1º, 2º e 3º Ciclo do Ensino Básico e na Escola Secundária, sobre os hábitos de alimentação saudável;
- Passagem pelas escolas de alguns desportistas conhecidos sensibilizando as crianças para a problemática da obesidade e da prática desportiva;
- Campanha da prática desportiva no contexto escola (apoio a actividades desportivas nas diversas escolas);
- Alteração das ementas, com o objectivo de proporcionar hábitos alimentares saudáveis;
- Implementação da fruta como sobremesa e nos intervalos.

- Juventude:
 - Realização de Workshop de Alimentação Saudável;
 - Um debate sobre a problemática da obesidade e da imagem corporal junto dos Jovens.
- Cultura:
 - Hora do conto infantil sobre a temática da alimentação;
 - Eventos e exposições nas diversas casas da cultura sobre a obesidade.
- Turismo:
 - Promoção e divulgação do Turismo Activo no nosso Concelho (Caminhadas; BTT; Surf, entre outras).

Parcerias

- É nossa intenção a criação de parcerias, com diversas instituições públicas e privadas, de forma a diversificar e potencializar a abrangência do projecto:
 - Centro de Saúde de Mafra;
 - GERTAL;
 - ULHT – Faculdade de Educação Física e Desporto;
 - Instituto do Desporto de Portugal;
 - Direcção Geral de Saúde;
 - Clínicas Privadas do Concelho de Mafra;
 - Outras instituições (Associação de Comércio e Indústria do Concelho de Mafra, Continente, etc.).

Alteração de Hábitos

- “Um estudo, demonstrou que aqueles que bebiam uma lata de uma bebida leve por dia acrescentavam 6,4 kg ao seu peso corporal actual.” (in: obesidadeinfantil.org)
- A alteração de pequenos hábitos alimentares poderão fazer a grande diferença na Qualidade de Vida de um Indivíduo.

Conclusão

- A educação das crianças (e dos cidadãos em geral) acerca das trágicas consequências da obesidade e o encorajamento na prática da actividade é a única medida prática para reverter a obesidade.
- É bastante claro que se não forem instituídas mudanças radicais para alterar a tendência actual desta doença, brevemente iremos assistir a uma situação em que as gerações futuras terão uma menor esperança de vida, quando comparada com as gerações anteriores.

Cuide da sua alimentação e pratique actividade física, de certo irá ganhar uma melhor Qualidade de Vida.



OBRIGADO