

## Orientar-se com seu Farmacêutico







Dr. (a) \_\_\_\_\_

CRF-SP nº \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

# Obesidade

## Faça a coisa certa

-  Solicite a orientação do Farmacêutico antes de usar qualquer medicamento, mesmo os que não precisam de receita médica.
-  Pergunte ao Farmacêutico como conservar os medicamentos de forma correta.
-  Ao utilizar medicamentos, não siga recomendações de vizinhos, amigos e parentes, consulte sempre o Farmacêutico.
-  Quando for à farmácia consulte o Farmacêutico, ele deve estar sempre identificado.
-  Relate ao Farmacêutico o aparecimento de qualquer problema ao utilizar um medicamento.
-  Evite bebidas alcoólicas se estiver utilizando medicamentos.



**Farmácia - Estabelecimento de Saúde**

Visite: [www.crfsp.org.br](http://www.crfsp.org.br)



Este material foi desenvolvido pelo CRF-SP para auxiliar o farmacêutico na realização de campanhas de educação em saúde

## Tire esse peso da consciência



**Marcelo Polacow Bisson**  
Presidente

**Luciana Canetto Fernandes**  
Vice-Presidente

Diretoria  
Gestão 2022- 2023

**Adriano Falvo**  
Secretário-Geral

**Danyelle Cristine Marini**  
Diretora-Tesoureira



**CRF SP**  
CONSELHO REGIONAL  
DE FARMÁCIA  
DO ESTADO DE SÃO PAULO

CONSELHO REGIONAL DE FARMÁCIA DO ESTADO DE SÃO PAULO  
R. Capote Valente, 487 • Jd. América • 05409-001 • São Paulo • SP  
Tel.: (11) 3067-1450 • [atendimento@crfsp.org.br](mailto:atendimento@crfsp.org.br)

# Obesidade



Tire esse peso da consciência

## O que é Obesidade?

É o acúmulo anormal ou excessivo de gordura no corpo que pode ser avaliado pela medida da circunferência abdominal e pelo Índice de Massa Corporal (IMC).

Atenção para os valores que podem indicar risco à saúde:

- Circunferência abdominal (medida da cintura) maior ou igual 94 cm em homens e 80 cm em mulheres

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso}}{\text{altura} \times \text{altura}} \geq 25$$

Procure um médico para um diagnóstico preciso e para um tratamento adequado.

## Quais as consequências da obesidade?

- Pressão alta
- Diabetes
- Aumento do colesterol
- Doenças do coração e da circulação
- Doenças nas articulações. Ex: artrite, artrose
- Doenças do fígado
- Doenças no pulmão
- Apneia do sono (dificuldade de respiração durante o sono)
- Problemas psicológicos
- Acidentes vasculares encefálicos (derrame)
- Alguns tipos de câncer
- Aumento do risco de morte prematura

## Quem tem mais riscos de se tornar obeso?



Pessoas que não têm uma alimentação saudável



Pessoas Sedentárias\*



Pessoas que consomem muita bebida alcoólica



Pessoas Estressadas

\* Pessoas sedentárias são aquelas que não realizam nenhum tipo de atividade física, se movimentam e se exercitam pouco no seu dia a dia

## Tenha mais qualidade de vida!



Adote uma alimentação saudável desde a infância

Pratique atividade física regularmente



▶ Quando for realizar qualquer tratamento medicamentoso, oriente-se com o seu farmacêutico. ◀