Obesidade

Faça a coisa certa

Unimed Piracicaba

- 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 medicamento

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.

Dúvidas em relação ao uso de medicamentos, armazenamento, prazo de validade entre outras relacionadas ao cuidado na administração, entre em contato conosco.

Central de Informações:
atencaofarmaceutica@unimedpiracicaba.com.br

unimedpiracicaba.com.br

fonte: CRF/SP SET / 2022 ANS - nº 31572-9 Responsável Técnico: Dr. Carlos Jousseff - CRM-SP 46.569

Tenha mais qualidade de vida!

- Adote uma alimentação saudável desde a infância
- Pratique atividade física regularmente

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.

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

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

Quais as consequências da obesidade?

- Doenças do 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.
- Pressão alta;
- Diabetes;
- Aumento do colesterol;
- Doenças do coração e da circulação;
- Doenças nas articulações. Ex: artrite, artrose;
- Doenças do fígado;

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

Unimed Piracicaba

unimedpiracicaba.com.br

fonte: CRF/SP SET / 2022 ANS – nº 31572-9 Responsável Técnico: Dr. Carlos Jousef - CRM-SP 46.569