



SOCIEDADE PORTUGUESA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE



Saúde por uma boa causa.

O resultado de uma boa causa.

Apresentação de resultados da
campanha pela Obesidade do
programa Saúde mais Próxima

**saúde
mais
próxima**
Estamos aqui por sua causa.

Saúde mais próxima.

Por causa de quem mais precisa.

- “Saúde mais Próxima” é um programa da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa de prevenção de doenças crónicas e cuidados primários - rastreios e implementando ações de sensibilização com distribuição de folhetos e outros materiais.
- Dirigido a toda a população de Lisboa, e muito em especial aos grupos mais carenciados da cidade.

Saúde Santa Casa e Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade **Juntos por uma boa causa.**

- A terceira campanha foi dedicada à obesidades e contou com o apoio da SPEO – Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade.
- A SPEO foi a entidade responsável pela validação científica de todos os materiais de informação.
- Os exames realizados no âmbito desta campanha incluíram o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), medição de perímetro abdominal e um check-up geral (dados antropométricos, tensão arterial, valores analíticos, nomeadamente a glicemia e colesterolemia e outros aspetos relacionados com a atividade física e hábitos alimentares) e consulta de aconselhamento com um nutricionista.



30 bairros sociais e municipais de Lisboa



Julho e Agosto



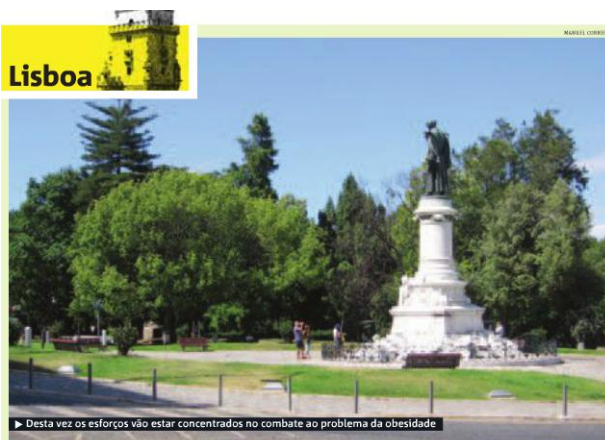
3 Unidades Móveis de Saúde



2125 atendimentos



Lisboa



► Desta vez os esforços vão estar concentrados no combate ao problema da obesidade

Saúde pode estar mais próxima

- Depois das doenças respiratórias, a ação incide sobre a obesidade
- Campo Mártires da Pátria acolhe esta iniciativa a partir de hoje

Obesidade

A obesidade é um problema que afecta toda a população mundial.

700 milhões no mundo, estudo da Iole de Coimbra;

al mais de portugueses de peso e ade mórbida;

xistem s numa população milhões.

ção ao metro em comunicado. A partir de hoje, esta iniciativa vai estar em cerca de 30 bairros municipais e históricos da cidade de Lisboa, promovendo e fazendo rastreios e sensibilizando a população para as questões associadas à obesidade.

"Com o apoio científico da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade (SPEO), esta iniciativa de saúde de proximidade promove uma detalhada avaliação nutricional à população mais carenciada



Programa «Saúde mais Próxima» no combate à obesidade

2012-07-17, [Permalink](#) | [Disponível em RSS](#) | [Imprimir](#)

0 [tweet](#) [Partilhar](#)

17 Julho, 2012 - 11:00

Programa “Saúde mais Próxima” arranca com campanha contra a obesidade

Depois das doenças respiratórias, o projeto “Saúde mais Próxima” da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa (SCML) volta-se agora para a obesidade, promovendo rastreios por cerca de 30 bairros municipais e históricos da cidade de Lisboa.

Com o apoio científico da Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade (SPEO), esta iniciativa de saúde de proximidade promove uma detalhada avaliação nutricional à população mais carenciada da cidade de Lisboa.

O arranque da iniciativa está agendado para esta terça-feira, dia 17, no Campo dos Mártires da Pátria (frente à Faculdade de Ciências Médicas).

No local estará uma equipa de profissionais de saúde da área, composta por enfermeiros e nutricionistas, que vão fazer rastreios móveis de atendimento e aconselhamento, e vão percorrer os bairros mais carenciados de Lisboa, fazendo rastreios à população.

«Saúde mais Próxima» da Santa Casa da Misericórdia de Lisboa é agora para a obesidade, promovendo rastreios por cerca de 30 bairros municipais e históricos da cidade de Lisboa, fazendo rastreios e sensibilizando a população mais carenciada da cidade de Lisboa.



Clique para aumentar/diminuir

« Voltar

Profissionais de saúde da área de saúde de proximidade, apoiados por duas unidades móveis, vão percorrer Lisboa, fazendo rastreios e sensibilizando a população mais carenciada da cidade de Lisboa.

Avaliações que incluem cálculo do índice de massa corporal e um questionário sobre os aspetos relacionados com a saúde. Todos os casos de risco serão encaminhados para a equipa de profissionais de saúde da SCML, para as respetivas

Um dos objetivos do programa «Saúde Mais Próxima», todos estes rastreios e ações de sensibilização, é crucial para que possamos reverter a tendência galopante da obesidade, desde já, novos casos e casos de risco poderemos ter sucesso

A população mundial será obesa em 2025 se não forem adotadas medidas para reduzir o excesso de peso e 14% obesidade. Números que se refletem nos dados da maior sensibilização em torno da importância de uma alimentação saudável para inúmeras doenças.

Um dos objetivos do programa «Saúde Mais Próxima», todos estes rastreios e ações de sensibilização, é crucial para que possamos reverter a tendência galopante da obesidade, desde já, novos casos e casos de risco poderemos ter sucesso

em lisboetas

Importantes projetos de proximidade já realizados em Portugal na área da saúde, como a “radiografia” dos problemas que mais afetam os lisboetas, fazendo, economicamente instáveis, em que tende a ser colocada num segundo plano o papel da Saúde da SCML.

«Acredito, com base no sucesso dos primeiros dois meses do projeto, em que mais de 3 mil pessoas foram rastreadas às doenças respiratórias, das quais mais de 600 foram reencaminhadas para unidades de saúde e que estamos a acompanhar, que com esta campanha sobre a obesidade, é possível continuar a fazer a diferença e ajudar quem não tem outros meios para cuidar da sua saúde», acrescenta Helena Lopes da Costa.

Ao longo de mais de um ano o «Saúde Mais Próxima» vai estar junto dos cidadãos de Lisboa. Depois das doenças respiratórias e da obesidade, serão também alvo de rastreio pelas unidades móveis da SCML as doenças cardiovasculares, as doenças sexualmente transmissíveis, a diabetes, a osteoporose e o cancro da pele.

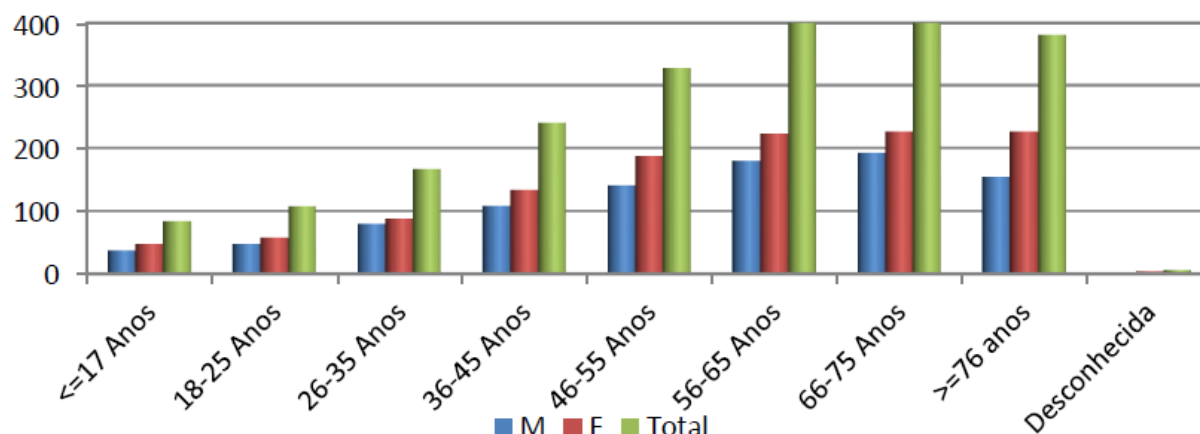
Pode acompanhar o programa «Saúde mais Próxima», através da página de Facebook <http://www.facebook.com/saudemaisproxima>

Análise de dados

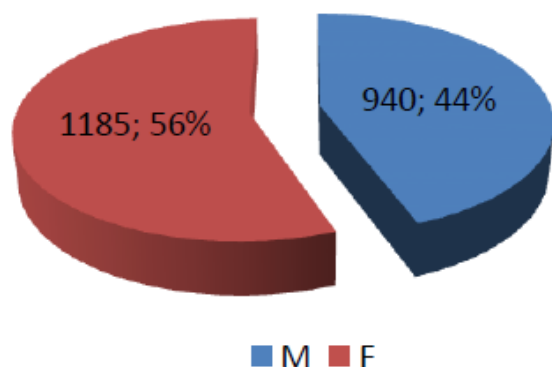
Amostra

n= 2125

Representação gráfica da distribuição da amostra por sexo e grupo etário



Distribuição da amostra por sexo (n=2125)

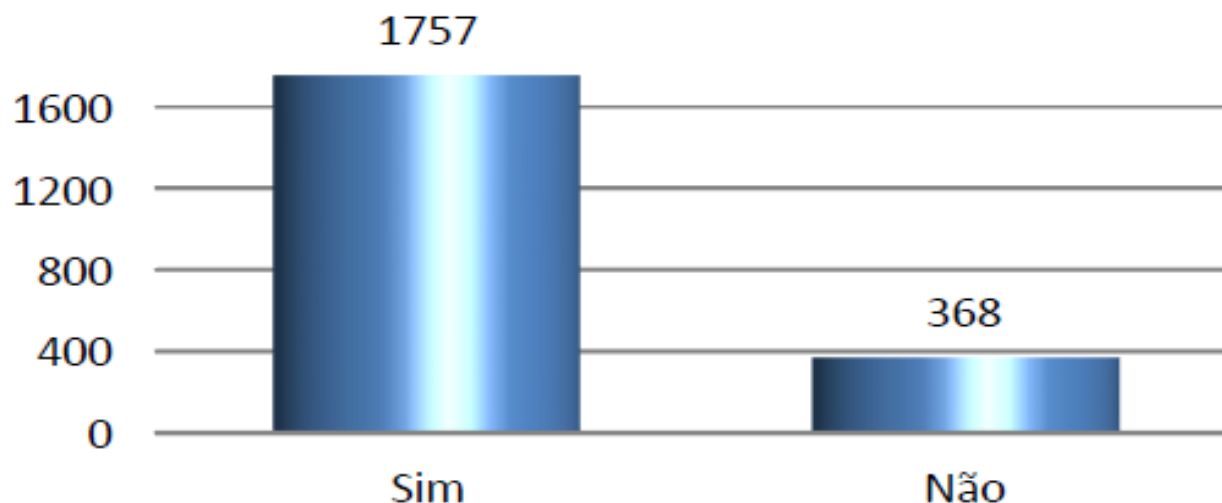


No decorrer de dois meses, foram atendidas um total de **2125 pessoas**. Desta amostra 56% (n=1185) das pessoas atendidas eram do sexo feminino e 44% (n=940) do sexo masculino. Os indivíduos são pertencentes a diferentes faixas etárias, demonstrando assim uma grande amplitude de **idades**. Sendo assim, verificou-se que o escalão etário mais representativo foi o dos 66-75 anos (n=418), representando 20% do total. Estes dados vão ao encontro da atualidade da população portuguesa, que cada vez está mais envelhecida.

Resultados

Vigilância da saúde

Representação gráfica da amostra quanto à vigilância da Saúde

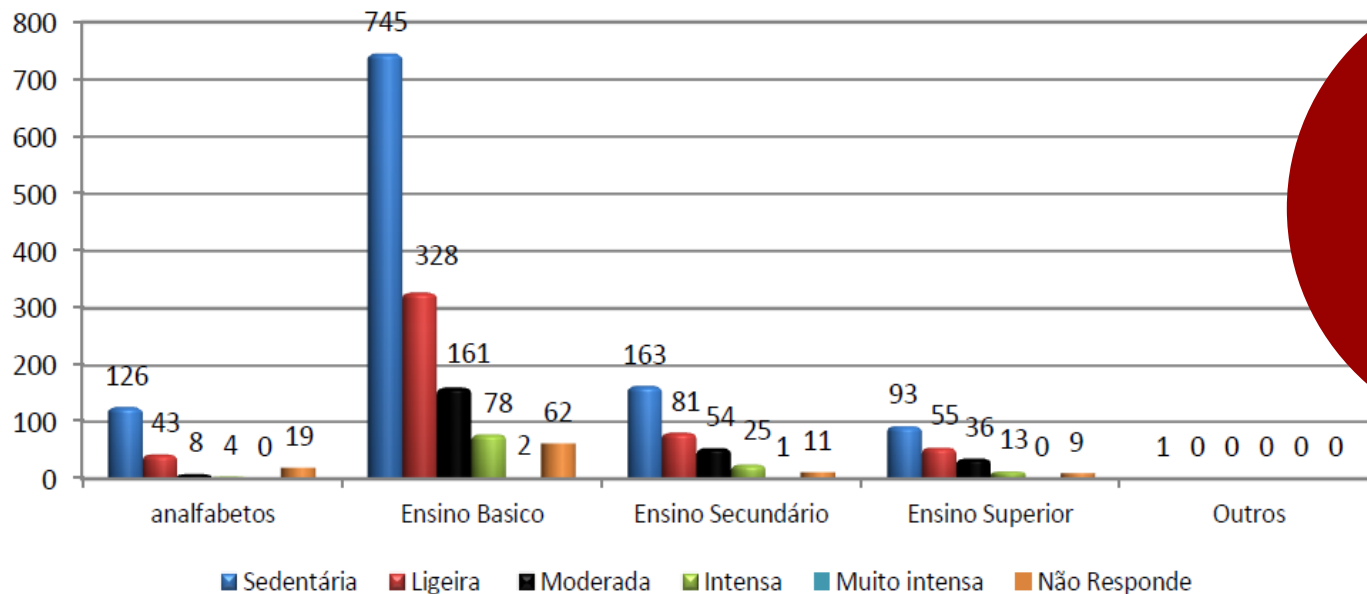


São as mulheres que mais revelam ter cuidados no que se refere à vigilância da sua saúde

É de constatar também, que quando questionados acerca da sua **vigilância de saúde**, 83% (n=1757) respondeu que sim e 17% pessoas (n=368) não realiza, sendo que a maioria que respondeu afirmativamente pertence ao sexo feminino .

Hábitos alimentares e estilos de vida

Representação gráfica dos níveis de atividade física/escolaridade



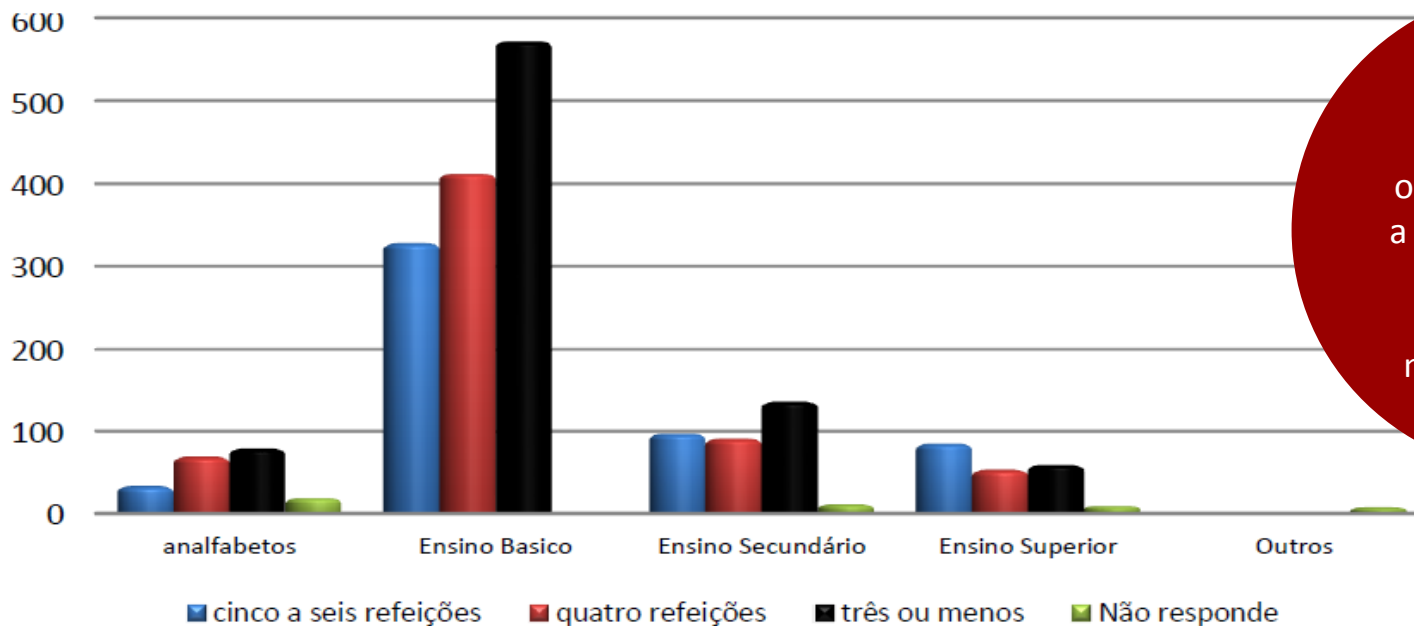
O grau de formação enquanto fator de influência na atividade física e estilos de vida saudáveis

Em todos os graus de ensino, o sedentarismo é uma questão comum, sendo seguido pela atividade física ligeira.

A nível percentual, os indivíduos com o ensino básico são os que mais se evidenciam em todos os níveis de atividade física, sendo os que mais investem na realização da mesma. Por sua vez, os analfabetos são os que menos investem na realização de atividade física, sendo seguidos pelos que concluíram o ensino superior.

Hábitos alimentares e estilos de vida

Representação gráfica do número de refeições diárias/escolaridade



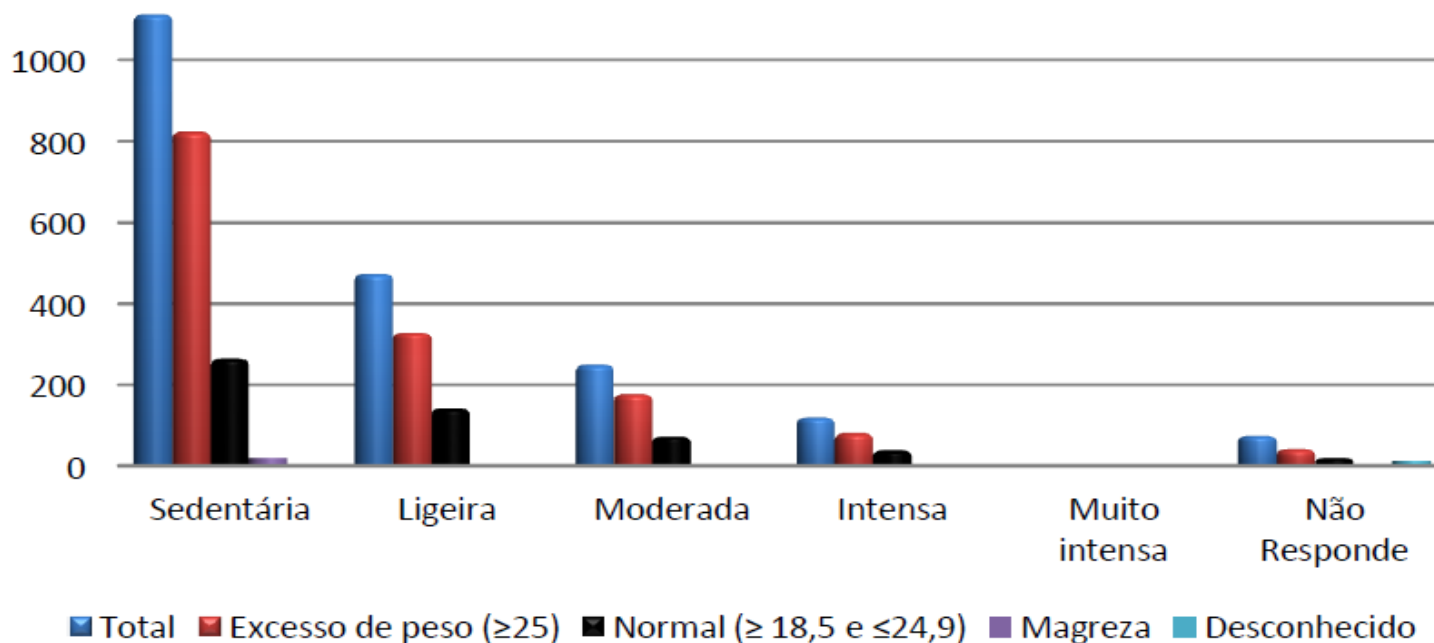
Apenas 25% da população com diagnóstico de obesidade realiza 5 a 6 refeições diárias, sendo estas as recomendadas numa alimentação equilibrada.

Com exceção dos utentes com ensino superior completo (que realizam cinco ou mais refeições), todos os indivíduos representativos dos restantes níveis de escolaridade fazem três ou menos refeições diárias. Através desta análise é possível constatar que maiores níveis de escolaridade influenciam positivamente os hábitos alimentares, teoria esta que vem sendo defendida pela comunidade científica.

Constatou-se também que a **maioria dos obesos atendidos (42%) faz três ou menos refeições**.

Hábitos alimentares e estilos de vida

Representação gráfica da distribuição da amostra por IMC/nível atividade física

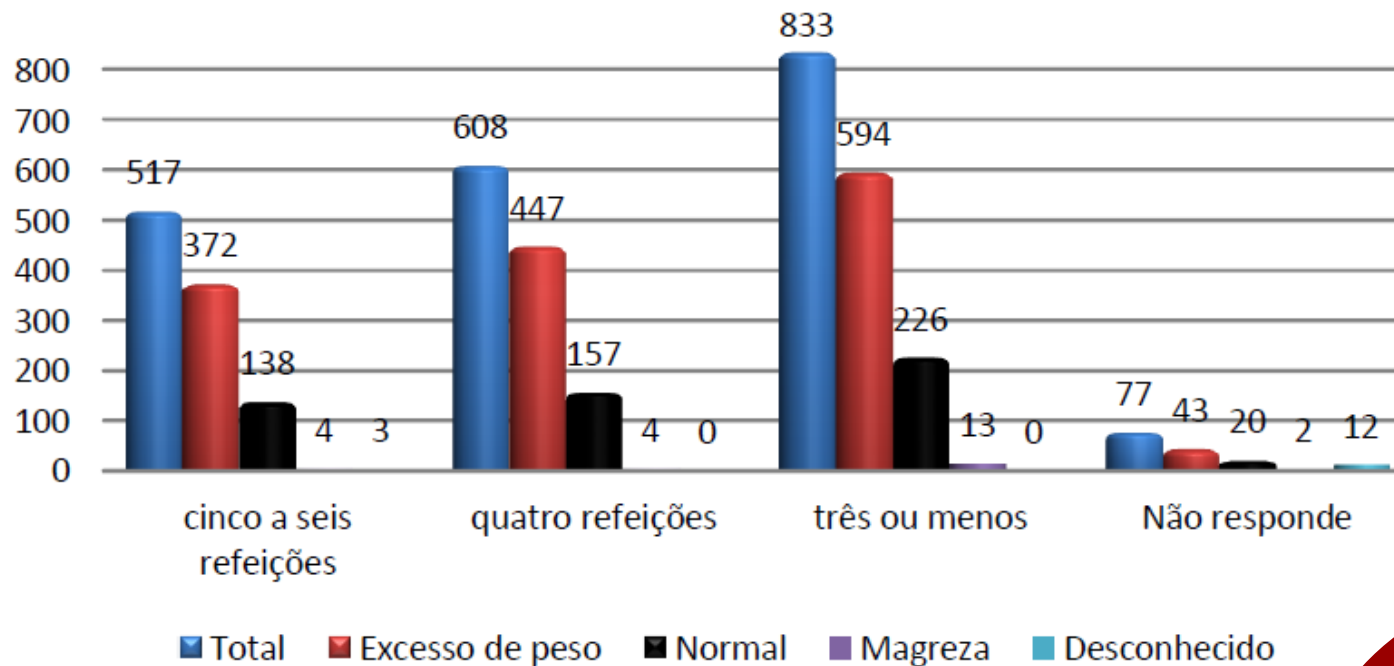


Analisando os dados que contemplam a população total atendida com excesso de peso (pré-obesidade e obesidade incluídas, ou seja, IMC superior ou igual a 25 kg/m²), verifica-se que a maioria da população atendida é sedentária, tendência esta que se estende à população com excesso de peso. Efetivamente, a população com excesso de peso investe menos tempo do seu dia na atividade física comparativamente à população com o peso recomendado.

57% da população com excesso de peso é sedentária versus 49% da população normoponderal

Hábitos alimentares e estilos de vida

Representação gráfica da distribuição da amostra por IMC/números de refeições

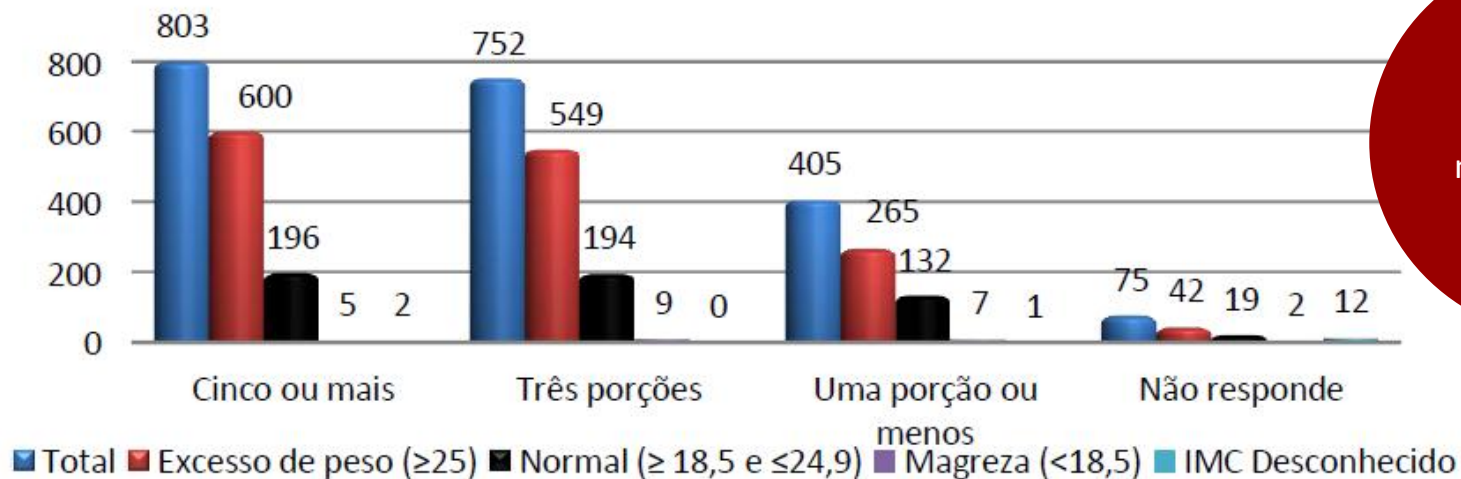


A maioria das pessoas faz três ou menos refeições por dia e apenas uma minoria faz cinco a seis refeições diárias recomendadas. De notar que os indivíduos com excesso de peso seguem este padrão, contribuindo para o agravamento do seu estado de saúde.

A maioria das pessoas obesas revelam fazer poucas refeições ao dia para conseguirem perder peso, estando já numa fase de frustração marcada.

Hábitos alimentares e estilos de vida

Representação gráfica da distribuição da amostra por IMC/quantidade de frutas e vegetais ingeridos



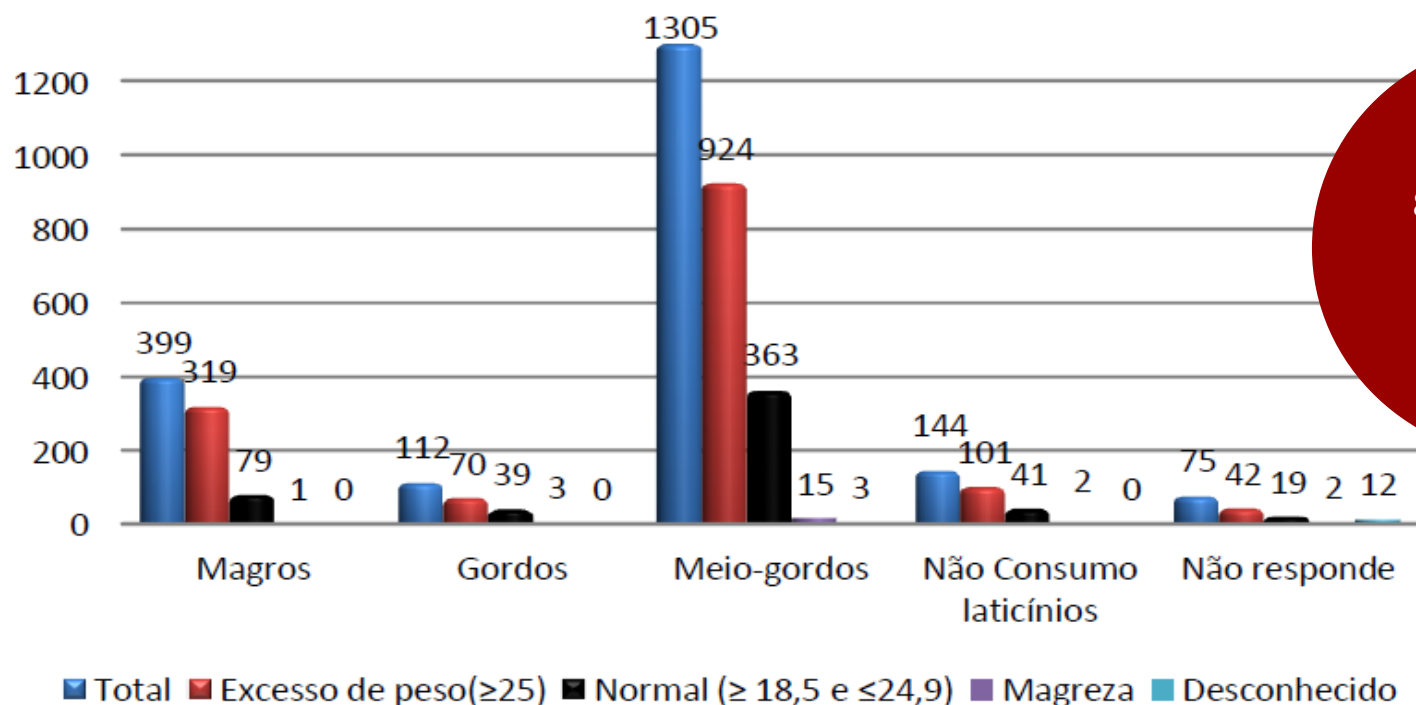
Mais frutas e menos vegetais.

Ainda que uma das perguntas realizadas no questionário englobe o consumo de fruta e legumes, as pessoas referiram uma maior preferência pelo consumo de frutas, pelo que os resultados estarão afetados por este facto. O consumo de cinco ou mais porções de frutas e legumes é o mais prevalente mas não muito diferente do número de pessoas que consomem 3 porções dos mesmos.

Através de uma análise percentual dos mesmos dados, é possível verificar que não existem diferenças significativas do consumo entre as pessoas com excesso de peso e normoponderais. Contudo, verifica-se um maior consumo de frutas e legumes na população com excesso de peso (41% consome 5 ou mais porções) e um consumo inferior deste tipo de alimentos nas pessoas com peso normal (24% desta última consome 1 porção de frutas e legumes versus 18% da população obesa).

Hábitos alimentares e estilos de vida

Representação gráfica da distribuição da amostra por IMC/tipo de leite e derivados ingeridos

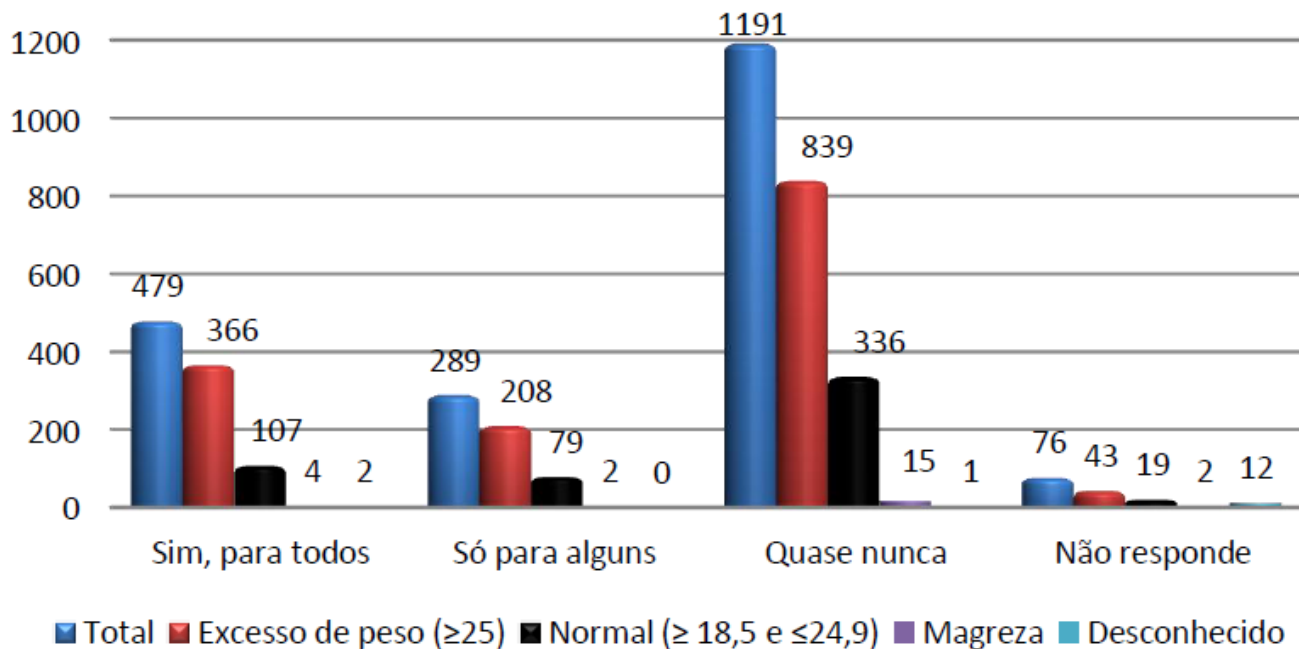


8 % das pessoas
não consome
laticínios

Ao analisar o consumo de leite e derivados é possível concluir que as pessoas em geral preferem os produtos meio-gordos. O consumo de laticínios gordos é mais prevalente nas pessoas com peso normal e o consumo de leite e derivados magros é mais prevalente nas pessoas com excesso de peso. Em média, 8% das pessoas não consomem laticínios.

Hábitos alimentares e estilos de vida

Representação gráfica da distribuição da amostra por IMC/planeamento das refeições e atividade física

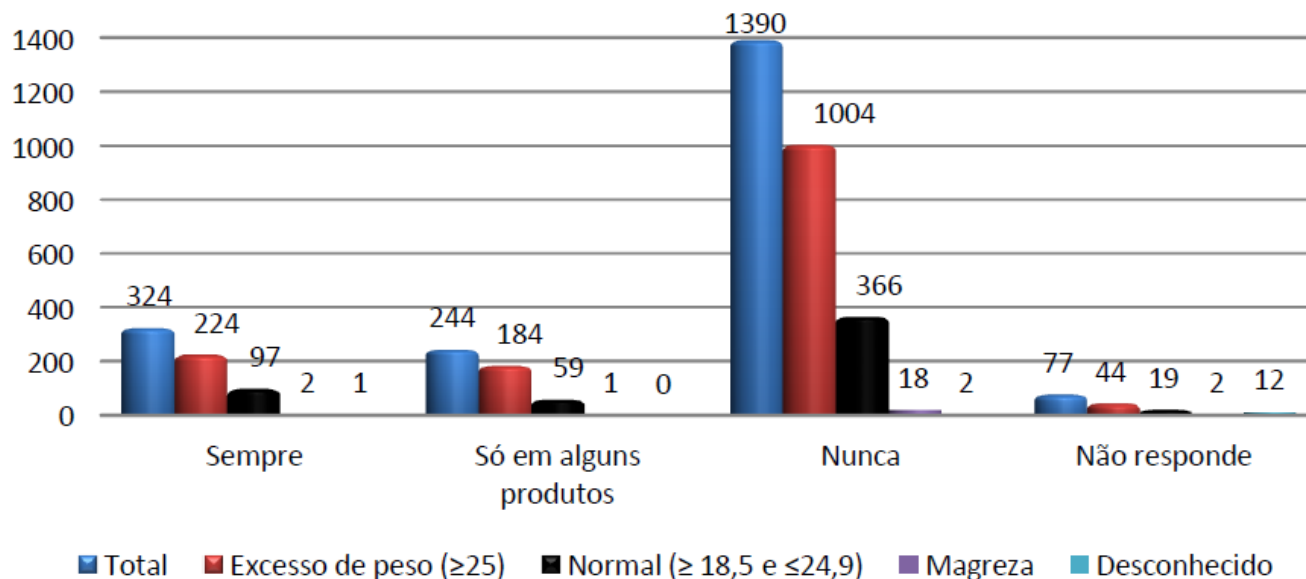


Excesso de peso
leva pessoas a
planearem
refeições e
atividade física

A maioria das pessoas quase nunca planeia as suas refeições e atividade física diárias. Verifica-se também uma maior preocupação no planeamento deste tipo de atividades por parte das pessoas com excesso de peso: 25% referem planear as suas refeições e exercício físico para todos os dias da semana contra 20% das pessoas com o peso recomendado. Cerca de 62% das pessoas com peso normal admite quase nunca planear as refeições e atividade física.

Hábitos alimentares e estilos de vida

Representação gráfica da distribuição da amostra por IMC/número de produtos nos quais são lidos os rótulos

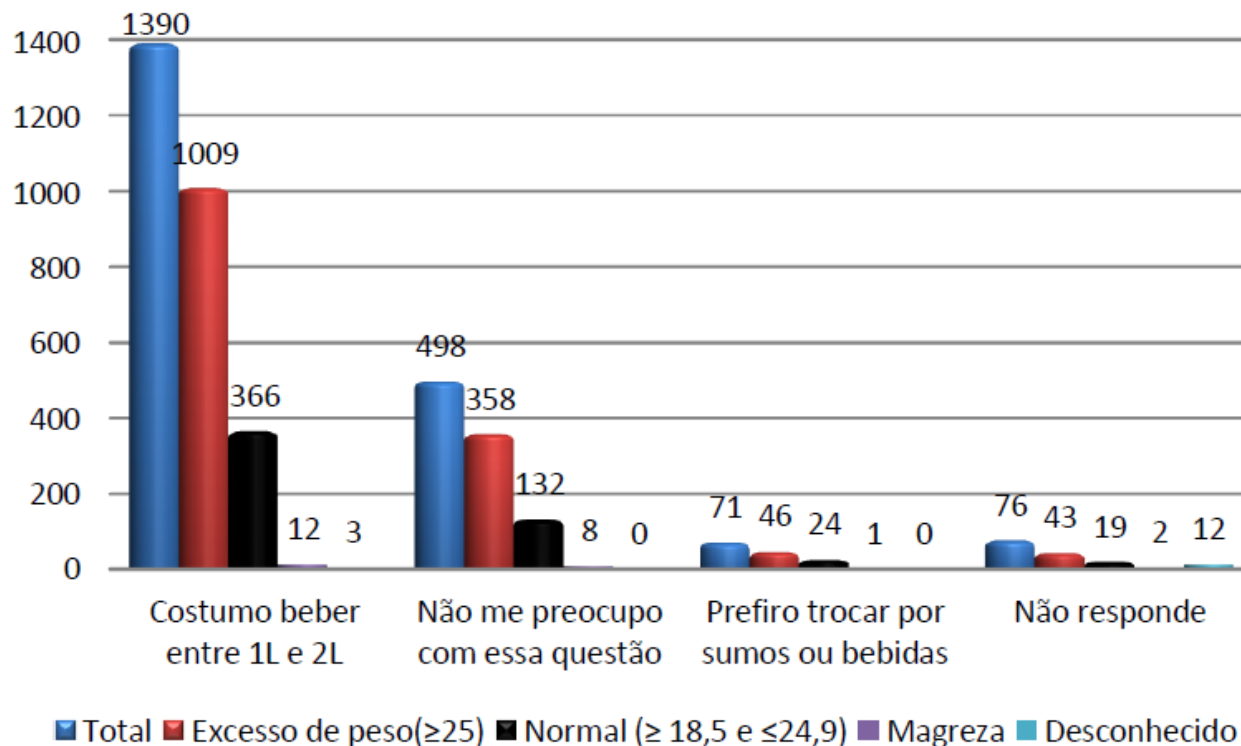


A grande maioria das pessoas atendidas admitem nunca ler os rótulos dos alimentos

A grande maioria das pessoas atendidas admitem nunca ler os rótulos dos alimentos, havendo uma menor preocupação por este tipo de informação das pessoas que apresentam excesso de peso. A rotulagem dos alimentos tem como objetivo informar os consumidores sobre as características dos produtos alimentares embalados, pelo que a escolha dos alimentos, nos pontos de venda deverá passar sempre pela leitura do rótulo.

Hábitos alimentares e estilos de vida

Representação gráfica da distribuição da amostra por ingestão de líquidos

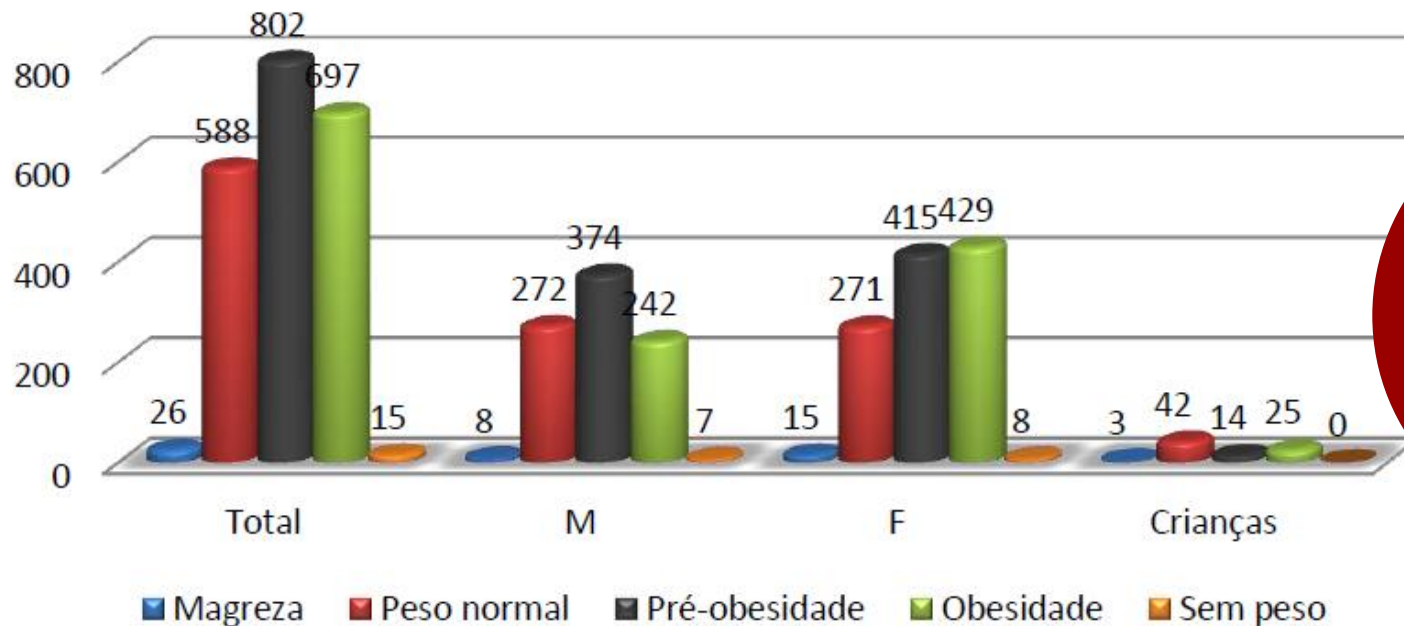


A maioria da população revela ter cuidados com o aporte hídrico diário

A maioria da população revela ter cuidados com o aporte hídrico diário, costumando beber entre 1 litro e 2 litros de água (69%). Não se verificam diferenças significativas entre os hábitos do consumo de líquidos entre as pessoas com peso normal e com excesso de peso.

Hábitos alimentares e estilos de vida

Representação gráfica dos valores de IMC por género e das crianças

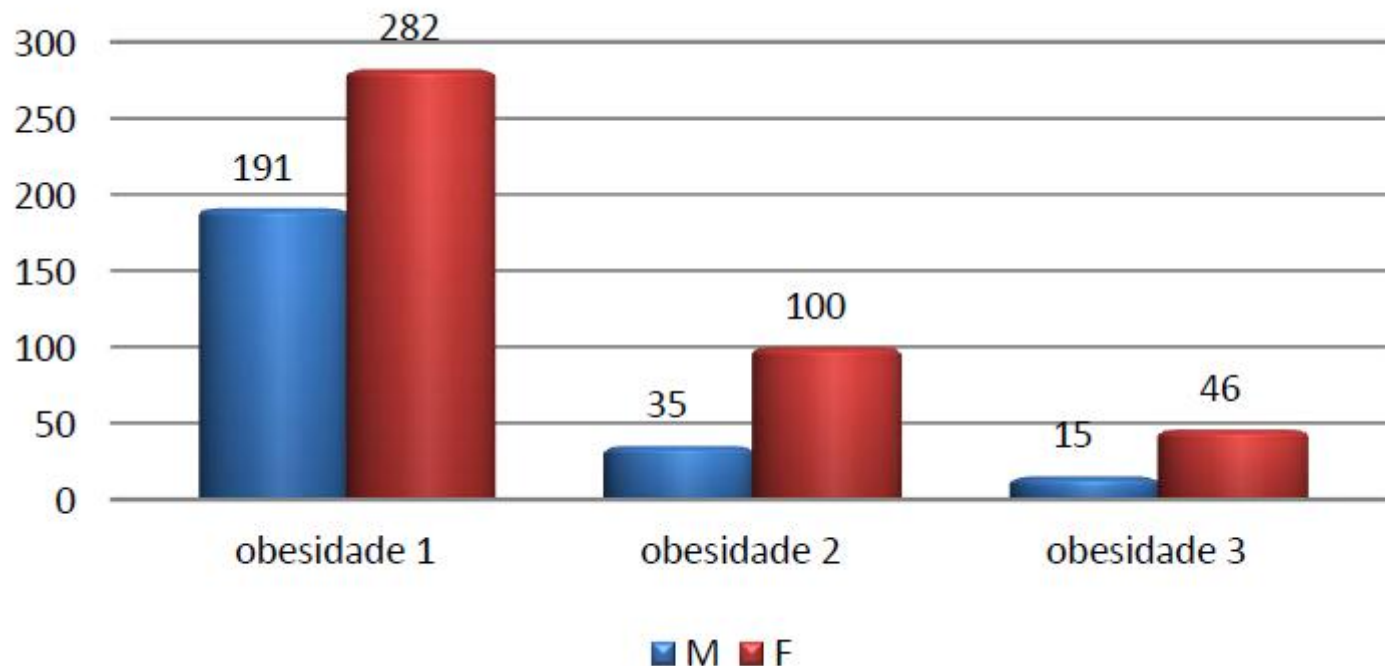


A obesidade está mais presente na população feminina

A maioria das pessoas atendidas apresentam excesso de peso estando, portanto, numa fase de pré-obesidade. Contudo, a prevalência da obesidade não difere significativamente deste primeiro valor. De notar que, tal como vem sendo constatado por diversas pesquisas a nível nacional e internacional, a obesidade está mais presente na população feminina atendida, sendo semelhantes as prevalências das diferentes classes de IMC entre os dois géneros.

Hábitos alimentares e estilos de vida

Distribuição gráfica dos graus de Obesidade por sexo

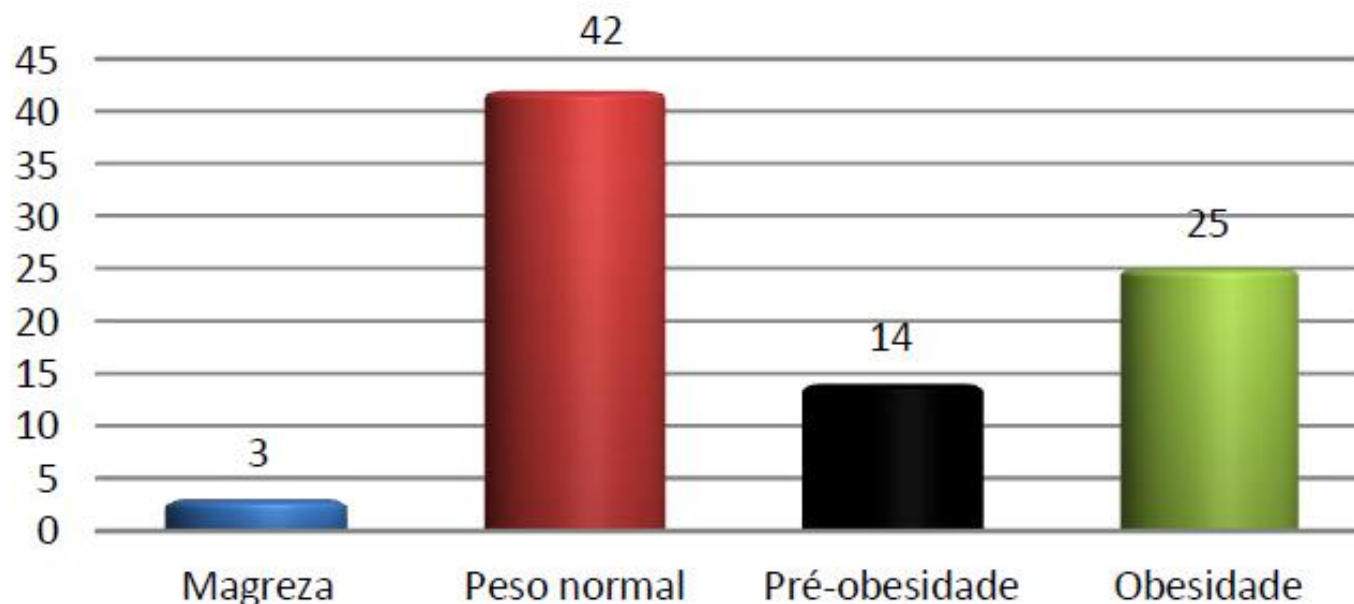


A maioria dos obesos apresentavam uma obesidade de grau I

A obesidade é classificada em três graus: obesidade de grau I (IMC entre 30 e 34,5 kg/m²), de grau II (IMC entre 35 e 39,9 kg/m²) e de grau III ou obesidade mórbida (IMC igual ou superior a 40 kg/m²). Entre as pessoas atendidas, a maioria dos obesos apresentavam uma obesidade de grau I. Tal como se esperava, todos os graus de obesidade são mais prevalentes nos indivíduos do sexo feminino.

Hábitos alimentares e estilos de vida

Distribuição gráfica do percentil do IMC das crianças

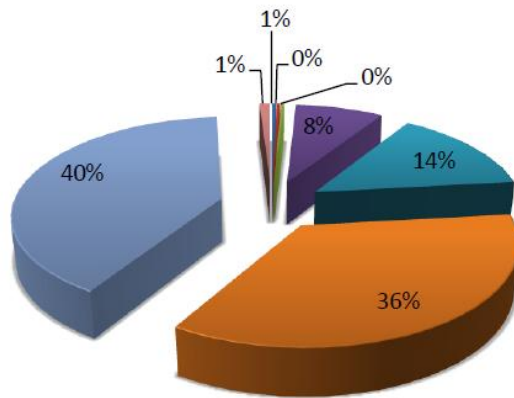


Estima-se que 1 em cada 5 crianças europeias tem excesso de peso

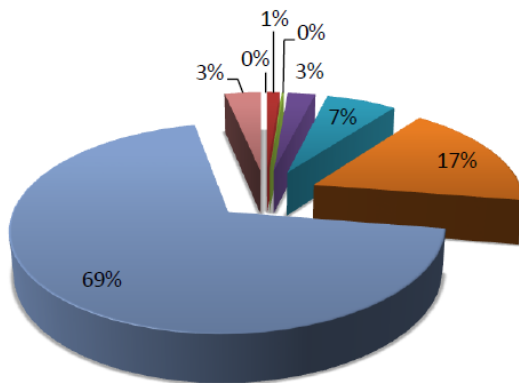
Muitas foram as crianças e encarregados de educação que procuraram o projeto. Das 84 crianças atendidas, metade (42 crianças) apresentavam o IMC recomendado para a idade e 37 apresentavam um peso superior ao recomendado (23 eram obesas e 14 apresentavam excesso de peso). Assim sendo, é extremamente importante continuar a investir em intervenções destinadas a esta faixa etária. Estima-se que 1 em cada 5 crianças europeias tem excesso de peso e sabe-se agora que esta situação está relacionada com problemas físicos e psicológicos na infância e com um maior risco de contrair outras doenças e morrer prematuramente. Por conseguinte, a prevenção e tratamento da obesidade infantil constituem uma prioridade em matéria de saúde pública.

Hábitos alimentares e estilos de vida

Distribuição das classes de massa gorda por sexo



■ Low ■ Muito baixa ■ Baixa ■ Otima ■ Moderadamente alta ■ Alta ■ Muito Alta ■ High



■ Low ■ Muito baixa ■ Baixa ■ Otima ■ Moderadamente alta ■ Alta ■ Muito Alta ■ High

No que é referente à avaliação da composição corporal, em específico da massa gorda, concluiu-se:

- 41% dos homens atendidos apresentam uma percentagem de massa gorda considerada muito alta. Cerca de 36%, apresentam um nível de massa gorda elevada e somente 8% se encontravam dentro dos valores recomendados (Gráfico 19).

- As mulheres atendidas revelam dados mais preocupantes sendo que 72% apresentam uma percentagem de massa gorda considerada elevada. Cerca de 3% das mulheres atendidas apresentavam uma massa gorda de tal forma elevada que o aparelho avaliador não conseguiu mensurar (*High*).

- Entre os homens atendidos, é entre os 56 e os 75 anos que se apresentam os maiores valores de percentagem de massa gorda. É possível encontrar o mesmo cenário nas mulheres mas com uma prevalência superior nas referidas faixas etárias.

Em média, o perímetro da cintura das mulheres atendidas foi de 92,6 cm sendo revelador de um risco cardiovascular aumentado. Por sua vez, os homens apresentam um perímetro abdominal médio de 96,5 cm, estando ainda numa zona em que é possível intervir e evitar diversas complicações a nível cardiovascular.

Referências



Obrigado.



SOCIEDADE PORTUGUESA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE



Saúde por uma boa causa.

