



E.M.E.F. DEZENOVE DE ABRIL

ATIVIDADE REFERENTE A SEMANA 23 - 18/08//2025 a 22/08/2025.

COMPONENTE CURRICULAR: CIÊNCIAS DA NATUREZA

TURMA: 82

PROFESSORA: SOLANI APARECIDA VIEIRA DA SILVEIRA

OBSERVAÇÕES: O planejamento da aula poderá sofrer alterações conforme a necessidade da professora.

ORIENTAÇÕES: Olá, estudante! Nesta semana estudaremos **os perigos da obesidade (Tema Transversal)**. Leia atentamente o texto, assista o vídeo sugerido e realize a atividade de registro em seu caderno de Ciências da Natureza! Na aula aprofundaremos este conteúdo! Bons estudos! Abraço da Professora Solani!

O que é obesidade?

A obesidade é uma condição médica caracterizada pelo excesso de gordura, que pode ter efeitos negativos na saúde. Normalmente, é diagnosticada por meio do Índice de Massa Corporal (IMC), que é feito por meio da divisão do peso (em kg) pela altura (em metros) ao quadrado. Por exemplo: uma pessoa com 70 kg e 1,60 de altura tem um Índice de Massa Corporal de 27,34. Um IMC igual ou maior que 30 é considerado como indicativo de obesidade que 30 é considerado como indicativo de obesidade.



É importante pontuar que existem outras formas de constatar o excesso de peso que agem em conjunto com o cálculo do IMC. São elas:

- cálculo da porcentagem de gordura
- medição da circunferência abdominal
- ainda, sempre deve-se lembrar que quando falamos de saúde, cada caso é único. Por isso, outros fatores serão levados em consideração pelo médico na hora de determinar os caminhos a serem seguidos.

Sintomas

A obesidade não apresenta sintomas específicos, mas algumas complicações podem estar relacionadas:

- aumento do peso corporal: o principal sintoma da obesidade é o ganho de peso excessivo, que é avaliado por meio do índice de massa corporal (IMC)
- cansaço: o excesso de peso pode sobrecarregar o corpo e levar a uma sensação geral de cansaço e falta de energia
- falta de ar: a obesidade pode causar pressão nos pulmões e no coração, o que dificulta a respiração, especialmente durante atividades físicas
- problemas de sono: como síndrome de apneia obstrutiva do sono
- problemas de pele: o excesso de gordura corporal pode aumentar o risco de problemas de pele, como estrias, infecções por fungos e acne

Além disso, a obesidade pode causar complicações ortopédicas, como dores na coluna e nos joelhos, por conta da sobrecarga das articulações causada pelo excesso de peso.

Causas

A obesidade é causada por muitos fatores, como genética, comportamento, ambiente e metabolismo. Algumas das principais causas da obesidade são:

- fatores ambientais e comunitárias: fatores como a proximidade de fast-foods, falta de acesso a alimentos frescos e ambientes escolares podem contribuir para a obesidade
- fatores genéticos: alguns estudos mostram que alguns tipos de variações genéticas podem influenciar o metabolismo, o apetite e a regulação do peso
- fatores metabólicos/biológicos: a regulação do metabolismo energético do nosso corpo é dada por interações complexas entre hormônios e neurotransmissores que quando desbalanceadas favorecem o desenvolvimento e a manutenção da obesidade e outros problemas metabólicos
- fatores individuais e comportamentais: o estilo de vida, incluindo o consumo de bebidas açucaradas, tamanho das porções, comportamento sedentário e tempo de tela, são fatores significativos que contribuem para a obesidade.

Diagnóstico

Além do índice de massa corporal (IMC), outros fatores também podem ser considerados no diagnóstico e avaliação da obesidade, que incluem:

- distribuição de gordura: a medida da circunferência da cintura (medida da região do abdômen) pode ajudar no diagnóstico sobre a distribuição de gordura corporal. Medidas como a relação da circunferência cintura-quadril, relação cintura-altura são indicativos de distribuição de gordura em região abdominal. A gordura na área abdominal tem ligação com problemas de saúde relacionados à obesidade como o diabetes por exemplo
- histórico médico: o(a) profissional da saúde pode revisar o histórico médico do paciente, inclusive qualquer evento de ganho de peso significativo, tentativas de perda de peso anteriores, condições médicas relacionadas à obesidade e uso de medicamentos que possam influenciar o peso corporal
- avaliação clínica: durante um exame físico, o(a) profissional da saúde pode avaliar outros sinais físicos associados à obesidade, alterações nas articulações e sinais de condições médicas relacionadas à obesidade, como pressão alta ou diabetes

Tratamento

O tratamento da obesidade tem várias etapas. Atualmente, existem novos medicamentos que são seguros e efetivos. Além disso, algumas ações são importantes:

- mudanças no estilo de vida e dieta saudável: ter uma dieta saudável com alimentos integrais, como frutas, vegetais, proteínas magras e grãos integrais. É importante reduzir o consumo de alimentos com açúcares adicionados, gorduras saturadas, processados e ultraprocessados (alimentos que passaram por processos industriais e têm aditivos, como corantes, conservantes, aromatizantes, por exemplo)
- aumento da atividade física: a atividade física regular é essencial para estimulando a produção de músculos no lugar do tecido gorduroso, além de contribuir para o gasto calórico melhorar a saúde geral. É recomendado pelo menos 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada por semana, com exercícios de fortalecimento muscular duas vezes por semana
- aconselhamento e suporte: nutricionistas, psicólogos e mudanças de estilo de vida apoiadas por profissionais podem ajudar as pessoas a consolidarem mudanças em seus hábitos de vida como alimentação, atividade física, sono e saúde mental. Grupos de apoio e programas de perda de peso também oferecem alternativas de suporte emocional e motivação
- cirurgia bariátrica: indicada nos casos de obesidade grave ou associada a diversas complicações quando o tratamento clínico não foi eficaz

Deve-se ter atenção ao uso inadequado de medicações para obesidade em geral, em especial a drogas como semaglutida ou tirzepatida, já que o consumo da medicação sem prescrição de um(a) profissional da saúde é desaconselhado. O uso incorreto pode trazer riscos à saúde.

Hoje, a obesidade é entendida como uma condição crônica, complexa, causada por muitos fatores e necessita acompanhamento e tratamento ao longo da vida do indivíduo.

Prevenção

A prevenção da obesidade é fundamental para reduzir o risco de desenvolver essa condição de saúde grave e suas complicações associadas. Isso pode ser feito de diversas maneiras:

- ter uma alimentação saudável
- manter-se ativo: em atividades físicas, como exercícios aeróbicos (caminhada, corrida, natação ou ciclismo) e exercícios de fortalecimento muscular. É importante tentar praticar, pelo menos, 150 minutos de atividade aeróbica de intensidade moderada por semana, conforme recomendado por órgãos de saúde
- limitar o tempo de tela: diminuir o tempo em frente às telas ajuda a reduzir o período sem atividades físicas. Para crianças e adolescentes, é importante incentivar a prática de atividades físicas ao ar livre
- zelar e ter cuidado por seu sono

Vídeo: <https://www.youtube.com/watch?v=CVVEi35MfN0>

Atividade Registro: Copiar a tabela dos graus de obesidade.



bom
trabalho
=)