

Palestra

Como prevenir a obesidade nas diferentes faixas etárias?

No passado dia 15 de Maio, sexta-feira, alunas do 12º ano, no âmbito da disciplina de Área de Projecto, organizaram uma palestra subordinada ao tema: “Como prevenir a obesidade nas diferentes faixas etárias?”.

Esta palestra teve como oradores o Dr. José Abreu (médico de clínica geral), a Dr.ª Sandra Almeida (psicóloga da Câmara Municipal de Tondela), o Dr. Ernesto Castanheira (dietista), o Dr. Jorge Lameiras (Professor no Instituto Piaget de Viseu), o Engenheiro Dinis da Câmara Municipal de Tondela e as próprias alunas que apresentaram os dados dos rastreios que realizaram no 2º período deste ano lectivo.

Após a pequena introdução à palestra e a apresentação dos oradores feita pelo Engenheiro Dinis, o Dr. José Abreu deu início à palestra explicando o conceito de obesidade, os factores de risco, como, por exemplo: factores genéticos, ambientais, metabólicos e comportamentais. Referiu o Índice de Massa Corporal e as suas categorias:

$$\text{IMC} = \text{peso (Kg)} / \text{Altura}^2 (\text{m}^2)$$

Peso baixo	< 18,5
Normal	18,5 – 24,9
Excesso de peso	25,0 – 29,9
Obesidade grau I	30,0 – 34,9
Obesidade grau II	35,0 – 39,9
Obesidade extrema	> 40

Abordou, ainda, a importância do exercício físico para a saúde e salientou formas correctas para praticar exercício físico. Referiu ainda as consequências da obesidade, nomeadamente: morte súbita, insuficiência cardíaca, enfartes, “tromboses”, diabetes, hipertensão,

artroses, fracturas, cancros e perturbações mentais; por fim deu alguns conselhos em relação à alimentação e abordou a dieta mediterrânica, que tão bem faz à saúde!

A seguir foi a vez da Dr.^a Sandra Almeida. Esta psicóloga abordou a maneira como os factores sócio-culturais, como as referências e o sistema de crenças, podem afectar as pessoas e levá-las à obesidade.

Referiu alguns efeitos da obesidade, como, por exemplo, a síndrome de hiperfagia incontrollada (pessoas sujeitas a impulso incontrolláveis de ingestão de alimentos que não vomitam ou abusam de laxivos) e os efeitos psicológicos dos síndromas de restrição alimentar. Os efeitos psicológicos dos síndromas de restrição alimentar são os mesmos que se verificam nos casos de bulimia e anorexia: labilidade emocional, irritabilidade, ansiedade, depressão, enfraquecimento afectivo e sexual, Síndrome de restrição cognitiva (o modo de pensar dicotómico, atitude de tudo ou nada, favorecendo a alternância entre privação e excessos alimentares).

Para terminar, fez referência às consequências da obesidade nas crianças. Nestas, a obesidade provoca a rejeição, dificuldades nas relações interpessoais, solidão, medos, maior propensão para serem vítimas de bullying e evolução para perturbações da personalidade.

Seguidamente falou o Dr. Castanheira. Inicialmente, o dietista abordou a evolução humana relativamente à taxa de actividade física que pratica e à quantidade de alimento a que o ser Humano tem acesso. Alertou para os principais erros da alimentação actual e as suas consequências e apresentou algumas regras para uma alimentação saudável.

Por fim, foi a vez das alunas e do Dr. Jorge Lameiras. As alunas apresentaram os dados recolhidos nos rastreios que organizaram nos dias 5 e 6 Março, relativamente à pressão arterial, glicemia e colesterol, abrangendo indivíduos dos 6 aos 95 anos de idade. Apresentaram ainda uma entrevista que realizaram a uma senhora de 65 anos que colocou uma banda gástrica há cerca de 7 anos, passando de 130 kg a 75 kg.

O Dr. Jorge Lameiras apresentou o resultado dos rastreios que liderou na iniciativa das alunas nos dias 5 e 6 de Março. O Dr. Jorge Lameiras, juntamente com duas equipas de oito alunas calculou o Índice de Massa Corporal e o Índice de Massa Gorda dos alunos da nossa Escola e comparou o seu estudo a um outro estudo feito em 2007 por alunos da nossa Escola, cedido pela Professora Angelina Norte. Foi-lhe possível concluir que houve um aumento da taxa de obesos entre os alunos da nossa Escola desde 2007 a 2009.

Parâmetros da OMS utilizados no estudo dos dados recolhidos pelas alunas durante os rastreios (fornecidos pelo Centro de Saúde de Tondela):

Glicémia:

< 140 – normal

>140 – anormal

(parâmetros de avaliação para pessoas que se alimentaram há cerca de 2 horas)

Colesterol:

< 150 (LO) – ótimo

150 a 170 – normal

>170 – anormal

Pressão arterial:

	Sistólica	Diastólica
Ótima	< 120	< 80
Normal	120 – 129	80 – 84
Normal elevada	130 – 139	85 – 89
Hipertensão grau 1	140 – 159	90 – 99
Hipertensão grau 2	160 – 179	100 – 109
Hipertensão grau 3	>180	>110
Hipertensão sistólica isolada	> 140	< 90