

CUIDADOS COM O USO DE MEDICAMENTOS PARA EMAGRECIMENTO

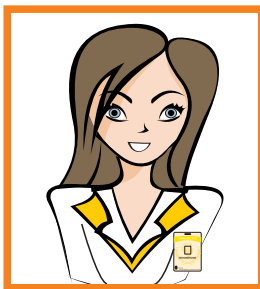
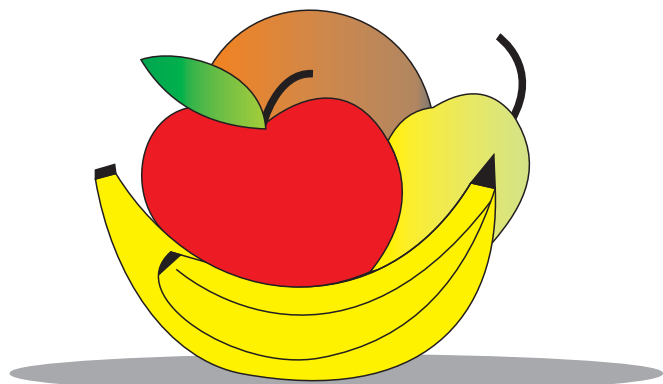
◆ Não deposite as esperanças do tratamento apenas no medicamento, pois o resultado depende principalmente das mudanças nos hábitos de vida (dieta e realização de atividades físicas);

◆ Com o tempo o medicamento geralmente passa a perder o efeito. Se isto ocorrer consulte seu médico ou farmacêutico e nunca aumente a dose por conta própria;

◆ Existem muitas propagandas irregulares de medicamentos para emagrecer nos meios de comunicação, por isso não acredite em promessas de emagrecimento rápido e fácil;

◆ Não compre medicamentos controlados pela internet ou em academias pois muitos não são autorizados pelo Ministério da Saúde e podem ser prejudiciais;

◆ Clínicas e consultórios não podem vender medicamentos. Além disso, o paciente tem a liberdade de escolher a farmácia da sua confiança para comprar ou manipular o medicamento receitado.



Peça orientação ao farmacêutico:

- ◆ O uso de medicamentos para perda de peso é indicado somente em casos especiais e por curtos períodos de tempo.
- ◆ Fórmulas de emagrecimento com várias substâncias são proibidas pelo Ministério da Saúde.

Este folder está disponível para download no Portal CRF-PR

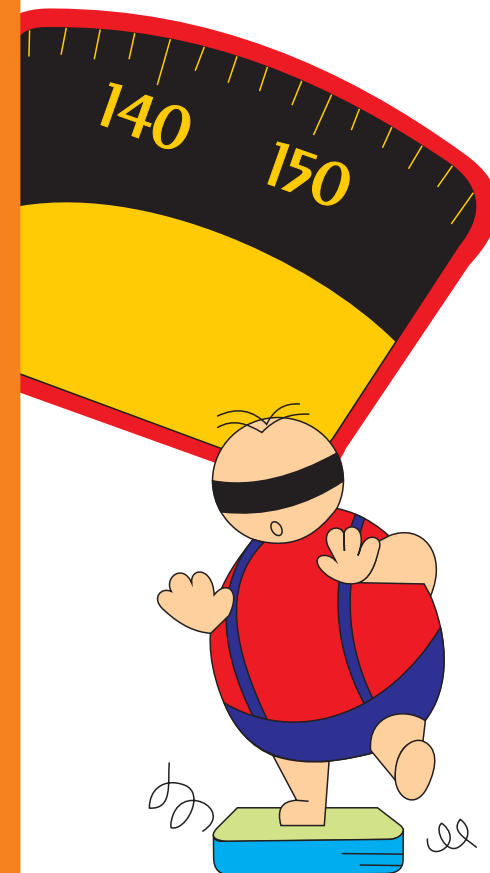
www.crf-pr.org.br



www.crf-pr.org.br

Material Informativo CIM/CRF-PR
Obesidade

Obesidade

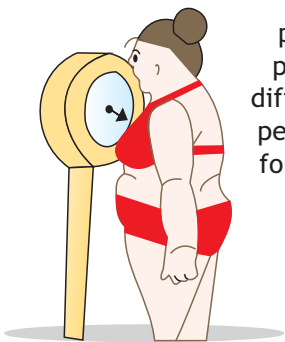


ORIENTAÇÕES FARMACÊUTICAS

O que é?

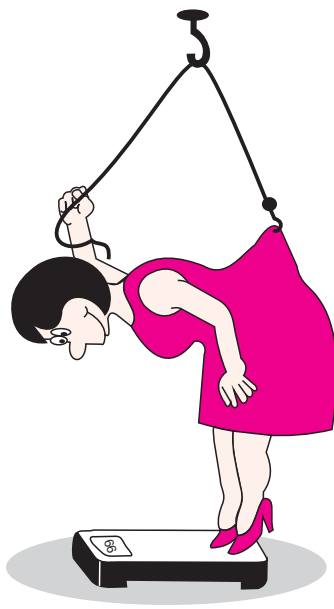
A obesidade é o acúmulo de gordura que ocorre quase sempre por um consumo de calorias superior às usadas pelo organismo para sua manutenção e realização das atividades do dia a dia.

A obesidade não é apenas um problema estético, já que os obesos têm maior chance de desenvolver doenças como pressão alta, diabetes, problemas nas articulações, dificuldades respiratórias, gota, pedras na vesícula e até algumas formas de câncer.



COMO SABER SE ESTOU DENTRO DO PESO IDEAL?

A forma mais utilizada atualmente é uma fórmula que relaciona o peso com a altura, chamada Índice de Massa Corporal (IMC). O IMC é calculado dividindo-se o peso (em quilogramas) pelo quadrado da altura (em metros). O resultado revela se o peso está dentro da faixa ideal, abaixo ou acima do desejado.



Calcule o seu IMC

e veja em qual classificação você se enquadra

IMC = peso (kg)/altura x altura (m)

Seu peso = _____ kg (A)

Sua altura x altura = _____ m x _____ m = _____ m² (B)

Seu IMC = A/B = _____

IMC	CLASSIFICAÇÃO
Menor que 18,5	Abaixo do Peso
Entre 18,5 e 24,9	Peso Normal
Entre 25 e 29,9	Acima do Peso Desejado (sobrepeso)
Igual ou acima de 30	Obeso

Exemplo:

João tem **83 kg**. Sua altura é **1,75 m**.

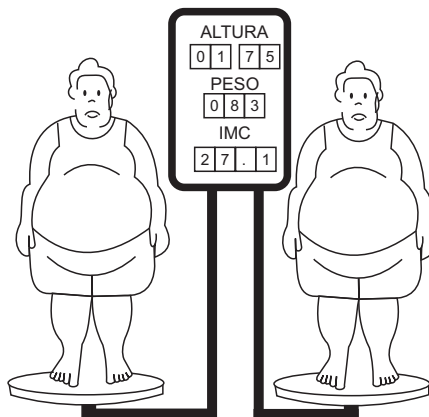
Seu peso = **83 kg** (A)

Sua altura = **1,75 m**

Altura x Altura = **1,75 x 1,75 = 3,0625** (B)

Seu IMC **A/B = 83 / 3,0625 = 27,10**

Logo, João está acima do peso desejado (sobrepeso)



TRATAMENTO

Como na maioria das vezes a obesidade é provocada por uma ingestão de energia que supera o gasto do organismo, a forma mais simples de tratamento é a adoção de um estilo de vida mais saudável, com menor ingestão de calorias e aumento das atividades físicas. Essa mudança não só provoca redução de peso, como também facilita a sua manutenção.



MEDICAMENTOS

Os medicamentos contribuem de forma modesta e temporária para a perda de peso e nunca devem ser usados como única estratégia de tratamento. Vários destes medicamentos atuam no cérebro e podem provocar reações como nervosismo, insônia, aumento da pressão sanguínea, batimentos cardíacos acelerados, boca seca e intestino preso.