

OBESIDADE - TIRE ESSE PESO DA SUA VIDA!

Lembre-se:

É fundamental consultar um profissional de saúde, realizar os exames regularmente e não interromper os medicamentos por conta própria!

PROCURE SUA UBS

FMS
Fundação Municipal
de Saúde



Prefeitura de
Teresina

www.fms.teresina.pi.gov.br
www.susteresina.com.br
[facebook/fmsteresina](https://facebook.com/fmsteresina)



ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E EXERCÍCIOS FÍSICOS LEVAM A UMA VIDA MELHOR!



OBESIDADE

É o acúmulo excessivo de gordura no corpo causado quase sempre por uma alimentação com quantidade de calorias superior a que o organismo necessita para sua manutenção e realização das atividades do dia a dia.

As pessoas mais propensas a se tornarem obesas são aquelas que não têm uma alimentação saudável, não realizam nenhum tipo de atividade física (sedentárias), consomem bebidas alcoólicas em excesso e estão submetidas a grande estresse. Procure um profissional de saúde para um diagnóstico preciso e um tratamento adequado.

FIQUE ATENTO. A OBESIDADE PODE CAUSAR:

- ❖ Pressão alta
- ❖ Diabetes
- ❖ Aumento do colesterol ruim
- ❖ Doenças do coração e da circulação
- ❖ Doenças nas articulações (artrite, artrose etc.)
- ❖ Doenças do fígado
- ❖ Doenças do pulmão
- ❖ Apneia do sono (dificuldade para respirar enquanto dorme)
- ❖ Problemas psicológicos
- ❖ Acidente Vascular Cerebral - AVC
- ❖ Alguns tipos de câncer
- ❖ Aumento do risco de morte prematura

PREVENIR A OBESIDADE É TER MAIS QUALIDADE DE VIDA.

SE VOCÊ ESTÁ ACIMA DO PESO, PROCURE SUA UBS.