






## Faça a coisa certa

-  Solicite a orientação do Farmacêutico antes de usar qualquer medicamento, mesmo os que não precisam de receita médica.
-  Pergunte ao Farmacêutico como conservar os medicamentos de forma correta.
-  Ao utilizar medicamentos, não siga recomendações de vizinhos, amigos e parentes, consulte sempre o Farmacêutico.
-  Quando for à farmácia consulte o Farmacêutico, ele deve estar sempre identificado.
-  Relate ao Farmacêutico o aparecimento de qualquer problema ao utilizar um medicamento.



Visite o site: [www.farmacêutico.com](http://www.farmacêutico.com)

### ► O que é Obesidade?

É o acúmulo anormal ou excessivo de gordura no corpo que pode ser avaliado pela medida da circunferência abdominal e pelo Índice de Massa Corporal (IMC).

### ► Atenção para os valores que podem indicar risco à saúde

↘ Circunferência abdominal (medida da cintura) maior ou igual 94 cm em homens e 80 cm em mulheres.

↘  $IMC = \frac{\text{Peso}}{\text{altura} \times \text{altura}}$  se o resultado for  $\geq 25$



**Procure um médico para um diagnóstico preciso e para um tratamento adequado.**

### ► Tenha mais qualidade de vida!

- Adote uma alimentação saudável desde a infância;
- Pratique atividade física regularmente.

### ► Quem tem mais riscos de se tornar obeso?

- Pessoas sedentárias (pessoas que não realizam nenhum tipo de atividade física e se movimentam e exercitam pouco no seu dia a dia);
- Pessoas que não têm uma alimentação saudável;
- Pessoas que consomem muita bebida alcoólica;
- Pessoas Estressadas.

### ► Quais as consequências da obesidade?

- Apneia do sono (dificuldade de respiração durante o sono);
- Doenças nas articulações. Ex.: artrite e artrose;
- Acidente vascular encefálico (derrame);
- Aumento do risco de morte prematura;
- Doenças do coração e da circulação;
- Alguns tipos de câncer;
- Problemas psicológicos;
- Aumento do Colesterol;
- Doenças no pulmão;
- Doenças do fígado;
- Pressão alta;
- Diabetes.

**Quando for realizar qualquer tratamento medicamentoso, oriente-se com o seu farmacêutico.**