

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.

ORIENTE-SE COM O 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.



www.crf-pr.org.br

facebook.com/crfpr

instagram.com/crfpr

twitter.com/CRF_PARANA

youtube.com/crfparana



OBESIDADE

ORIENTAÇÕES FARMACÊUTICAS



O QUE É OBESIDADE?

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

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / \text{altura} \times \text{altura (m)}$$

$$\text{Seu peso} = \text{_____ kg (A)}$$

$$\text{Sua altura} \times \text{altura} = \text{_____ m} \times \text{_____ m} = \text{_____ m}^2 \text{ (B)}$$

$$\text{Seu IMC} = \text{A/B} = \text{_____}$$

| 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 = 1,75x1,75 = 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.