

**CHANGING
PERSPECTIVES**

Vamos

falar

sobre

a obesidade

Está nas cartas



COMO USAR:

Leia essa apresentação e escolha uma carta.

Na frente, haverá um tópico para iniciar uma conversa. No verso, há um fato ou uma pergunta para você começar.

Como essa declaração, pergunta ou fato faz você se sentir? Conseguiu mudar sua perspectiva?

Quais discussões podem ser iniciadas?

A carta em branco é para você preencher com o que quiser discutir sobre a obesidade.

Por favor, compartilhe uma foto usando as cartas com a hashtag **#letstalkaboutobesity** (**#vamosfalarsobreobesidade**).



VAMOS FALAR SOBRE ...

o risco genético
como fator para
a obesidade.



**Você sabia que
os nossos genes
contam como
40-70% de
probabilidade
para
desenvolvermos
obesidade?**

VAMOS FALAR SOBRE ...

quando as pessoas
são culpabilizadas
pela própria
obesidade.



As pessoas não devem ser culpabilizadas pela própria obesidade. A obesidade é, geralmente, um resultado de forças externas e fora do controle das pessoas, além do resultado de fatores biológicos, genéticos e ambientais complexos.

VAMOS FALAR SOBRE ...

os equívocos
acerca da
obesidade e da
saúde.



A obesidade não é mais apenas uma doença de países desenvolvidos. Agora, ela está crescendo rapidamente nos países de baixa renda e em desenvolvimento. A obesidade é prevalente nas comunidades mais pobres e vulneráveis. Qual era sua perspectiva sobre isso? Ela continua igual?

VAMOS FALAR SOBRE ...

**criar um ambiente
de trabalho
saudável.**



Todos nós precisamos de respeito, suporte emocional e prático, além de um ambiente de trabalho confortável para que todos se sintam incluídos para prosperarem no trabalho. Todos os empregadores e defensores dos funcionários podem fazer isso acontecer nos locais de trabalho. O que você vai fazer?

VAMOS FALAR SOBRE ...

como a conversa
na mídia sobre a
obesidade pode
ser melhorada.



Algumas imagens e linguagens usadas atualmente na mídia são conhecidas por divulgarem estereótipos negativos e incorretos sobre a obesidade. Quais recursos você acha que seriam úteis para reformular a obesidade na mídia?

VAMOS FALAR SOBRE ...

como definimos
a obesidade.



É comum que a obesidade seja medida pelo IMC, mas o IMC não leva em conta vários fatores de saúde e pode ser visto com uma medida imprecisa. Que outras considerações você gostaria de discutir ao definir a obesidade?

VAMOS FALAR SOBRE ...

o preconceito
enfrentado pelas
pessoas que vivem
com obesidade.



Em muitos países, as pessoas que vivem com obesidade são culpabilizadas pela doença, devido ao preconceito e a equívocos. O estigma com o peso reforça premissas incorretas de que a obesidade é apenas uma responsabilidade individual. Você já sofreu ou observou preconceito com o peso?

**VAMOS FALAR
SOBRE ...**

**obesidade
infantil.**



A obesidade infantil pode afetar profundamente a saúde física, social e o bem-estar emocional da criança, assim como a sua performance acadêmica e a autoestima. Isso geralmente é levado para a vida adulta, então a educação, a prevenção e o tratamento são vitais para parar o crescimento global da obesidade.

VAMOS FALAR SOBRE ...

“Coma menos, se
mova mais”.



Esse conselho desatualizado sugere que a perda de peso se trata apenas de dietas e exercícios, ignorando outros condutores da obesidade. Mesmo que o exercício físico seja uma parte importante da saúde no geral, não é um fator significativo ao manejar a obesidade. Você já escutou esse conselho antes?

**VAMOS FALAR
SOBRE ...**

políticas ousadas.



Os formuladores de políticas devem priorizar a obesidade e criar planos de ação nacionais. Em qual estágio seu país está? E o que aqueles que tomam as decisões deveriam fazer em seguida?

**VAMOS FALAR
SOBRE ...**

**sua experiência
com a obesidade.**



A experiência de todo mundo com a obesidade é diferente, e existem muitas maneiras de abordá-la para que funcione com cada indivíduo. Qual é a sua experiência?

**VAMOS FALAR
SOBRE ...**

saúde mental.



A relação entre a saúde mental e a obesidade é complexa. Alguns distúrbios na saúde mental e suas medicações associadas podem levar ao ganho de peso, ao mesmo tempo em que o ganho de peso aumenta a chance de alguns distúrbios, como a depressão.

VAMOS FALAR SOBRE ...

como os profissionais
da área da saúde
podem melhorar o
acesso e a experiência
do paciente.



Os pacientes que vivem com a obesidade enfrentam diariamente o preconceito e lutam para encontrar suporte para acesso. É por isso que tratamentos e prevenções eficazes, focados nas pessoas, são tão importantes. Como você acredita que os profissionais da área da saúde pode melhorar essa experiência?

Vamos dar uma
pausa ...



**Como você está
se sentindo?**

**Como a conversa
está indo?**

**Alguma
perspectiva sua
mudou?**

VAMOS FALAR SOBRE ...

o fator de risco ao
viver com a obesidade
enquanto se tem
outras condições de
saúde.



Pessoas vivendo com a obesidade podem ter um risco maior de outras doenças crônicas, como a diabetes, problemas cardiovasculares e alguns cânceres.

VAMOS FALAR SOBRE ...

como podemos fazer
para que a discussão
sobre a obesidade
seja um esforço
coletivo.



Nós precisamos mudar a percepção da obesidade de “EU” para “NÓS”. As raízes da obesidade são sistemáticas, com problemas do tamanho da sociedade, e ela precisa de uma resposta coletiva. Como podemos trabalhar juntos para construir um movimento para vencer a obesidade?

VAMOS FALAR SOBRE ...

a importância do
acesso à assistência
médica ao falarmos
sobre a obesidade.



Sem o acesso a uma assistência médica centrada na pessoa, com profissionais treinados, a maioria dos indivíduos vivendo com obesidade não conseguirão atingir suas metas de saúde sozinhos. Como você acha que a assistência médica à obesidade precisa mudar?

**VAMOS FALAR
SOBRE ...**

peso.



A obesidade não é apenas sobre o peso. Mesmo que seja um indicador da obesidade, o tratamento abrange a melhoria da saúde no geral, não apenas perdendo peso.

VAMOS FALAR SOBRE ...

como os alimentos
que temos disponíveis
contribuem para a
obesidade.



**Comida
ultraprocessada,
disponível de maneira
barata e em grande
quantidade ao redor
do mundo, está
contribuindo para o
crescimento
acelerado da
obesidade. Quais são
seus pensamentos
sobre isso?**

VAMOS FALAR SOBRE ...

o marketing alimentar
como uma causa que
contribui para a
obesidade.



Existe uma relação complexa entre os sistemas alimentares e a saúde, e o marketing de produtos alimentícios possui uma ligação conhecida com a obesidade.

VAMOS FALAR SOBRE ...

como eventos da vida
podem influenciar o
ganho de peso e a
obesidade.



**As nossas
experiências,
desde o pré-natal
até a juventude,
gravidez,
doenças e muito
mais, podem
influenciar no
ganho de peso.**

VAMOS FALAR SOBRE ...

o aumento da
obesidade em todos
os continentes.



A obesidade está crescendo mundialmente, com 1 bilhão de pessoas previstas a estarem vivendo com a doença até 2030. É por isso que a ação é mais urgente que nunca.

Explore o atlas da obesidade no World Obesity Day. O atlas da obesidade será lançado aqui no dia 4 de março de 2023.

VAMOS FALAR SOBRE ...

o papel que a
biologia tem na
obesidade.



**O corpo humano
possui
mecanismos
próprios para se
proteger da
fome, o que pode
tornar difícil
manter a perda
de peso.**

VAMOS FALAR SOBRE ...

os perigos do
preconceito com o
peso na sociedade.



O preconceito do peso pode danificar o bem-estar físico e mental, além de poder impedir as pessoas de procurarem o cuidado médico necessário. Mesmo que o estigma varie em diferentes partes do mundo, uma coisa é clara: viver o preconceito sistemático não faz com que as pessoas adotem estilos de vida mais saudáveis.

VAMOS FALAR SOBRE ...

dormir!



Você sabia que a falta de sono afeta hormônios, o que pode, em consequência, afetar o peso, assim como picos de estresse?

VAMOS FALAR SOBRE ...

dar aos jovens o
poder de agir
contra a obesidade.



Como a próxima geração de adultos, pais, trabalhadores e tomadores de decisão, a juventude precisa ser parte da resposta! Como podemos engajar os jovens na conversa sobre a obesidade?

**VAMOS FALAR
SOBRE ...**

**a obesidade como
uma doença.**



A obesidade é uma doença causada por uma variedade de fatores, incluindo biologia, saúde mental, risco genético, ambiente, acesso à cuidados médicos e à alimentos ultraprocessados. É sobre mais do que o peso ou “força de vontade”. O seu país reconhece a obesidade como uma doença?

VAMOS FALAR SOBRE ...

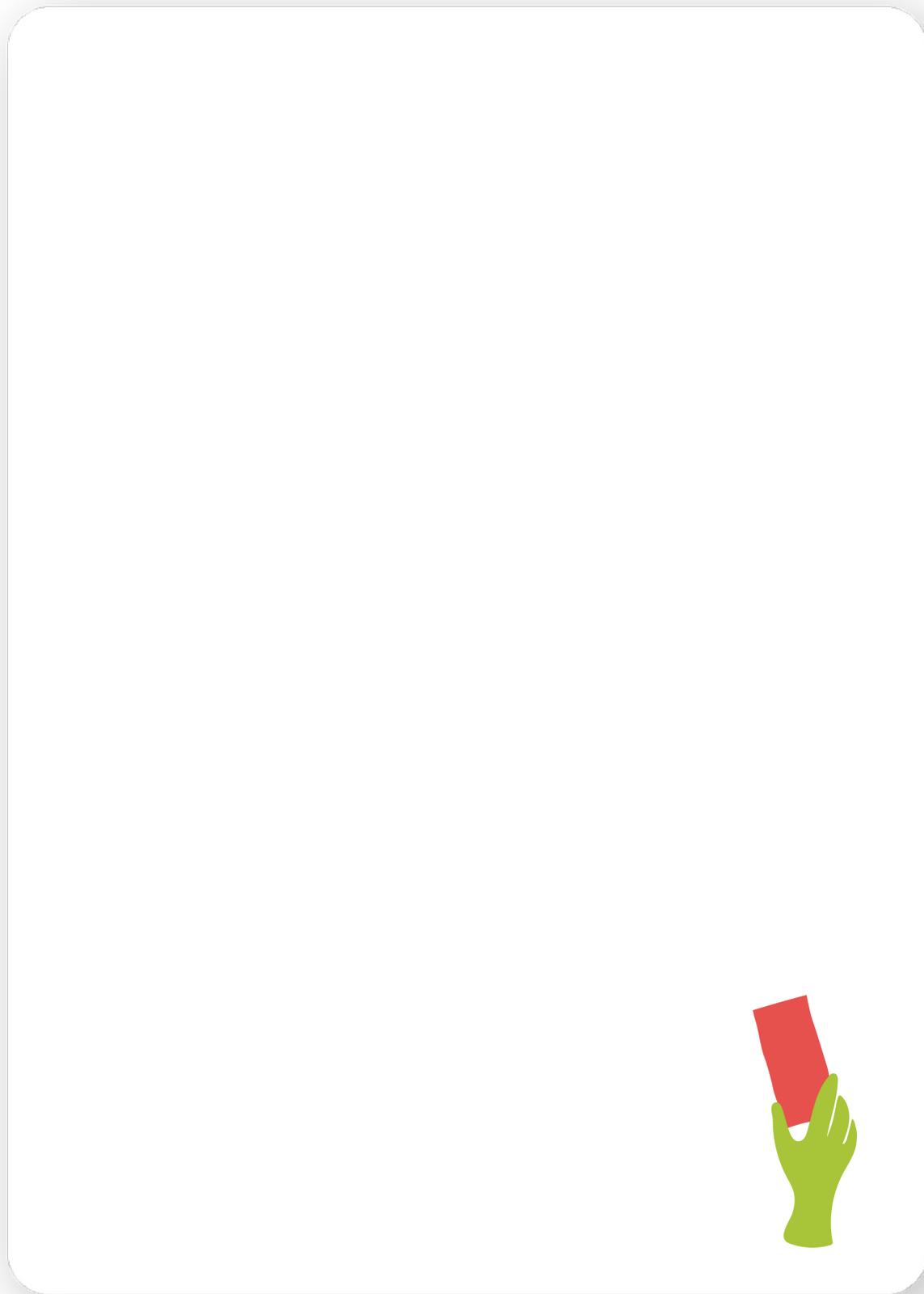
o que podemos fazer
para transformar a
conversa em ação.



**Quando conversamos,
debateamos e
compartilhamos nossas
histórias, podemos
mudar a perspectiva e
transformar os
resultados na saúde.
Juntos, podemos ser
um chamado poderoso
para uma ação real de
todos que fazem
política. O que você vai
fazer?**

Eu quero
falar sobre ...





**OBRIGADO
POR SUA
PARTICIPA
ÇÃO!**

**Mudando a perspectiva.
Vamos falar sobre a obesidade.**

**Se estiver
procurando por mais
informação sobre os
tópicos das cartas,
visite:**



www.worldobesityday.org

