



# Guia de obesidade para comunicadores

*Obesidade é uma doença crônica e tem tratamento.*

Este material é uma reedição atualizada  
do guia aprovado sob o código BR200B00041

# 1. Prefácio

---

## A informação para quebrar estigmas

A Novo Nordisk, empresa global de saúde voltada ao tratamento de doenças crônicas, segue empenhada no objetivo de melhorar a qualidade de vida de pessoas com obesidade.

É preciso olhar para a obesidade como uma doença crônica e dar suporte para as pessoas que a enfrentam. Além disso, trazer, cada dia mais, a discussão para o campo da saúde, onde ela sempre deveria estar. Falar sobre obesidade de forma simples, humana e respeitosa é primordial para esta conscientização, ainda mais em tempos complicados onde a desinformação e o estigma ainda controlam boa parte dos conteúdos sobre esse tema no Brasil e no mundo.

Sabemos que mudar este cenário é um caminho longo, mas com a reedição deste guia, esperamos encurtar e direcionar esta caminhada. Queremos oferecer informação relevante sobre como tratar a comunicação da obesidade e, principalmente, reforçar o respeito a seus pacientes. Neste sentido, mantemos desde 2016, um movimento de conscientização da obesidade presente em diversos canais digitais e voltado para o público em geral, reformulado recentemente para Meu Peso, Minha Jornada. Todos esses esforços somados, com certeza, ajudarão a reduzir o preconceito no tratamento da obesidade e a aumentar a qualidade de vida das pessoas.

Boa leitura!

**Novo Nordisk**

## 2. A obesidade

Antes de tudo, é preciso ficar claro que, sim, a obesidade é uma doença. Em 2013, a Associação Médica Americana (AMA), maior entidade do gênero dos Estados Unidos e uma das mais influentes do mundo, reconheceu a obesidade como uma doença crônica e complexa que favorece o surgimento de outras doenças e requer atenção médica.

### Alguns fatos rápidos e importantes sobre a obesidade:

#### O IMC

O índice de massa corporal (IMC) é um dos parâmetros mais utilizados para classificar sobrepeso e obesidade em adultos. Ele é calculado a partir da divisão do peso (em quilos) pela altura (em metros) ao quadrado.

$$\text{IMC} = \frac{\text{Peso}}{\text{Altura} \times \text{Altura}}$$

#### O que é a obesidade?

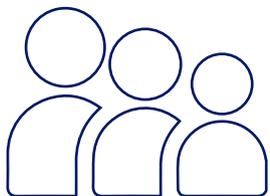
É uma doença crônica definida pelo acúmulo anormal ou excessivo de gordura capaz de causar alteração funcional, estrutural e comportamental que prejudica a saúde do indivíduo.

Em crianças e adolescentes, o IMC é utilizado como referência, considerando gênero e idade. Entretanto, também existem outros métodos, como as tabelas de Z-IMC e percentis, para definir sobrepeso e obesidade nessa faixa etária. Embora o IMC seja amplamente utilizado para avaliar e classificar a obesidade, especialistas argumentam que o uso exclusivo da ferramenta para identificar complicações relacionadas ao excesso de peso é limitado.

O IMC, por exemplo, não distingue a diferença entre massa magra e gordura, o que pode ser medido de forma mais precisa em um exame de bioimpedância. A medida da circunferência abdominal, em combinação com o IMC, pode ser uma estratégia mais eficiente do que o uso dos índices isolados. A recomendação da OMS (Organização Mundial da Saúde) é de que a cintura não ultrapasse 102 cm nos homens e 88 cm nas mulheres.

# Causa

De acordo com a OMS, a causa fundamental da obesidade e do sobrepeso é o desequilíbrio energético entre as calorias consumidas e as calorias gastas. Esse equilíbrio é influenciado por muitos fatores, alguns dos quais estão fora de nosso controle.



## A biologia

- **Até 70% das causas** da obesidade podem estar relacionadas à **genética, história familiar e etnia**<sup>1</sup>.
- Algumas doenças podem fazer com que as pessoas ganhem peso. **Um exemplo: condições que afetam o sistema endócrino podem causar desequilíbrios hormonais que acarretam o ganho de peso**<sup>1</sup>.
- **Saúde mental:** sintomas de estresse, tais como **ansiedade, depressão, nervosismo e o hábito de se alimentar quando problemas emocionais estão presentes**, são comuns em pacientes com sobrepeso ou obesidade, o que sugere uma relação entre estresse, compulsão por comida palatável e transtorno de compulsão alimentar com a obesidade<sup>2</sup>.



## O ambiente

- A disponibilidade constante de alimentos ultraprocessados, industrializados e ricos em gorduras e açúcar.
- Pouco acesso a alimentos mais saudáveis.
- Estilo de vida sedentário.
- Falta de acesso à saúde.
- O uso de medicamentos para o tratamento de transtornos psiquiátricos.



## 2.1. Por que é difícil perder peso - e manter?

A obesidade está relacionada a um desequilíbrio no organismo, inclusive dos hormônios que regulam a fome e a saciedade. Quando uma pessoa perde peso, os hormônios podem permanecer desequilibrados por muito tempo ainda. Isso significa que, mesmo após emagrecer, é possível sentir uma fome incomum para compensar a perda de peso. É como se fosse uma batalha do próprio organismo para voltar ao peso anterior.

O resultado disso é que **2 A CADA 3 PESSOAS FALHAM** em manter os quilos perdidos<sup>1</sup>



*A obesidade, por si só, é uma doença. O fato de a pessoa ter o excesso de gordura gera substâncias inflamatórias que afetam todos os órgãos, inclusive uma região do cérebro que controla a fome e a saciedade. Essas lesões podem ser reversíveis ou irreversíveis, dependendo do tempo de doença."*

**Tassia Gomide** | Gerente Médica da Novo Nordisk

## 2.2. Ela não vem sozinha



O excesso de peso ou obesidade aumenta significativamente o risco de contrair e favorecer o desenvolvimento **DE MAIS DE 200 DOENÇAS CRÔNICAS<sup>3</sup>**.

### Alguns exemplos:

Diabetes tipo 2

Apneia obstrutiva do sono

Doença do refluxo gastrointestinal

Hipertensão

Síndrome dos ovários policísticos

Doença hepática gordurosa não alcoólica

Cálculos da vesícula biliar

Câncer

Osteoartrite



Em 2021, houve um **aumento de 44,9%** na taxa de mortalidade relacionada à obesidade.<sup>12</sup>

## 2.3. A idade

**Em qualquer idade, o sobrepeso e a obesidade aumentam o risco de outras complicações para a saúde.**

### Crianças e adolescentes

#### Números



**A cada 10 crianças no Brasil, 1 está acima do peso.**



**31,2% dos adolescentes brasileiros têm sobrepeso<sup>6</sup>.**

#### Impacto

Doenças como o diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, apneia do sono e problemas no fígado<sup>5</sup> podem aparecer antes da idade adulta. Crianças e adolescentes também podem ter baixa autoestima e ficam mais suscetíveis a problemas de saúde mental, como ansiedade e depressão. Elas também podem ser mais expostas ao bullying ao longo da vida escolar<sup>6</sup>.

Sabe-se que a obesidade é um indicador para o risco de bullying tanto para meninos quanto para meninas. Pré-adolescentes com obesidade têm maior probabilidade de serem vítimas de bullying porque se desviam dos padrões considerados ideais de aparência<sup>7</sup>. Crianças e adolescentes com obesidade em maiores graus, enfrentam um maior risco de sofrer não só agressões verbais, mas também violência física e exclusão de atividades em grupo.

## Adultos

### Números



De modo geral, **24,3% da população** acima de 18 anos das capitais brasileiras **têm obesidade**<sup>9</sup>.



O total é **semelhante entre mulheres e homens**<sup>9</sup>.

### Impacto<sup>11</sup>

Além de todas as doenças relacionadas à obesidade já descritas aqui, as mulheres têm riscos adicionais. Nelas, a condição aumenta o risco de infertilidade e de complicações tanto para a gestante quanto para o bebê durante a gravidez. Quando a mulher permanece com peso maior e por longo período do que tinha antes da gestação, ela corre mais risco de ter problemas de saúde futuros.

O excesso de peso mantido por muito tempo também dificulta a perda e manutenção do peso no futuro. Além disso, crianças filhas de mulheres com obesidade têm maior risco de desenvolver a doença. Nos homens, a obesidade pode agravar o risco cardiovascular e causar disfunção erétil.

## Idosos

### Números



Entre os adultos **com 65 anos e mais**, a obesidade chega ao **patamar de 22,4%**<sup>9</sup>.

### Impacto<sup>11</sup>

Com o envelhecimento, o ganho de peso é comum para homens e mulheres. Mesmo que o valor na balança continue igual, a tendência é o acúmulo de gordura na região abdominal ao longo dos anos, que é a mais deletéria do ponto de vista metabólico e cardiovascular.

Nessa fase da vida, é comum o aparecimento da sarcopenia, a perda progressiva de massa muscular, problema que está associado a um maior número de quedas, fraturas, incapacidades, hospitalizações recorrentes e maior mortalidade. A obesidade agrava esse cenário.

## 2.4. O tratamento<sup>13</sup>

Em um mundo de chás e dietas milagrosas para a perda de peso, é importante reforçar que o tratamento da obesidade é complexo e multidisciplinar. Pode envolver o profissional da saúde, o nutricionista, o profissional de educação física, o psicólogo e o psiquiatra, dependendo do caso.

Para a perda de peso, além da adoção de medidas que visam modificar os hábitos de vida, como alteração na alimentação e o aumento na prática de exercícios físicos, pode ser necessário a associação do uso de medicamentos. Em alguns casos, a terapia cognitivo-comportamental também pode ser uma estratégia eficaz para ajudar a alterar os padrões de comportamento. O tratamento é individualizado de acordo com a necessidade de cada paciente.



Alimentação



Exercícios físicos



Medicamento



Terapia cognitivo-  
-comportamental

## 2.5. Duração<sup>11</sup>

Eliminar 5% ou mais do peso corporal e manter essa perda já é suficiente para melhorar o risco das doenças associadas. Os especialistas deixam claro que a obesidade é uma doença crônica e que, por isso, o tratamento e o acompanhamento médico devem continuar pelo resto da vida.

*A falta de conhecimento sobre a complexidade da doença faz as pessoas com obesidade sofrerem isolamento e autodepreciação. É importante oferecer tratamento efetivo para que o paciente tenha ganhos na saúde física e mental"*

**Priscilla Mattar** | Vice-Presidente da Área Médica  
da Novo Nordisk



## Perda

entre  
**1 e 5%**  
do peso<sup>11</sup>

- Redução da gordura no fígado (esteatose hepática)
- Melhor qualidade de vida
- Melhora na taxa de HDL (o bom colesterol)
- Melhora na taxa de glicemia

entre  
**5 e 10%**  
do peso<sup>11</sup>

- Melhora na incontinência urinária
- Menos dores nos ossos e nas articulações
- Menos problemas de mobilidade com aumento da idade
- Possível redução do risco de depressão
- Melhora na função sexual

a partir de  
**10%**  
do peso<sup>11</sup>

- Menos chance de desenvolver doença no fígado não ligada ao consumo de álcool (esteato-hepatite não alcoólica)
- Menos problemas no coração e no sistema circulatório

a partir de  
**15%**  
do peso<sup>11</sup>

- Reduz a mortalidade

## 2.6. O estigma

### *é preciso mudar a narrativa da culpa*

Está cada vez mais evidente que as pessoas com obesidade e sobrepeso também enfrentam estigma em muitos aspectos de suas vidas, o que não só tem um efeito prejudicial na saúde mental delas, mas também pode influenciar a qualidade dos cuidados de saúde que elas recebem. Sabendo disso, o periódico científico Nature Reviews Endocrinology<sup>12</sup> publicou, em março de 2020, um novo consenso internacional pelo fim do estigma relacionado ao excesso de peso. Ao todo mais de 100 instituições assinaram o documento. Alguns pontos foram destacados pelos autores:



Indivíduos com sobrepeso e obesidade **enfrentam uma forma generalizada de estigma social com base na suposição** não comprovada de que seu peso corporal deriva principalmente de uma falta de autodisciplina e responsabilidade pessoal.

Tal retrato é inconsistente com as evidências científicas atuais que demonstram que **a regulação do peso corporal não está inteiramente sob seu controle** e que fatores biológicos, genéticos e ambientais contribuem de forma crítica para a obesidade.

O preconceito de peso e o estigma **podem resultar em discriminação e minar os direitos humanos**, os direitos sociais e a saúde dos indivíduos acometidos.

O estigma e a discriminação do peso **não podem ser tolerados** nas sociedades modernas.

No artigo, fica claro que mudanças em várias esferas como saúde pública, imprensa, sociedade, pesquisa e criação de políticas públicas são importantes. Para contribuir com o fim do estigma, os autores se comprometem a tratar os indivíduos com sobrepeso e obesidade com dignidade e respeito e evitar narrativas estereotipadas, que os relatam como preguiçosos, comilões e sem força de vontade ou disciplina.<sup>12</sup>



*A obesidade é um fator de risco para mais de 200 doenças, portanto, é crucial que receba atenção especial desde o início. Com os devidos cuidados médicos, o paciente pode interromper a progressão da doença, resultando em uma significativa melhora na qualidade de vida.”*

## Erika Souza

Gerente médica de obesidade  
da Novo Nordisk

**FONTES:** 1. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27136388/> | 2. ABESO-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016 | 3. <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/5521afaf13cb9-1.pdf/articles/10.1186/s12967-019-1919-y#:~:text=Pre%2Dobesity%20or%20obesity%20significantly,with%20obesity%2C%20and%20the%20prevalence> | 4. <https://portal.fiocruz.br/noticia/obesidade-em-criancas-e-jovens-cresce-no-brasil-na-pandemia#:~:text=Entre%202019%20e%202021%2C%20per%C3%ADodo,%3A%20de%2017%2C%25> | 5. <https://www.scielo.br/j/abem/a/3XFQBcCMDQP3DtPr7hv6ZRg/?lang=pt> | 6. <https://www.cdc.gov/obesity/basics/consequences.html> | 7. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16174642/> | 8. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26606393/> | 9. <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2023-vigilancia-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas-por-inquerito-telefonico/view> | 10. <https://sbgg.org.br/obesidade-e-envelhecimento/> | 11. <https://www.nature.com/articles/s41591-020-0803-x> | 12. <https://www.nature.com/articles/s41574-020-0347-7> | 12. <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/boletins/epidemiologicos/edicoes/2024/boletim-epidemiologico-volume-55-no-07.pdf/view> | 13. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/11636>

# 3. A linguagem

## *Escolher as palavras é fundamental*

Na comunicação voltada para a área da saúde, costuma-se utilizar uma linguagem conhecida como *people first*<sup>4</sup>. O termo em inglês significa colocar a pessoa em primeiro lugar ao abordar uma doença, ou seja, não fazer parecer que a existência de uma pessoa se resume a uma doença ou ao seu diagnóstico. É só pensar que uma mulher com câncer de mama nunca é chamada de “cancerosa”, por exemplo.

Esse mesmo cuidado deve ser tomado ao falar sobre a obesidade. Uma empresária com obesidade é uma empresária. Não uma obesa. Um senhor pode ter excesso de peso, ser professor e ser avô.

Classificar  
alguém apenas  
**PARTINDO DA  
ENFERMIDADE  
DESUMANIZA.**

E isso ajuda a perpetuar o preconceito. Esse tipo de linguagem tornou-se a norma aceita na abordagem de pessoas com deficiências físicas e mentais, como as normas da APA (Associação Americana de Psicologia). O manual de estilo de vida da Associação Médica Americana recomenda<sup>1</sup>:

*Evite rotular (e, assim, igualar) as pessoas de acordo com suas deficiências ou doenças (por exemplo, os cegos, os esquizofrênicos, os epiléticos). Em vez disso, coloque a pessoa em primeiro lugar. Evite descrever a pessoa como uma vítima ou com outros termos emocionais que sugerem desamparo (afligido com, sofrendo de, atingido com, aleijado). Evitem descrições eufemistas, tais como deficiência física ou especial.<sup>1</sup>*

O mesmo raciocínio serve para outras palavras usadas para falar sobre obesidade. Termos como obeso mórbido, rechonchudo, com excesso de dobras, guloso, entre outros, podem contribuir para que as pessoas se sintam mal por sua condição de saúde. A palavra “gordo” para se referir a uma pessoa com obesidade não deve ser utilizada para retratar alguém, a não ser que a própria pessoa diga que prefere ser referida dessa forma.



## 3.1. A abordagem

### *A importância de dar voz aos personagens diversos*

As pessoas se conectam a partir de histórias, seja em uma matéria jornalística ou em posts nas redes sociais. As histórias humanizam, geram identificação e também colaboram para conscientização. Histórias são capazes de provocar mudanças reais. Contar sobre o processo de emagrecimento de alguém, por exemplo, pode ajudar outra pessoa a perceber sua própria história e buscar ajuda. Uma história de sucesso é importante, mas mais importante que o final é contar também como foi o processo, incluindo as dificuldades, os desafios e os medos ao longo da trajetória.

### *É preciso ter cuidado com os “milagres”.*

É comum acompanhar na mídia relatos de pessoas que perderam mais de 100 quilos apenas com dieta e exercício físico. Isso é possível? Os especialistas dizem que sim, mas explicam que isso não é a regra, e sim, a exceção. **Estima-se que, de todas as pessoas que tentam emagrecer com dietas, apenas 10% conseguem manter o peso depois de 5 anos.**<sup>2</sup> Por isso, sempre que for escrever ou falar sobre emagrecimento ou obesidade, é importante esclarecer todas as condições, dando voz, inclusive, a experiências distintas. As pessoas têm jornadas diferentes e podem ter resultados diversos.

Em vez de focar apenas na perda de peso, por que não explorar as causas, as consequências e a manutenção do peso? A ideia é discutir o processo em si e não usá-lo só como um exemplo superficial para as pessoas. Isso não ajuda no tratamento, apenas atrapalha e não inspira.

## 3.2. Representatividade importa

Quantas vezes vocês viram alguém com obesidade sendo entrevistado sobre algo completamente não relacionado ao seu peso? Provavelmente não o suficiente. Para interromper o ciclo, é preciso fazer escolhas conscientes. Quando for abordar o tema, reflita se o artigo considera esses dois pontos:



- **Representa indivíduos com obesidade de uma maneira diversificada**, incluindo homens e mulheres de todas as idades, de diferentes aparências e etnias, de diferentes opiniões e interesses e em uma variedade de papéis.

- **Representa indivíduos com obesidade como pessoas** que têm profissões, experiência, autoridade e habilidades em uma série de atividades e cenários.



*A comunicação acolhedora com o paciente de obesidade pode impactar positivamente na adesão do tratamento. Cada vez mais é necessário que profissionais de saúde deixem de culpabilizar o paciente."*

**Marcela Caselato**

Diretora de Assuntos Médicos da Novo Nordisk

## 3.3. Recursos gráficos

Infográficos são capazes de ajudar na compreensão de uma notícia:



**Quantidade certa de informação**



**Cuidado com comparações**



**Imagens, cores e gráficos**



**Explique o processo**

## 3.4. As imagens

### *A escolha das fotografias tem um papel fundamental*

Preste atenção na escolha das fotos utilizadas. Veja a seguir algumas orientações, adaptadas do documento Diretrizes para a Representação de Indivíduos com Obesidade na Mídia<sup>3</sup>, elaborado em parceria por três instituições internacionais, o Rudd Center for Food Policy and Obesity, Obesity Society e a Obesity Action Coalition:

#### Evitar

**Evite escolher fotografias e vídeos que colocam ênfase desnecessária no excesso de peso ou que isolem as partes do corpo de um indivíduo.** Por exemplo, uma foto do pescoço para baixo, para manter o anonimato, ou o uso de um recorte só com o enfoque no abdômen.

**Não use fotografias que retratam indivíduos em comportamentos estereotipados.** Por exemplo, comendo junk food ou tendo um comportamento sedentário. Se essas fotografias forem escolhidas, elas devem vir acompanhadas de imagens que retratam pessoas com obesidade de maneiras que desafiem os estereótipos baseados no peso (por exemplo, comendo alimentos saudáveis, fazendo exercícios físicos etc.).

#### Prefira fotos em que:

As pessoas com obesidade estejam engajadas **em diversas atividades, funções, carreiras e comportamentos.**

Sejam retratadas em **roupas apropriadas e uma aparência bem cuidada.**

## 3.5. As pautas

### *Cuidado ao noticiar soluções milagrosas*

Pautas milagrosas tendem a dar mais audiência e encantar o público. É natural que o editor se interesse por esse tipo de conteúdo, mas sempre que for escolher um tema, mesmo que seja baseado em uma pesquisa científica inicial, reflita. Pense bem na relevância daquele achado, o quanto ele realmente se aplica à vida real, em qual estágio de pesquisa ele se encontra e se o resultado foi replicado por outros autores. Se mesmo assim você optar por escrever ou falar sobre esse tema, deixe claro quais são as limitações do estudo e ouça fontes de informações confiáveis que poderão ajudar a contextualizar a informação da melhor maneira possível.

#### Saiba onde se informar sobre a obesidade

##### **Sociedades médicas**

*Abeso – Associação Brasileira Para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica*  
<https://abeso.org.br/>

*SBEM – Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia*  
<https://www.endocrino.org.br/>

*SBCBM – Sociedade Brasileira de Cirurgia Bariátrica Metabólica*  
<https://www.sbcm.org.br/>

*World Obesity Federation*  
<https://www.worldobesity.org/>

##### **Canais oficiais**

*Ministério da Saúde*  
<https://www.saude.gov.br>

*Organização Mundial da Saúde*  
<https://www.who.int/topics/obesity/en/>

*Centros dos Estados Unidos para Controle e Prevenção de Doenças*

<https://www.cdc.gov/obesity/index.html>  
*Serviço nacional de saúde do Reino Unido*  
<https://www.nhs.uk/conditions/obesity/>

##### **Estudos científicos brasileiros**

*SciELO*  
Biblioteca eletrônica com uma seleção de periódicos científicos brasileiros.  
<https://www.scielo.br/?lng=pt>

##### *Capes*

Outra biblioteca virtual que reúne e disponibiliza a instituições de ensino e pesquisa no Brasil produção científica internacional.  
<http://www.periodicos.capes.gov.br/>

##### **Estudos científicos internacionais**

*Pubmed*  
O PubMed tem mais de 30 milhões de citações para literatura biomédica.  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/>

##### *Clinical Trials*

O ClinicalTrials.gov é um banco de dados de estudos clínicos com financiamento público e privado, realizados em todo o mundo.  
<https://clinicaltrials.gov/>

##### **Focada em jornalismo especializado**

*Agência A Bori*  
<https://abori.com.br/>

##### *EurekAlert*

EurekAlert! é uma plataforma que distribui press releases produzidos por universidades, editores de periódicos, centros médicos, agências governamentais, corporações e outras organizações envolvidas em todas as disciplinas de pesquisa científica.  
<https://www.eurekalert.org/>

**FONTES:** 1. <https://academic.oup.com/amamanualofstyle> | 2. <https://abeso.org.br/wp-content/uploads/2019/12/Diretrizes-Download-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016.pdf> | 3. <https://www.obesityaction.org/wp-content/uploads/OAC-Media-Guidelines-Portuguese.pdf> | 4. [https://www.researchgate.net/publication/333762342\\_The\\_Effects\\_of\\_People-First\\_Language\\_and\\_Demographic\\_Variables\\_on\\_Beliefs\\_Attitudes\\_and\\_Behavioral\\_Intentions\\_Toward\\_People\\_with\\_Disabilities](https://www.researchgate.net/publication/333762342_The_Effects_of_People-First_Language_and_Demographic_Variables_on_Beliefs_Attitudes_and_Behavioral_Intentions_Toward_People_with_Disabilities)

# 4. Cenário atual

Há uma projeção que até 2025,

**2,3 bilhões**

de adultos com excesso  
de peso

e mais de

**700 milhões**

de pessoas com obesidade<sup>1</sup>.

De acordo com a Vigitel 2023, do Ministério da Saúde, 24,3% da população brasileira possui obesidade, enquanto 61,4% apresenta sobrepeso.<sup>2</sup> O índice de obesidade entre pessoas com mais de 20 anos mais que dobrou entre 2003 e 2019<sup>1</sup>. Infelizmente, o cenário das estatísticas científicas para a obesidade está muito longe de ser positivo. Ao contrário, a tendência é piorar.

Um estudo da Fundação Oswaldo Cruz (Fiocruz) prevê que a prevalência de sobrepeso e obesidade entre adultos brasileiros aumentará de 57% em 2023 para 75% em 2044. Como resultado, estima-se que 10,9 milhões de novos casos de doenças crônicas associadas a essas condições surgirão nos próximos 20 anos, além de 1,2 milhão de mortes atribuíveis ao sobrepeso e à obesidade durante esse período.<sup>3</sup>

**FONTES:** 1. <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/> | 2. <https://www.gov.br/saude/pt-br/centrais-de-conteudo/publicacoes/svsa/vigitel/vigitel-brasil-2023-vigilancia-de-fatores-de-risco-e-protecao-para-doencas-cronicas-por-inquerito-telefonico/view>  
3. <https://www.fiocruzbrasil.fiocruz.br/quase-metade-dos-adultos-brasileiros-viverao-com-obesidade-em-20-anos/>

# 5. Educação e informação

---

Ao longo deste guia, vimos o quanto a obesidade é desafiadora em diversos contextos. O primeiro é a doença em si, que é complexa, crônica e tem causas multifatoriais. O segundo é o estigma sobre as pessoas com obesidade e com o tratamento da obesidade, uma visão socialmente construída que reforça estereótipos que culpam o excesso de peso pela falta de força de vontade e pela preguiça. O terceiro tem a ver com a informação (ou a desinformação): temos um vasto universo na internet e nas mídias sociais com conteúdos que nem sempre respeitam a evidência científica ou contextualizam corretamente. E o quarto é o futuro que nos aguarda: uma geração com excesso de peso e obesidade, começando desde a infância. Reverter esse processo não é uma tarefa simples, mas iniciativas que visam a informação e a educação são essenciais.

## ***Este material é uma reedição do guia, fruto de parceria entre:***

- ***Novo Nordisk***, uma empresa líder global de saúde, dedicada a promover mudanças para vencer o diabetes e outras doenças crônicas graves, como obesidade e distúrbios hematológicos e endócrinos raros. Isso é possível porque a Novo Nordisk é pioneira em descobertas científicas destrutivas e trabalha para a ampliação do acesso aos seus medicamentos e na prevenção e cura de doenças.
- ***Futuro da Saúde***, um hub de conteúdo digital, criado pela jornalista especializada Natalia Cuminale, cujo objetivo é transformar a relação das pessoas com informação e educação em saúde, com formatos inovadores e linguagem moderna e didática.





**Se você quer mergulhar ainda mais no universo  
DA INFORMAÇÃO E SAÚDE,  
E TAMBÉM NA OBESIDADE, ACOMPANHE:**

**MeuPesoMinhaJornada**

**[www.meupesominhajornada.com.br](http://www.meupesominhajornada.com.br)**

Meu Peso, Minha Jornada é a campanha de conscientização da obesidade da Novo Nordisk. A iniciativa nasceu em 2016, como Saúde Não Se Pesa, com o objetivo é dar luz à obesidade como doença crônica, trazendo o assunto para debate, com informações e dados que evidenciem as doenças associadas à obesidade e os benefícios que o seu controle pode oferecer para uma melhor saúde e maior qualidade de vida. Reúne conteúdos educativos e informativos sobre obesidade, calculadora de IMC, localização dos médicos mais próximos.



BR24OB00197