

o contrapeso



editorial

Três anos passados sobre a criação da Associação podemos dizer que já atingimos 4 objectivos importantes na caminhada a que nos propusemos.

- 1) O reconhecimento oficial da Obesidade como Doença Crónica;
- 2) A participação da ADSE na cirurgia para colocação de banda gástrica;
- 3) A instituição dum Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade que será no penúltimo Sábado de Maio de cada ano.
- 4) A aprovação em 04/02/2005, do Programa Nacional de Combate à Obesidade.

Temos agora pela frente um trabalho importante para colocar este programa em funcionamento o que deve ocorrer no espaço de um ano e meio a iniciar-se em 01 de Junho de 2005 e com previsão de funcionamento pleno em 31 de Dezembro de 2006.

Contamos assim com todos os nossos associados e com todos os doentes obesos que se queiram associar para nos ajudar na continuidade desta campanha no sentido da melhoria das condições de tratamento de todos. Contem com o nosso trabalho e tenham alguma paciência pois não se altera um panorama nacional com a rapidez que nós gostaríamos, mas iremos conseguir. Sempre que necessite contacte-nos, para a delegação de Lisboa através do número Azul 808 201 842, entre as 14:00 e as 19:00 horas, nos dias úteis.

Associem-se para podermos ser um peso efectivo nas negociações com o Governo.

Carlos Oliveira
(Presidente da Direcção)

Boletim ADEXO nº 03/2005

Associação dos Doentes Obesos e Ex-obesos de Portugal

Pág. 3 Programa Nacional de combate à Obesidade

Pág. 4 Dia Nacional Contra a Obesidade

Pág. 4 Assembleia Geral da ADEXO



**Nova Campanha
de sensibilização
da ADEXO**

**Eu decidi
deixar de
ser gordo(a)**

Campo de Férias para Crianças com Problemas de Obesidade

A Adexo está a preparar um campo de férias para crianças dos 9 aos 15 anos com problemas de obesidade, que contará com monitores sensibilizados para este problema, com nutricionista e com o acompanhamento directo da Associação em acções de explicação e sensibilização sobre os maus hábitos alimentares e a falta de exercício proporcionando experiências alimentares e de vida saudável que se poderão vir a tornar úteis para o seu futuro.

O Campo de Férias terá lugar na quinta de Pentieiros, em Ponte de Lima com início a 24 e fim a 30 de Julho de 2005.

O custo actual do campo de férias é de 400,00€ por criança estando a ADEXO a tentar encontrar mais patrocinadores para baixar este valor.

As inscrições podem ser efectuadas até 31 de Maio para ADEXO, R. Freitas Gazul Lt.34 Loja 2, 1350-149 Lisboa, acompanhadas dos dados de identificação da criança e de um cheque passado à ADEXO de metade do valor da inscrição (200,00€), sendo a outra metade paga à chegada ao Campo. Para outras informações utilize o número AZUL, 808 201 842 durante os dias úteis, entre as 14 e as 19 horas.

ADEXO lança Campanha de Sensibilização sobre Obesidade

No seguimento de todo o trabalho que a ADEXO - Associação dos Doentes Obesos e Ex-Obesos de Portugal tem vindo a levar a cabo no sentido de sensibilizar a população portuguesa para o problema da Obesidade e suas consequências, esta Associação prepara-se agora para fazer o lançamento de uma nova Campanha junto do grande público, com data definida para o próximo dia 21 de Abril.

Intitulada "Eu decidi deixar de ser gorda(o)", esta Campanha de âmbito nacional tem uma componente bastante incisiva. O objectivo é levar as pessoas que estão conscientes do problema da Obesidade e que já tomaram a decisão de se tratarem, a procurar ajuda junto do seu médico e não a tomarem outro tipo de atitudes como, por exemplo, o recurso à automedicação ou a dietas milagrosas. Desta forma, a Campanha é feita com base em testemunhos reais de doentes obesos que decidiram emagrecer e procuraram aconselhamen-

to médico para o fazer. Vai estar presente na Televisão (RTP) e Rádio (Comercial e RCP), e irá circular, também, como suporte publicitário em autocarros nas cidades de Lisboa, Porto e Braga. Segundo os dados mais recentes sobre a prevalência da Obesidade, estima-se que existam cerca de 200 milhões de pessoas adultas na União Europeia com o problema. Portugal encontra-se entre os países da Europa com maior número de crianças que apresentam excesso de peso entre os 7 e os 13 anos (cerca de 30%).

Na idade adulta, 6 em cada 10 portugueses são obesos ou têm excesso de peso. Perante uma situação tão preocupante como esta, a ADEXO pretende agora ser mais activa junto dos doentes que já tomaram consciência do problema e que decidiram emagrecer, levando-os a procurar ajuda junto do seu médico. Esta Campanha, levada a cabo pela ADEXO, conta com o apoio do Abbott Laboratórios, Lda.

Artigo de Opinião

"Diets Populares"

Caracterização Nutricional

A procura da imagem ideal, associada à perda de peso, é insistentemente abordada na comunicação social. Nesta busca do corpo perfeito, as dietas de emagrecimento publicadas nas revistas poderão ser uma ajuda na concretização deste objectivo. A publicação periódica de suplementos e edições especiais com dietas milagrosas, pilulas inovadoras ou exercícios com vista à concretização desse objectivo, fazem as honras de primeira página das revistas.

Embora se desconheça o número de seguidores deste tipo de dietas, sabe-se no entanto que a dieta por iniciativa própria é um dos métodos utilizados para a perda de peso corporal. Dietas específicas para emagrecimento localizado, dietas de preparação para a praia ou para corrigir os excessos cometidos em época estival, existem para todos os gostos e dizem-se adaptadas a cada situação. Assim, na tentativa de "aclerar" este fenómeno, Dina Matias, em colaboração com Isabel Dias, nutricionistas, realizaram um trabalho de investigação, denominado "Diets Populares" - caracterização nutricional. Foram então avaliadas catorze propostas de dietas publicadas em algumas revistas, no período compreendido entre 2000 e 2004.

A caracterização nutricional das dietas foi feita através da avaliação de alguns parâmetros. Tais como: valor energético total, contribuição percentual de proteínas, gorduras e hidratos de carbono e ainda, o aporte em algumas vitaminas e minerais. A análise da informação nutricional veiculada na nota introdutória das dietas e a sua concordância com a aplicabilidade nas mesmas, a par da determinação do cumprimento das recomendações de ingestão (DRI's) preconizadas para a população feminina com idades compreendidas entre os 18 e os 50 anos foram também outros aspectos avaliados. Os resultados obtidos foram surpreendentes.

- 92,9% das dietas excluía alimentos dentro de cada grupo da roda dos alimentos, ou mesmo grupos da roda, e atribuíam características especiais a determinados alimentos, sobrevalorizando-os.

- Todas as dietas afirmavam apresentar soluções rápidas para perda de peso.
- 64,3% das dietas foram consideradas hipocalóricas e duas delas de muito baixo valor calórico.
- Todas as dietas se revelavam desequilibradas em relação ao aporte de proteínas, gorduras, hidratos de carbono e fibras.
- Nenhuma das dietas cumpria as recomendações preconizadas em relação ao Folato, à Biotina, à vit. E e ao Ferro.
- Apenas uma dieta não cumpria as recomendações para a vit. C.
- Apenas três dietas asseguravam a DRI para o Zinco.
- 85% das dietas não cumpriam as recomendações para o Cálcio.
- 92 % cumprem a DRI para o Fósforo.
- Nenhuma das dietas apelava à mudança ou correção de hábitos alimentares incorrectos.
- A informação veiculada na nota introdutória das dietas não se coadunava com a aplicação prática das mesmas.
- A utilização de suplementos vitamínicos era referenciada em alguns planos alimentares, embora não fosse referida a combinação vitamínica, nem as doses a utilizar.

De uma forma resumida, pode-se concluir que todas os planos alimentares analisados eram nutricionalmente desequilibrados e carenciados. Alguns apresentavam muito baixo valor calórico, o que, poderá constituir um factor de risco para o desenvolvimento de doenças do comportamento alimentar. Por outro lado, o fornecimento inadequado de vitaminas e minerais, presente em todas eles, poderá contribuir para o desenvolvimento de doenças cardíacas, alguns tipos de cancro, osteoporose e outras doenças crónicas. Mais importante do que emagrecer é adoptar um estilo de vida saudável, baseado num plano alimentar personalizado e no aumento da actividade física, de acordo com as características individuais. Por outro lado, a comunicação social, ao invés de publicitar dietas "mágicas", deveria divulgar informações credíveis sobre alimentação e nutrição, cimentada em programas e estratégias gerais definidas para a prevenção da obesidade.

	2005				2006				2007				2008				2009				
	1º	2º	3º	4º	1º	2º	3º	4º	1º	2º	3º	4º	1º	2º	3º	4º	1º	2º	3º	4º	
E1																					
E2																					
E3																					
E4																					
E5																					
E6																					
E7																					
E8																					
E9																					
E10																					
E11																					
E12																					
E13																					
E14																					
E15																					
E16																					
E17																					
E18																					
E19																					
E20																					
E21																					
E22																					
E23																					

Programa Nacional de Combate à Obesidade

No dia 1 de Outubro de 2003 a ADEXO entregou ao Ministério da Saúde uma proposta de programa para o tratamento da obesidade em Portugal. A nossa exposição deu força a outras que já se faziam ouvir há algum tempo por parte de Sociedades Médicas e originou instruções do Ministério para que se criasse um grupo de trabalho para coligir o mencionado programa. Cerca dum ano e meio depois, esse programa é uma realidade e foi aprovado a 28 de Janeiro de 2005, por despacho de Sua Excelência o Ministro da Saúde.

O programa traça as linhas gerais que devem reger o tratamento da obesidade no nosso país e tem 23 pontos que terão de ser regulamentados durante o próximo ano e meio para que esteja em funcionamento no final de 2006. Esta Direcção tem consciência das dificuldades que vão

aparecer para a sua implementação, sendo a mais importante a financeira, contudo existem outras meramente burocráticas que com a indicação do Ministério poderão ser facilmente ultrapassadas, como sejam a integração directa do IGIF e o Infarmed nos grupos de trabalho por forma a que o processo de programa concluído não obrigue à abertura de novos processos nestes Institutos, com os consequentes atrasos que essa situação acarretaria. A ADEXO vai desenvolver desde já um trabalho directo com o Sr. Ministro da Saúde no sentido de o sensibilizar para a importância, não só ao nível da saúde mas também financeira para o Governo, da implementação deste programa. Serve a descrição dos 23 pontos a serem regulamentados e a calendarização máxima prevista para a sua entrada em funcionamento.



Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade 21 de Maio de 2005 Parque das Nações

No próximo dia 21 de Maio de 2005, comemora-se o segundo Dia Nacional de Luta Contra a Obesidade.

As comemorações oficiais decorrerão à semelhança do ano passado, no Parque das Nações, no espaço denominado Rossio dos Olivais, e no Funchal em local a definir e que oportunamente divulgaremos, entre as 09 e as 19 horas. Estaremos ainda presentes em eventos locais disponibilizando material de apoio aos Hospitais, Centros de Saúde ou outras entidades que localmente pretendam comemorar este dia. No Parque das Nações teremos exposições temáticas, três fóruns, animação de rua, rastreios, aulas de ginástica, assinatura de livros sobre a doença e nutrição, passeios, tunas, etc. Contamos com a participação de várias Associações de Doentes e Sociedades Médicas e com informação específica dos nossos apoiantes.

1ª Jornadas de Obesidade Mórbida

Hospital Sousa Martins - Guarda

A ADEXO participou nas 1ª Jornadas de Obesidade Mórbida, realizadas no Hospital Sousa Martins, na Guarda, de 25 a 27 de Fevereiro de 2005.

Este evento, foi brilhantemente organizado pelo Serviço de Cirurgia daquele Hospital que há cerca dum ano tem vindo a

Assembleia Geral 19 de Fevereiro de 2005

Na Assembleia Geral da ADEXO realizada a 19 de Fevereiro de 2005, foram aprovadas as contas do ano anterior, foi feito o ponto da situação e eleitos os novos corpos sociais de acordo com a única lista candidata. Neste sentido, a lista foi eleita com 38 votos a favor, 0 votos nulos e 0 votos brancos.

A nova Direcção terá 3 elementos base, Presidente, Secretário e Tesoureiro, e incluirá os Directores de todos os núcleos já existentes ou que se venham a formar nas diferentes regiões do país, para que estes sejam o elemento de ligação entre as diferentes regiões. Para a continuação do nosso trabalho precisamos da colaboração de todos.

No dia Nacional de Luta Contra a Obesidade, 21 de Maio de 2005, Sábado, caso se justifique pelo número de sócios que se inscrevam, haverá em cada núcleo do continente um meio de transporte para o Parque das Nações. Na Madeira em local a definir, que anunciaremos oportunamente, serão efectuadas várias actividades para a comemoração deste dia.

Inquérito aos Associados

A ADEXO em colaboração com o ISPA propôs-se a desenvolver um estudo sobre a forma como as pessoas com Obesidade Grave caracterizam o seu comportamento alimentar.

A coordenadora do Estudo, Vania Paiva estará disponível via telemóvel para esclarecer qualquer dúvida que os nossos associados possam ter no preenchimento do inquérito que vão receber. Solicitamos a todos que preencham todas as folhas do inquérito com a maior precisão e o devolvam após recebimento, logo que possível nos envelopes incluídos para o efeito. Os resultados deste estudo serão publicados num dos próximos Contrapeso e na nossa página da Internet.

desenvolver um trabalho notável, que demonstra a possibilidade de descentralização deste tipo de tratamento da obesidade, muitas vezes com maiores possibilidades de êxito que os grandes hospitais centrais congestionados com outro tipo de patologias.

A ADEXO quer destacar também o envolvimento fortemente positivo da Administração daquele hospital, uma vez que entendemos não ser fácil gerir economicamente um projecto onde este tipo de cirurgia, que se efectua no país há 8 anos, ainda não está codificado e quantificado, criando graves perturbações funcionais às Administrações que querem ajudar efectivamente estes doentes.

A todos os participantes e em especial aos organizadores a ADEXO quer agradecer pelo valioso trabalho que estão a desenvolver em todo o país para ajudar os nossos doentes.

Muito Obrigado