

Obesidade: Saúde Pessoal e/ou Laboral?!

 www.rpso.pt/obesidade-saude-pessoal-eou-laboral/

25 de agosto de 2016

OBESITY: PERSONAL OR OCCUPATIONAL HEALTH?!

TIPO DE ARTIGO: Resumo de trabalho divulgado noutra contexto

AUTORES: Santos M(1), Almeida A(2).

Numa elevadíssima percentagem das consultas realizadas no âmbito da Medicina do Trabalho, surge a obrigação ética de abordar o delicado tema excesso de peso/ obesidade (o que muito frequentemente é mal aceite pelo trabalhador), porque apesar de tal patologia não estar associada diretamente aos fatores de risco profissionais, o inverso torna-se muito válido, na medida em que um trabalhador obeso apresenta condicionantes que podem prejudicar o seu desempenho laboral, ou até potenciar o aparecimento/ gravidade de algumas doenças profissionais ou acidentes de trabalho.

O excesso de peso/ obesidade pode ser avaliado pela fórmula do índice de massa corporal, obtido através do quociente entre o peso (em quilogramas) e a altura ao quadrado (em metros). Se menor que 18 existirá baixo peso/ anorexia; entre 18 e 25 será considerado normal; entre 25 e 30 teremos excesso de peso; acima de 30 já será obesidade e, para valores superiores a 35 ou 40 (consoante os autores) poderemos classificar como obesidade mórbida.

A obesidade está a tornar-se cada vez mais frequente devido a uma interação de variáveis. As profissões estão cada vez mais sedentárias (face aos nossos antepassados que praticavam a caça, agricultura e/ ou outras profissões com esforço físico muito marcado); tendo fora tempo laboral também uma atividade física muito escassa e totalmente desadequada à ingestão alimentar. Ou seja, não só existe agora muito maior facilidade de adquirir comida, como também surgiram produtos novos nefastos para a nossa saúde, quer pelos seus constituintes, quer por serem “bombas calóricas”. Ainda por cima, estes alimentos são de digestão e absorção rápidas e fáceis, pelo que mais rapidamente sentirá fome e necessitará de comer novamente.

Se no passado os humanos melhor adaptados ao meio ambiente (dada a escassez de alimento) eram aqueles com um gasto calórico mais baixo e com maior facilidade em acumular reservas de energia sob a forma de depósitos de gordura, logo mais capazes de sobreviver em períodos de fome/ rigor climático; hoje em dia, devido à abundância de alimentos, sedentarismo e surgimento dos tais produtos hipercalóricos, tal inverteu-se totalmente.

São raríssimos os casos de excesso de peso/ obesidade secundários a patologias médicas ou medicação, ao contrário do que a generalidade da população supõe. Quase todos os casos se associam sim a uma péssima gestão entre as “entradas” (alimentação), metabolismo e “saídas” (atividade física e desporto); ou seja, sistematicamente a ingestão é caloricamente superior às necessidade, pelo que o organismo é obrigado a acumular o excesso de energia em “reservas”.

Emagrecer não tem quaisquer segredos; o problema é que quase todos os indivíduos procuram soluções rápidas, fáceis e miraculosas, parte das quais sem qualquer fundamento científico, sem qualquer efeito ou então proporcionando apenas resultados discretos e/ ou a curto prazo, dado não terem recetividade para a única coisa que funciona: um estilo de vida saudável, ou seja, alimentação e exercício físico adequados. Só ocorre emagrecimento significativo e mantido quando **todos** os dias as calorias na ingestão são inferiores às gastas pelo somatório entre metabolismo, atividades quotidianas e desporto.

A disponibilidade para o desporto é ainda menor que a que existe para as restrições alimentares, alegando geralmente a mais óbvia desculpa de falta de tempo... ou de dinheiro... como se os relógios não batessem todos 24 horas por dia e como se não fossem os indivíduos mais ocupados (pessoal e profissionalmente) os mais organizados e, por isso, com maior capacidade de adicionar tarefas ao quotidiano já muito preenchido; ou se como se não fosse possível fazer exercício a custo zero... A palavra-chave é simplesmente “motivação”... e a sua ausência é que justifica o sedentarismo.

Alguns profissionais de saúde (sobejamente conhecidos nacionalmente) praticam consultas de tratamento da obesidade, cuja técnica de base é a prescrição de manipulados, não legalmente autorizados para esse fim; construindo *cocktails* de anti-depressivos, ansiolíticos (“calmantes”), diuréticos (fármacos que aumentam o fluxo urinário e, por isso, diminuem os líquidos corporais, fazendo com que a balança indique menos peso) e, sobretudo, levotiroxina (hormona produzida pela tiróide que ativa potentemente o metabolismo global e, por isso, o gasto calórico). Tais fármacos são muito eficazes mas, após a sua interrupção, a generalidade dos indivíduos não iniciou nem iniciará um estilo de vida mais saudável, pelo que, rapidamente, o peso voltará ao usual.

Quase todos não têm a noção (ou não querem ter) que a obesidade aumenta muito a probabilidade de surgirem diabetes, dislipidemia (alterações do colesterol e/ ou triglicerídeos), hipertensão arterial, enfarte agudo do miocárdio (“ataque do coração”), acidente isquémico transitório (AIT)/ acidente vascular cerebral (AVC) (“tromboses, derrames) e mais intensa degeneração articular... até alguns cancros são mais frequentes; parte destas patologias associadas designa-se por síndrome metabólico. Globalmente há interferência na saúde global do trabalhador, diminuindo a sua capacidade de desempenho e produtividade, aumentando também a probabilidade de surgirem algumas doenças

profissionais e/ ou acidentes de trabalho, aumentando também o absentismo, os “aptos condicionados” e reformas antecipadas, pelo que a equipa de saúde ocupacional deveria ocupar-se também desta temática.

BIBLIOGRAFIA:

Santos M. Obesidade: saúde pessoal ou também saúde ocupacional? Santos, M. 2011, março- abril, 201, 5-6.

Licenciada em Medicina; Especialista em Medicina Geral e Familiar; Mestre em Ciências do Desporto; Especialista em Medicina do Trabalho; Presentemente a exercer nas empresas Medicisforma, Clinac, Servinecra e Serviço Intermédico; Diretora Clínica da empresa Quercia; Diretora da Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional on line; Endereços para correspondência: Rua Agostinho Fernando Oliveira Guedes, 42 4420-009 Gondomar; s_monica_santos@hotmail.com.

Mestre em Enfermagem Avançada; Especialista em Enfermagem Comunitária; Pós-graduado em Supervisão Clínica e em Sistemas de Informação em Enfermagem; Docente na Escola de Enfermagem, Instituto da Ciências da Saúde- Porto, da Universidade Católica Portuguesa; Diretor Adjunto da Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional on line; aalmeida@porto.ucp.pt

Santos M, Almeida A. Obesidade: Saúde Pessoal e/ou Laboral?! Revista Portuguesa de Saúde Ocupacional on line. 2016, volume 2, s106-s108. DOI;10.31252/RPSO.25.08.2016