



#saúde
não se
pesa

Guia de Obesidade para Comunicadores

Obesidade é uma doença crônica e tem tratamento.

1. Prefácio

A informação para quebrar estigmas

Mesmo em um ano conturbado como 2020, a Novo Nordisk, empresa global de saúde voltada ao tratamento de doenças crônicas, seguiu empenhada no objetivo de melhorar a qualidade de vida de pessoas com obesidade.

Mais do que nunca, 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 o lançamento 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, em parceria com a ABESO, o Saúde Não Se Pesa, movimento de conscientização da obesidade presente em diversos canais digitais e voltado para o público em geral. Todos estes 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

Empresa global de saúde

A comunicação importa

Ainda há um grande abismo na comunicação sobre a obesidade. O estigma em relação ao excesso de peso nasceu no passado, mas permanece presente nos dias atuais. O aumento da doença no país e no mundo e a perpetuação de preconceitos que permanecem no nosso cotidiano evidenciam o quanto a comunicação é – e será cada vez mais – uma ferramenta importante.

Sem os devidos cuidados, reportagens e posts relacionados ao tema podem contribuir para perpetuar mitos e mal-entendidos^{1,2}. É imprescindível dar atenção às mensagens sobre a obesidade e garantir que sejam baseadas em evidências científicas. É preciso ter um olhar atento e cuidadoso sobre o uso da linguagem, da imagem e até da escolha da abordagem. Nesse contexto, a proposta deste guia é auxiliar com informações embasadas a qualquer pessoa que utiliza a comunicação para propagar informações sobre o tema.

O engajamento dos produtores de conteúdo é essencial não só para reduzir o sofrimento de pessoas com obesidade como também para ampliar o debate, reduzindo assim o impacto desta doença crônica na vida das pessoas e na saúde pública.

Natalia Cuminale

Fundadora do Futuro da Saúde

FONTES:

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5959781/>

² <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4272668/>

O jornalismo de ciência no limite entre a informação e a polêmica

Falar, escrever e produzir conteúdos sobre obesidade representa uma enorme dificuldade no atual cenário em que vivemos. Por um lado, é essencial que nós divulguemos mais informações sobre o impacto que os quilos extras trazem para a saúde individual e coletiva. Por outro, há sempre o risco de as reportagens reforçarem estigmas e preconceitos e levarem a discussão mais para o universo dos costumes do que para o campo da ciência.

Por essas e outras, um manual como esse é tão importante. Afinal, informações contextualizadas e bem apuradas são imprescindíveis para guiar o trabalho de repórteres e editores Brasil a fora.

Desde seu início, a RedeComCiência tem como missão discutir o papel do jornalismo científico em nosso país e o que podemos fazer para aprimorá-lo. Uma de nossas inquietações e objetivos é reunir os profissionais da área e, mais que isso, dar suporte àqueles que estão pelos rincões do país.

Acreditamos que esse manual sobre obesidade poderá servir como uma referência a todos nós. No final das contas, entre a informação e a polêmica, seguir a evidência científica nos dá a certeza de um trabalho apurado, bem-feito e com o potencial de mudar a vida de muitos leitores, ouvintes e espectadores.

Boa leitura!

RedeComCiência

Entender a obesidade é fundamental para comunicá-la

A Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (ABESO) é uma entidade multidisciplinar sem fins lucrativos que reúne profissionais de saúde de todo o país. Tem como missão difundir o conhecimento de que a obesidade é uma doença crônica grave que precisa ser prevenida, diagnosticada e tratada.

Infelizmente, as pessoas com obesidade sofrem grande estigma. É comum encontrar em sites, redes sociais, revistas, imagens e matérias estereótipos equivocados de pessoas com obesidade. Pesquisas mostram que esse tipo de comunicação promove percepções negativas nas pessoas com excesso de peso, agravando ainda mais a doença.

Entender as raízes do problema, principalmente comunicar de forma adequada a doença, certamente ajuda a recuperar a dignidade e autoestima de pessoas com obesidade. A ABESO considera o **Guia de Obesidade para Comunicadores** uma importante ferramenta para formadores de opinião prepararem, de maneira apropriada, conteúdos relevantes sobre o tema, contribuindo para a redução do estigma frente a um dos maiores problemas de saúde da atualidade.

ABESO

[Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica](#)

2. A obesidade

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

Alguns fatos rápidos – E IMPORTANTES – sobre a obesidade:

O que é?

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

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.

$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (em quilos)}}{\text{ALTURA} \times \text{ALTURA (em metros)}}$$

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^{14,15}.

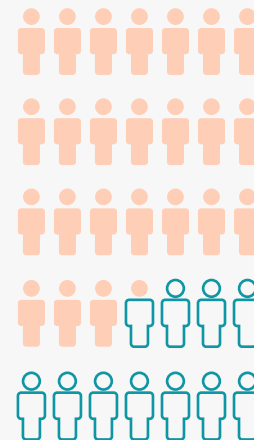
O IMC, por exemplo, não distingue a diferença entre massa magra e gordura, o pode ser medido de forma mais precisa em um exame de bioimpedância¹⁸.

A medida da circunferência da abdominal, em combinação com o IMC, pode ser uma estratégia mais eficiente do que o uso dos índices isolados¹⁴. A recomendação da OMS (Organização Mundial da Saúde) é de que a cintura não ultrapasse 102cm nos homens e 88cm nas mulheres¹⁵.

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.

O que contribui



A biologia

- Até 70% das causas da obesidade podem estar relacionadas à **genética, história familiar e etnia**.¹
- 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**.¹
- 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.²

O ambiente

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



2.1 Por que é

difícil perder peso

- e manter – sozinho

A obesidade causa 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
A CADA TRÊS PESSOAS, DUAS FALHAM
em manter os quilos perdidos¹

Rocio Coletta

Endocrinologista e Gerente
Médica da Novo Nordisk

“ 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.”



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 CRÔNICAS³.

Alguns exemplos:

Diabetes tipo 2

Risco 3 vezes maior³

Apneia obstrutiva do sono

Risco 6 vezes maior⁴

Doença do refluxo gastrointestinal

Hipertensão

Risco 3 vezes maior³

Síndrome dos ovários policísticos

Doença hepática gordurosa não alcoólica

Cálculos da vesícula biliar

Risco 3 vezes maior³

Câncer

Osteoartrite

74% DOS ÓBITOS

no Brasil acontece por doenças associadas à obesidade.⁵

2.3 A idade

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

Crianças e adolescentes

Números⁶

- A cada **três crianças** e adolescentes no Brasil, **uma está acima do peso**.
- Quase **11% dos brasileiros** de 5 a 19 anos têm obesidade e **17,2% têm sobrepeso**.

Impacto

Doenças como o diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, apneia do sono e problemas no fígado⁶ 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 escolar⁷.

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 aparência¹⁶. Crianças e adolescentes com maior grau de obesidade têm maior risco de, além de submetidos a agressões verbais, sofrer violência física e exclusão de atividades em grupo¹⁷.

Adultos

Números

- De modo geral, **20,3% da população acima de 18 anos** das capitais brasileiras têm obesidade
- O total é semelhante entre **mulheres e homens**.

Impacto⁹

Além de todas as doenças relacionadas à obesidade já descritas aqui, as mulheres têm riscos adicionais. Nelas, a obesidade aumenta o risco de infertilidade e de complicações tanto da gestante quanto do 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 perdido. 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.

Números

- Entre os adultos com 65 anos e mais, a obesidade chega ao patamar de 20,9%⁸.

Impacto⁹

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 gordura 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

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 endocrinologista, o nutricionista, o educador físico, o psicólogo ou psiquiatra, dependendo do caso.

Para perder peso, pode ser necessário a indicação do uso de medicamentos combinados com a adoção de medidas que visam modificar os hábitos de vida, como alteração na alimentação e o aumento na prática de exercícios físicos. 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 Duração¹⁰

Eliminar 5% ou mais do peso corporal e manter essa perda 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.

Malebranche da Cunha Neto

Endocrinologista e Supervisor da Unidade de Neuroendocrinologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da USP

“ Uma pessoa que está com obesidade precisa de ajuda. Antes de determinar o tratamento, é preciso ver o paciente por completo, de maneira global: se ele dorme bem, se está ansioso e se ele tem ou não outras doenças associadas. Também é preciso estabelecer uma boa relação entre o médico e o paciente, um vínculo de confiança. O tratamento para a obesidade evoluiu muito nos últimos anos, das abordagens terapêuticas disponíveis ao aprimoramento das técnicas da cirurgia bariátrica.”

PERDA

entre **1 e 5%** do peso¹¹

- 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 peso¹¹

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

a partir de **10%** do peso¹¹

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

a partir de **15%** do peso¹¹

- Reduz a **mortalidade**

O ESTIGMA: é preciso mudara 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 Endocrinology¹² 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 sobre 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. “É necessário um esforço conjunto de todas as partes interessadas para promover iniciativas educacionais, regulatórias e legais destinadas a prevenir o estigma e a discriminação de peso”, escreveram os autores.

Adriano Segal

psiquiatra do Ambulatório de Obesidade e Síndrome Metabólica do Serviço de Endocrinologia do Hospital das Clínicas da Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo e Diretor de Psiquiatria e Transtornos Alimentares da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica

“ É errado dizer que obesidade não é uma doença. Por 20 séculos, houve uma culpabilização e a obesidade era associada à uma fraqueza moral. Uma pessoa que comia demais era vista com maus olhos. A obesidade é uma doença que acarreta muita angústia ao indivíduo.”

FONTES:

¹ Obesity_reporting_A5_RGB_Lo1a.pdf

² ABESO-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016

³ <https://translational-medicine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12967-019-1919-y#:~:text=Pre%2Dobesity%20or%20obesity%20significantly,with%20obesity%2C%20and%20the%20prevalence>

⁴ <https://www.webmd.com/sleep-disorders/sleep-apnea/obstructive-sleep-apnea-causes#:~:text=In%20adults%2C%20excess%20weight%20is,sleep%20apnea%20by%20six%20times.>

⁵ SNSP

⁶ <https://www.saudenaosepesa.com.br/o-que-e-obesidade.html>

⁷ <https://www.cdc.gov/obesity/childhood/causes.html>

⁸ VigilTel 2019- <http://www.crn1.org.br/wp-content/uploads/2020/04/vigitel-brasil-2019-vigilancia-fatores-risco.pdf?x53725>

⁹ <https://sbgg.org.br/obesidade-e-envelhecimento/>

¹⁰ ABESO-Diretrizes-Brasileiras-de-Obesidade-2016

¹¹ <https://www.saudenaosepesa.com.br/e-hora-cuidar-de-me.html>

¹² <https://www.nature.com/articles/s41574-020-0347-7>

¹³ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5888222/>

¹⁴ <https://www.cmaj.ca/content/192/31/E875>

¹⁵ <https://www.nature.com/articles/s41574-019-0310-7>

¹⁶ <https://adc.bmj.com/content/91/2/121>

¹⁷ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4659571/>

¹⁸ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5888222/>

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*. O termo em inglês significa colocar a pessoa em primeiro lugar ao abordar uma doença. Ou seja, a existência de uma pessoa não se resume a uma doença ou ao 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.

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:

“Evite rotular (e, assim, igualar) as pessoas de acordo com suas deficiências ou doenças (por exemplo, os cegos, os esquizofrênicos, os epiléticos). Ao invés 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.¹”

Nesse contexto, o mesmo raciocínio serve para outras palavras utilizadas comumente ao falar sobre obesidade: termos como “obeso mórbido”, “rechonchudo”, “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, mas sim a exceção. Estima-se que, de todas as pessoas que tentam emagrecer com dietas, apenas 10% conseguem manter o peso depois de cinco anos.¹ 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.

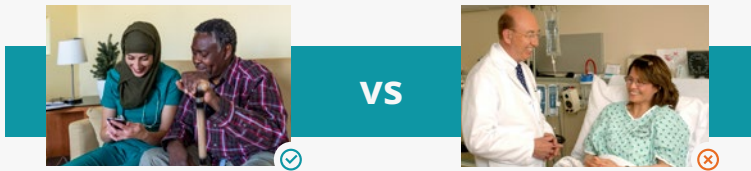
Ao invés de focar apenas na perda de peso, por que não explorar as causas, as consequências e a manutenção do peso? A ideia é discutir o processo em si e não usá-lo só como um exemplo superficial para as pessoas. Isso não ajuda no tratamento, apenas atrapalha e não inspira.

3.2 Representatividade importa

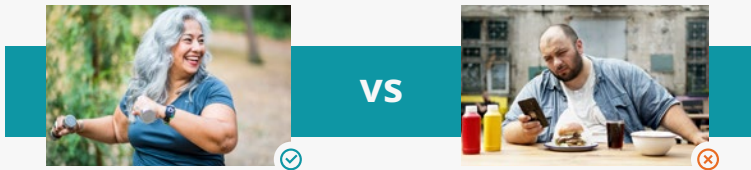
A presença de pessoas em contextos além de dieta e perda de peso fazem a diferença

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.



3.3 Os recursos gráficos

Infográficos são capazes de ajudar na compreensão de uma notícia:



- Mostre a quantidade certa de informação. **Infográficos com muito texto podem dificultar a compreensão**
- **Combine imagens, cores e gráficos** para que esses elementos ajudem a explicar o que quer ser dito. Formatar informações e dados com recursos gráficos ajuda a dar uma forma mais interessante e didática à audiência
- **Cuidado com comparações.** Já sabemos que a obesidade é uma doença complexa de múltiplas causas. Então, comparar resultado de pessoas pode passar uma impressão equivocada.
- **Explique o processo.** Ao falar sobre obesidade e sobrepeso, é possível recorrer a esse tipo de estratégia para explicar o mecanismo de ação de um tratamento ou destrinchar o funcionamento do processo de fome no organismo, por exemplo.

3.4 As imagens

A escolha das fotografias tem um papel fundamental

Preste atenção na escolha das fotos utilizadas. Algumas orientações, adaptadas do documento Diretrizes para a Representação de Indivíduos com Obesidade na Mídia, elaborado em parceria por três instituições internacionais, o Rudd Center for Food Policy and Obesity, Obesity Society (tOs) e a Obesity Action coalition (OAc):

- **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).
- Não escolha fotografias ou vídeos que retratem indivíduos com obesidade em **roupas reveladoras ou aparentando descuido com a aparência.**

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 tema, 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.sbcbm.org.br/>

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

Canais oficiais

Ministério da Saúde
<https://www.saude.gov.br/component/tags/tag/obesidade>

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

Centers for Disease Control and Prevention, dos Estados Unidos
<https://www.cdc.gov/obesity/index.html>

National Health Service, 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/>

4. Cenário atual

Há uma projeção que diz que em cinco anos o mundo terá 2,3 bilhões de adultos com excesso de peso e mais de 700 milhões de pessoas com obesidade¹. De acordo com a Pesquisa Nacional de Saúde, realizada pelo IBGE e divulgada em outubro deste ano, 60,3% da população adulta do Brasil está acima do peso. A obesidade entre pessoas com mais de 20 anos mais que dobrou entre 2002 e 2019.⁶ Infelizmente, o cenário das estatísticas científicas para a obesidade está muito longe de ser positivo. Ao contrário, a tendência é piorar. Um estudo feito com base nos dados dos americanos aponta que, em 2030, praticamente metade da população dos Estados Unidos terá obesidade². “A obesidade será o novo normal neste país. Estamos vivendo em um ambiente obesogênico”, disse Zachary J. Ward, especialista em saúde pública na Universidade de Harvard, ao New York Times³. Ele foi o principal autor do alarmante relatório publicado no fim do ano passado no The New England Journal of Medicine.

A fala de Ward chama a atenção por dois motivos. O primeiro é em relação ao ambiente ‘obesogênico’. O termo se refere a um estilo de vida que promove o ganho de peso e que contribui para a obesidade. O segundo é a expressão “novo normal”, utilizada em fevereiro deste ano, antes de ser declarada a pandemia do novo coronavírus. Mal sabia ele que ouviríamos essas duas palavras mais de uma dezena de vezes neste ano, mas no contexto da pandemia. E ninguém também imaginou a forte relação que a Covid-19 tem com a obesidade.

**A Covid-19 parou países,
empresas, famílias
E, OBVIAMENTE, AS PESSOAS.**

No contexto da obesidade, o novo coronavírus teve impactos agudos, vistos em curtíssimo prazo, e também terá impactos posteriores, esses ainda difíceis de calcular com exatidão. Em primeiro lugar, vamos falar da consequência imediata. Investigações realizadas pelo mundo todo já apontaram que a obesidade é um dos fatores mais críticos para o agravamento da Covid-19. Enquanto não há um tratamento eficaz ou uma vacina disponível, as pessoas com obesidade correm mais risco de desenvolver as formas graves da doença. As causas não estão totalmente esclarecidas, mas alguns elementos têm sido apontados, como o estado de inflamação causado pela própria obesidade no organismo, a presença de outros fatores de risco, como diabetes e doenças cardíacas, a capacidade respiratória comprometida, entre outros. Ou seja, a obesidade deixa o organismo exposto à inflamação e à formação de coágulos, duas situações que pioram por causa de uma infecção pelo vírus Sars-CoV-2^{4, 8, 9, 10}.

FONTES:

¹ People First Language in Obesity_final...

² Media_Guidelines_final_aprovado.pdf

³ Obesity_reporting_A5_RGB_Lo1a

⁴ <https://www1.folha.uol.com.br/eqilibrioesaude/2017/08/1909901-veja-dicas-para-fazer-parte-dos-10-que-mantem-o-peso-apos-dieta.shtml?origin=folha>

O segundo ponto é o impacto indireto a longo prazo que a pandemia do novo coronavírus pode acarretar para a já avançada epidemia mundial de obesidade. A disseminação global da Covid-19 trouxe a todos os países a necessidade de restrição do movimento em diversas esferas. O distanciamento social impactou na atividade das pessoas, que deixaram de circular pelas ruas em simples caminhadas e interromperam a prática de exercícios físicos em academias de ginástica. A pandemia mudou o padrão alimentar, o padrão de sono, o padrão de descanso, de trabalho. Alterou também a busca por atendimento médico e reduziu a procura por diagnóstico precoce. É como se a pandemia agravasse o ambiente obesogênico mencionado por Ward.

Em um comentário publicado na revista Nature Reviews Endocrinology⁵, os autores apontaram que a disseminação de coronavírus pode ter impacto real no curso da obesidade. “A adoção do lockdown como estratégia para combater a pandemia da Covid-19 parece ter sido bem-sucedido do ponto de vista epidemiológico, mas estes bloqueios podem ter consequências negativas e graves em outras métricas de saúde”, avisam os autores. E concluem: “Abordagens concebidas para conter a propagação de Covid-19 podem promover a obesidade e doenças metabólicas associadas”.

No caso da obesidade infantil, um estudo publicado em abril na revista Obesity apontou que o lockdown impactou negativamente na dieta, no sono e na prática de exercício físico de crianças com obesidade⁷. Os pesquisadores acompanharam 41 crianças com sobrepeso em confinamento durante março e abril em Verona, na Itália. Eles concluíram que, dependendo da duração, esses efeitos do lockdown podem ter um impacto duradouro no nível de obesidade de uma criança ou adolescente

Fica claro que há um longo caminho pela frente na luta contra a obesidade. A busca pela informação correta, a importância do contexto e da orientação para a mudança do cenário tornam-se cada vez mais essenciais.

FONTES:

¹ <https://abeso.org.br/obesidade-e-sindrome-metabolica/mapa-da-obesidade/>

² <https://news.harvard.edu/gazette/story/2019/12/close-to-half-of-u-s-population-projected-to-have-obesity-by-2030/>

³ <https://www.nytimes.com/2020/02/10/well/live/half-of-us-face-obesity-dire-projections-show.html>

⁴ <https://saude.abril.com.br/medicina/por-que-pessoas-acima-do-peso-correm-mais-risco-com-o-coronavirus/>

⁵ <https://www.nature.com/articles/s41574-020-0387-z>

⁶ <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-noticias/2012-agencia-de-noticias/noticias/29204-um-em-cada-quatro-adultos-do-pais-estava-obeso-em-2019>

⁷ <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/oby.22861>

⁸ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7461480/>

⁹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7460880/>

¹⁰ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7521361/>

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 por falta de força de vontade e 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 e último é sobre o que o futuro 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.

A criação deste guia é fruto de uma parceria entre:

- **Novo Nordisk, uma empresa global de saúde**, 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.
- **Rede Brasileira de Jornalistas e Comunicadores de Ciência (RedeComCiência)**, uma associação apartidária e sem fins lucrativos que reúne profissionais interessados em discutir e melhorar a qualidade do jornalismo e da comunicação de ciência em nosso país.
- **ABESO, a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica**, uma sociedade multidisciplinar sem fins lucrativos que tem como missão difundir o conhecimento de que obesidade é uma doença grave que precisa ser prevenida, diagnosticada e tratada precocemente. inovadores e linguagem moderna e didática.
- **Futuro da Saúde, um hub de conteúdo digital, criado pela jornalista especializada Natalia Cuminal**, 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 as iniciativas abaixo:

#saúde não se pesa

Desde 2016, Saúde Não Se Pesa é um movimento para conscientização sobre obesidade coordenado pela Novo Nordisk em parceria com a Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica (ABESO). Seu 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.

www.saudenaosepesa.com.br

PODCAST

OBESIDADE SEM SEGREDOS

Programa que recebe quinzenalmente médicos, especialistas e convidados para dividir seus conhecimentos e compartilhar experiências pessoais e profissionais ao lidar com a obesidade.

<https://anchor.fm/obesidade-sem-segredos>

SAÚDE EM CASA

Série de 3 webinars sobre como tratar a obesidade durante a quarentena.

<https://www.youtube.com/c/saudenaosepesa/videos>



RedeComCiência

Rede Brasileira de Jornalistas e Comunicadores de Ciência

COMUNIDADE ESPECIALIZADA

Grupo fechado no Facebook: o grupo no Facebook reúne hoje 1,1 mil membros. Nesse grupo as pessoas podem compartilhar matérias, vídeos, iniciativas, eventos.

<https://www.facebook.com/redecomciencia/>

MENTORIA

O programa oferece a oportunidade a jornalistas em formação de produzir uma matéria sobre algum tema científico, mas com o acompanhamento e orientação de um jornalista experiente ao longo do processo.

<https://www.redecomciencia.org/post/mentoria-redecomci%C3%Aancia-para-jovens-jornalistas>

REUNIÕES ABERTAS

Mensalmente, a associação organiza reuniões abertas para todos os interessados em discutir o seu trabalho, tirar dúvidas e receber inputs. Os encontros são chamados de “sessão desabafo”.

<https://www.redecomciencia.org/>

#saúde não se pesa

www.saudenaosepesa.com.br

f /saudenaosepesa
@ /saudenaosepesa
@ /obesidadeemsegredos



Edição 01 - Lançado em fevereiro de 2021

Desde 2016, Saúde Não Se Pesa é um movimento para a conscientização sobre obesidade organizado pela Novo Nordisk®
©Marca Registrada Novo Nordisk A/S. BR20OB00041. Produzido em fevereiro de 2021.