

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO VI Nº 11/ MARÇO DE 2026

Dia Mundial da Obesidade – 04/03/26

"8 BILHÕES DE RAZÕES PARA AGIR NA OBESIDADE"

No dia 4 de março é celebrado o Dia Mundial da Obesidade, uma data que integra uma mobilização global voltada à conscientização e ao enfrentamento dessa doença crônica, que afeta milhões de pessoas em todo o mundo.

"8 bilhões de razões para agir na Obesidade" é o tema de 2026. Todas as pessoas podem contribuir, lutando contra o estigma e promovendo atividades saudáveis!

O mundo tem passado por mudanças que proporcionam desafios em diversos aspectos da vida, inclusive na saúde. Muito do estilo de vida moderno é refletido nesse setor. O que antes fazia parte da rotina, como ter uma boa noite de sono, comer uma comida de verdade sentado(a) à mesa e em companhias e ter uma vida fisicamente mais ativa, foi substituído pela falta de tempo, espaço e por inúmeras distrações.

Um dos aspectos mais alarmantes apontados pelo Atlas é que os impactos da obesidade não aparecem apenas na vida adulta. Cada vez mais, crianças e adolescentes já apresentam sinais iniciais de doenças crônicas.

Você sabe a definição de Obesidade?



Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), obesidade é o excesso de gordura corporal que pode causar prejuízos à saúde.

SAE INFORMA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO VI Nº 11/ MARÇO DE 2026

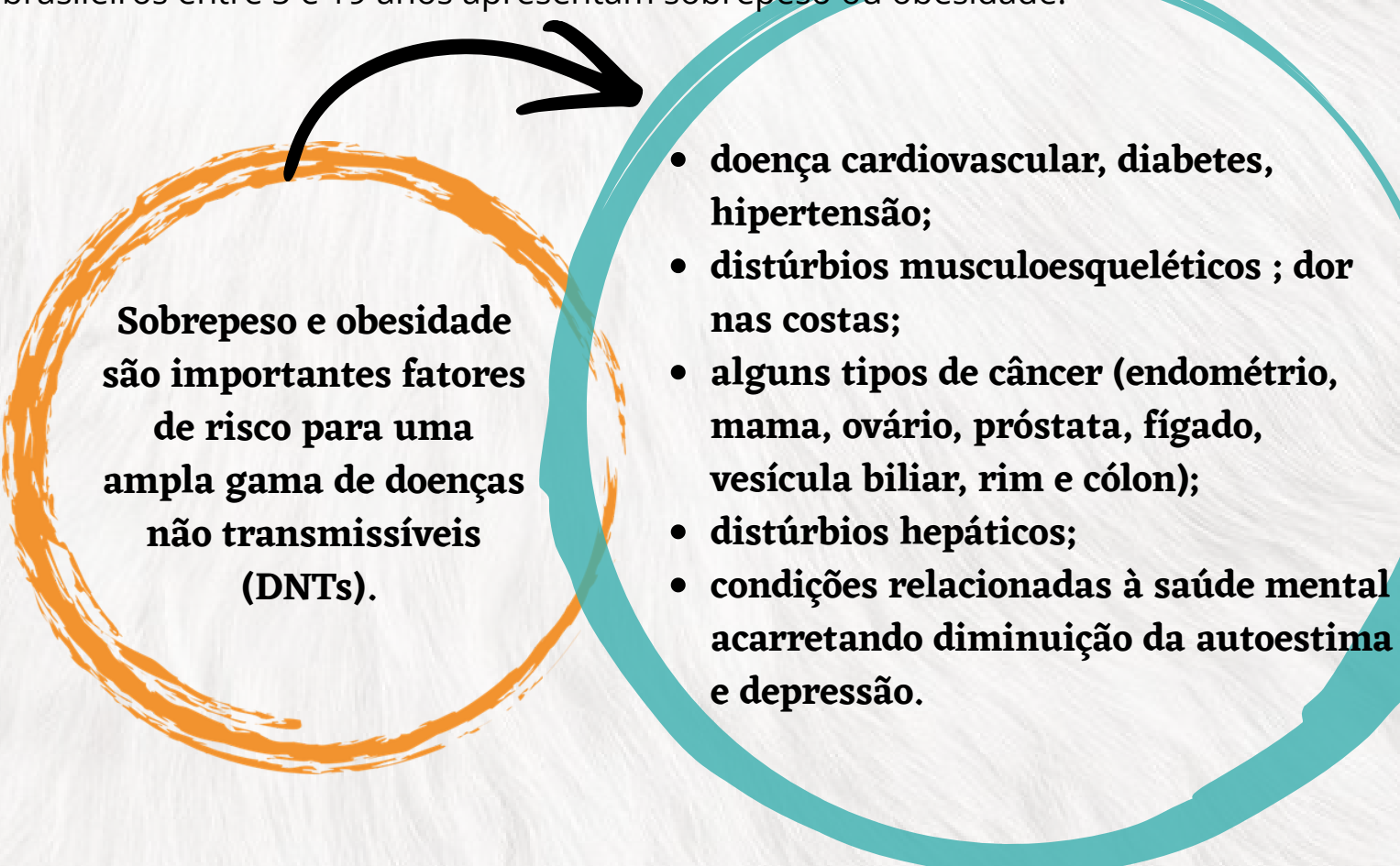
Dia Mundial da Obesidade – 04/03/26

"8 BILHÕES DE RAZÕES PARA AGIR NA OBESIDADE"

O Atlas Mundial da Obesidade 2026 deixa claro que o mundo enfrenta uma transformação profunda na natureza da mal nutrição. Se no passado o principal desafio era combater a fome, hoje o objetivo passa a ser garantir alimentação saudável e equilibrada para todos. O Brasil aparece entre aqueles com maior número absoluto de crianças e adolescentes vivendo com excesso de peso.

De acordo com o Atlas, cerca de 17 milhões de crianças e adolescentes brasileiros (5–19 anos) vivem com excesso de peso, colocando o país entre os dez com maior número de casos no mundo.

Dados recentes indicam que aproximadamente 20,7% das crianças e adolescentes brasileiros entre 5 e 19 anos apresentam sobrepeso ou obesidade.



**Sobrepeso e obesidade
são importantes fatores
de risco para uma
ampla gama de doenças
não transmissíveis
(DNTs).**

- **doença cardiovascular, diabetes, hipertensão;**
- **distúrbios musculoesqueléticos ; dor nas costas;**
- **alguns tipos de câncer (endométrio, mama, ovário, próstata, fígado, vesícula biliar, rim e cólon);**
- **distúrbios hepáticos;**
- **condições relacionadas à saúde mental acarretando diminuição da autoestima e depressão.**

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

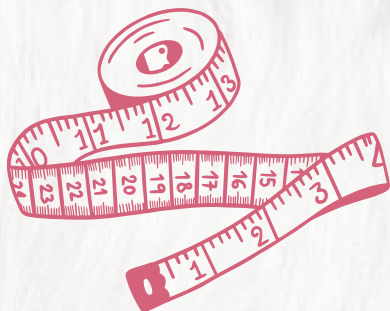
ANO VI Nº 11/ MARÇO DE 2026

Dia Mundial da Obesidade – 04/03/26

"8 BILHÕES DE RAZÕES PARA AGIR NA OBESIDADE"



Prevenção da Obesidade em
cada etapa do ciclo de vida



- Garantir o ganho de peso adequado durante a gravidez;
- Praticar o aleitamento materno exclusivo nos primeiros 6 meses após o nascimento e continuar o aleitamento materno até os 24 meses ou mais;
- Apoiar comportamentos de crianças relacionados à alimentação saudável, atividade física, comportamentos sedentários e sono, independentemente do peso atual;
- Limitar o tempo de uso de telas;
- Limitar o consumo de bebidas açucaradas e alimentos com alta densidade energética e promover outros hábitos alimentares saudáveis;
- Desfrute de uma vida saudável (alimentação saudável, atividade física, duração e qualidade do sono, evite tabaco e álcool, autorregulação emocional);
- Limitar a ingestão de energia proveniente de gorduras e açúcares totais e aumentar o consumo de frutas e vegetais, bem como de leguminosas, grãos integrais e nozes;
- Pratique atividade física regularmente.

SAE INFORMA

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DENTRO E FORA DA ESCOLA

ANO VI Nº 11/ MARÇO DE 2026

Dia Mundial da Obesidade – 04/03/26

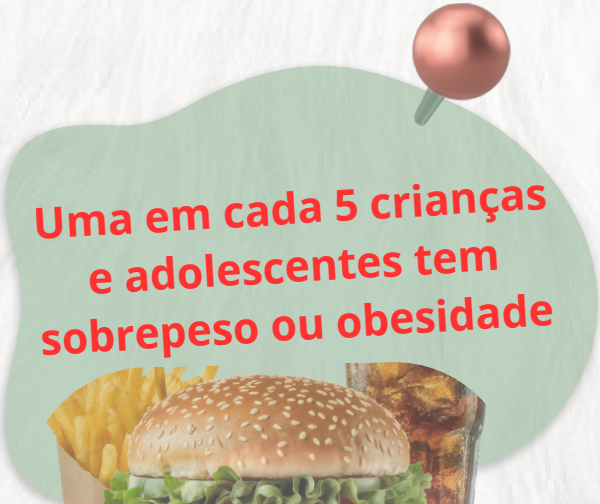
"8 BILHÕES DE RAZÕES PARA AGIR NA OBESIDADE"

É possível apontar a alimentação adequada e saudável como um desses caminhos, a partir da regra de ouro proposta pelo **Guia Alimentar para a População Brasileira**, produzido pelo Ministério da Saúde: **prefira sempre alimentos in natura ou minimamente processados e preparações culinárias** a alimentos ultraprocessados. Essa é uma atitude viável uma vez que comer de forma adequada e saudável significa priorizar a comida de verdade. E cada vez que ela é valorizada, outros aspectos estão embutidos.

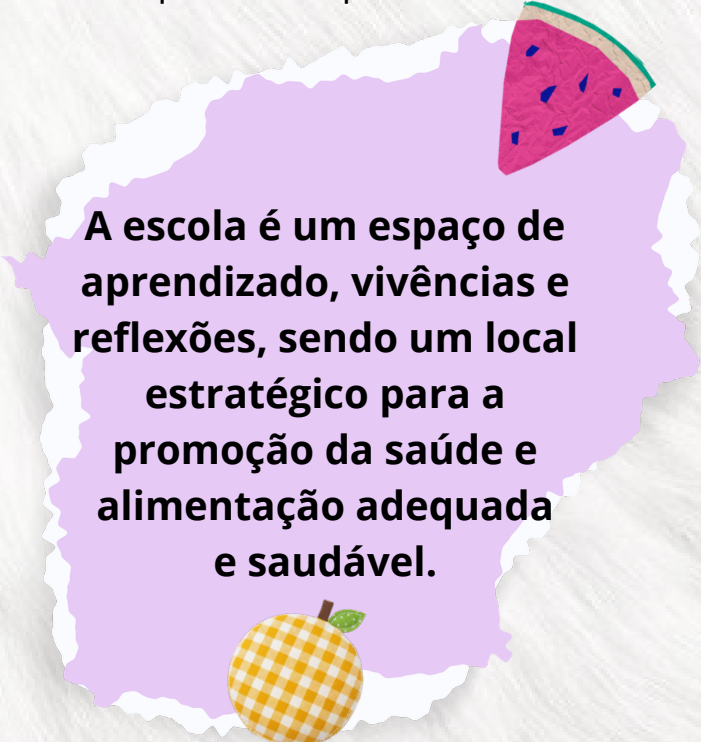
Conforme ensina o **Guia Alimentar**, comer de forma regular, devagar e com atenção é uma boa maneira de controlar naturalmente o quanto comemos.

Falar em alimentação vai muito além da comida no prato.

No caso da obesidade infantil, muitas crianças estão crescendo em ambientes obesogênicos. Ou seja, aqueles que promovem ou favorecem comportamentos sedentários e escolhas alimentares não saudáveis com presença de alimentos ultraprocessados, ricos em gorduras, sódio, aditivos químicos e pobres em nutrientes.



Uma em cada 5 crianças
e adolescentes tem
sobrepeso ou obesidade



A escola é um espaço de
aprendizado, vivências e
reflexões, sendo um local
estratégico para a
promoção da saúde e
alimentação adequada
e saudável.

