

## **Você conhece o papel do médico endocrinologista e o que ele pode fazer pela sua saúde?** <sup>[1]</sup>

**Publish Date:** 15 Outubro 2020 20:06 BST



Duas datas importantes marcam o calendário de saúde neste mês - Dia Mundial da Obesidade (11 de outubro) e Dia Mundial da Alimentação (16 de outubro). Com um cenário preocupante de obesidade no Brasil, muitos pacientes obesos se voltam ao profissional endocrinologista, profissional habilitado para acompanhar processos de emagrecimento. Mas o que essa especialidade pode fazer pela nossa saúde?

O profissional endocrinologista é o responsável por todas as questões e desequilíbrios de glândulas de cunho hormonal, como a tireoide, pâncreas, hipófise, suprarenal, entre outras. De acordo com o Cadastro Brasileiro de Ocupações (CBO), atualmente o Brasil conta com cerca de 6.900 endocrinologistas, sendo aproximadamente 3.400 atuando nas capitais brasileiras<sup>3</sup>. "Há diversas ocasiões em que o profissional consegue contribuir, como

situações com ganho ou perda de peso sem explicação, aparecimento excessivo de pelos, problemas com crescimento de crianças, entre outras", explica a endocrinologista Dra. Adriana Bosco (CRM 69.367).

Mas quando devo procurar o endocrinologista? "O próprio organismo dá sinais de que algo está em desequilíbrio com as glândulas e hormônios e, por isso, a necessidade de buscar este profissional. Vale também ficar sempre atento e investigar o seu histórico familiar, já que muitas doenças possuem cunho hereditário, como problemas tireoidianos, diabetes tipo 2 e a obesidade", explica. "A hereditariedade não é uma certeza de que o indivíduo terá determinada doença, mas sim uma propensão maior a tê-la. Por isso, adotar um estilo de vida adequado pode contribuir, com hábitos saudáveis, prática de exercícios físicos e uma alimentação equilibrada", conta.

Quando olhamos a questão da obesidade no Brasil, segundo o Ministério da Saúde, três em cada dez crianças de 5 a 9 anos estão acima do peso, e das crianças menores de 5 anos, 15,9% têm excesso de peso - muito conectado à questão do sedentarismo e má qualidade na alimentação<sup>2</sup>. Ao observarmos exclusivamente a população adulta, os dados da Pesquisa de Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico (Vigitel), de 2018, mostram que 55,7% está com excesso de peso e 19,8% está obesa<sup>1</sup>.

A obesidade aumenta seriamente o risco de desenvolver doenças cardiovasculares - que ainda são a principal causa de morte em todo o mundo, à frente inclusive do câncer. "Esta questão é um desafio de saúde pública. É necessário elevar a conscientização das pessoas em torno deste cenário. Há muitas doenças crônicas relacionadas à má alimentação e hábitos inadequados que podem ser prevenidas. Infelizmente, as pessoas ainda veem na comida um conforto, uma recompensa, um prazer na vida."

Num momento atípico e de ansiedade com a pandemia da Covid-19, muitos brasileiros viram na comida um alívio às incertezas do período. No entanto, a endocrinologista conta que a pandemia também trouxe a oportunidade de corrigir erros adquiridos durante anos quanto à alimentação. "O momento nos convidou a ir à cozinha de nossas próprias casas, nos aproximarmos dos ingredientes e nos reconectarmos com vários aspectos de nossa alimentação. As pessoas puderam ter uma oportunidade de ver que é possível sim ter prazer com a comida de verdade, do dia a dia, e deixar o lazer, com doces por exemplo, aos finais de semana", comenta a especialista.

## **Ministério da Saúde abre consulta pública para "Plano de Enfrentamento às Doenças Crônicas e Agravos Não transmissíveis". Saiba como contribuir!**

O Ministério da Saúde abriu uma Consulta Pública para avaliação do "Plano de Ações Estratégicas para Enfrentamento das Doenças Crônicas e Agravos Não Transmissíveis", no Brasil, no período de 2021-2030. Este plano tem como objetivo a preparação do país para enfrentar e deter as doenças crônicas não transmissíveis, como AVC (acidente vascular cerebral), infarto, hipertensão arterial, câncer, diabetes e doenças respiratórias crônicas. No país, essas doenças constituem o problema de saúde de maior magnitude sendo responsáveis por mais da metade das mortes, sendo identificadas, em 2018, 54,7% de mortes por doenças crônicas não transmissíveis e 11,5% de mortes por agravos<sup>4</sup>.

Segundo dados da Organização Mundial e Pan Americana de Saúde sobre países de

baixa/média renda, pelo menos 75% das mortes no mundo por doenças cardiovasculares ocorrem em países de baixa e média renda, onde muitas vezes a população mais carente não tem acesso a serviços de saúde eficazes e equitativos que respondam às suas necessidades, como programas integrados para a detecção e tratamento precoce dos indivíduos expostos aos fatores de risco<sup>5</sup>. Como resultado, muitas pessoas são diagnosticadas tardiamente e morrem prematuramente em sua idade mais produtiva devido às doenças cardiovasculares e outras doenças não transmissíveis.

Neste cenário, se você concorda que é importante elevar as discussões sobre a necessidade do Brasil ter uma política nacional para prevenção de doenças cardiovasculares, você pode se manifestar. Toda a sociedade está convidada a participar da consulta de número 4 no período de 1º a 24 de outubro de 2020. Participe [clikando aqui](#) [2].

## **Confira 10 passos para ter uma alimentação saudável**

Para contribuir com a jornada de mudanças de hábitos e adoção de uma alimentação equilibrada, o Ministério da Saúde disponibiliza algumas orientações para que a população tenha cada vez mais atenção a este tema. Que tal aproveitar e iniciar uma jornada de mudança de vida? Confira a seguir os 10 passos para ter uma alimentação saudável<sup>1</sup>.

1. Faça a base da sua alimentação com os alimentos in natura ou minimamente processados;
2. Utilize óleos, gorduras, sal e açúcar em pequenas quantidades ao temperar, cozinhar alimentos e criar preparações culinárias;
3. Limite o consumo de alimentos processados;
4. Evite o consumo de alimentos ultraprocessados;
5. Coma com regularidade e atenção, em ambientes adequados e, sempre que possível, em companhia;
6. Faça compras em locais que ofertem variedades de alimentos in natura e minimamente processados;
7. Desenvolva, exercite e partilhe habilidades culinárias;
8. Planeje o uso do tempo para dar à alimentação o espaço que ela merece;
9. Dê preferência, quando fora de casa, a locais que servem refeições feitas na hora;
10. Seja crítico quanto a informações, orientações e mensagens sobre alimentação veiculadas em propagandas comerciais.

---

**Source URL:** <https://www.novartis.com.br/news/voce-conhece-o-papel-do-medico-endocrinologista-e-o-que-ele-pode-fazer-pela-sua-saude>

### **Links**

[1] <https://www.novartis.com.br/news/voce-conhece-o-papel-do-medico-endocrinologista-e-o-que-ele-pode-fazer-pela-sua-saude>

[2] <https://antigo.saude.gov.br/aceso-a-informacao/participacao-social/47536-consulta-publica-n-4-2020>