

JUNTOS PELA MESMA CAUSA:



Sociedade Brasileira de
Endocrinologia e Metabologia
Regional Paraná

Siga-nos nas redes:
@sbempr
[facebook.com/sbemparana](https://www.facebook.com/sbemparana)

**MUDANDO
PERSPECTIVAS**

VAMOS FALAR DE OBESIDADE

PARA PERDER PESO DE FORMA SEGURA, É PRECISO ENTENDER QUE:

1. A obesidade não é uma questão de escolha pessoal e nem sinal de fraqueza.
2. Pessoas com obesidade sentem menos saciedade, mais fome e mais prazer em comer do que pessoas com peso normal por questões metabólicas complexas.
3. O excesso de gordura corporal está associado ao surgimento e à piora de mais de 250 condições de saúde, incluindo diabetes e câncer.
4. Perder peso, mesmo que em pequenas quantidades, evita e ajuda no tratamento de diversas doenças.
5. Alimentação equilibrada e mais movimento no dia a dia são importantes aliados para a perda e manutenção do peso perdido.
6. Pessoas com sobrepeso e obesidade podem precisar de medicamentos para ajudar no controle "do que" e "de quanto" comer, de acordo com indicação médica.
7. A automedicação aumenta o risco:
 - do tratamento não funcionar;
 - do efeito sanfona;
 - da falta de detecção e tratamento de doenças sérias;
 - de deficiências nutricionais;
 - de perda de massa muscular, entre outros, colocando a saúde em risco.

NÃO SE AUTOMEDIQUE!
PROCURE SEMPRE UM ENDOCRINOLOGISTA.

CUIDADO COM FALSOS ESPECIALISTAS!

O RQE é o documento que atesta junto ao Conselho Regional de Medicina do Estado a formação do médico em determinada especialidade médica.

Para ser Endocrinologista especialista, o médico deverá ser registrado no seu estado no Conselho Regional de Medicina, através do Registro de Qualificação de Especialidade (RQE).

Você pode checar se o profissional que está fazendo seu atendimento apresenta o RQE nos sites do Conselho de Medicina de cada estado.

Para busca dos profissionais endocrinologistas do estado do Paraná acesse o QR code:

