**Programas de saúde auxiliam empresas no combate à obesidade**

*Brasileiros passam, em média, um terço da vida trabalhando*

Ano após ano, a obesidade persiste como uma das principais causas de morte evitável. Análise realizada pela NCD Risk Factor Collaboration em parceria com a Organização Mundial de Saúde (OMS), publicada na revista científica The [Lancet,](https://abeso.org.br/the-lancet-destaca-obesidade-em-publicacao-sobre-saude-no-brasil/) revela que mais de um bilhão de pessoas em todo o mundo estão com excesso de peso. Em 2022, 43% dos adultos estavam acima do peso.

Ao considerar a expectativa de vida média de 75 anos, conforme dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), os brasileiros dedicam cerca de um terço desse tempo ao trabalho. Com isso, as organizações passam a ter cada vez mais relevância no combate à obesidade, promovendo programas de saúde direcionados à prevenção e ao controle dessa condição.

"Diante desse cenário, o papel das empresas torna-se essencial para a saúde e o bem-estar de seus colaboradores. A obesidade não é apenas uma escolha individual, mas sim o resultado de uma junção de diversos fatores", afirma Dra. Denise Pará Diniz, psicóloga credenciada Omint e especialista em gerenciamento do estresse voltado à saúde e ao trabalho.

Atentas a essas questões, as operadoras de saúde desenvolvem programas para facilitar a prevenção de doenças no ambiente corporativo. Um exemplo é o programa “Leve na Boa”, da Omint Saúde, que oferece atendimento personalizado e individualizado, identificando as dificuldades alimentares e promovendo orientação nutricional para estímulo de novos hábitos.

“A obesidade é uma condição multifatorial que não pode ser simplificada apenas como uma questão de força de vontade ou comprometimento do paciente. O tratamento dessa condição requer uma equipe multidisciplinar para lidar com suas diversas facetas”, explica o Dr. José Afonso Sallet, médico cirurgião do aparelho digestivo e credenciado Omint.

Nessa perspectiva organizacional, o Guia Salarial 2024 da consultoria Robert Half destaca que o plano de saúde ainda é o benefício mais requisitado pelos trabalhadores no Brasil. Por isso, programas de saúde tornam-se essenciais para proporcionar meios aos funcionários para cuidarem de sua saúde de maneira contínua.

**O que é a obesidade**

Caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal, a obesidade representa um risco à saúde de homens e mulheres. Ela é calculada de acordo com o Índice de Massa Corpórea (IMC), que apresenta três tipos: obesidade grau 1, IMC entre 30 e 35, obesidade grau 2, IMC entre 35 e 40, e obesidade grau 3, IMC maior que 40.

Diversos riscos estão associados à obesidade, entre eles o surgimento de doenças cardiovasculares, hipertensão, arteriosclerose, obesidade do coração e fígado, diabetes, pancreatite, gastrite, constipação, problemas articulares, doenças metabólicas e musculoesqueléticas e um aumento do risco de desenvolvimento de cânceres.

**Mitos que cercam a obesidade**

Há diversos mitos que cercam a obesidade e o cirurgião esclarece três deles:

1. **A obesidade pode ser saudável?**

Do ponto de vista clínico, não. Mesmo na ausência de problemas de saúde, a médio e longo prazo, alguma doença surgirá decorrente do aumento excessivo de peso, tais como problemas cardiovasculares, diabetes tipo 2, certos tipos de câncer, distúrbios metabólicos e musculoesqueléticos.

1. **Sobrepeso e obesidade são a mesma coisa?**

Embora a origem seja a mesma, o sobrepeso é o excesso de gordura corporal inicial. O IMC entre 25 e 29 é considerado como indicativo de sobrepeso e o IMC igual ou superior a 30 é tido como obesidade.

1. **A cirurgia bariátrica é o único jeito de emagrecer?**

A bariátrica é recomendada para pacientes com IMC entre 35 e 40, com doenças associadas, ou com IMC igual ou superior a 40, independentemente de apresentar doenças associadas.