



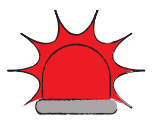
# OBESIDADE INFANTOJUVENIL E COVID-19

## Obesidade x COVID-19

A obesidade geralmente está ligada a outras patologias, como diabetes, hipertensão arterial, diminuição da capacidade pulmonar, insuficiência renal. O que se torna um ponto de alerta e recomenda-se maior rigor nas medidas de prevenção da COVID-19.



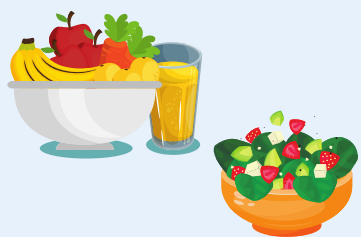
**A necessidade de se manter em isolamento pode ter impactos negativos na obesidade. Devido a restrição de locais disponibilizados para realização de exercícios físicos, predispondo o sedentarismo.**



**Além disso o isolamento social pode agravar questões emocionais como ansiedade e depressão, sendo um gatilho para descontar essas questões na alimentação.**

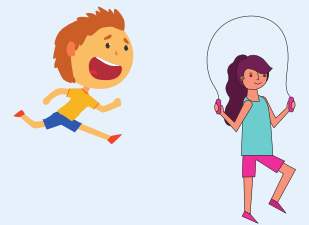
## E agora pais?

Manter uma boa comunicação com seus filhos é indispensável, deixe-os a vontade para expressar suas dúvidas e opiniões.



Mantenham as instruções nutricionais, caso haja. Evite a compra de alimentos industrializados, pré-prontos. Opte por alimentos in-natura e abuse das formas lúdicas para que desperte o interesse das crianças principalmente.

Incentivem seus filhos à prática de atividades físicas que possam ser realizadas em casa. Como pular corda, dançar, limpar a casa, entre outros.



Estipule tempo limite para o uso de telas e deixe claro que este tempo de isolamento é um caso de calamidade pública e não são férias.

## Quando procurar assistência médica?

No momento delicado o qual nos encontramos, consultas eletivas não são recomendadas, para que sejam evitadas contaminações. Se necessário entre em contato com seu médico por telefone, aplicativos de mensagens e outros meios de comunicações.



Só procure assistência médica caso a criança ou adolescente apresente os sintomas: febre associada à tosse e dificuldade de respirar.



**Eva, Gabriela Martins, Lívia, Luana Oliveira, Mariana**