

DOI: 10.35621/23587490.v9.n1.p846-856

## A OBESIDADE ENQUANTO UM FATOR DE RISCO PARA A DEPRESSÃO

### OBESITY AS A RISK FACTOR FOR DEPRESSION

Luis Carlos Pinheiro de Freitas<sup>1</sup>  
Kelli Costa Souza<sup>2</sup>  
Ankilma do Nascimento Andrade Feitosa<sup>3</sup>  
Marcelane de Lira Silva<sup>4</sup>  
Igor de Sousa Gabriel<sup>5</sup>  
Mayara Furtado Araújo<sup>6</sup>

**RESUMO: INTRODUÇÃO:** dentre as inúmeras comorbidades causadas pela obesidade, aponta-se a correlação existente entre o excesso de peso com o desenvolvimento de doenças como a depressão, principalmente por consequências diretas da obesidade que afetam o psicológico dos indivíduos, resultando em problemas de autoestima e autoaceitação corporal, primordialmente. **OBJETIVO:** instruir profissionais da saúde da importância de identificar sintomas depressivos em paciente obesos, para que ajude no tratamento do paciente de forma a melhorar a sua qualidade de vida. **MÉTODO:** trata-se de uma revisão integrativa da literatura. As bases de dados que serão utilizadas são: (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e PubMed (Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos), com base nos Descritores em Ciências da Saúde (DECS): Depressão; Obesidade; Saúde Pública. Serão utilizados artigos disponíveis e publicados no período de 2012 a 2022 nos idiomas inglês, português e espanhol. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** Na literatura nacional e internacional, nota-se a gama de estudos acerca da correlação entre a obesidade e a depressão, ultrapassando os dados da população em geral. Quanto maior o peso, maiores são as consequências psicológicas em decorrência da obesidade, sobretudo pelo uso intensificado de informações por meio das redes sociais, acentuando questões como a aceitação corporal, dentre outros. **CONCLUSÃO:** Futuras pesquisas poderão direcionar-se para a busca de uma

---

<sup>1</sup> Médico, Docente do Centro Universitário Santa Maria.

<sup>2</sup> Enfermeira pela Faculdade Santa Maria; Especialização em Enfermagem em Ginecologia e Obstetria pela UNIBF; Especialista em Enfermagem em UTI Neonatal e pediátrica pela UNIBF. kelinha.r00@gmail.com.

<sup>3</sup> Enfermeira, Pós-doutora em Pós Doutorado em Pesquisa Agroindústrias. ankilmar@hotmail.com.

<sup>4</sup> Enfermeiro, Docente do Centro Universitário Santa Maria.

<sup>5</sup> Médico, Docente do Centro Universitário Santa Maria.

<sup>6</sup> Médica, Docente do Centro Universitário Santa Maria.

solução medicamentosa para os transtornos de ansiedade e depressão que não cause alterações no peso do indivíduo, ou ainda para a busca de outras não medicamentosas, de modo a garantir melhor tratamento e maior possibilidade de melhora no quadro de indivíduos acometidos por essas patologias.

**PALAVRAS-CHAVE:** Depressão; Obesidade; Saúde Pública.

**ABSTRACT: INTRODUCTION:** among the numerous comorbidities caused by obesity, there is a correlation between overweight and the development of diseases such as depression, mainly due to the direct consequences of obesity that affect the psychological state of individuals, resulting in problems of self-esteem and self-acceptance body primarily. **OBJECTIVE:** to instruct health professionals on the importance of identifying depressive symptoms in obese patients, so that they can help in the treatment of the patient in order to improve their quality of life. **METHOD:** this is an integrative literature review. The databases that will be used are: (Latin American and Caribbean Health Sciences Literature) and PubMed (United States National Library of Medicine), based on the Health Sciences Descriptors (DECS): Depression; Obesity; Public health. Articles available and published from 2012 to 2022 in English, Portuguese and Spanish will be used. **RESULTS AND DISCUSSION:** In the national and international literature, there is a range of studies about the correlation between obesity and depression, going beyond data from the general population. The greater the weight, the greater the psychological consequences as a result of obesity, especially due to the intensified use of information through social networks, emphasizing issues such as body acceptance, among others. **CONCLUSION:** Future research may be directed towards the search for a drug solution for anxiety and depression disorders that does not cause.

**KEYWORDS:** Depression; Obesity; Public health.

## **INTRODUÇÃO**

Representando um problema de saúde pública global, a obesidade é uma realidade em indivíduos de todas as idades, englobando crianças, adolescentes e adultos. Nas diferentes regiões do mundo, a obesidade segue crescendo consideravelmente, acentuando a mortalidade e a morbidade com implicações notórias ao indivíduo, na família e na comunidade de forma geral (MARTINS, 2018).

Essa doença é responsável por resultar em diversas doenças associadas, como as cardiovasculares, endócrinas, ortopédicas e psicológicas. Aproximadamente 98% dos casos de obesidade envolvem desequilíbrios voltados para o consumo energético e a ingestão, apresentando apenas 2% dos casos como relacionados com fatores endógenos, tais como distúrbios neuroendócrinos e hipotireoidismo, bem como pelo uso de fármacos antidepressivos tricíclicos, fenotiazinas e glicocorticoides (SILVEIRA, VIEIRA, SOUZA, 2018).

Nesse sentido, o tratamento da obesidade é pautado em medidas farmacológicas e não farmacológicas. Destaca-se que as medidas não farmacológicas são representadas pelas terapias comportamentais, realização de exercícios físicos, modificações nos hábitos alimentares e intervenção profissional visando a atenuação do consumo lipídico e calórico. Acerca das medidas farmacológicas, destaca-se o uso de fármacos para a redução do peso corporal, especialmente em casos que sejam evidenciados como necessários ao complemento de dietas, exercícios físicos e alterações comportamentais (CONDE, OLIVEIRA, BRASIL, 2020).

Dentre as inúmeras comorbidades causadas pela obesidade, aponta-se a correlação existente entre o excesso de peso com o desenvolvimento de doenças como a depressão, principalmente por consequências diretas da obesidade que afetam o psicológico dos indivíduos, resultando em problemas de autoestima e autoaceitação corporal, primordialmente.

Considerada como o mal do século, a depressão está sendo vista como um dos maiores problemas de saúde pública do mundo, principalmente pelos elevados

índices de mortalidade, afetando aproximadamente 154 milhões de pessoas em todo o mundo, de crianças até idosos. A Organização Mundial da Saúde (OMS) define a depressão como um fator corroborado para a incapacidade social do indivíduo (LIMA *et al.*, 2016).

A depressão é caracterizada como uma modificação psicopatológica que pode variar quanto aos sintomas, a gravidade, prognóstico e curso. Primordialmente, a alteração do humor pode ser depressiva e/ou irritável, havendo a redução na capacidade de sentir alegria ou prazer, prevalecendo a fadiga, o desinteresse, somando-se o fato de questões recorrentes como as alterações no sono, apetite, lentidão e ideais que remetem ao fracasso (RÉGIS *et al.*, 2016).

Levando-se em consideração todos os fatores associados a depressão que podem comprometer a saúde do indivíduo, percebe-se que a falta de qualidade de vida pode comprometer a saúde deste de uma maneira geral. A qualidade de vida é um fator amplamente discutido, primordialmente em virtude da preocupação envolvendo a saúde, assim como os problemas que surgem como uma resposta aos estímulos desgastantes ao organismo, como o estresse, postura inadequada, sedentarismo, desgaste precoce das articulações e consumo de produtos que podem acelerar o desenvolvimento de doenças crônicas (PAULA, HAIDUKE, MARQUES, 2016).

Dado o contexto evidenciado, justifica-se a escolha da referida temática mediante as consequências decorrentes da obesidade em indivíduos obesos, que ante aos processos que envolvem a baixa autoestima e a baixa aceitação corporal, repercussões psicológicas podem comprometer a qualidade de vida em pessoas obesas, sobretudo pelo fator de risco para o desenvolvimento de doenças como a depressão. Logo, tal abordagem visa nortear os profissionais da saúde acerca do enfrentamento da obesidade, que é destacada na literatura científica mundial como um importante fator de risco para diversas enfermidades associadas, sobretudo a depressão.

## **MÉTODO**

Segundo Marconi e Lakatos (2010), a revisão integrativa da literatura caracteriza-se pela exploração de estudos essenciais sobre determinado assunto, permitindo a síntese do conhecimento. Inicialmente, é realizada uma análise dos materiais encontrados para um aprofundamento posterior.

O método de pesquisa selecionado é formalizado em seis etapas: 1 - identificação das hipóteses, escolha do tema, objetivos, identificação das palavras-chave e questão norteadora; 2 - seleção dos critérios de inclusão e exclusão, as bases de dados e dos materiais que serão utilizados; 3 - delimitação dos conhecimentos que serão extraídos dos materiais selecionados, organizando-os; 4 - análise dos estudos, que devem ser avaliados criteriosamente; 5 - interpretação dos resultados avaliados, sendo a etapa de discussão dos resultados; 6 - relatório final da revisão, apresentando os principais resultados do estudo (MARCONI; LAKATOS, 2010).

Visando nortear o presente estudo de revisão integrativa, formulou-se o seguinte questionamento: qual a correlação existente entre a obesidade enquanto um fator de risco para o desenvolvimento da depressão?

A seleção dos artigos será realizada com ênfase nas bases de dados Lilacs (Literatura Latino-americana e do Caribe em Ciências da Saúde) e PubMed (Biblioteca Nacional de Medicina dos Estados Unidos), com base nos Descritores em Ciências da Saúde (DECS): Depressão; Obesidade; Saúde Pública.

A pesquisa será realizada com base nos seguintes critérios de inclusão: artigos publicados entre 2012 e 2022; título e/ou resumo com correlação direta com a temática apresentada; publicações disponíveis em inglês, português ou espanhol; artigos disponíveis de forma integral.

Os critérios de exclusão: artigos de opinião pessoal; dissertações de mestrado e teses de doutorado.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES

De acordo com o exposto no quadro 1 a seguir, são apresentadas informações a respeito dos 5 artigos contidos na discussão desta revisão de literatura. Foram interpretados e sintetizados todos os resultados, através de uma comparação dos dados evidenciados na análise dos artigos.

**Quadro 01.** Descrição dos estudos incluídos na revisão integrativa, autor, ano de publicação, título, base de dados e objetivos.

AUTOR/ANO	TITULO	BASE DE DADOS	OBJETIVOS
CUNHA <i>et al.</i> , 2020.	RELAÇÃO DA OBESIDADE COM A DEPRESSÃO EM ADULTOS	LILACS	Descrever a relação da obesidade com o desenvolvimento da depressão em indivíduos adultos.
COREIA <i>et al.</i> , 2018.	A relação entre obesidade e depressão em adultos: uma revisão de literatura brasileira nos últimos 10 anos	PUBMED	A correlação da depressão e da obesidade com a ansiedade, esta aparece como um fator importante citado nas diversas publicações, podendo ser um ponto de partida para novas investigações.
CASSELLI <i>et al.</i> , 2021.	Comorbidade entre depressão, ansiedade e obesidade e complicações no tratamento	PUBMED	Discutir os aspectos essenciais do tratamento da obesidade, quando comórbida com a ansiedade e a depressão, relacionando a presença destas comorbidades com complicações no tratamento.
DELAI <i>et al.</i> , 2021.	PREVALÊNCIA DE SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM PACIENTES COM DIFERENTES	LILACS	Determinar a prevalência de sintomas ansiosos e depressivos em pacientes com diferentes graus de obesidade.

	GRAUS DE OBESIDADE		
RENTZ <i>et al.</i> , 2017.	Autoestima, imagem corporal e depressão de adolescentes em diferentes estados nutricionais	PUBMED	Investigar a autoestima, a imagem corporal e a depressão de adolescentes em diferentes estados nutricionais.

**FONTE:** Autores 2022.

Nesse sentido, a depressão se apresenta como uma patologia de elevado impacto social, influenciando na capacidade individual do indivíduo. No âmbito da saúde pública, a depressão maior constitui-se de um problema comum e de grande importância. Os transtornos depressivos estão relacionados aos custos da assistência médica, redução da qualidade de vida e o tempo de trabalho perdido. Destaca-se ainda que os transtornos depressivos representam condições plenamente tratáveis, com vastas opções terapêuticas nos últimos tempos (AMARAL *et al.*, 2018).

Aponta-se ainda que a depressão pode surgir como resultado do estilo de vida e os fatores estressores do âmbito social, correlacionando-se a predisposição genética acerca das respostas negativas, que também influenciam no processo. Dado o contexto, estudiosos buscam formas paliativas de enfrentamento da doença, objetivando a atenuação de gastos públicos na área da saúde envolvendo uma melhor qualidade de vida aos indivíduos, levando-se em conta as reações adversas provocadas pelas terapias medicamentosas (RENTZ *et al.*, 2017).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), O sobrepeso e a obesidade figuram como epidemias globais, gerando sérios problemas de saúde pública em diversos países (CAMARINHA, GRAÇA, NOGUEIRA, 2016).

A presença de fatores de risco para o desenvolvimento da obesidade figura como uma realidade cada vez mais acentuada em todo o mundo. Destaca-se que o padrão alimentar formado principalmente por alimentos ricos em açúcares e gorduras, bem como o sedentarismo, evidenciando-se a gravidade do problema (BARBALHO *et al.*, 2020).

Aponta-se que a obesidade pode ser classificada em grau I, II e III. A obesidade grau I é compreendida como do tipo moderada, com o IMC entre 30 e 34,9, enquanto a obesidade grau II é aquela no qual o IMC está situado entre 35 e 39,9, bem como a

obesidade grau III é a que compreende o IMC maior do que 40, figurando como um dos tipos de obesidade que mais causam mortes no mundo (VIVEIRO, BRITO, MOLEIRO, 2016).

Destaca-se que a obesidade pode atingir indivíduos de todas as idades. Em adolescentes, a obesidade é causada por diversos fatores interligados a alterações pubertárias, baixa autoestima e preferência por alimentos industrializados ricos em açúcares e gorduras, isto é, alimentos extremamente calóricos, tais como: bolachas, fastfoods, salgadinhos e uma série de outros alimentos que conferem uma palatabilidade excessiva. (DELAI *et al.*, 2021).

Apesar da obesidade não ser considerada uma doença psiquiátrica, a mesma está diretamente associada a transtornos psicológicos, sendo a depressão um dos maiores exemplos, resultante especialmente de hábitos alimentares desordenados. A literatura científica global aponta a obesidade enquanto um fator de risco para o desenvolvimento de doenças como a depressão. (COREIA *et al.*, 2018).

Nesse sentido, problemas emocionais podem surgir em decorrência da obesidade. Os obesos enfrentam uma possibilidade acentuada de desenvolverem depressão, assim como os indivíduos que se avaliam enquanto obesos e com uma grande insatisfação corporal (RENTZ *et al.*, 2017).

Dessa forma, destaca-se que a obesidade apresenta um viés multifatorial. Assim como a depressão pode resultar na obesidade, a obesidade também pode corroborar para o desenvolvimento da depressão. Indivíduos obeso podem enfrentar complicações que podem refletir no ganho de peso, dificuldades de se relacionar sexualmente com outras pessoas, baixa autoestima, ao ponto de que o indivíduo evita o contato com outras pessoas (CUNHA *et al.*, 2020).

Destarte, ainda existem poucos estudos correlacionando a obesidade e transtornos mentais. Nota-se que a depressão pode favorecer o desenvolvimento da obesidade, bem como a obesidade pode predispor a depressão, considerando que o indivíduo obeso apresenta, em muitos casos, uma percepção negativa em termos de imagem corporal (CASTRO *et al.*, 2018).

Na literatura nacional e internacional, nota-se a gama de estudos acerca da correlação entre a obesidade e a depressão, ultrapassando os dados da população em geral. Quanto maior o peso, maiores são as consequências psicológicas em

decorrência da obesidade, sobretudo pelo uso intensificado de informações por meio das redes sociais, acentuando questões como a aceitação corporal, dentre outros (DELAI *et al.*, 2021).

Outrossim, levando-se em conta o viés social, indivíduos obesos estão mais predispostos ao isolamento social, atenuando de forma considerável a capacidade de aproveitar as oportunidades, fazer novos amigos e praticar exercícios físicos, corroborando para aumentar o consumo de alimentos. Além disso, existe um padrão de beleza imposto socialmente, inferiorizando ainda mais o obeso, que se sente oprimido (CASSELLI *et al.*, 2021).

E quando associadas, se dá a importância do tratamento multiprofissional. É muito importante a presença do nutricionista, psicólogo, psiquiatra e educador físico. Para juntos estabelecerem um tratamento adequado de acordo com a realidade do paciente e assim obter uma melhora no quadro patológico e também proporcionar a pessoas uma melhor qualidade de vida através de um melhor estilo de vida. (RENTZ *et al.*, 2017).

Especificamente sabemos que há uma forte associação entre obesidade e aspectos relacionados às áreas de humor, ou seja, áreas cerebrais assim denominadas de afetivas ou emocionais. Ou seja, intrinsecamente relacionadas aos aspectos de stress, que envolvem ansiedade, depressão, angústia, etc. (DELAI *et al.*, 2021).

A literatura com relação a comorbidade entre depressão, ansiedade e obesidade, apresentando muita divergência em relação as três patologias. (CASSELLI *et al.*, 2021).

## **CONCLUSÃO**

A depressão e ansiedade podem levar a obesidade, pelo fato de provocar sentimentos de culpa depois de uma alimentação inapropriada, também quando a obesidade causa riscos a saúde, pode gerar sentimentos de desespero e falta de esperança, validando dessa forma, a hipótese do trabalho.

Como síntese, é correto afirmar que parece existir uma relação bi-direcional entre transtorno mental comum e obesidade. Ou mais especificamente, são situações (internas ou externas ao indivíduo) que provocam alterações emocionais, ou seja, nas áreas de humor cerebrais, as quais solicitam ao indivíduo a busca por alimentos ricos em hidratos de carbono, alto teor de gordura e açúcar, devido aos distúrbios metabólicos. Por outro lado, podemos dizer que a obesidade regula o humor, gerando um círculo vicioso que se retroalimenta como se gradualmente esse processo ficasse autônomo.

#### **REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

AMARAL, Thatiana Lameira Maciel *et al.* Multimorbidade, depressão e qualidade de vida em idosos atendidos pela Estratégia de Saúde da Família em Senador Guiomard, Acre, Brasil. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 3077-3084, 2018.

AMORIM, Isabelle. A relação dos probióticos com a depressão. **Anais do EVINCI-UniBrasil**, v. 5, n. 1, p. 417-417, 2019.

AQUINO, Daniele Ramos de; CARDOSO, Rodrigo Alves; PINHO, Lucinéia de. Sintomas de depressão em universitários de medicina. **Boletim-Academia Paulista de Psicologia**, v. 39, n. 96, p. 81-95, 2019.

BARBALHO, Erika de Vasconcelos *et al.* Influência do consumo alimentar e da prática de atividade física na prevalência do sobrepeso/obesidade em adolescentes escolares. **Cad. saúde colet.**, (Rio J.), p. 12-23, 2020.

CAMARINHA, Bárbara; GRAÇA, Pedro; NOGUEIRA, Paulo. A prevalência de pré-obesidade/obesidade nas crianças do ensino pré-escolar e escolar na autarquia de Vila Nova de Gaia, Portugal. **Acta Médica Portuguesa**, v. 29, n. 1, p. 31-40, 2016.

CASSELLI, D.D. N. Comorbidade entre depressão, ansiedade e obesidade e complicações no tratamento. *Research, Society and Development*, v. 10, n. 1, e16210111489, 2021 (CC BY 4.0) | ISSN 2525-3409 | DOI: <http://dx.doi.org/10.33448/rsd-v10i1.11489>.

CORRÊA, L.; SOUZA, V. B. D.; RAHIM, S. T. A relação entre obesidade e depressão em adultos: uma revisão de literatura brasileira nos últimos 10 anos. *Coleção-Psicologia*, 2018. 117.

CYBULSKI, Cynthia Ajus; MANSANI, Fabiana Postiglione. Análise da depressão, dos fatores de risco para sintomas depressivos e do uso de antidepressivos entre acadêmicos do curso de medicina da Universidade Estadual de Ponta Grossa. **Revista brasileira de educação médica**, v. 41, n. 1, p. 92-101, 2017.

CUNHA, D.S. *et al.*, RELAÇÃO DA OBESIDADE COM A DEPRESSÃO EM ADULTOS. *Revista Científica Online* ISSN 1980-6957 v12, n2, 2020.

DE CASTRO, Jéssica Marliere *et al.* Prevalência de sobrepeso e obesidade e os fatores de risco associados em adolescentes. **RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 12, n. 69, p. 84-93, 2018.

DE PAULA, Alessandra; HAIDUKE, Ivonete Ferreira; MARQUES, Inês Astreia Almeida. Ergonomia e Gestão: complementaridade para a redução dos afastamentos e do stress, visando melhoria da qualidade de vida do trabalhador. **Revista Conbrad**, v. 1, n. 1, p. 121-136, 2016.

DELAÍ, Milena *et al.* PREVALÊNCIA DE SINTOMAS DE ANSIEDADE E DEPRESSÃO EM PACIENTES COM DIFERENTES GRAUS DE OBESIDADE. **Arquivos Catarinenses de Medicina**, v. 49, n. 4, p. 86-97, 2021.

DOS SANTOS CONDE, Poliana; DE OLIVEIRA, Marcos Roberto; BRASIL, Flavia Bittencourt. Revisão dos efeitos do consumo da linhaça no fígado e perfil lipídico. **RBONE-Revista Brasileira De Obesidade, Nutrição E Emagrecimento**, v. 14, n. 86, p. 519-529, 2020.

LEÃO, Andrea Mendes *et al.* Prevalência e fatores associados à depressão e ansiedade entre estudantes universitários da área da saúde de um grande centro urbano do Nordeste do Brasil. **Revista brasileira de educação médica**, v. 42, n. 4, p. 55-65, 2018.

LIMA, Ana Carolina Rimoldi; OLIVEIRA, Angélica Borges. Fatores psicológicos da obesidade e alguns apontamentos sobre a terapia cognitivo-comportamental. **Mudanças-Psicologia da Saúde**, v. 24, n. 1, p. 1-14, 2016.

LIMA, Ana Maraysa Peixoto *et al.* Depressão em idosos: uma revisão sistemática da literatura. **Revista de Epidemiologia e Controle de Infecção**, v. 6, n. 2, p. 96-103, 2016.

LÜDTKE, Lucas *et al.* Obesidade, depressão e estresse: relato de uma intervenção multidisciplinar em grupo com adolescentes. **Revista Interdisciplinar de Promoção da Saúde**, v. 1, n. 4, p. 256-266, 2018.

MARCONI, M. A.; LAKATOS, E. M. **Fundamentos de metodologia científica**. 7. ed. São Paulo: Atlas, 2010.

MARESE, Angélica Cristina Milan; TANAKA, Cindy; LINARTEVICH, Vagner Fagnani. Interrelação entre cirurgia bariátrica e transtorno depressivo maior. **Revista Thêma et Scientia**, v. 9, n. 2, p. 157-181, 2019.

MARTINS, Ana Paula Bortoletto. É preciso tratar a obesidade como um problema de saúde pública. **Revista de Administração de Empresas**, v. 58, n. 3, p. 337-341, 2018.

RÉGIS, Bianca Nunes *et al.* Ansiedade, depressão e doença cardiovascular em jovens adultos: uma revisão da literatura. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 4, n. 1, p. 91-100, 2016.

RENTZ-FERNANDES, Aline R. *et al.* Autoestima, imagem corporal e depressão de adolescentes em diferentes estados nutricionais. **Revista de salud pública**, v. 19, p. 66-72, 2017.

SILVEIRA, Erika Aparecida *et al.* Acurácia de pontos de corte de IMC e circunferência da cintura para a predição de obesidade em idosos. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 25, p. 1073-1082, 2020.

SILVEIRA, Erika Aparecida; VIEIRA, Liana Lima; SOUZA, Jacqueline Danesio de. Elevada prevalência de obesidade abdominal em idosos e associação com diabetes, hipertensão e doenças respiratórias. **Ciência & saúde coletiva**, v. 23, p. 903-912, 2018.

VIVEIRO, Carolina; BRITO, Sara; MOLEIRO, Pascoal. Sobrepeso e obesidade pediátrica: a realidade portuguesa. **Revista portuguesa de saúde pública**, v. 34, n. 1, p. 30-37, 2016.