

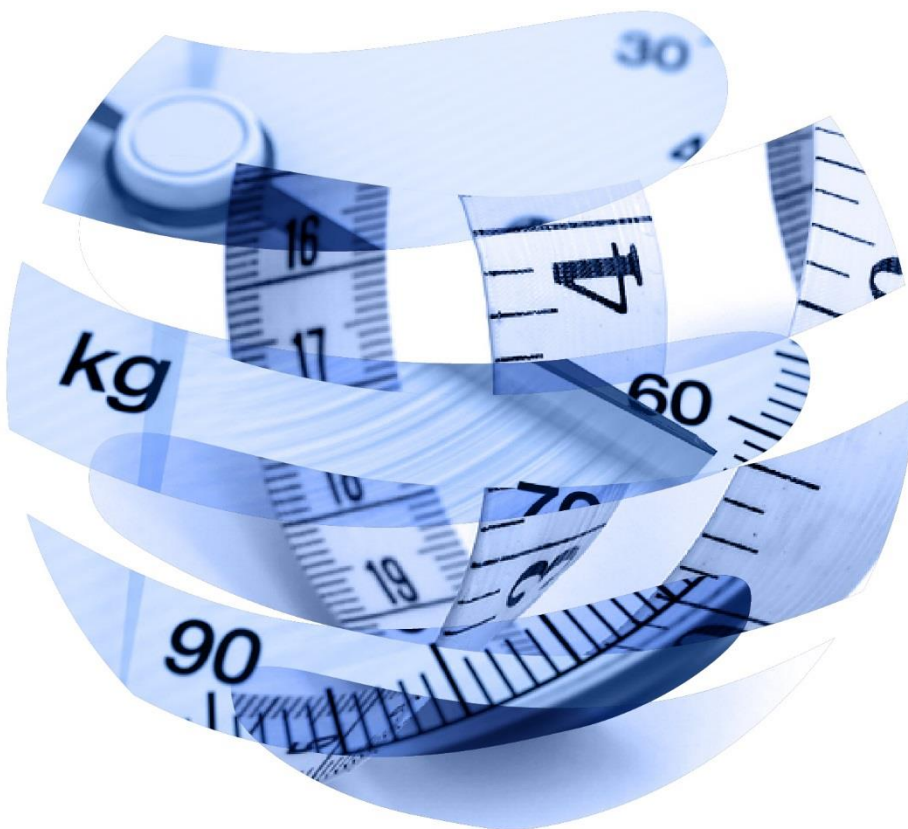


DGS desde
1899
Direção-Geral da Saúde

PROCESSO ASSISTENCIAL INTEGRADO DA PRÉ-OBESIDADE NO ADULTO

Departamento da Qualidade na Saúde

VERSÃO SUMÁRIA



Pré-obesidade no adulto

Diagnóstico de pré-obesidade

Nota 1

▪avaliação antropométrica do adulto:

- índice de massa corporal
- razão perímetro da cintura/estatura

Plano de cuidados

Nota 2

▪trabalho de equipa multidisciplinar

▪acompanhamento:

- ↳ clínico, nutricional e de atividade física

Avaliação e monitorização

Nota 3

▪consumo excessivo de álcool

▪risco cardiovascular

Alta

Nota 4

▪período de estabilização de 12 meses:

- IMC inferior a 25kg/m²; e
- relação cintura/estatura < 0,5

Pré-obesidade no adulto – plano de consultas

Consulta 1

Nota 5

- Avaliação antropométrica, alimentação, exercício físico, entrega do Guia ; marcação consulta seguinte até 90 dias

Consulta 2

Nota 6

- Reavaliação antropométrica, alimentação, exercício físico, continuidade do preenchimento do Guia ; marcação de consulta até 90 dias

Consulta 3

Nota 7

- Reavaliação antropométrica:
 - perda de peso e PC, monitorização até 180 dias
 - caso contrário, referenciação interna à Consulta de Nutrição

Consulta 4

Nota 8

- Reavaliação antropométrica:
 - manutenção ou perda de peso e PC, monitorização até 360 dias
 - caso contrário, referenciação interna à Consulta de Nutrição

Consulta 5

Nota 9

- Reavaliação antropométrica:
 - avaliação como sucesso terapêutica a presença de critérios de alta
 - caso contrário, referenciação interna à Consulta de Nutrição

Consulta 6

Nota 10

- Avaliação dos critérios de alta após estabilização de 12 meses

Referenciação interna

Nota 11

- Consulta de Nutrição e de Psicologia

- Nota 1 - Capítulo V, atividades 4.1 e 4.2
- Nota 2 - Capítulo V, atividades 2.1, 5, 6 e 7
- Nota 3 - Capítulo V, atividades 10 e 11
- Nota 4 - Capítulo V, atividades 7.8 e 7.9
- Nota 5 - Capítulo V, atividades 7.2 e 7.3
- Nota 6 - Capítulo V, atividade 7.4
- Nota 7 - Capítulo V, atividade 7.5
- Nota 8 - Capítulo V, atividade 7.6
- Nota 9 - Capítulo V, atividade 7.7
- Nota 10 - Capítulo V, atividade 7.8
- Nota 11 - Capítulo V, atividades 8 e 9

CLASSES DE OBESIDADE

IMC = Peso / Estatura²

Unidades a utilizar - no peso, quilograma (kg); na estatura, o metro (m)

Designação	IMC (kg/m ²)	
		Classe de Baixo Peso
Magreza severa	< 16,00	III
Magreza média	16,00 –16,99	II
Magreza moderada	17,00 –18,49	I
Normal	18,50 –24,99	Peso normal
Pré-obesidade	25,00 –29,99	Pré-obesidade
		Classe de Obesidade
Obesidade	30,00 –34,99	I
Obesidade	35,00 –39,99	II
Obesidade	≥ 40,00	III

Fonte: Organização Mundial da Saúde (1995, 2000)

Razão cintura/estatura

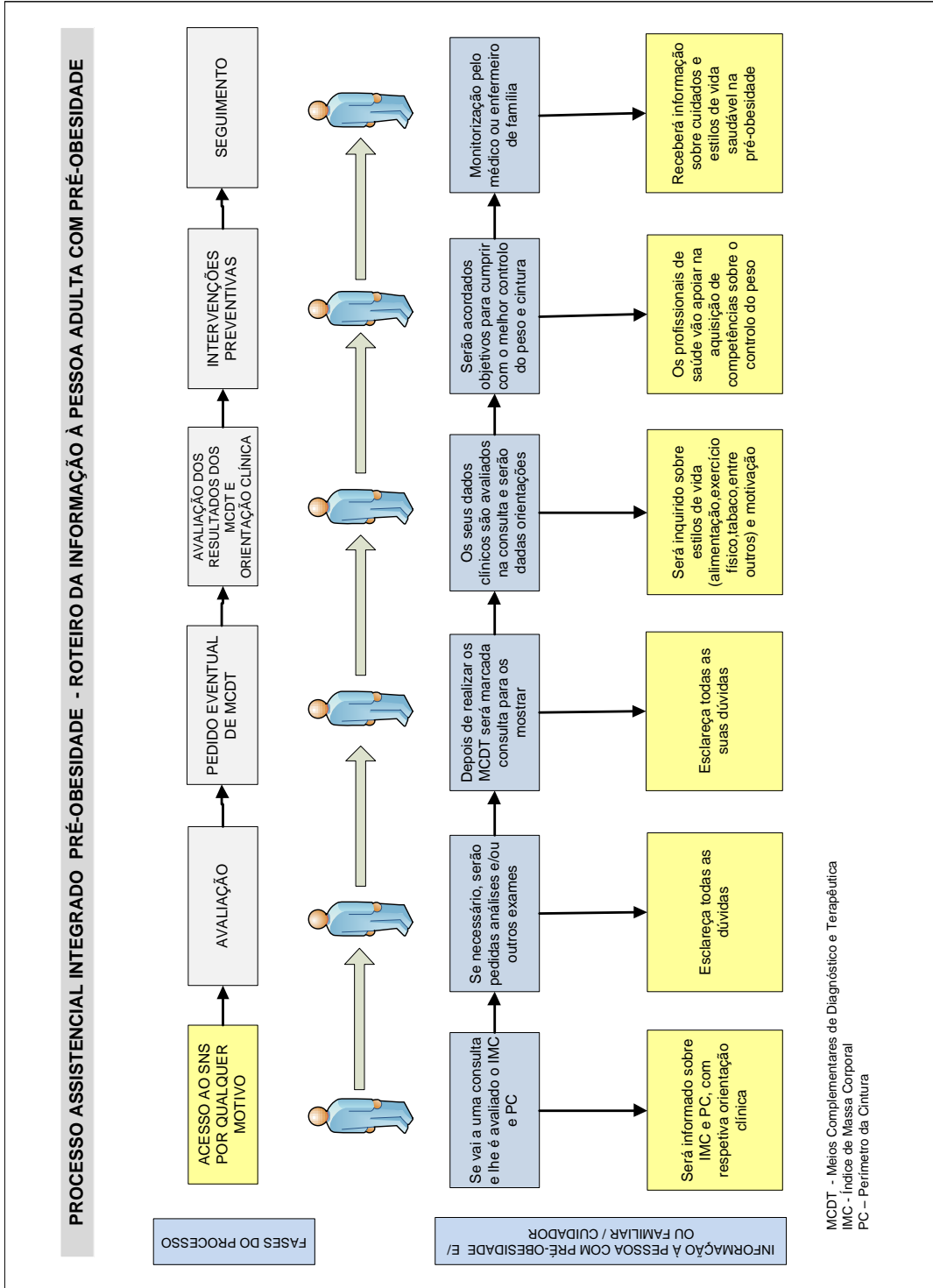
Perímetro da cintura / estatura > 0,5

Unidade a utilizar - centímetro (cm)

Organização Mundial da Saúde: risco de complicações metabólicas e perímetros da cintura e anca

Designação	Cut-off point	Risco de complicações metabólicas
Perímetro da cintura	>94 cm (H) ; >80 cm (M)	Aumentado
Perímetro da cintura	>102 cm (H) ; >88 cm (M)	Muito aumentado
Razão cintura/anca	≥0,90 (H) ; ≥ 0,85 (M)	Muito aumentado

Fonte: Waist circumference and waist-hip ratio: report of a WHO expert consultation, Geneva, 8-11 December 2008. World Health Organization, 2011.



EIS ALGUMAS ESTRATÉGIAS QUE PODE ADOTAR PARA CONSEGUIR MELHORAR A SUA SAÚDE E CONTROLAR O PESO...	NA TABELA SEGUINTE, REGISTE ATRAVÉS DE UMA CRUZ E DATA A CONDIÇÃO QUE MELHOR CARACTERIZA O MOMENTO ATUAL			
	É IMPOSSÍVEL PARA MIM	NÃO ACHO IMPORTANTE	CUMPRO DE VEZ EM QUANDO	JÁ CUMPRO SEMPRE
1. Aposte nas Rotinas Alimentares Seja regular no número de refeições diárias. Tome sempre o pequeno-almoço, almoço e jantar e faça pequenas refeições intermédias (<i>snacks</i>) saudáveis.				
2. Planeie Merendas Saudáveis Para as refeições a meio da manhã ou a meio da tarde (lanche) inclua fruta fresca, legumes ou lacticínios com baixo teor de gordura.				
3. Controle a sua Ingestão de Gordura Reduza o consumo de alimentos ricos em gordura (ex: doces, salgados, fritos, molhos) e reduza as gorduras para temperar (mesmo o azeite).				
4. Leia os Rótulos Esteja particularmente atento à quantidade de açúcar e gordura, bem como ao valor energético (Kcal) indicado por fora nas embalagens.				
5. Controle o Tamanho das Refeições no Prato Sirva-se de porções mais pequenas, pense bem se precisa de repetir.				
6. Coma Devagar e Disfrute dos Alimentos Mastigue bem e devagar os alimentos e saboreie a comida. Evite fazer outras actividades (ex: ver TV, ler, trabalhar) enquanto come.				
7. Aumente o seu Consumo de Vegetais, por ex. Hortícolas e Frutos Frescos Coma sopa diariamente, acompanhe-a com legumes e salada, coma fruta fresca como sobremesa ou use-a para uma refeição a meio da manhã/tarde.				
8. Beba Água ao Longo do Dia Escolha a água como bebida preferida. Tenha em consideração que os sumos naturais contêm os açúcares da fruta. As bebidas alcoólicas são ricas em calorias.				
9. Pratique Atividade Física no seu Dia-a-dia Procure caminhar ou fazer um outro exercício físico estruturado diariamente. Tente completar 60 ou mais minutos por dia ou dar 10 000 passos por dia (+/- 8 km/dia).				
10. Aumente a Atividade Física no Dia-a-dia Não seja sedentário. Levante-se regularmente do seu lugar, use as escadas em vez do elevador, ande um pouco mais a caminho do trabalho.				



Alameda D. Afonso Henriques, 45
1049-005 Lisboa - Portugal
Tel: +351 21 843 05 00
Fax: +351 21 843 05 30
E-mail: geral@dgs.pt