

A OBESIDADE é doença,  
e pode ser prevenida.  
Alimentar-se melhor,  
movimentar-se, beber água  
e ter uma boa noite de sono.  
São pequenas mudanças  
graduais que podem fazer  
grande diferença na sua vida  
e da sua família. Por uma  
infância mais saudável e  
um futuro possível!

# DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO DA OBESIDADE

11 DE OUTUBRO

Mudar para viver  
mais e melhor



REALIZAÇÃO



Sociedade Brasileira de  
Endocrinologia e Metabologia

[www.endocrino.org.br](http://www.endocrino.org.br)

APOIO



[www.abeso.org.br](http://www.abeso.org.br)

# QUATRO PASSOS FUNDAMENTAIS PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE E DOENÇAS ASSOCIADAS:



## **Alimente-se melhor!**

Reduza alimentos com muita gordura, açúcar e sal. Sempre que possível, faça as refeições com a família, em casa. Mas nada de exagerar nos ingredientes citados acima! Tenha sempre frutas, verduras e legumes na alimentação diária. Seguir uma rotina, com horários para cada refeição, também é importante!



## **Não se esqueça de beber água!**

Não espere ter sede para beber água. Quando você sente sede, quer dizer que o corpo já está se desidratando.



## **Movimente-se!**

Não precisa de grandes mudanças. Evite escadas rolantes ou elevadores, suba a pé. Desça do ônibus um ponto antes; deixe o carro um pouco mais longe e vá caminhando. Pedale, mesmo que seja em curtas distâncias. Pense assim, em uma semana de 168 horas, você só precisa dedicar 2,5 horas para atividades físicas e terá grandes benefícios!



## **Durma o suficiente**

Crie um ritual, deixe o ambiente silencioso e escuro. Estudos científicos mostram que dormir bem pode prevenir sobrepeso e obesidade. Quem dorme pouco e tem uma qualidade de sono ruim, tem mais chances de aumentar o peso.

# QUATRO PASSOS FUNDAMENTAIS PARA PREVENÇÃO DA OBESIDADE E DOENÇAS ASSOCIADAS:



## **Alimente-se melhor!**

Reduza alimentos com muita gordura, açúcar e sal. Sempre que possível, faça as refeições com a família, em casa. Mas nada de exagerar nos ingredientes citados acima! Tenha sempre frutas, verduras e legumes na alimentação diária. Seguir uma rotina, com horários para cada refeição, também é importante!



## **Não se esqueça de beber água!**

Não espere ter sede para beber água. Quando você sente sede, quer dizer que o corpo já está se desidratando.



## **Movimente-se!**

Não precisa de grandes mudanças. Evite escadas rolantes ou elevadores, suba a pé. Desça do ônibus um ponto antes; deixe o carro um pouco mais longe e vá caminhando. Pedale, mesmo que seja em curtas distâncias. Pense assim, em uma semana de 168 horas, você só precisa dedicar 2,5 horas para atividades físicas e terá grandes benefícios!



## **Durma o suficiente**

Crie um ritual, deixe o ambiente silencioso e escuro. Estudos científicos mostram que dormir bem pode prevenir sobrepeso e obesidade. Quem dorme pouco e tem uma qualidade de sono ruim, tem mais chances de aumentar o peso.

# DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO DA OBESIDADE

11 DE OUTUBRO

Mudar para viver  
mais e melhor



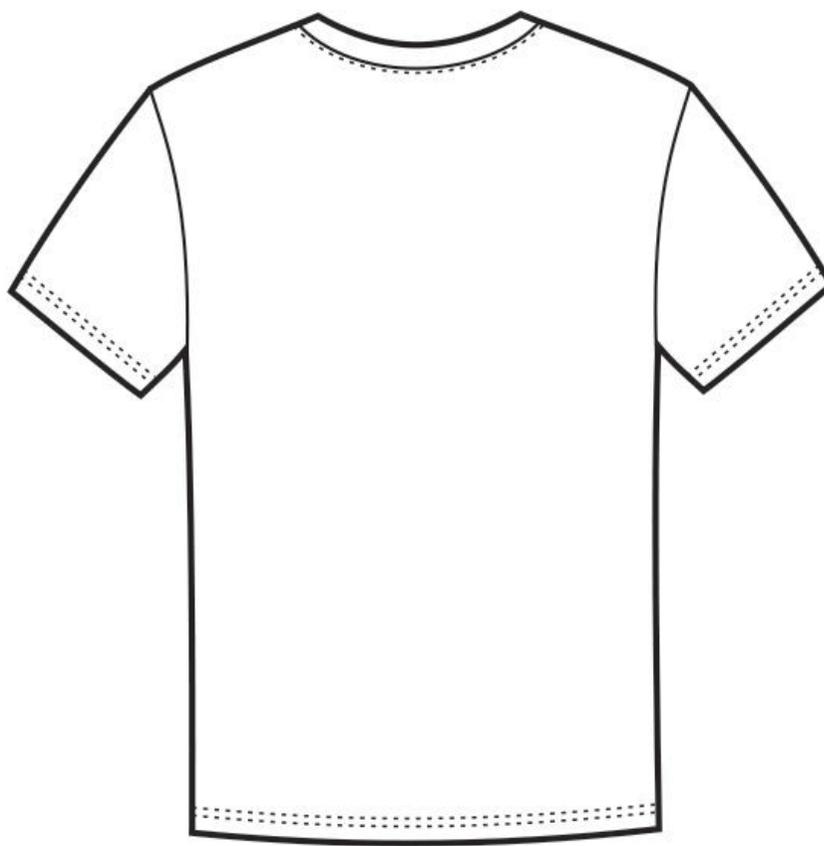
REALIZAÇÃO



Sociedade Brasileira de  
Endocrinologia e Metabologia

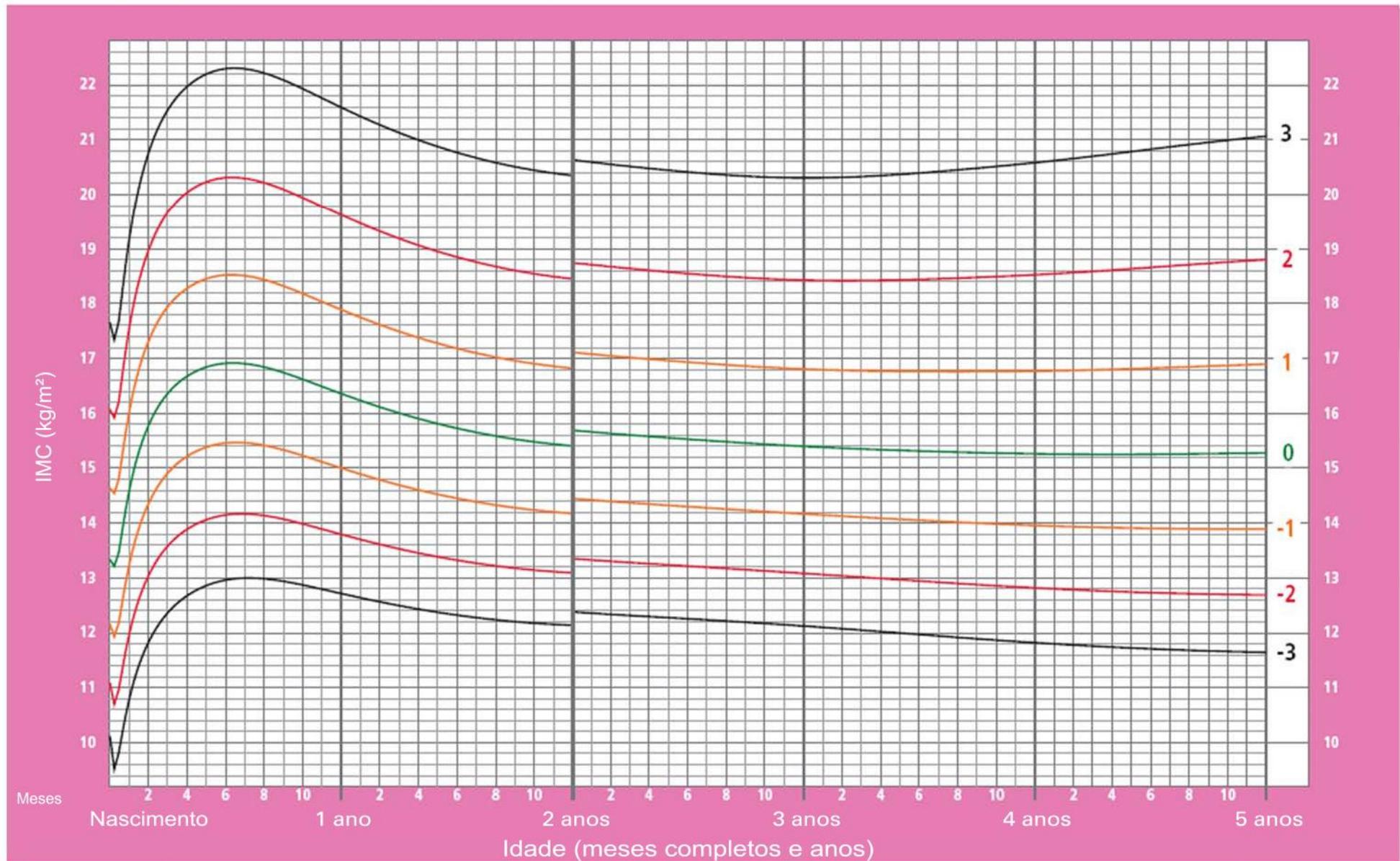
APOIO





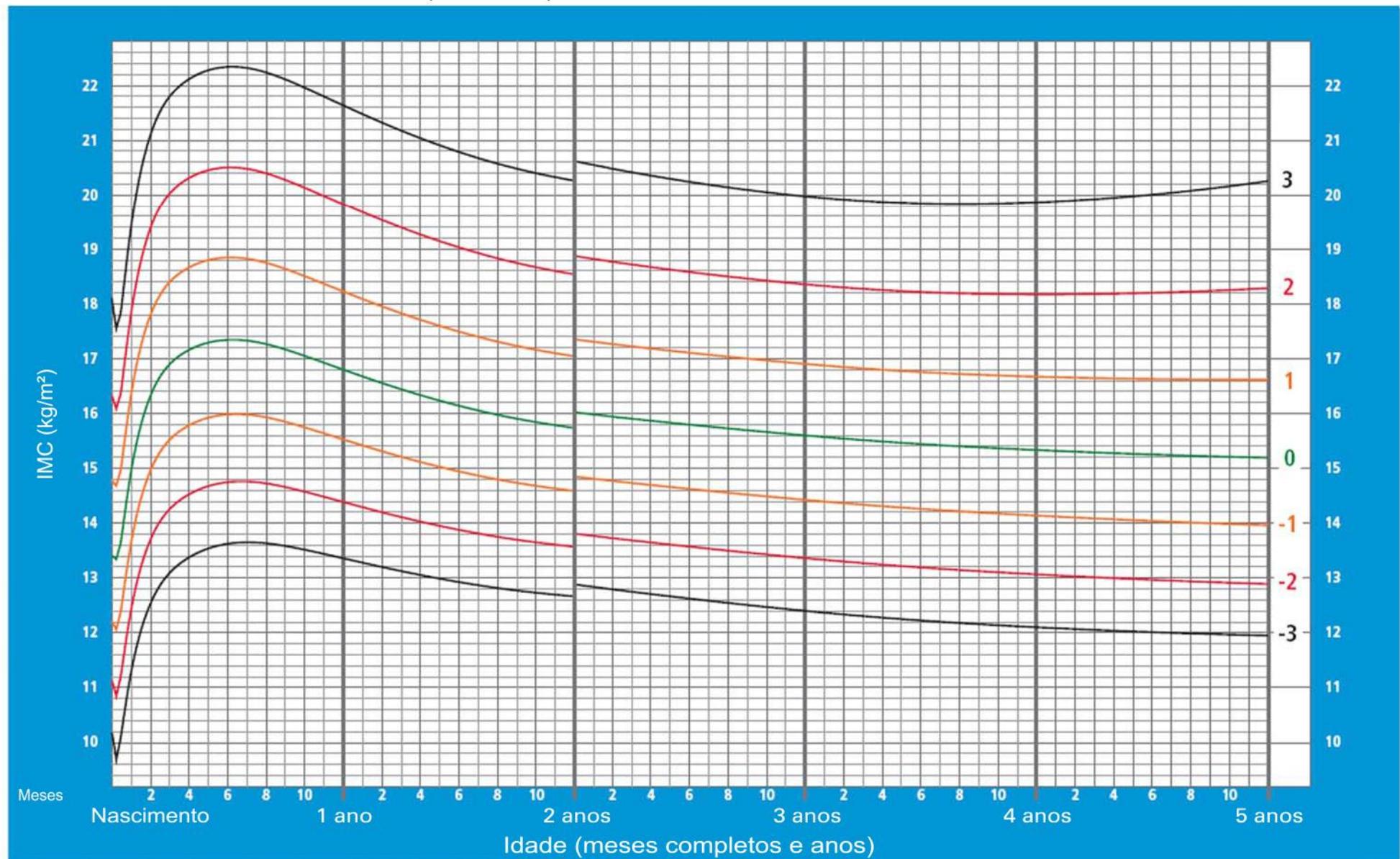
# IMC por Idade MENINAS

Do nascimento aos 5 anos (escores-z)



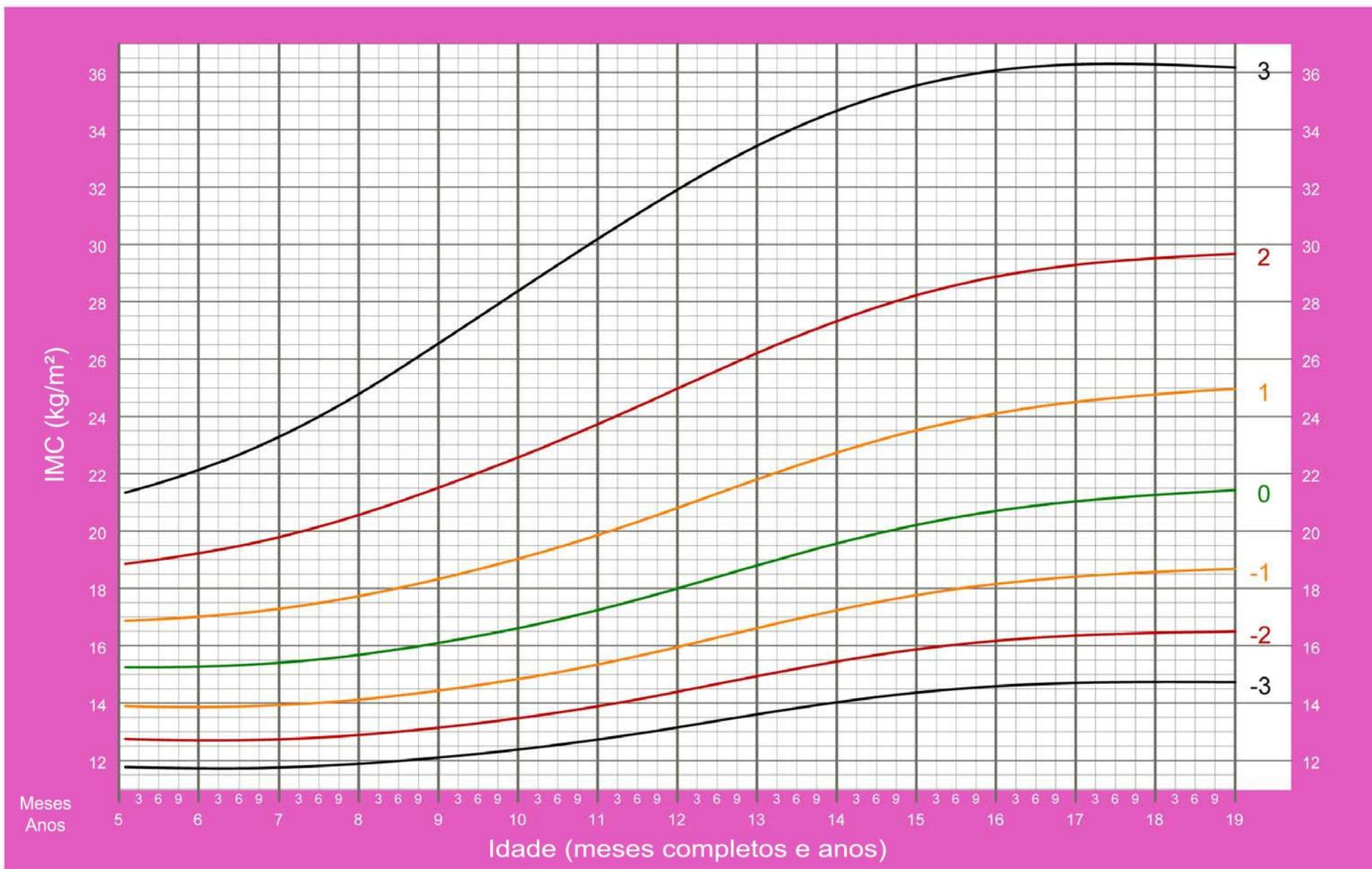
# IMC por Idade MENINOS

Do nascimento aos 5 anos (escores-z)



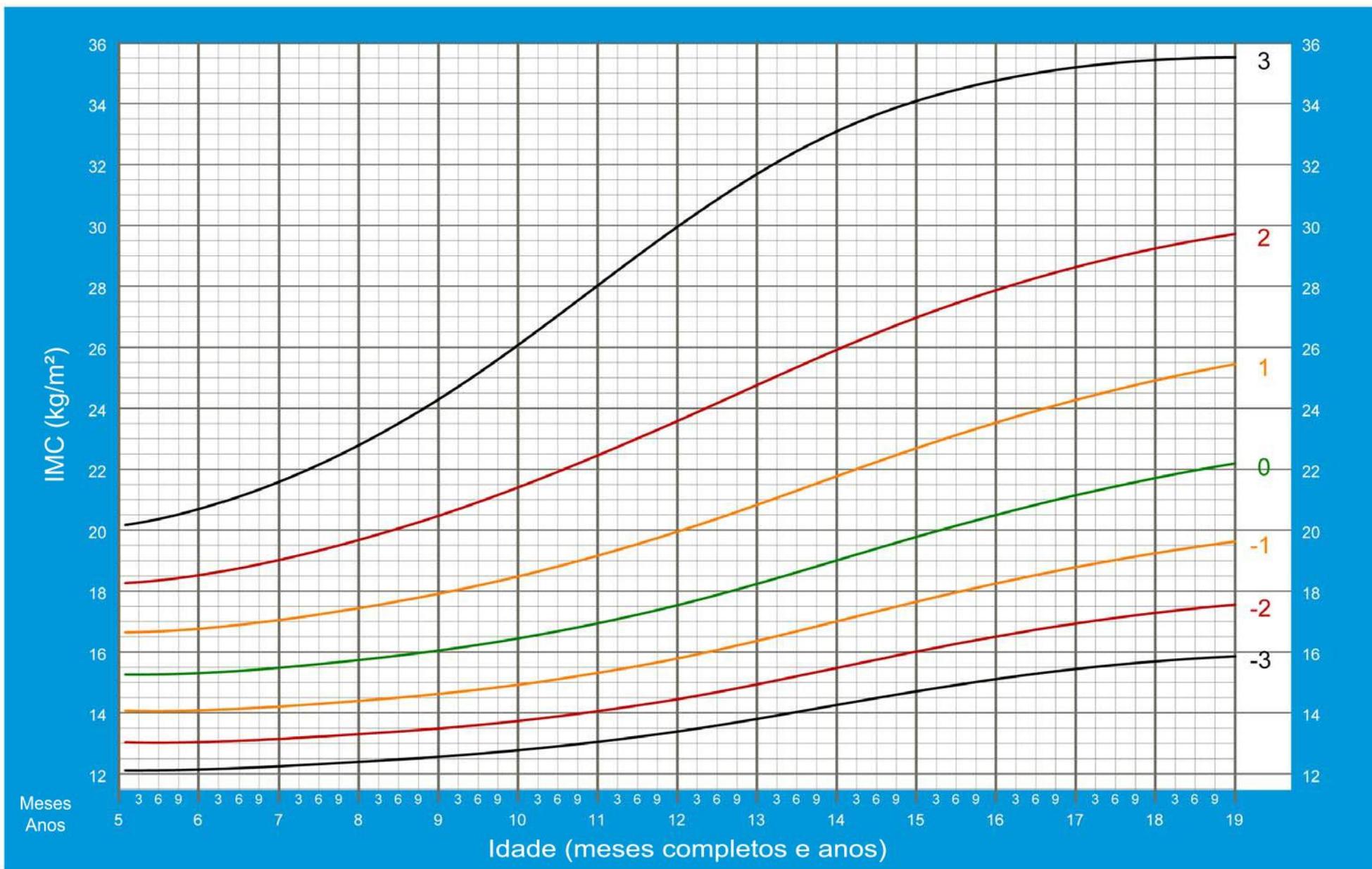
# IMC por idade MENINAS

Dos 5 aos 19 anos (escores-z)



# IMC por idade MENINOS

Dos 5 aos 19 anos (escores-z)



# COMO VOCÊ ESTÁ?

Peso \_\_\_\_\_ kg Altura \_\_\_\_\_ cm

Seu IMC é \_\_\_\_\_ kg/m<sup>2</sup>

Em adultos, para saber se o peso está normal, usamos o IMC – Índice de Massa Corporal.



	IMC	Classificação
1	Menor que 18,5	Abaixo do peso
2	Entre 18,6 e 24,9	Peso normal
3	Entre 25,0 e 29,9	Sobrepeso/pré-obsidade
4	Entre 30,0 e 34,9	Obesidade grau 1
5	Entre 35,0 e 39,9	Obesidade grau 2
6	Acima de 40	Obesidade grau 3

**1** – Isso pode ser apenas uma característica pessoal, mas pode, também, ser sinal de desnutrição.

**2** – Parabéns, você está com peso normal, mas é importante que você mantenha hábitos saudáveis de vida para que continue assim.

**3** – Atenção! Você está com sobrepeso. Embora ainda não seja obeso, algumas pessoas já podem apresentar doenças associadas, como diabetes e hipertensão nessa faixa de IMC. Reveja e melhore seus hábitos!

**4** – Sinal de alerta! Chegou na hora de se cuidar, mesmo que seus exames sejam normais. Vamos dar início a mudanças hoje! Cuide de sua alimentação. Você precisa iniciar um acompanhamento com nutricionista e/ou endocrinologista.

**5 e 6** – Sinal vermelho! Nessas faixas de IMC o risco de doenças associadas está entre grave e muito grave. Não perca tempo! Busque ajuda profissional já!

# GORDURA NA BARRIGA, PERIGO À VISTA!

Circunferência abdominal: \_\_\_\_\_ cm

Quando a gordura se acumula entre os órgãos do abdômen e aumenta a barriga, é perigosa, sempre merece ser combatida. Este tipo de gordura está por trás de muitos males fatais associados à obesidade.

A medida da circunferência abdominal reflete de forma indireta o conteúdo de gordura entre os órgãos da região. A Organização Mundial da Saúde estabelece que a medida igual ou superior a 94 cm em homens e 80 cm em mulheres, já aumenta o risco, especialmente, para doenças ligadas ao coração.

Eliminar gordura abdominal por meio da redução da ingestão calórica e prática de atividades aeróbicas, como caminhada, bicicleta, corrida, pode trazer muitos benefícios, ao reduzir os riscos de doenças. Mudando hábitos, dá para viver mais e melhor.

# DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO DA OBESIDADE

11 DE OUTUBRO

Mudar para viver mais e melhor



# OBESIDADE É DOENÇA? COMO PREVENÍ-LA?

Sim. Obesidade é uma doença crônica que tende a piorar com o passar dos anos. Além de reduzir a qualidade de vida, pode trazer doenças como diabetes, doenças cardiovasculares, asma, gordura no fígado e até alguns tipos de câncer.

Tanto para prevenir quanto para tratar o sobrepeso e a obesidade é preciso ter uma alimentação balanceada e procurar atividades em que você se movimente mais.

Mudar pra viver mais e melhor. Essa é a ideia!

## Quatro passos fundamentais para prevenção da obesidade e doenças associadas:



### Alimente-se melhor!

Reduza alimentos com muita gordura, açúcar e sal. Sempre que possível, faça as refeições com a família, em casa. Mas nada de exagerar nos ingredientes citados acima! Tenha sempre frutas, verduras e legumes na alimentação diária. Seguir uma rotina, com horários para cada refeição, também é importante!



### Não se esqueça de beber água!

Não espere ter sede para beber água. Quando você sente sede, quer dizer que o corpo já está se desidratando.



### Movimente-se!

Comece por reduzir o seu tempo sentado. Evite escadas rolantes ou elevadores, suba a pé. Desça do ônibus um ponto antes; deixe o carro um pouco mais longe e vá caminhando. Pedale, mesmo que seja em curtas distâncias. Pense assim, em uma semana de 168 horas, você só precisa dedicar 2,5 horas para atividades físicas e terá grandes benefícios!



### Durma o suficiente

Crie um ritual, deixe o ambiente silencioso e escuro. Estudos científicos mostram que dormir bem pode prevenir sobrepeso e obesidade. Quem dorme pouco e tem uma qualidade de sono ruim, tem mais chances de aumentar o peso.

DIA NACIONAL  
DE PREVENÇÃO  
DA OBESIDADE

11 DE OUTUBRO  
Mudar para viver  
mais e melhor



REALIZAÇÃO



Sociedade Brasileira de  
Endocrinologia e Metabologia

[www.endocrino.org.br](http://www.endocrino.org.br)

APOIO



Associação Brasileira para  
o Estudo da Obesidade e da  
Síndrome Metabólica

[www.abeso.org.br](http://www.abeso.org.br)

REALIZAÇÃO



Sociedade Brasileira de  
Endocrinologia e Metabologia

[www.endocrino.org.br](http://www.endocrino.org.br)

APOIO



Associação Brasileira para  
o Estudo da Obesidade e da  
Síndrome Metabólica

[www.abeso.org.br](http://www.abeso.org.br)

# DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO DA OBESIDADE

11 DE OUTUBRO

Mudar para viver  
mais e melhor



# OBESIDADE INFANTIL: O QUE PODEMOS FAZER PARA PREVENIR?

Antes de tudo, se você tem filho,  
**SEJA O EXEMPLO.** Fazer junto é muito  
melhor do que dizer o que fazer.



## Comer bem pode ser divertido!

Escolha um dia para que as crianças participem da preparação das refeições. Leve-os à feira-livre, por exemplo. Faça o preparo dos alimentos em conjunto. Faça a refeição à mesa, com a família reunida. Se possível, planeje as demais refeições. Faça listas de supermercado, para não exagerar nas compras. Tenha frutas, verduras e legumes em casa, à disposição, e visíveis para as crianças.



## Gastar energia, brincando

Ajude seus filhos a praticar atividades que requeiram esforço físico. Promova uma corrida de bicicleta, leve-os ao parque, junte os amiguinhos para jogos de futebol. Limite o tempo da TV, do computador ou smartphones. Essas atividades roubam tempo precioso que poderia ser usado para se exercitar.



## Beber água é fundamental para ter mais saúde

Evite bebidas açucaradas. Não espere a criança ter sede para oferecer água, vá oferecendo aos poucos, ao longo do dia.



## Soninho bom!

Criar uma rotina de sono é essencial para garantir mais saúde para o seu filho. Dormir bem ajuda a prevenir sobrepeso e obesidade. Os estudos científicos comprovam!

# CONFIRA COMO SEU FILHO ESTÁ

Para saber se a criança está com peso normal, o método é diferente do que para adultos. Falamos em **escore-z do IMC**. O **escore-z** indica a posição relativa do IMC da criança entre crianças da mesma idade e sexo. Por isso são usados gráficos diferentes para meninos e meninas. Somente por meio dos gráficos de IMC podemos verificar em qual status nutricional a criança está.

Faixa de Escore-z: \_\_\_\_\_

	<b>Faixa de Escore-z do IMC</b>
Baixo IMC	< Escore-z -2
Peso normal	≥ Escore-z -2 e < Escore-z +1
Sobrepeso	≥ Escore-z +1 e < Escore-z +2
Obesidade	≥ Escore-z +2
Obesidade grave	≥ Escore-z +3



# DIA NACIONAL DE PREVENÇÃO DA OBESIDADE

11 DE OUTUBRO

Mudar para viver  
mais e melhor



DIA NACIONAL  
DE PREVENÇÃO  
DA OBESIDADE

11 DE OUTUBRO

Mudar para viver  
mais e melhor



REALIZAÇÃO



Sociedade Brasileira de  
Endocrinologia e Metabologia

APOIO



Associação Brasileira para  
o Estudo da Obesidade e do  
Sistema Metabólico