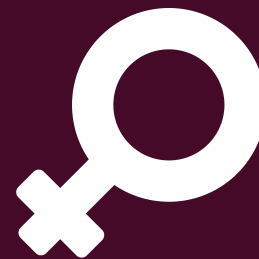


Portal de Boas Práticas em  
Saúde da Mulher, da Criança  
e do Adolescente



ATENÇÃO ÀS  
MULHERES

# SOBREPESO E OBESIDADE



A promoção da alimentação saudável e a manutenção do peso adequado são fundamentais para promover a saúde e o bem-estar durante toda a vida da mulher e principalmente no período do climatério. O peso inadequado é fator de risco para o desenvolvimento e/ou agravamento de doenças e o diagnóstico nutricional deve integrar o atendimento clínico da mulher.

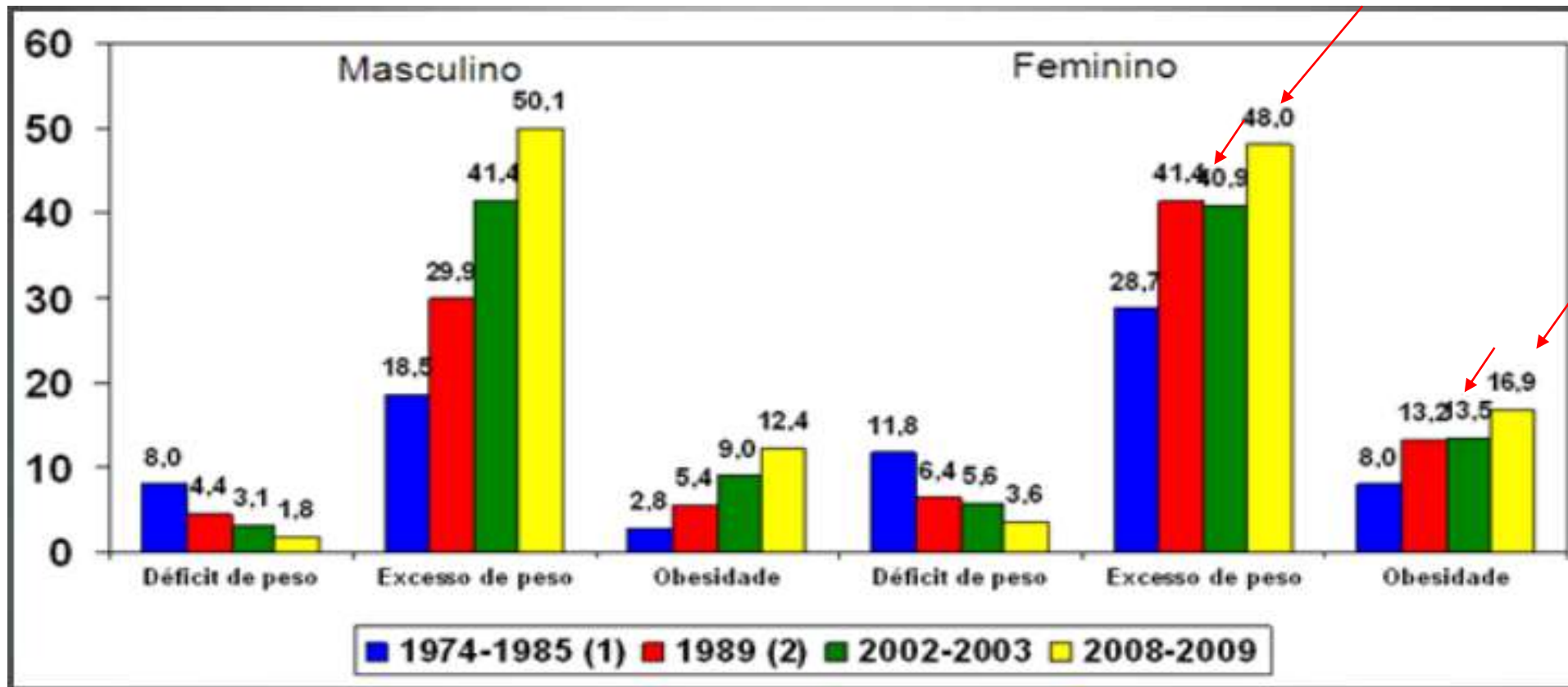


## Introdução

- As prevalências de sobrepeso e obesidade e do grupo das outras doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT) cresceram de maneira importante nos últimos 30 anos. Neste cenário epidemiológico, destaca-se a obesidade por ser simultaneamente uma doença e um fator de risco para outras DCNT, com destaque para as cardiovasculares e diabetes que consistem nas principais causas de óbitos em adultos.
- Os atendimentos às mulheres no período do climatério devem incluir a avaliação adequada do estado nutricional e por conseguinte de sobrepeso e obesidade.



## Evolução de indicadores na população de 20+ anos de idade, por sexo – Brasil.



O sobrepeso e a obesidade cresceram entre os anos de 2002-2003 e 2008 e 2009.



## Como realizar o diagnóstico nutricional nas consultas clínicas?

- Para realizar o diagnóstico nutricional em mulheres adultas ( $\geq 20$  e  $< 60$  anos) o profissional de saúde deve calcular o IMC (Índice de Massa Corporal) e utilizar o parâmetro indicado pela (ABESO, 2016; OMS, 2000; ) para classificar

$$\bullet \text{ IMC} = \frac{\text{Peso (Kg)}}{\text{Altura (m)} \times \text{Altura (m)}} = \frac{\text{Kg}}{\text{m}^2}$$

**Vale lembrar a fórmula e os parâmetros atuais utilizados**

IMC	Classificação	Obesidade Grau/Classe	Risco de Doença
< 18,5	Magro ou baixo peso	0	Normal ou Elevado
18,5 – 24,9	Normal ou eutrófico	0	Normal
25 – 29,9	Sobrepeso ou pré-obeso	0	Pouco elevado
30 – 34,9	Obesidade	I	Elevado
30 - 39	Obesidade	II	Muito elevado
$\geq 40,0$	Obesidade grave	III	Muitíssimo elevado



### Como realizar o diagnóstico nutricional nas consultas clínicas?

- Para complementar o diagnóstico nutricional da mulher adulta, o profissional poderá utilizar a medida da circunferência da cintura.

Medida de Circunferência Abdominal	
ELEVADO	MUITO ELEVADO
Maior ou igual a 80cm	Maior ou igual a 88cm

OMS, 2000

**Este indicador correlaciona-se com o IMC e avalia o tecido adiposo visceral.**



## Fatores participantes na obesidade

- Ambiente
- Disruptores endócrinos
- Ambiente termoneutro
- Diminuição do tabagismo
- Aumento da idade das grávidas
- Obesidade de origem infecciosa
- Poluição
- Estilo de vida urbano e moderno
- Genética

Diretrizes ABESO 2016



### Se for identificado Sobrepeso ou Obesidade, por onde começar?

- Nas mulheres obesas ou com sobrepeso, as calorias devem ser reduzidas a um ponto em que os estoques de gorduras sejam utilizados para se atingir as necessidades diárias de energia, o qual varia de acordo com as atividades realizadas pela mulher.
- A maioria dos adultos consegue redução de peso com uma ingestão de 1.200 a 1.300 Kcal/dia. Portanto é necessária a participação de uma equipe multidisciplinar.





### Se for identificado Sobrepeso ou Obesidade, por onde começar?

- A alimentação saudável, associada à prática de atividade física e modos de vida saudáveis são os principais elementos para promover saúde e melhoria da qualidade de vida.
- Uma alimentação saudável inclui refeições preparadas com alimentos variados, com tipos e quantidades adequadas a cada fase do curso da vida, compondo refeições coloridas e saborosas que incluam nutrientes tanto de origem vegetal como animal.
- Deve ser composta por três refeições ao dia (café da manhã, almoço e jantar), intercaladas por pequenos lanches.
- As mulheres devem ser incentivadas a tornarem o seu dia-a-dia mais ativo.

## Componentes recomendados de uma intervenção abrangente de estilo de vida de alta intensidade para obter e manter uma redução de 5 a 10% no peso corporal.

COMPONENTE	PERDA DE PESO	MANUTENÇÃO DA PERDA DE PESO
<b>Aconselhamento</b>	≥14 sessões de aconselhamento presencial (individual ou em grupo) com um interventor treinado durante um período de 6 meses; recomendações similares para intervenções abrangentes baseadas na Web, bem como programas comerciais baseados em evidências.	Sessões mensais ou com maior frequência, presenciais ou a distância, durante ≥1 ano com um interventor treinado.
<b>Dieta</b>	Dieta de baixa caloria (tipicamente 1200–1500 kcal por dia para mulheres e 1500–1800 kcal por dia para homens), com composição de macronutrientes baseada nas preferências do paciente e estado de saúde	Dieta com redução de calorias, consistente com a redução do peso corporal, com composição de macro nutrientes baseada nas preferências do paciente e no estado de saúde
<b>Atividade física</b>	≥150 min por semana de atividade aeróbica (por exemplo, caminhada rápida)	200 a 300 minutos por semana de atividade aeróbica (por exemplo, caminhada rápida)
<b>Terapia comportamental</b>	Monitoramento diário da ingestão de alimentos e atividade física, facilitado por diários de papel ou aplicativos de celular; monitoramento semanal de peso; currículo estruturado de mudança comportamental (por exemplo, DPP), incluindo estabelecimento de metas, resolução de problemas e controle de estímulos; feedback regular e apoio de um intervencionista treinado	Monitoramento ocasional ou frequente da ingestão de alimentos e atividade física, conforme necessário; monitoramento de peso semanal a diário; currículo de mudança comportamental, incluindo resolução de problemas, reestruturação cognitiva e prevenção de recaída; feedback regular de um intervencionista treinado



### Quando e como encaminhar para um especialista?

- Os profissionais da Atenção Básica/Saúde da Família devem dar orientações gerais relacionadas à alimentação e às práticas corporais/atividade física.
- Caso sejam necessárias orientações nutricionais e de práticas corporais/atividades físicas específicas, as equipes dos municípios que possuem nutricionista e/ou educador físico na Atenção Básica devem desenvolver um planejamento de ação conjunta.
- Se o município está organizado de forma a ter o nutricionista apenas na Atenção Especializada, deve, quando necessário, ser garantido à usuária o atendimento nesse nível de atenção.



### Limitações / Insucesso terapêutico

- Falta de reconhecimento pela equipe assistente e paciente que a obesidade é uma doença crônica.
- Inadequada formação profissional sobre nutrição e obesidade
- Desafios contemporâneos para promoção da saúde



- **O sobrepeso e a obesidade requerem abordagem multidisciplinar e contextualização à saúde integral da mulher.**
- **A prevenção e o diagnóstico precoce são importantes aspectos para a promoção da saúde e redução de morbimortalidade, além de aumento na duração e melhoria na qualidade de vida.**



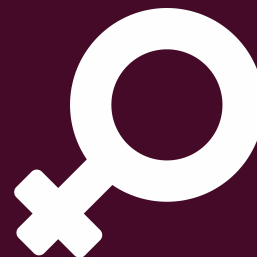
**No entanto, prevenir a morbimortalidade é apenas um dos ganhos com as medidas de vigilância do sobrepeso e obesidade, pois os resultados desta medida também influenciam as relações sociais e a autoestima da mulher.**



## Referências

- World Health Organization. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a World Health Organization Consultation. Geneva: World Health Organization, 2000. p. 256. WHO Obesity Technical Report Series, n. 284. [http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO\\_TRS\\_894/en/](http://www.who.int/nutrition/publications/obesity/WHO_TRS_894/en/)
- Health Effects of Overweight and Obesity in 195 Countries over 25 Years. N Engl J Med 2017; 377: 13-27. (N Engl J Med 2017; 377:13-27 DOI: 10.1056/NEJMoa1614362)
- Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica Diretrizes brasileiras de obesidade 2016 / ABESO - Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e da Síndrome Metabólica. – 4.ed. - São Paulo, SP - <http://www.abeso.org.br/uploads/downloads/92/57fccc403e5da.pdf>

# Portal de Boas Práticas em Saúde da Mulher, da Criança e do Adolescente



ATENÇÃO ÀS  
MULHERES

Material de 21 de maio de 2018

Disponível em: [portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br](http://portaldeboaspraticas.iff.fiocruz.br)

Eixo: Atenção às Mulheres

**Aprofunde seus conhecimentos acessando artigos disponíveis na biblioteca do Portal.**