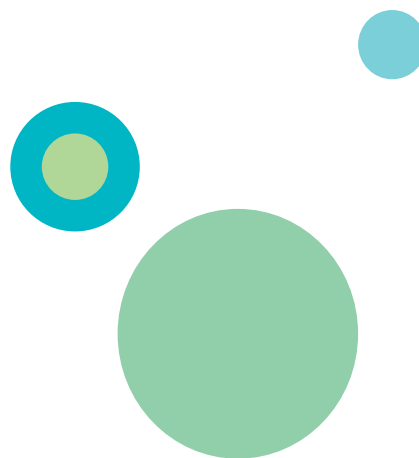


Registe o seu peso 1x/semana						
Data						
Peso						
Perímetro Cintura						
Data						
Peso						
Perímetro Cintura						
Data						
Peso						
Perímetro Cintura						



CUIDADOS ALIMENTARES PARA CONTROLO DE PESO

SERVIÇO DE NUTRIÇÃO

CIRURGIA TORÁCICA



Clínica do Pulmão - Cirurgia Torácica

Serviço de Nutrição
Telefone: 225084000
Extensão: 3249

www.ipoporto.pt

Versão 1 | maio 2021

Fontes:

- Direção-Geral da Saúde (2017)
- Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável (2017)
- Organização Mundial da Saúde (2010)
- National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (2015)



Para cuidar **de si!**

EXCESSO DE PESO E OBESIDADE

A obesidade é uma doença crónica caracterizada pelo excesso de gordura corporal, que acarreta prejuízos para a saúde.

Uma das formas de classificar a obesidade em adultos tem por base o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC), que é a razão simples entre o peso e a altura (m) ao quadrado.

CLASSIFICAÇÃO	IMC (kg/m ²)	RISCO PARA A SAÚDE
BAIXO PESO	< 18,5	Baixo (mas risco aumentado p/ outros problemas clínicos)
NORMOPONDERAL	18,5 - 24,9	Médio
PRÉ-OBESIDADE	25,0 - 29,9	Aumentado
OBESIDADE	Obesidade > 30,0	Moderado/Elevado

DGS, 2017

Para idades superiores a 65 anos, consideram-se normoponderais indivíduos com IMC entre 22 a 27 kg/m².

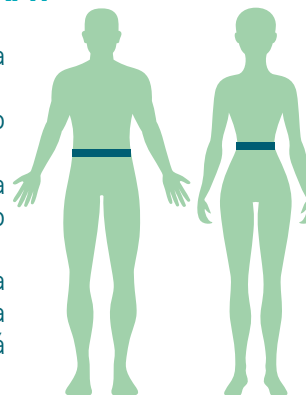
Obesidade associada a perímetro da cintura elevado é indicador de risco acrescido de patologia cardiovascular (95%).

CLASSIFICAÇÃO	HOMENS	MULHERES
RISCO AUMENTADO	≥94cm	≥80cm
RISCO MUITO AUMENTADO	≥102cm	≥88cm

DGS, 2017

COMO MEDIR O PERÍMETRO DA CINTURA?

- 1.º Escolha uma fita métrica não extensível
- 2.º Coloque-a em torno do abdómen
- 3.º Posicione-a entre a última costela e o bordo superior do osso da anca
- 4.º Certifique-se que a fita está ao mesmo nível em toda a circunferência e que não está enrolada



O QUE FAZER PARA CONTROLAR O SEU PESO ?

Adote padrões de refeição regulares

- Faça pelo menos três refeições por dia, adotando o pequeno-almoço, almoço e jantar como refeições-chave;
- Pondere a inclusão de pequenas refeições ao longo do dia, o que lhe permitirá controlar melhor o apetite. Por exemplo:
 - ▶ 1 peça de fruta + 2 tostas médias
 - ▶ 1 iogurte magro + 1 pão de mistura (40g)
 - ▶ 200 ml de leite simples + 3 colheres de sopa de cereais não açucarados
- Ingira leite e derivados magros, diariamente (2 porções/dia). Considere 1 porção: 240ml de leite ou 1 iogurte líquido ou 1 fatia de queijo;
- Consuma alimentos com maior teor de fibra, como arroz e massa integrais e pão escuro (mistura, integral ou centeio);

- Prefira peixe e carnes brancas (frango, peru ou coelho) em detrimento de carnes vermelhas;
- Aumente a proporção de legumes nas refeições como acompanhamento e/ou inicie as refeições principais com uma sopa de legumes;
- Faça uma ingestão regular de fruta (cerca de 3 peças por dia);
- Substitua refeições com elevados teores de gordura, açúcar e sal por refeições mais equilibradas. Use de preferência o azeite para confeccionar os alimentos e substitua o sal por ervas aromáticas;
- Beba água ou chás não açucarados (1-1,5L);
- Por fim, diminua o “tamanho” de cada garfada e faça as suas refeições tranquilamente.

Pratique atividade física regularmente

- Diminua o sedentarismo (tempo que passa ao computador/televisão, sentado). Faça caminhadas para casa/trabalho e prefira as escadas ao elevador. Recomenda-se que pratique 150 minutos/semana de atividade de intensidade moderada.

MENSAGENS A RETER ...

As dietas excessivamente restritivas e desequilibradas induzem inicialmente a uma redução de peso mais significativa, no entanto, não se traduzem numa maior sustentabilidade do peso perdido.