

CADASTRO PROGRAMA PESO SAUDÁVEL

Segue o passo a passo para o cadastro no programa:

1. Acesse o link: <http://10.239.80.67/>
2. Digite o CPF no campo indicado



Programa Peso Saudável

O **Programa Peso Saudável** tem como objetivo prevenir o ganho de peso corporal entre trabalhadores adultos. Além disso, pretende incentivar a adoção de uma rotina de auto monitoramento do peso; estimular a adoção de práticas alimentares mais saudáveis; e estimular a prática de atividade física.

Para avaliação do estado nutricional dos indivíduos cadastrados no programa, será utilizado o índice de massa corporal (IMC). O IMC é calculado dividindo o peso (kg) pela altura ao quadrado (m²).

O indivíduo para participar do programa deverá se pesar antes do cadastro. Logo depois do cadastro, o participante receberá orientações referentes ao seu estado nutricional e orientações de alimentação saudável e atividade física.

Um mês após o cadastro o participante do programa deverá se pesar e fazer o registro do peso no sistema, dessa forma, receberá novas mensagens de alimentação saudável e atividade física. A intervenção tem duração de 12 meses (01 ano).

Atenção! A avaliação do estado nutricional das **gestantes** é uma parte essencial da assistência pré-natal, não estando prevista neste sistema. Procure uma unidade de saúde para o acompanhamento da gestação.

Ainda não possui cadastro? ** Campos obrigatórios*

CPF *

[Clique aqui para se cadastrar!](#)

Acesso para usuário já cadastrado! ** Campos obrigatórios*

Usuário *

3. Preencha todos os campos.

Cadastro

Informações pessoais ** Campos obrigatórios*

CPF *

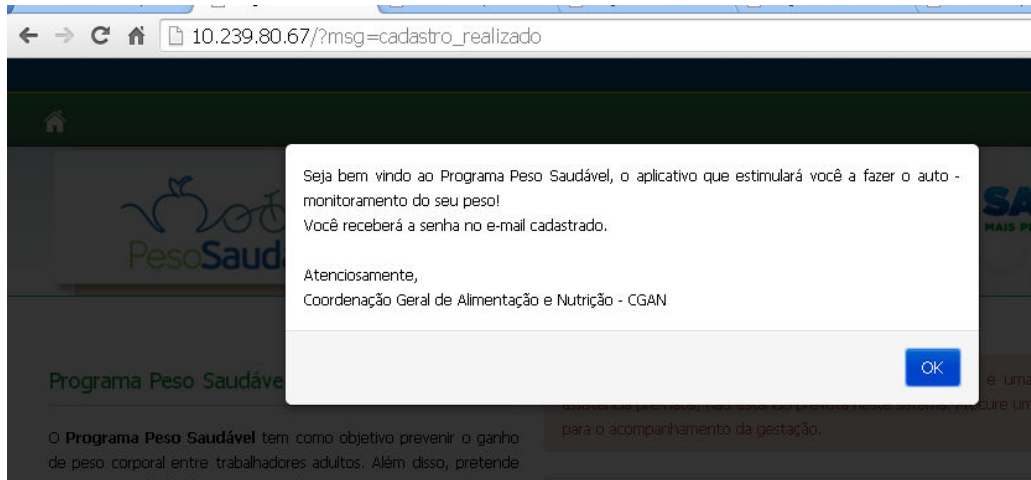
Nome *

Data de Nascimento * Informe a data de nascimento

Sexo *

Contatos

4. Ao finalizar o preenchimento dos campos, clique em **AVANÇAR**. Então aparecerá a seguinte tela:



5. Após realizar o cadastro é necessário entrar no sistema e responder a um questionário sobre alimentação e outros hábitos.

Questionário

Informações gerais

Qual a frequência que costuma se pesar?

- Mais de uma vez por semana
- Uma vez por semana
- Mais de uma vez por mês
- Uma vez por mês
- Mais de uma vez por trimestre
- Uma vez por trimestre
- Mais de uma vez por semestre
- Uma vez por semestre
- Uma vez por ano
- Nunca

MONITORAMENTO



Monitoramento

Informe aqui o seu peso atual *

PESO ATUAL | kg

Enviar

Seu IMC atual:

Atenção

Parabéns!!! Você está com peso adequado para sua altura. Procure ter uma alimentação e um modo de vida saudável.

Histórico de monitoramentos:

Data	Peso	Altura	IMC		Evolução
			Peso / Altura ²	Grupo	
10/06/2014	54.000	164.0	20.10	Peso normal	Informação sobre evolução somente a partir do segundo monitoramento.

Na tela de monitoramento do peso o participante deverá inserir seu peso mensalmente. A partir dos resultados serão postadas mensagens de alerta sobre o estado nutricional de acordo com a evolução do peso entre um mês e outro além de dicas de alimentação saudável e atividade física.

O acompanhamento com dados de evolução do peso serão postadas no sistema e enviadas por e-mail, conforme a variação de peso e o IMC e no período, sempre acompanhada de mensagens de alimentação saudável e atividade física.