

Siga o passo a passo para se cadastrar no programa Peso Saudável:

1. Acesse o link: <http://10.239.80.67/> em um computador da SUVISA
2. Digite o seu CPF no campo indicado

The screenshot shows the registration page with the following elements:

- Header:** Logo 'Peso Saudável' and 'SAÚDE MAIS PERTO DE VOCE'.
- Text:** 'Programa Peso Saudável' and '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.'
- Form:** 'Ainda não possui cadastro?' section with a 'CPF' field containing '9999999999' and a 'Clique aqui para se cadastrar!' button.
- Text:** '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 (m<sup>2</sup>). 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).
- Text:** 'Acesso para usuário já cadastrado!' with a 'Insira o nome de usuário' field.

3. Preencha todos os campos apresentados.

The screenshot shows the 'Cadastro' form with the following fields:

- Informações pessoais:** CPF\*, NOME\*, DATA DE NASCIMENTO\*, SEXO\*.
- Text:** 'Informe a data de nascimento' next to the birth date field.

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

The screenshot shows a confirmation message box with the following text:

Seja bem vindo ao Programa Peso Saudável, o aplicativo que estimulará você a fazer o auto-monitoramento do seu peso!  
 Você receberá a senha no e-mail cadastrado.

Atenciosamente,  
 Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição - CGAN

OK

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

The screenshot shows the 'Questionário' page with the following elements:

- Section:** 'Informações gerais'.
- Text:** 'Qual a frequência que costuma se pesar?' with radio button options: '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'.
- Form:** 'Altura \*' field with 'ALTURA' and 'cm', and 'Peso inicial \*' field with 'PESO INICIAL' and 'kg'.
- Text:** 'A altura é inserida apenas uma vez e o peso é inserido sempre que você desejar!' in a callout box.
- Section:** 'MONITORAMENTO'.

The screenshot shows the 'Monitoramento' page with the following elements:

- Section:** 'Monitoramento'.
- Text:** 'Informe aqui o seu peso atual \*' with a 'PESO ATUAL' field and 'kg' unit, and an 'Enviar' button.
- Text:** 'Atenção: Parabéns!!! Você está com peso adequado para sua altura. Procure ter uma alimentação e um modo de vida saudável.'
- Section:** 'Histórico de monitoramentos:'.
- Table:**

Data	Peso	Altura	IMC		Evolução
			Peso / Altura <sup>2</sup>	Grupo	
10/06/2014	54.000	164.0	20.10	Peso normal	Informação sobre evolução somente a partir do segundo monitoramento.
- Text:** 'Seu IMC atual:'.

Na tela de monitoramento do peso e altura o participante deverá inserir seu peso pelo menos uma vez por mês. A partir dos resultados serão postadas mensagens de alerta sobre o seu estado nutricional de acordo com a sua evolução, além disso, serão fornecidas também dicas de alimentação saudável e atividade física para você ficar dentro do peso saudável.

OBS: Para a implantação do programa foram disponibilizadas balanças no térreo e 5° andar.

## Realização:



SECRETARIA  
DE ESTADO DA SAÚDE



Superintendência de Vigilância em Saúde  
Gerencia de Vigilância Epidemiológica de Doenças  
Não Transmissíveis  
Coordenação de Vigilância Nutricional

Cibele Souto de Paiva  
Lorena Elza Eterno de Moura e Silva  
Fernanda Rodrigues Silva Resende  
Maria Janaína Cavalcante Nunes

## Apoio:

Faculdade de Nutrição FANUT/UFG



## CADASTRO NO PROGRAMA PESO SAUDÁVEL



O aplicativo é gratuito e visa estimular hábitos saudáveis nos locais de trabalho. Receba orientações de alimentação, atividade física e como controlar o seu peso de forma saudável.

**PARTICIPE VOCÊ TAMBÉM!**