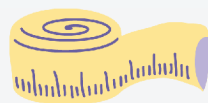




# O QUE É A OBESIDADE?



EXCESSO DE GORDURA CORPORAL

## COMO SABER SE ESTOU ACIMA DO PESO?

O índice de massa corporal (IMC) é um cálculo que pode ajudar a entender isso

A contagem deve ser feita da seguinte forma

**PESO (KG)**

**ALTURA (M) X ALTURA (M)**

Se o resultado ficar entre 25 kg/m<sup>2</sup> e 30 kg/m<sup>2</sup>, você está com sobrepeso.

Se for 30kg/m<sup>2</sup> ou mais, você está com obesidade.

Caso esteja com excesso de peso ou obesidade, procure um nutricionista ou um médico para fazer uma avaliação de saúde.

## SUPERINTENDÊNCIA DE VIGILÂNCIA EM SAÚDE

Vigilância Alimentar e Nutricional

Av. 136, Ed. Cezar Sebba, St. Sul, Goiânia-GO. CEP:74093-280.

 (62) 3201-7887

E-mail: scvngoias@gmail.com

Apoio

**FANUT**  
FACULDADE DE NUTRIÇÃO

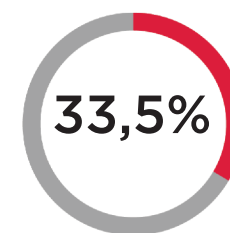


SES  
Secretaria de Estado da Saúde

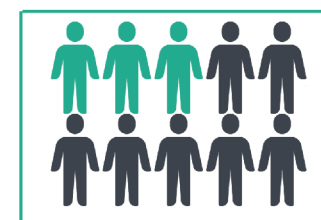


# OBESIDADE

NA POPULAÇÃO ADULTA



**33,5%** Brasileiros com obesidade  
(Sisvan, 2024)



**3 a cada 10 pessoas em Goiás têm obesidade (33,5%)**

(Sisvan, 2024)



SES  
Secretaria de Estado da Saúde

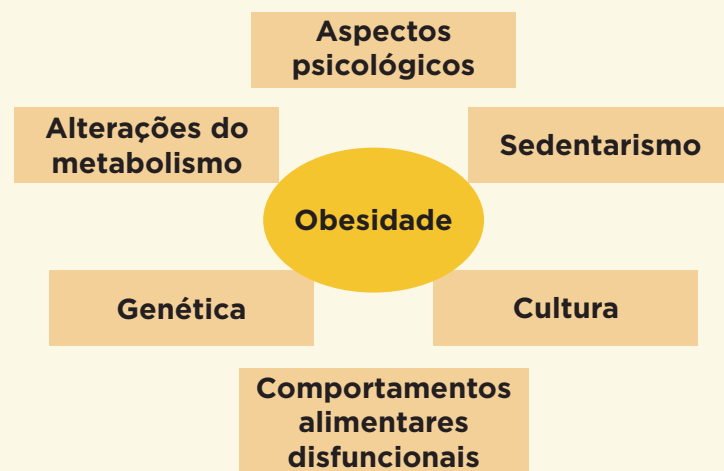


## COMO AS PESSOAS FICAM OBESAS?



**A pessoa ingere mais calorias do que gasta.**

Mas isso está ligado a muitos fatores, por exemplo:



## POR QUE DEVO ME PREOCUPAR?

**Pessoas com obesidade têm mais chances de desenvolver outras doenças e sofrer com outros problemas:**



Hipertensão



Diabetes



Problemas no coração, estômago e fígado



Fator de risco para gravidade em caso de outras doenças



Maior dificuldade para respirar e se locomover



Problemas psicológicos como depressão e ansiedade



Dificuldades com o sono

## CONSTRUINDO HÁBITOS SAÚDAVEIS



1

**Consuma verduras no almoço e no jantar**

Legumes e verduras são excelentes fontes de vitaminas, minerais, fibras, antioxidantes e possuem uma quantidade baixa de calorias. Além disso, as fibras presentes nesses alimentos contribuem para o bom funcionamento do intestino.



**Planeje sua alimentação**

2



Antes de ir às compras faça uma lista dos itens que comprará e priorize os locais que ofereçam variedade de alimentos naturais.

3

**Dê a atenção que a alimentação merece**

Reserve o horário para se alimentar com calma e atenção, em local apropriado. Evite usar o celular e assistir TV, pois tiram sua concentração durante o ato de comer.



**Evite o consumo de alimentos ultraprocessados**

4



Alimentos industrializados como salsicha, mortadela, salgadinho de pacote, refrigerantes, sucos de caixinha, temperos prontos, bolachas, requeijão, iogurtes, etc.