



# 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  $25 \text{ kg/m}^2$  e  $30 \text{ kg/m}^2$ , você está com sobrepeso.

Se for  $30 \text{ kg/m}^2$  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.

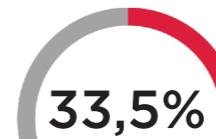
📞 (62) 3201-7887

E-mail: scvngoiás@gmail.com

Apoio



Secretaria de Estado da Saúde



Brasileiros  
com obesidade  
(Sisvan, 2024)



3 a cada 10 pessoas em  
Goiás têm obesidade (33,5%)  
(Sisvan, 2024)



Secretaria de Estado da Saúde



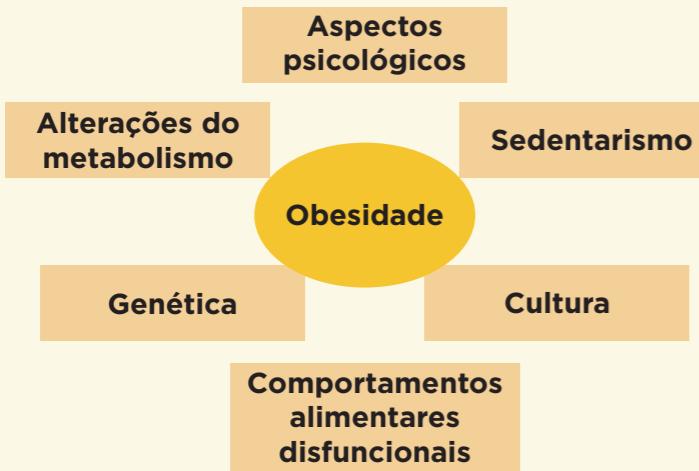
100  
95  
75  
25  
5  
0

## 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 (Icon: blood pressure cuff)
- Diabetes (Icon: blood glucose meter)
- Problemas no coração, estômago e fígado (Icon: person in bed)
- Fator de risco para gravidez em caso de outras doenças (Icon: pregnant woman)
- Maior dificuldade para respirar e se locomover (Icon: person coughing)
- Problemas psicológicos como depressão e ansiedade (Icon: person sitting alone)
- Dificuldades com o sono (Icon: person sleeping)

## 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.



### 2 Planeje sua alimentação



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.



### 4 Evite o consumo de alimentos ultraprocessados



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

100  
95  
75  
25  
5  
0