

StoryTelling

Segundo o IBGE a obesidade na população com 20 anos ou mais de idade mais que dobrou no país entre 2003 e 2019. Nesse período, a obesidade feminina subiu de 14,5% para 30,2%. Em 2019, uma em cada quatro pessoas de 18 anos ou mais no Brasil estava obesa, o equivalente a 41 milhões de pessoas. Já o excesso de peso atingia 60,3% da população de 18 anos ou mais de idade, o que corresponde a 96 milhões de pessoas, sendo 62,6% das mulheres e 57,5% dos homens.

Os dados são alarmantes e vários profissionais da saúde disponibilizam cada vez mais técnicas, acompanhamentos e programas de emagrecimento. Luciano é um nutricionista que criou um programa de emagrecimento saudável, e pretende digitalizar seu negócio. O primeiro passo será ofertar aos seus pacientes um diagnóstico prévio baseado no IMC (Índice de Massa Corpórea).

O IMC é reconhecido como padrão internacional para avaliar o grau de sobrepeso e obesidade. É calculado dividindo o peso (em kg) pela altura ao quadrado (em metros).

$$\text{IMC} = \text{Peso} \div (\text{Altura} \times \text{Altura})$$

Sua missão será criar um algoritmo para gerar um diagnóstico prévio para o programa de emagrecimento, conforme exemplo abaixo:

DIAGNÓSTICO PRÉVIO

Nome: Louise Gusmão

Sexo: Feminino

Idade: 35

Altura: 1,65

Peso: 58,5

Categoria: Adulto

IMC Desejável: entre 20 e 24

Resultado IMC: 21,28

Riscos: Seu peso está ideal para suas referências.

Recomendação inicial: Mantenha uma dieta saudável e faça seus exames periódicos.

Informações importantes

Para criar o **Diagnóstico Prévio** siga as orientações abaixo:

Cálculo IMC:

$$\text{IMC} = \text{Peso} \div (\text{Altura}^2)$$

Categoria:

IDADE	CATEGORIA
Abaixo de 12 anos	Infantil
De 12 a 20 anos	Juvenil
De 21 a 65 anos	Adulto
Acima de 65 anos	Idoso

Classificação IMC:

	40	45	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130
1,40	20,41	22,96	25,51	28,06	30,61	33,16	35,71	38,27	40,82	43,37	45,92	48,47	51,02	53,57	56,12	58,67	61,22	63,78	66,33
1,45	19,02	21,40	23,78	26,16	28,54	30,92	33,29	35,67	38,05	40,43	42,81	45,18	47,56	49,94	52,32	54,70	57,07	59,45	61,83
1,50	17,78	20,00	22,22	24,44	26,67	28,89	31,11	33,33	35,56	37,78	40,00	42,22	44,44	46,67	48,89	51,11	53,33	55,56	57,78
1,55	16,65	18,73	20,81	22,89	24,97	27,06	29,14	31,22	33,30	35,38	37,46	39,54	41,62	43,70	45,79	47,87	49,95	52,03	54,11
1,60	15,63	17,58	19,53	21,48	23,44	25,39	27,34	29,30	31,25	33,20	35,16	37,11	39,06	41,02	42,97	44,92	46,88	48,83	50,78
1,65	14,69	16,53	18,37	20,20	22,04	23,88	25,71	27,55	29,38	31,22	33,06	34,89	36,73	38,57	40,40	42,24	44,08	45,91	47,75
1,70	13,84	15,57	17,30	19,03	20,76	22,49	24,22	25,95	27,68	29,41	31,14	32,87	34,60	36,33	38,06	39,79	41,52	43,25	44,98
1,75	13,06	14,69	16,33	17,96	19,59	21,22	22,86	24,49	26,12	27,76	29,39	31,02	32,65	34,29	35,92	37,55	39,18	40,82	42,45
1,80	12,35	13,89	15,43	16,98	18,52	20,06	21,60	23,15	24,69	26,23	27,78	29,32	30,86	32,41	33,95	35,49	37,04	38,58	40,12
1,85	11,69	13,15	14,61	16,07	17,53	18,99	20,45	21,91	23,37	24,84	26,30	27,76	29,22	30,68	32,14	33,60	35,06	36,52	37,98
1,90	11,08	12,47	13,85	15,24	16,62	18,01	19,39	20,78	22,16	23,55	24,93	26,32	27,70	29,09	30,47	31,86	33,24	34,63	36,01
1,95	10,52	11,83	13,15	14,46	15,78	17,09	18,41	19,72	21,04	22,35	23,67	24,98	26,30	27,61	28,93	30,24	31,56	32,87	34,19
2,00	10,00	11,25	12,50	13,75	15,00	16,25	17,50	18,75	20,00	21,25	22,50	23,75	25,00	26,25	27,50	28,75	30,00	31,25	32,50

**Abaixo do Peso Ideal:
IMC inferior a 20**

**Peso Normal:
IMC entre 20 e 24,9**

**Excesso de Peso:
IMC entre 25 e 29,9**

**Obesidade:
IMC entre 30 e 35**

**Super Obesidade:
IMC superior a 35**

Riscos:

IMC	RISCO
abaixo de 20	Muitas complicações de saúde como doenças pulmonares e cardiovasculares podem estar associadas ao baixo peso.
entre 20 e 24,9	Seu peso está ideal para suas referências.
entre 25 e 29,9	Aumento de peso apresenta risco moderado para outras doenças crônicas e cardiovasculares.
entre 30 e 35	Quem tem obesidade vai estar mais exposto a doenças graves e ao risco de mortalidade.
acima de 35	O obeso mórbido vive menos, tem alto risco de mortalidade geral por diversas causas.

Recomendação inicial:

IMC	Recomendações
abaixo de 20	Inclua carboidratos simples em sua dieta, além de proteínas - indispensáveis para ganho de massa magra. Procure um profissional .
entre 20 e 24,9	Mantenha uma dieta saudável e faça seus exames periódicos.
entre 25 e 29,9	Adote um tratamento baseado em dieta balanceada, exercício físico e medicação. A ajuda de um profissional pode ser interessante
entre 30 e 35,9	Adote uma dieta alimentar rigorosa, com o acompanhamento de um nutricionista e um médico especialista (endócrino).
acima de 35	Procure com urgência o acompanhamento de um nutricionista para realizar reeducação alimentar, um psicólogo e um médico especialista (endócrino).