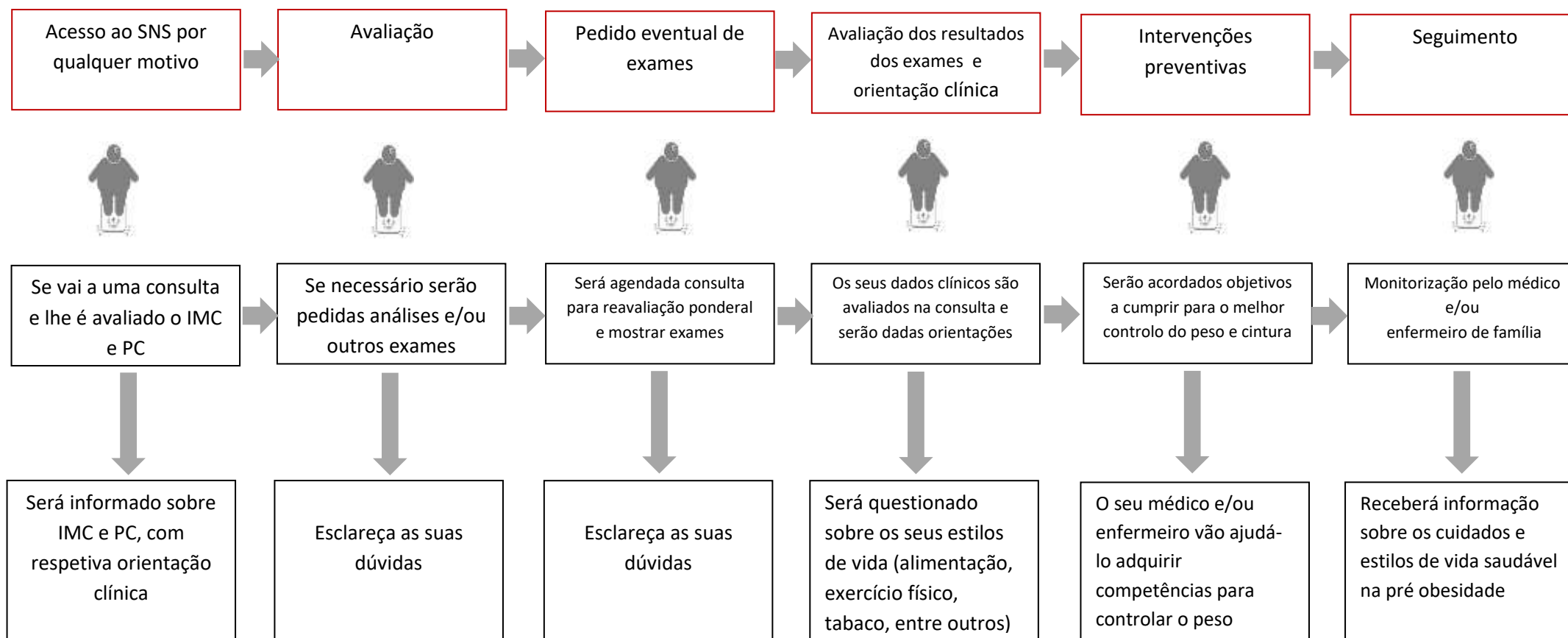


Roteiro do Adulto com Pré-Obesidade



IMC- Índice de Massa Corporal
PC – Perímetro da cintura

Largo P Paulo Orósio, 2º andar, Maximinos 4700-036 Braga
Email: usf.mrpeixoto@arsnorte.min-saude.pt
Blog: <http://usfmanuelrochapeixoto.blogspot.pt/>
Telefone: 253 209 240 | Fax: 253 209 241

Autor: Helder Ianhas/Vera Sousa/Ana Sara Silva, Joana Bouça

Data: Agosto/2018
Rever em: junho/2020



Protocolo Assistencial – Adulto com Pré-Obesidade

| Consulta | Secretariado | Médico e/ou Enfermeiro |
|---|------------------------------|---|
| 1ª Consulta | Identifica e ativa contacto. | Avaliação de estatura, peso, perímetro da cintura, índice de massa corporal (parâmetros antropométricos). Avaliação dos hábitos alimentares, exercício físico, tabaco, álcool e risco cardiovascular. Entregar e explicar roteiro do utente com Pré-Obesidade. Entregar e explicar Guia de Autoavaliação de comportamentos alimentares e de exercício físico. Entregar panfletos sobre riscos associados à Pré Obesidade, Alimentação Saudável e Exercício Físico. Definição do plano de cuidados. |
| Agendamento de nova consulta 3 meses depois | | |
| 2ª Consulta (3 meses depois da 1ª consulta) | Identifica e ativa contacto. | Reavaliação antropométrica. Analisar e discutir Guia de Autoavaliação entregue na 1ª consulta. Rever plano de cuidados. Rever hábitos alimentares, exercício físico, tabaco, álcool e risco cardiovascular. |
| Agendamento de nova consulta 3 meses depois | | |
| 3ª Consulta (6 meses depois da 1ª consulta) | Identifica e ativa contacto. | Reavaliação antropométrica. Se evolução favorável: Agendar consulta 6 meses depois; Rever plano de cuidados; Rever hábitos alimentares, exercício físico, tabaco, álcool e risco cardiovascular. |
| | | Se aumento do IMC e/ou PC: Agendar consulta 6 meses depois; Referenciar para consulta de Nutrição e de Psicologia. |
| Agendamento de nova consulta 6 meses depois | | |
| 4ª Consulta (12 meses depois da 1ª consulta) | Identifica e ativa contacto. | Reavaliação antropométrica. Se evolução favorável: Agendar consulta 12 meses depois; Rever plano de cuidados; Rever hábitos alimentares, exercício físico, tabaco, álcool e risco cardiovascular. |
| | | Se aumento do IMC e/ou PC: Agendar consulta 12 meses depois; Referenciar para consulta de Nutrição e de Psicologia. |
| Agendamento de nova consulta 12 meses depois | | |
| 5ª Consulta (2 anos depois da 1ª consulta) | Identifica e ativa contacto. | Reavaliação antropométrica. Rever hábitos alimentares, exercício físico, tabaco, álcool e risco cardiovascular. SUCESSO TERAPÊUTICO se: Redução do peso ≥ 5% do peso inicial (na 1ª consulta) + IMC < 25Kg/m2 + relação peso/cintura < 0,5 |
| | | Sem Sucesso Terapêutico: Referenciar para consulta de Nutrição e de Psicologia ----- PONDERAR REFERENCIAR PARA CONSULTA HOSPITALAR |