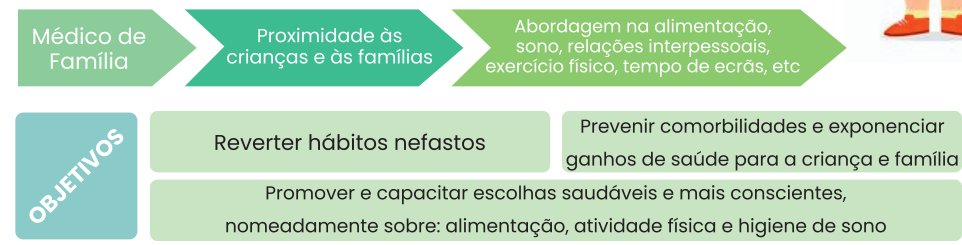


## INTRODUÇÃO, PERTINÊNCIA E OBJETIVOS

A obesidade infantil é um problema de saúde pública com prevalência elevada e tendência crescente. Segundo o relatório COSI 2022 verificou-se um aumento da prevalência, do excesso de peso e da obesidade, nas crianças portuguesas, para respetivamente 31,9% e 13,5%.



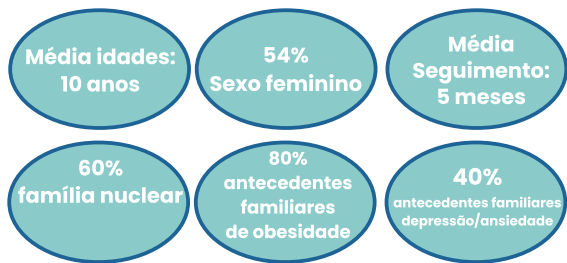
## DESCRIÇÃO

- ▶ Crianças, entre os 5 e os 13 anos, com obesidade ou excesso de peso
- ▶ **AVALIAÇÃO:**
  - História médica e dos hábitos da criança e da família, desde a gravidez até a atualidade;
  - Dieta familiar habitual (com recurso ao KIDMED e “diário de alimentação”);
  - Atividade física e avaliação do tempo de ecrãs;
  - Duração e qualidade do sono.
- ▶ **Periodicidade consulta:** avaliação presencial após 1, 3, 6 e 12 meses, depois semestralmente.
- ▶ Da consulta resulta, quando necessário, referência hospitalar precoce. Neste momento está em desenvolvimento um protocolo de articulação com o hospital de referência



## DISCUSSÃO

|                                             |
|---------------------------------------------|
| <b>APÓS 1 ANO</b><br>Recrutadas 18 crianças |
| 11 já integraram o projeto                  |
| 4 aguardam primeira consulta                |
| 3 excluídas (sem critérios)                 |



- ▶ Todas as crianças se mantêm motivadas para a mudança;
- ▶ Maioria das famílias aumentou a adesão à dieta mediterrânica e diminuiu os erros alimentares;
- ▶ Verificou-se uma diminuição do uso de ecrãs e melhoria da higiene do sono (embora ambos ainda estejam desadequados para a maioria das crianças);
- ▶ Apenas 1 das crianças aumentou de forma significativa as horas de atividade física
- ▶ **Evolução ponderal:** 2 crianças aumentaram o seu percentil de IMC, 2 diminuíram (uma delas passando para  $p \leq 97$ ) e as restantes mantiveram o seu percentil de IMC.

## CONCLUSÃO

- Projeto multidisciplinar, de abordagem holística e comunitária, alinhado com a evidência científica mais recente, sempre em constante evolução.
- Permitiu uma abordagem precoce, que empodera as crianças e famílias com as medidas de estilo de vida necessárias para reverter a obesidade infantil.
- Este projeto demonstra a importância das MEV no tratamento da obesidade infantil e a sua aplicabilidade nos cuidados de saúde primários.