

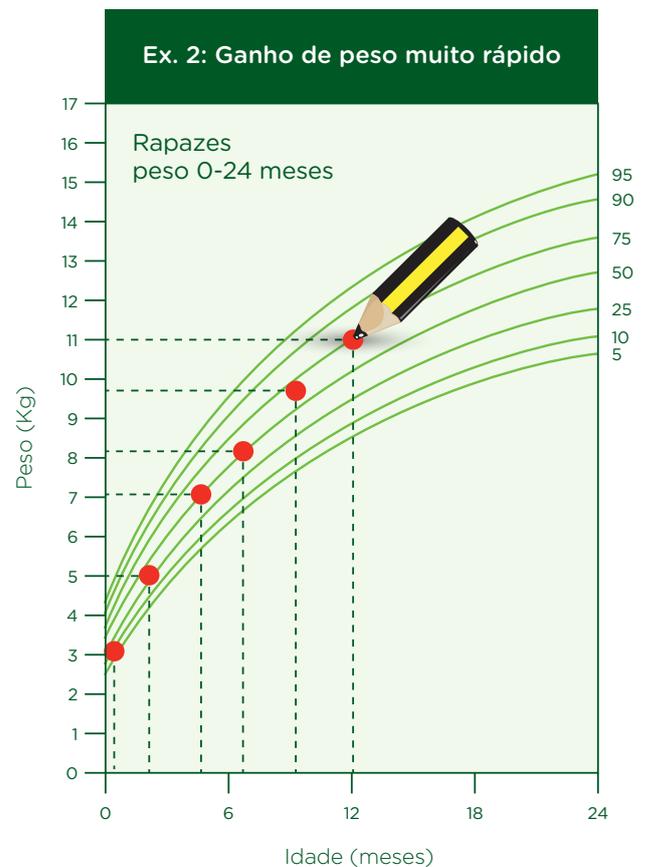
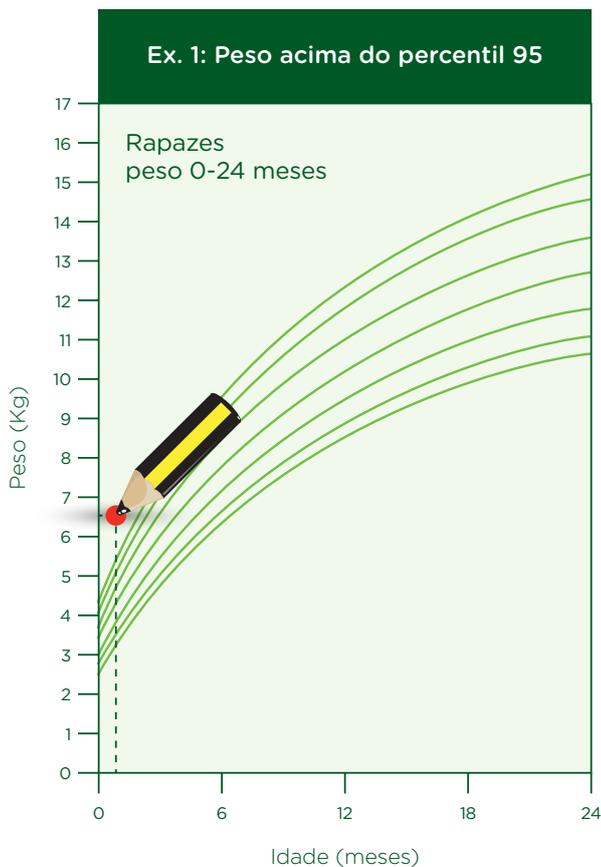
Sinais de alerta para o risco de obesidade

A obesidade infantil é um problema que se vai estabelecendo ao longo do tempo. Por isso, é essencial acompanhar o crescimento da criança e estar atento ao surgimento de alguns sinais de alerta.

Sinais de Alerta a acompanhar no Boletim de Saúde Infantil

Dos 0 aos 2 anos

- Peso acima do percentil 95, conforme pode observar no **Exemplo 1**.
- Ganho de peso muito rápido, com aumento do percentil do peso a ultrapassar linhas de percentil. Por exemplo, passar de um percentil próximo do 25 para outro próximo do 50, do 50 para o 75 e assim por diante, conforme pode ser observado no **Exemplo 2**.

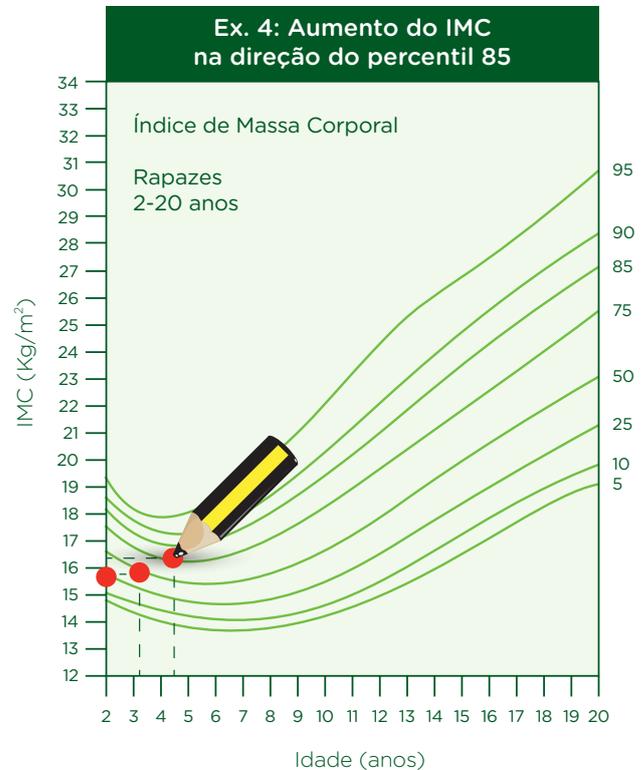
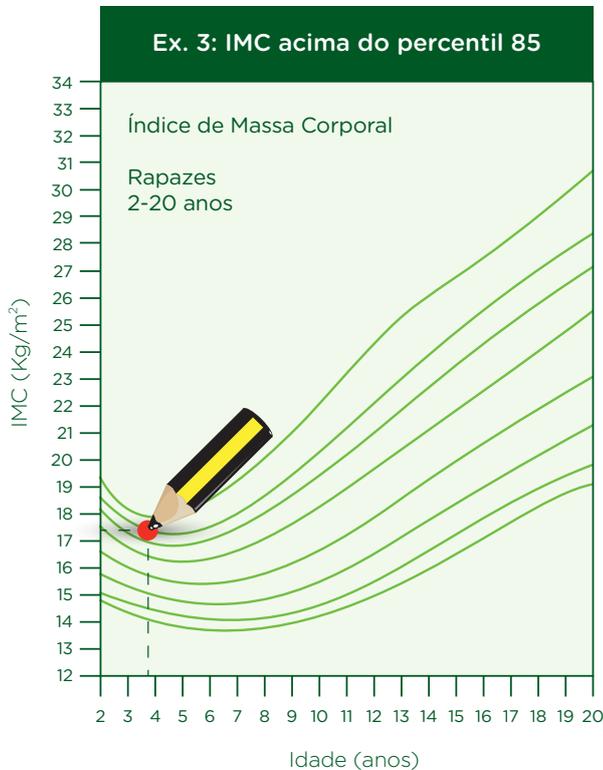


(continua) ...>

A partir dos 2 anos

- Índice de Massa Corporal (IMC) acima do percentil 85, conforme pode ser observado no **Exemplo 3**.
- Ganho de peso rápido, com aumento do percentil do IMC a ultrapassar linhas de percentil na direção do percentil 85, que representa o excesso de peso. Por exemplo, passar de um percentil próximo do 25 para outro próximo do 50, do 50 para o 75, e assim por diante, conforme pode ser observado no **Exemplo 4**.

Se a sua criança apresenta algum destes sinais de alerta, procure ajuda médica. Somente o médico poderá avaliar se o crescimento é ou não adequado para a criança.



Outros Sinais de Alerta

- Obesidade dos pais ou de um dos pais.
- Obesidade em familiares próximos.
- Obesidade da mãe no início da gravidez.
- Ganho de peso excessivo da mãe durante a gravidez.
- Diabetes não controlada durante a gravidez.
- Fumar durante a gravidez.
- Nascer com peso elevado. Embora não existam limites estabelecidos para esta relação, é comum a preocupação com crianças que nascem com 4 kg ou mais.
- Ganhar peso muito rapidamente, a ultrapassar linhas de percentil do peso nos dois primeiros anos de vida.
- Ter o peso no percentil acima do percentil 95 no primeiro ano de vida.
- Já ter sido obesa anteriormente.
- Alimentação por biberão com leite artificial nos primeiros meses de vida.
- Introdução de outros alimentos para além do leite antes dos 4 meses de vida.

Quando algumas dessas situações estão presentes, é importante estar particularmente atento ao crescimento e aos hábitos de alimentação, atividade física e sono da criança. Assim, é possível atuar com medidas de prevenção e tratamento antes que a obesidade se instale. Na dúvida, converse com o médico da sua criança.