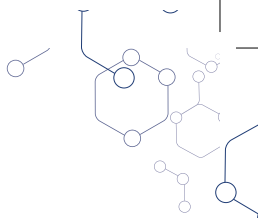


Repense suas conversas sobre obesidade

Sugestões para iniciar as conversas sobre o controle de peso com seus pacientes



1. Peça permissão e inicie diálogo^{1,2}

- Obtendo permissão, basta perguntar: pergunta geral, sintomas, medidas clínicas;
- Perguntas iniciais: como seu peso o está afetando físico, funcional e emocionalmente;
- Liste três benefícios da perda de peso.



2. Foco no histórico de peso^{3,4}

- Como o peso dos seus pacientes mudou com o tempo;
- Fatores específicos na alteração de peso: eventos marcantes, estilo de vida, estresses ou problemas médicos;
- Esforços no passado para perda de peso;
- Hábitos atuais de estilo de vida: especialmente sobre alimentação e atividade física.



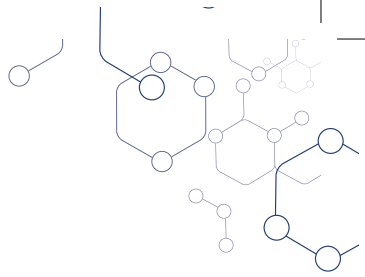
3. Estabeleça metas individuais^{1,5}

- Estabelecer as metas SMART:
 - **O que** - metas a curto e a longo prazos;
 - **Como** - atingir as metas;
 - **Quando** - atingir as metas;
 - **Acompanhamento**.



4. Discutir as opções de tratamento^{1,6}

- Modificação no estilo de vida, planos de alimentação com calorias reduzidas, atividade física, tratamento clínico e cirúrgico;
- Discutir o momento e programar visitas de acompanhamento, a fim de monitorar o progresso do paciente quanto ao peso e às outras condições que estejam sendo afetadas.



Referências

1. Vallis M, Piccinini-Vallis H, Sharma AM, Freedhoff Y. Modi_ed 5 As: Minimal intervention for obesity counseling in primary care. *Can Fam Physician*. 2013;59:27-31.
2. Kushner RF. Roadmaps for Clinical Practice: Case Studies in Disease Prevention and Health Promotion-Assessment and Management of Adult Obesity: A Primer for Physicians. Booklet 3. Chicago, Ill: American Medical Association; 2003.
3. Kushner RF. Clinical assessment and management of adult obesity. *Circulation*. 2012;126(24):2870-7.
4. Jensen MD, Ryan DH, Apovian CM, et al. 2013 AHA/ACC/TOS guideline for the management of overweight and obesity in adults: a report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task Force on Practice Guidelines and The Obesity Society. *Circulation*. 2014;129(25 Suppl 2):S102-38.
5. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK), National Institute of Health (NIH), (2014). Active at any size. NIH Publication No. 10-4352, June, 2014
6. Garvey WT, Garber AJ, Machanic JI, et al. American association of clinical endocrinologists and American college of endocrinology position statement on the 2014 advanced framework for a new diagnosis of obesity as a chronic disease. *Endocr Pract*. 2014;20(9):977-89.

© Marca registrada Novo Nordisk A/S
© 2016 Novo Nordisk Farmacêutica do Brasil Ltda.
Disk Novo Nordisk: 0800 14 44 88
www.novonordisk.com.br

SAX-015-04/2016
Abril/2016

Material destinado exclusivamente a profissionais de saúde habilitados a prescrever e/ou dispensar medicamentos.

