

DISQUE SAÚDE  
**136**  
Ouvidoria Geral do SUS  
www.saude.gov.br



Ministério da  
**Saúde**



Acesse <<http://dab.saude.gov.br/pesosaudavel>> e descubra as dicas de saúde para você cuidar ainda melhor do seu corpo.



O Programa Peso Saudável é uma ação para auxiliar o controle do peso de todos os colaboradores do Ministério da Saúde (MS).

Seus objetivos são:

- Incentivar a adoção de uma rotina de automonitoramento do peso.
- Estimular a adoção de práticas alimentares saudáveis.
- Estimular a prática da atividade física.

Você sabia que o excesso de peso está relacionado com maior risco de desenvolver doenças, como diabetes, hipertensão, e doenças cardiovasculares? Por isso, é muito importante a manutenção do peso dentro dos limites saudáveis.

O monitoramento será feito mensalmente e você será lembrado da data de se pesar. E para facilitar essa caminhada, o software enviará algumas mensagens de orientação de alimentação saudável e atividade física.

## Passo a Passo para Adesão ao Programa

- 1** Você deverá pesar e medir sua altura. Para isso, aproveite os dias em que os profissionais de saúde estarão fazendo a avaliação antropométrica nas dependências do MS. Você receberá um cartão para anotar o seu peso, utilize-o para o seu acompanhamento.
- 2** Cadastre-se no software. Utilize um dos computadores do MS para esse cadastro. Acesse o *site*: <<http://dab.saude.gov.br/pesosaudavel>>.
- 3** Entre no sistema do programa e preencha os seus dados pessoais, insira o peso e a altura e, por fim, responda o questionário solicitado. Logo você receberá um *e-mail* de confirmação do programa, mensagens de acordo com o seu estado nutricional e orientações de alimentação saudável e atividade física.
- 4** Pese-se uma vez ao mês. Você receberá uma mensagem lembrando-o de se pesar e com link de acesso rápido para o registro do peso no sistema. De forma a facilitar a pesagem no ambiente de trabalho, balanças calibradas serão posicionadas em locais de fácil acesso, procure uma perto de você.