

Formulário de Perfil de Peso – Mulher

PASSO 1: Preencha as informações de perfil de peso abaixo

Data: _____
Meu peso é: _____ quilogramas
Minha altura é: _____ centímetros
Meu IMC é: _____
Minha cintura mede: _____ centímetros

PASSO 2: Consulte a tabela abaixo, a qual indica o risco de problemas de saúde

Meu IMC é	Minha cintura mede 89 centímetros ou menos	Minha cintura mede mais de 89 centímetros
	Nível do risco de ter problemas de saúde	
Abaixo de 18,5 (Abaixo do peso)	-	-
18,6 – 24,9 (Peso ideal)	-	-
25,0 – 29,9 (Sobrepeso)	Levemente alto	Alto
30,0 – 34,9 (Obesidade grau 1)	Alto	Muito alto
35,0 – 39,9 (Obesidade grau 2)	Muito alto	Muito alto
Acima de 40,0 (Obesidade grau 3 - mórbida)	Extremamente alto	Extremamente alto

PASSO 3: Verifique a afirmação que se aplica a você

Baseado na tabela acima,

- Não estou com sobrepeso.
- Estou com **risco levemente alto** de ter problemas de saúde.
- Estou com **risco alto** de ter problemas de saúde.
- Estou com **risco muito alto** de ter problemas de saúde.
- Estou com **risco extremamente alto** de ter problemas de saúde.

Baseado em formulários criados pela Parceria para Controle de Peso Saudável e pelo Conselho Internacional de Informação Alimentar dos EUA.