



**ROTEIRO DE AÇÃO  
PARA ACELERAR  
A PREVENÇÃO  
E CONTROLO  
DA OBESIDADE  
EM PORTUGAL**



**2025-2027**



REPÚBLICA  
PORTUGUESA  
SAÚDE



**DGS**  
Direção-Geral  
da Saúde

## NOTA INTRODUTÓRIA

A obesidade é um dos principais problemas de saúde pública em Portugal. Afeta 28,7% dos adultos portugueses, sendo que mais de metade da população apresenta excesso de peso (67,6%). Também a obesidade infantil atinge proporções elevadas. Dados de 2022 mostram que a prevalência de excesso de peso infantil foi de 31,9%, sendo que 13,5% das crianças dos 6 aos 8 anos de idade viviam com obesidade.

A obesidade tem um impacto significativo na carga da doença da população portuguesa, sendo o segundo fator de risco que mais contribui para a perda de anos de vida saudáveis (7,4% dos DALYs). A análise das tendências dos últimos anos revela que o excesso de peso foi o fator de risco com o maior aumento na sua contribuição para a carga da doença em Portugal, segundo os dados mais recentes do estudo *Global Burden of Disease*. Entre 2000 e 2021, a mortalidade associada ao excesso de peso cresceu 14% e a perda de anos de vida saudável cresceu 28%.

A elevada prevalência da obesidade e de fatores de risco modificáveis, como a alimentação inadequada e a inatividade física, têm contribuído para a desaceleração ou até reversão dos avanços em saúde observados nas últimas décadas. Esse impacto tem sido visível em indicadores relacionados com a saúde materno-infantil e com a esperança média de vida.

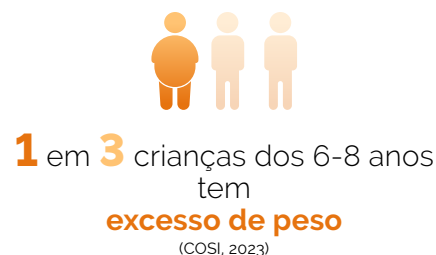
Apesar das medidas de prevenção da obesidade já implementadas em Portugal, o contexto epidemiológico e as estimativas da Organização Mundial da Saúde que indicam que, até 2025, nenhum país da região europeia estará em condições de alcançar a meta relativa ao não crescimento da obesidade. Este cenário mostra a necessidade de intensificar os esforços nesta área da prevenção e controlo da obesidade.

Foi neste contexto que Portugal aderiu ao WHO Acceleration Plan to STOP Obesity, uma iniciativa da OMS que reúne um conjunto de países a nível mundial que se comprometeram a acelerar a implementação de medidas de prevenção e controlo da obesidade.

É também neste âmbito que a Direção-Geral da Saúde publica um Roteiro de Ação para Acelerar a Prevenção e Controlo da Obesidade em Portugal nos próximos 3 anos, visando contribuir para atingir as metas definidas para 2030, no âmbito do Plano Nacional de Saúde 2030 e dos programas prioritários de saúde para as áreas da alimentação saudável e da atividade física.

## OBESIDADE EM NÚMEROS

O excesso de peso, incluindo a obesidade, atinge mais de 50% da população adulta portuguesa e cerca de 30% das crianças.



O impacto do excesso de peso na carga da doença em Portugal é significativo, sendo o segundo fator de risco que mais anos de vida saudável retira aos portugueses.

### EXCESSO DE PESO

O excesso de peso é o 2º fator de risco que mais contribui para os DALYs

**7,4%**



Em Portugal, 2021

(GBD, 2024)



**+28%** do total de DALYs  
(GBD, 2024)

**+14%** do total de mortes

Fator de risco com maior tendência de crescimento

Em Portugal, entre 2000 e 2021

Tem também um impacto económico significativo, apresentando custos diretos associados à despesa em cuidados de saúde e custos indiretos para a sociedade, associados à perda de produtividade devida à doença ou morte prematura.

Custos da obesidade em Portugal

**10%** da despesa total em saúde

**207€** per capita/ano

**3%** PIB

(OCDE, 2019)



# PREVENÇÃO E CONTROLO DA OBESIDADE



## PREVENÇÃO

A resposta ao problema da obesidade exige uma aposta forte em medidas de prevenção.



## TRATAMENTO

Em paralelo exige também o acesso a cuidados de saúde de qualidade para pessoas que vivem com obesidade.

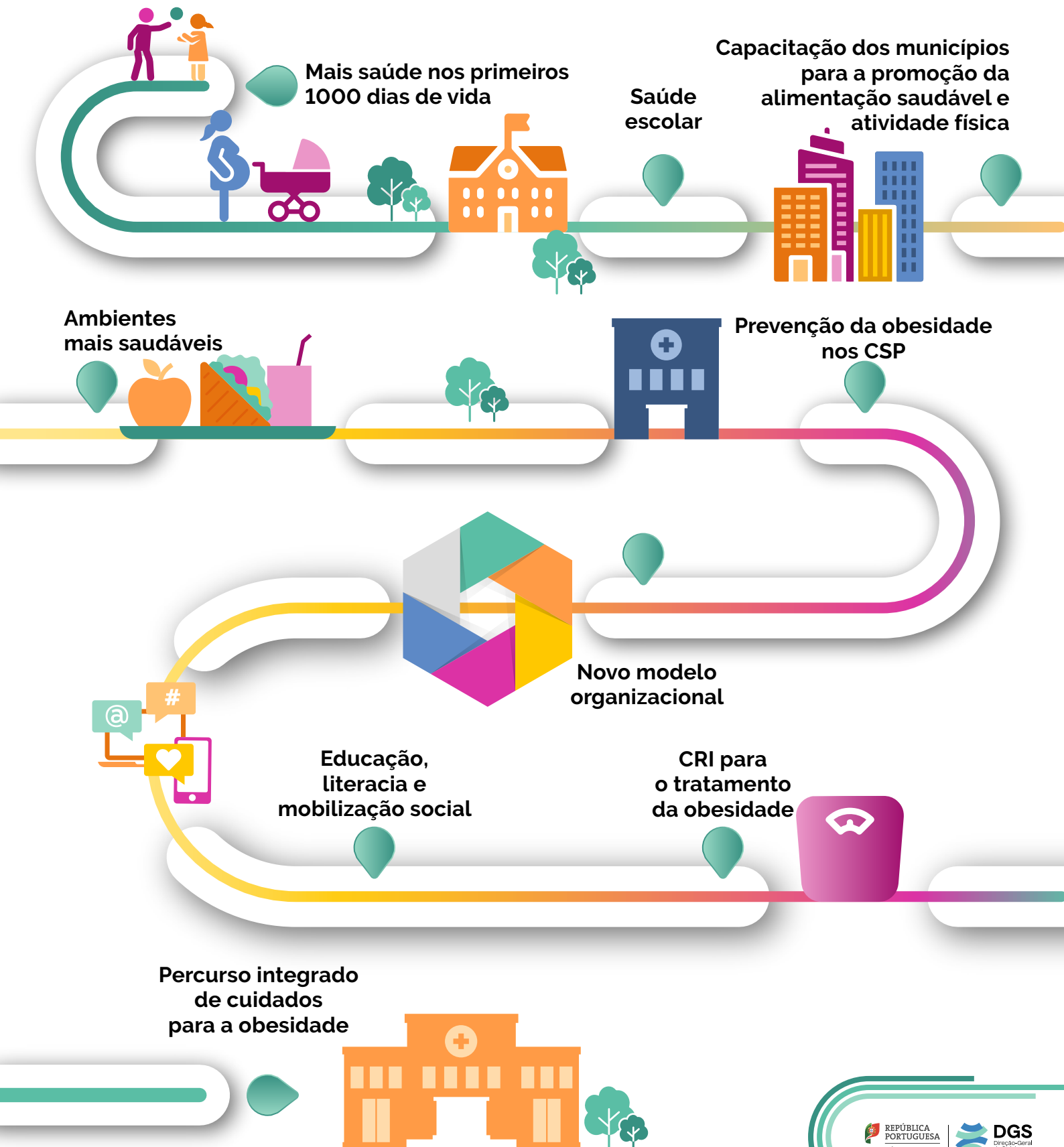
€ → € x6

**Cada 1€ investido na prevenção da obesidade promove um retorno de até 6€**

Portugal é um dos 3 países europeus que integra o *WHO Acceleration Plan to STOP Obesity*.



## ROTEIRO DE AÇÃO



## 10 AÇÕES PARA PREVENIR E CONTROLAR A OBESIDADE

- 1** Implementar um novo modelo organizacional, criando um **Programa Nacional de Prevenção e Gestão de Obesidade**.
- 2** Definir e implementar um **Percurso de Cuidados Integrados para a Pessoa com Obesidade**, melhorando o acesso e a qualidade dos cuidados de saúde.
- 3** Reforçar a **prevenção da obesidade nos Cuidados de Saúde Primários** com a implementação alargada do aconselhamento breve para a atividade física e alimentação saudável.
- 4** **Melhorar a saúde nos primeiros 1000 dias de vida**, através da Comissão para a Promoção do Aleitamento Materno e do desenvolvimento e digitalização de modelos de aconselhamento materno-infantil para a alimentação saudável.
- 5** **Fortalecer a promoção da alimentação saudável e da atividade física nas “escolas”** por via do novo Programa Nacional de Saúde Escolar, que passará a integrar todo os níveis de educação e ensino, da creche ao ensino superior.
- 6** Promover ambientes alimentares mais saudáveis, estabelecendo **critérios para as compras públicas alimentares e definindo orientações para a oferta alimentar nas creches**.
- 7** Desenvolver iniciativas de **educação, literacia e mobilização social**, tais como campanhas sobre alimentação infantil saudável, guias de boas práticas para educação alimentar, atividade física e influenciadores digitais e, ainda, ações que promovam o envolvimento de embaixadores como agentes de promoção da saúde.
- 8** Estabelecer mecanismos de apoio à implementação do Percurso de Cuidados Integrados para a Pessoa com Obesidade, por via da criação de **Centros de Responsabilidade Integrada (CRI) para o Tratamento Não Cirúrgico da Obesidade**.
- 9** **Capacitar os municípios para a promoção da alimentação saudável e da atividade física**, fortalecendo os mecanismos de apoio técnico e de financiamento, nomeadamente pela criação de contratos-programa com a Saúde.
- 10** **Participar em ações de cooperação internacional** no âmbito do *WHO Acceleration Plan to STOP Obesity*, da *WHO Demonstration Platform on Obesity Prevention and Management* e do novo memorando de cooperação para a promoção da alimentação saudável e de prevenção e tratamento da obesidade com o Brasil.



**Direção-Geral da Saúde**

Alameda D. Afonso Henriques, 45  
1049-005 Lisboa | Portugal

Tel.: +351 218 430 500

Fax: +351 218 430 530

E-mail: geral@dgs.min-saude.pt

[www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)

