

RESUMO

A obesidade tornou-se um problema de saúde pública, dispensando enorme gasto financeiro para controle das comorbidades associadas. A mudança de estilo de vida com hábitos mais saudáveis ainda é a melhor forma de tratar e prevenir esta condição. Assim, sugerimos uma abordagem baseada na inclusão da família no processo de mudança de estilo vida através do incentivo de dieta rica em produtos in natura, redução de produtos processados e ultra processados e pratica de atividade física regular afim de melhorarmos os resultados dos pacientes em tratamento de obesidade no ambulatório de obesidade infantil do Hospital das Clinicas da Universidade de São Paulo através da utilização de mensagens de texto dando dicas diárias de alimentação, atividade física e motivacionais para os pacientes e seus familiares.

Palavras-chave: obesidade infantil; mudança de estilo de vida.