

## Entendendo e Cuidando do Seu Corpo

Orientações baseadas em evidências científicas para viver melhor e com mais saúde

### O Que É a Obesidade?

A **obesidade** é uma doença crônica e complexa caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura corporal que pode prejudicar a saúde. Mais do que uma questão estética, é reconhecida mundialmente como uma **condição médica** que exige tratamento contínuo. O diagnóstico é baseado no Índice de Massa Corporal (IMC), mas a avaliação da composição corporal e da circunferência abdominal também são fundamentais para entender o risco à saúde.

<b>Normal</b> IMC 18,5–24,9	<b>Sobrepeso</b> IMC 25–29,9	<b>Obesidade I</b> IMC 30–34,9	<b>Obesidade II</b> IMC 35–39,9	<b>Obesidade III</b> IMC ≥ 40
--------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	----------------------------------

O IMC é calculado dividindo o peso (kg) pela altura ao quadrado (m<sup>2</sup>). A circunferência abdominal complementa a avaliação do risco cardiovascular.

### Por Que o Tratamento É Vital?

O tratamento adequado não visa apenas **prolongar a vida**, mas fundamentalmente garantir **qualidade de vida**. A perda de peso sustentada, mesmo que modesta (5 a 10% do peso inicial), traz benefícios imensos, reduzindo sintomas e prevenindo o desenvolvimento ou agravamento de diversas condições de saúde. No Brasil, dados indicam que 68% dos adultos apresentam excesso de peso e 31% convivem com a obesidade.

Doenças Relacionadas	Impactos no Organismo
<b>Cardiovasculares</b>	Aumenta o risco de hipertensão arterial, insuficiência cardíaca, infarto do miocárdio e AVC.
<b>Metabólicas</b>	Principal fator de risco para diabetes tipo 2, além de causar alterações no colesterol e triglicérides (dislipidemia).
<b>Ortopédicas</b>	O excesso de peso sobrecarrega as articulações, acelerando o desgaste (osteoartrite) em joelhos, quadris e coluna.
<b>Oncológicas</b>	Risco aumentado para diversos tipos de câncer: mama, intestino, endométrio, rim e pâncreas.
<b>Outras Condições</b>	Apneia obstrutiva do sono, esteatose hepática (fígado gorduroso), refluxo gastroesofágico, depressão e ansiedade.

### A Importância do Acompanhamento Multidisciplinar

O manejo eficaz da obesidade exige uma abordagem em equipe. Evite rótulos e julgamentos — a obesidade é uma doença e você merece acolhimento e tratamento adequado.

<p><b>Médico Clínico</b> Coordena o tratamento médico e farmacológico</p>	<p><b>Nutricionista</b> Plano alimentar individualizado e sustentável</p>	<p><b>Educador Físico</b> Exercícios seguros preservando articulações</p>	<p><b>Psicólogo</b> Suporte emocional e relação com alimentação</p>
---	---	---	---

### Opções Terapêuticas: Tratamento Farmacológico

Quando as mudanças no estilo de vida não são suficientes, o tratamento médico oferece opções seguras e eficazes, sempre sob prescrição e acompanhamento rigoroso. A escolha do medicamento é individualizada, considerando o perfil de cada paciente.

**Análogos de GLP-1 e Coagonistas (destaque):** Medicações como a **Semaglutida** (Wegovy®/Ozempic®) e a **Tirzepatida** (Mounjaro®) atuam no cérebro reduzindo o apetite e aumentando a saciedade, além de melhorarem o metabolismo da glicose. São altamente eficazes, com perdas de peso de até **15% a 20%** do peso corporal, e demonstraram **reduzir o risco de eventos cardiovasculares** em até 20% (estudo SELECT).

#### Contrave® (Naltrexona + Bupropiona)

Atua no sistema nervoso central controlando o desejo por comida e a compulsão alimentar. Perda média de 5 kg a mais que o placebo. Segurança cardiovascular demonstrada.

#### Orlistate (Xenical®)

Inibidor da lipase que reduz a absorção de 30% da gordura ingerida no intestino. Auxilia na perda de peso e reduz o risco de desenvolver diabetes em 37%.

#### Topiramato

Anticonvulsivante com efeito na redução do apetite. Pode ser indicado em casos específicos, especialmente quando há enxaqueca associada à obesidade.

#### Sibutramina

Inibidor da recaptção de serotonina e noradrenalina. **Atenção:** não recomendada para pacientes com risco cardiovascular alto.

### Tratamento Cirúrgico (Bariátrica)

Indicada para obesidade avançada (IMC ≥ 35 kg/m<sup>2</sup>) associada a comorbidades, quando o tratamento clínico não obteve sucesso sustentado. Estudos demonstram redução da mortalidade cardiovascular em até 50% e da mortalidade geral em 38%.

#### Bypass Gástrico (Y-de-Roux)

Reduz o tamanho do estômago e desvia parte do intestino, diminuindo a absorção de nutrientes. É a técnica mais consagrada, com excelentes resultados no controle do diabetes e na perda de peso sustentada a longo prazo.

#### Sleeve (Gastrectomia Vertical)

Remove cerca de 80% do estômago, transformando-o em um tubo fino. Restringe a quantidade de alimento e reduz hormônios da fome (greлина). Procedimento menos invasivo com ótimos resultados.

**Indicações:** IMC ≥ 40 kg/m<sup>2</sup> (independente de comorbidades) ou IMC ≥ 35 kg/m<sup>2</sup> com comorbidades (diabetes, hipertensão, apneia do sono). A decisão deve ser individualizada e discutida com a equipe multidisciplinar.



## Alimentação Saudável na Obesidade

Uma alimentação adequada é o pilar fundamental do tratamento. Siga a regra de ouro do **Guia Alimentar para a População Brasileira**: prefira alimentos *in natura* ou minimamente processados. **Descasque mais e desembale menos.**

Categoria	Preferir	Evitar / Reduzir
<b>Alimentos</b>	Frutas, verduras, legumes, raízes, ovos, carnes magras, peixes, cereais integrais.	Ultraprocessados, embutidos, enlatados, biscoitos recheados, macarrão instantâneo.
<b>Temperos</b>	Ervas frescas/secas, alho, cebola, limão, especiarias naturais.	Temperos prontos em pó/cubo, excesso de sal (sódio).
<b>Bebidas</b>	Água, chás naturais, café sem açúcar (com moderação).	Refrigerantes, sucos de caixinha, bebidas alcoólicas.
<b>Gorduras</b>	Azeite de oliva, castanhas, abacate, peixes (ômega-3).	Margarina, gordura hydrogenada, frituras de imersão.

## Tipos de Dietas e Técnicas Alimentares

### Dieta Mediterrânea

Rica em frutas, verduras, azeite, peixes e grãos integrais. Excelente para saúde cardiovascular e controle de peso.

### Dieta DASH

Foco na redução de sódio e aumento de potássio. Ideal para quem tem hipertensão associada à obesidade.

### Hipocalórica Balanceada

Redução de 500-750 kcal/dia. Rica em proteínas para evitar perda de massa muscular (sarcopenia).

### App "Desrotulando"

Aplicativo gratuito que ajuda a ler e interpretar rótulos de alimentos para escolhas mais saudáveis.

**Dica importante:** Não existe uma dieta única perfeita. O plano alimentar deve ser individualizado pelo nutricionista, respeitando suas preferências, cultura e condições socioeconômicas. Padrões alimentares ricos em alimentos *in natura*, como as dietas Mediterrânea e DASH, demonstraram bons resultados na melhora do risco cardiometabólico.

## Atividade Física: Movimento com Segurança

O exercício regular é seguro e benéfico, melhorando a capacidade funcional, a saúde cardiovascular e auxiliando na manutenção da perda de peso. **Sempre consulte seu médico antes de iniciar.** Para evitar sobrecarga nas articulações, prefira atividades de baixo impacto.

### Treinamento Aeróbico (Baixo Impacto)

Prefira atividades que protejam as articulações: **elíptico, natação, hidroginástica, bicicleta** (ergométrica ou tradicional), caminhada em terreno plano e remo. Meta: pelo menos **150 min/semana** de intensidade leve a moderada. Comece devagar e progrida gradualmente.

### Treinamento Resistido (Musculação)

Fundamental para preservar e aumentar a massa muscular durante o emagrecimento. Exercícios com pesos, aparelhos ou faixas elásticas, **2 a 3 vezes por semana**, combatem a flacidez, melhoram a força e aceleram o metabolismo basal. Evite exercícios extenuantes.

### Comece Devagar

Inicie com 10-15 min/dia e aumente progressivamente. Qualquer movimento é melhor do que nenhum.

### Proteja as Articulações

Use calçados adequados. Evite corrida em superfícies duras e exercícios de alto impacto no início.

### Hidrate-se

Beba água antes, durante e após o exercício. A hidratação melhora o desempenho e a recuperação.

### Acompanhamento

Um educador físico (personal) adapta o treino ao seu condicionamento e limitações individuais.

## Vacinação: Proteção Essencial

A obesidade pode alterar a resposta imunológica, tornando o organismo mais suscetível a infecções graves. Manter o calendário vacinal atualizado é recomendado pelas diretrizes nacionais e internacionais (quando não houver contraindicação individual):

Vacina	Proteção	Esquema / Observações
<b>Influenza</b>	Infecções respiratórias graves	Dose anual, preferencialmente antes do inverno.
<b>Pneumocócica</b>	Pneumonia bacteriana	Conjugadas (ex: Prevenar® 20) dose única + Polissacarídica (Pneumo 23) a cada 5 anos.
<b>Herpes Zoster</b>	Reativação dolorosa do vírus	Recombinante (Shingrix®) — 2 doses, especialmente ≥50 anos.
<b>V. Sincicial Resp.</b>	Infecções respiratórias graves	Recomendada para idosos (≥60 anos) e grupos de risco.
<b>COVID-19</b>	Formas graves da doença	Manter doses de reforço atualizadas conforme calendário vigente.
<b>Rotina</b>	Proteção geral (dT, hep. B, Dengue)	Manter atualizado conforme orientação do seu médico e faixa etária.

## Checklist do Autocuidado na Obesidade

- ✓ Sigo meu plano alimentar com disciplina e sem culpa
- ✓ Tomo meus medicamentos nos horários corretos
- ✓ Peso-me regularmente e anoto os resultados
- ✓ Cuido do sono e da saúde mental
- ✓ Evito alimentos ultraprocessados e refrigerantes
- ✓ Uso o app "Desrotulando" para escolhas no mercado
- ✓ Pratico atividade física regularmente
- ✓ Mantenho minhas vacinas em dia
- ✓ Meço minha circunferência abdominal mensalmente
- ✓ Agendo consultas regulares com minha equipe
- ✓ Bebo pelo menos 2 litros de água por dia
- ✓ Busco apoio emocional quando necessário

### Fontes e Referências

Diretriz Brasileira Baseada em Evidências de 2025 para o Manejo da Obesidade (ABESO/SBC/SBD/SBEM/ABS) • Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) — Ministério da Saúde • Guias de Medicina de Estilo de Vida (MEV) — Brasil • Aplicativo "Desrotulando" para leitura de rótulos alimentares.

