

CARTILHA

SAÚDE DESCOMPLICADA

COMPREENDENDO A OBESIDADE



Rafael Gomes Sousa
João Marcus Oliveira Andrade

CARTILHA

SAÚDE DESCOMPLICADA

COMPREENDENDO A OBESIDADE

©Universidade Estadual de Montes Claros - Unimontes

Wagner de Paulo Santiago
Reitor

Dalton Caldeira Rocha
Vice-Reitor

Ivana Ferrante Rebello
Pró-Reitora de Ensino

Rogério Othon Teixeira Alves
Pró-Reitor de Extensão

Maria das Dores Magalhães Veloso
Pró-Reitora de Pesquisa

Pablo Peron de Paula
Pró-Reitor de Planejamento, Gestão e Finanças

Marlon Cristian Toledo Pereira
Pró-Reitor de Pós-Graduação

©Editora Unimontes

Maria Clara Maciel de Araújo Ribeiro
Editora-Chefe

Maria Clara Maciel de Araújo Ribeiro
Gustavo Henrique Cepolini Ferreira
Ivana Ferrante Rebello
Leandro Luciano Silva Ravnjak
Luiz Henrique Carvalho Penido
Patrícia Takaki Neves
Tânia Marta Maia Fialho
Vanessa de Andrade Royo
Conselho Editorial

Apoio:



CARTILHA

SAÚDE DESCOMPLICADA

COMPREENDENDO A OBESIDADE

Rafael Gomes Sousa
João Marcus Oliveira Andrade

Jésus Ricardo de Faria Almeida
Projeto gráfico e diagramação

Maria Clara Maciel de Araújo Ribeiro
Jésus Ricardo de Faria Almeida
Capa

Angela Heloiza Benedito Buxton
Revisão linguística

Maria Clara Maciel de A. Ribeiro
Maria Gabriela de Souza
Luana Pereira Santos
Equipe editorial

Este livro foi selecionado por edital e submetido a parecer duplo-cego.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

S725s Sousa, Rafael Gomes.
 Saúde descomplicada [recurso eletrônico] : compreendendo a
 obesidade / Rafael Gomes Sousa, João Marcus Oliveira Andrade. - Montes
 Claros, MG : Editora Unimontes, 2026.
 41 p. il. ; E-book (PDF).

 Cartilha.
 Vários colaboradores.
 Modo de acesso: world wide web
 <http://www.editora.unimontes.br/index.php/ebook>

 ISBN: 978-85-7739-825-6. E-book (PDF).

 1. Obesidade. 2. Metabolismo. 3. Cirurgia bariátrica. 4. Nutrição.
 5. Bem-estar. I. Andrade, João Marcus Oliveira. II. Título. III. Título:
 Compreendendo a obesidade.

CDD 616.398

Elaborado por: Roseli Damaso – Bibliotecária - CRB-6/1892



O conteúdo desta obra, quando não houver indicação específica em contrário, é disponibilizado sob a Licença Creative Commons 4.0 Atribuição – Não Comercial – Sem Derivações. Os direitos desta edição pertencem à Editora Unimontes.

©**Editora Unimontes**

Campus Universitário Professor Darcy Ribeiro
Montes Claros - Minas Gerais - Brasil, CEP 39401-089 - Caixa Postal 126.
www.editora.unimontes.br | editora@unimontes.br

Filiada à



APRESENTAÇÃO

Seja bem-vindo ao nosso livro *Saúde Descomplicada: Compreendendo a Obesidade*. Fique por dentro de tudo que iremos abordar por aqui! Vamos falar sobre assuntos que têm tudo a ver com cuidar do seu corpo e da sua qualidade de vida.

Aqui, vamos falar da obesidade, como ela acontece e por que ela pode ser um problema para a saúde. Também vamos conversar sobre o tecido adiposo ou, como muita gente conhece, a famosa “gordura do corpo”. Sabia que ele tem funções importantes, mas que o excesso pode causar problemas? Fique tranquilo(a), vamos te explicar tudo direitinho, sem complicação.

Você sabia que exames simples, como o Índice de Massa Corporal, a Circunferência Abdominal e a Relação Cintura Quadril, podem ajudar a identificar riscos à saúde? Vamos te ensinar como isso funciona! E não dá para falar de bem-estar sem mencionar o papel fundamental da nutrição, da atividade física e dos serviços e intervenções que podem te ajudar a manter uma vida mais saudável.

Por aqui, nosso papo vai ser direto, acessível e, acima de tudo, feito para te ajudar a entender e transformar sua relação com o corpo e a saúde.

Vamos lá, passe para a próxima página!

SUMÁRIO

1	COMPREENDENDO A OBESIDADE.....	8
2	OBESIDADE AO LONGO DA VIDA	16
3	ABORDAGENS NO TRATAMENTO DA OBESIDADE	24
4	CIRURGIA BARIÁTRICA	32
	REFERÊNCIAS	38
	SOBRE OS AUTORES	41

1

COMPREENDENDO A OBESIDADE

- O que é a obesidade?
- Diagnóstico de obesidade
- Causas da obesidade
- Preconceito e obesidade

O QUE É A OBESIDADE?

A obesidade define-se como uma condição caracterizada pelo acúmulo *excessivo de gordura* no corpo, ultrapassando os limites considerados saudáveis. Ela ocorre quando a pessoa consome mais calorias (por meio dos alimentos) do que as utilizadas em suas atividades diárias e nas funções do próprio corpo, como respirar e fazer o coração bater.

Com o tempo, esse excesso de calorias é armazenado na forma de gordura, tendo como principal local de armazenamento o tecido adiposo (Who, 2021).

Mas afinal, o que é o tecido adiposo?

O tecido adiposo não é apenas um depósito de gordura, mas também é um órgão ativo que influencia nas várias funções do corpo, como a produção de hormônios e a regulação da energia.

Ao longo do tempo, algumas dessas substâncias produzidas por esse tecido podem causar inflamação no corpo, prejudicando o funcionamento de órgãos e contribuindo para o aparecimento de doenças.

Embora seja necessário para o funcionamento do corpo, o excesso de tecido adiposo pode ser prejudicial à saúde, por isso é fundamental manter o seu equilíbrio, tendo em vista que essa atitude ajuda a prevenir doenças e promove bem-estar (Abeso, 2024).

**SAIBA COMO IDENTIFICAR O
EXCESSO DE TECIDO ADIPOSEO
NAS PRÓXIMAS PÁGINAS.**

DIAGNÓSTICO DE OBESIDADE

A obesidade é um tema que sempre foi associado ao Índice de Massa Corporal (IMC), no entanto especialistas descobriram que o IMC sozinho não conta toda a história. Ele pode, por exemplo, classificar uma pessoa como saudável quando ela tem excesso de gordura, ou considerar alguém acima do peso, mesmo que essa pessoa tenha mais músculos do que gordura. Diante disso, atualmente existe uma nova forma de diagnosticar a obesidade, focada na saúde como um todo, e não apenas no peso (Rubino *et al.*, 2025).

Então, o que mudou?

Agora, a obesidade é vista como uma doença crônica e sistêmica, ou seja, uma condição de saúde que afeta todo o corpo, causada pelo excesso de gordura (adiposidade). Além disso, os especialistas diferenciam dois estágios da obesidade:

1. Obesidade pré-clínica: Quando há excesso de gordura, mas os órgãos ainda funcionam bem. Nesse caso, a pessoa tem um risco maior de desenvolver problemas de saúde no futuro.
2. Obesidade clínica: Quando o excesso de gordura já está causando problemas de saúde, como dores nas articulações, pressão alta ou dificuldades para realizar atividades do dia a dia.

Como será feito o diagnóstico?

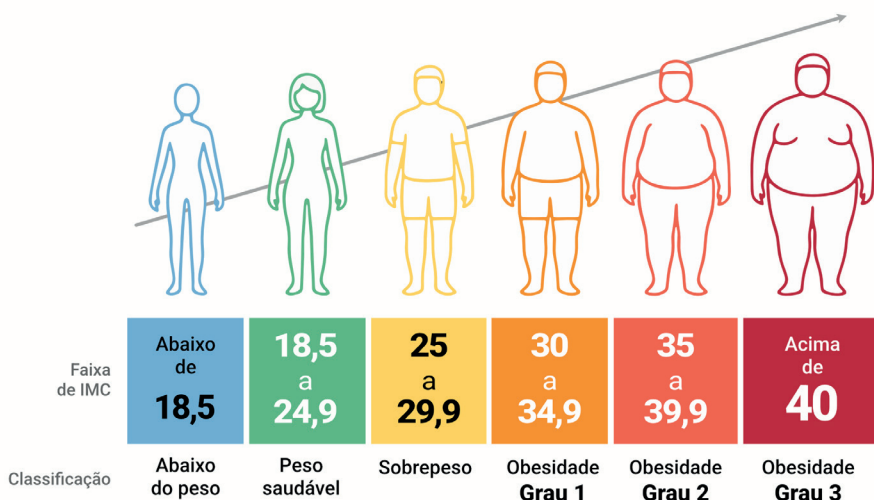
O IMC ainda pode ser usado como uma ferramenta inicial. Trata-se de uma maneira fácil de saber se o peso de uma pessoa está adequado para a sua altura. Ele é usado pelos profissionais de saúde para ajudar a identificar se o peso de alguém está em um nível saudável ou se pode trazer riscos à saúde.

Você mesmo pode calcular o seu IMC!



$$\text{IMC} = \frac{\text{PESO (da pessoa em quilos)}}{\text{ALTURA} \times \text{ALTURA (da pessoa em metros)}}$$

Os parâmetros do IMC usados para classificar o peso são:



ATUALIZE-SE

O IMC já não é mais suficiente sozinho...

O IMC não é suficiente para avaliar a obesidade de cada pessoa. Ele só calcula o peso em relação à altura, sem diferenciar músculo de gordura, nem mostrar onde a gordura está localizada no corpo. Além disso, não avalia a saúde do metabolismo: alguém com IMC alto pode estar saudável, e quem tem IMC normal pode ter gordura em excesso e problemas de saúde.

Por isso, deve-se atentar também para outros fatores como: avaliação da composição corporal, que mostra a quantidade de gordura no corpo, circunferência abdominal, relação cintura-quadril ou relação cintura-altura e comorbidades...

VEJA NAS PRÓXIMAS PÁGINAS

UM POUCO MAIS SOBRE

ESSAS MEDIDAS.

SAIBA MAIS:

Comorbidades são doenças ou condições de saúde que estão frequentemente associadas ao excesso de peso, como diabetes tipo 2, pressão alta, doenças cardiovasculares e apneia do sono. Essas condições podem agravar os riscos para a saúde e dificultar o tratamento da obesidade.

E QUAIS AS MEDIDAS COMPLEMENTARES?

Circunferência abdominal

Medir a cintura é uma forma simples de avaliar a gordura na região da barriga. Para fazer isso, use uma fita métrica, passe ao redor da cintura, na altura do umbigo, e veja o número em centímetros.

VALORES IMPORTANTES PARA O RISCO DE DOENÇAS

MULHERES	HOMENS
 ATÉ 80cm adequado	 ATÉ 94cm adequado
 80 a 88cm risco aumentado	 94 a 102cm risco aumentado
 ACIMA DE 88cm risco aumentado	 ACIMA DE 102cm risco aumentado

Relação Cintura-Quadril (RCQ)

Para calcular a RCQ, meça a cintura no ponto mais fino, e os quadris na parte mais larga. Depois, divida o valor da cintura pelo dos quadris.

VALORES IMPORTANTES PARA O RISCO DE DOENÇAS

MULHERES	HOMENS
 MAIOR QUE 0,85 risco aumentado	 MAIOR QUE 0,9 risco aumentado

Principais comorbidades associadas à obesidade

Comorbidade é a presença de duas ou mais doenças ao mesmo tempo, que, quando associadas à obesidade, podem aumentar os riscos à saúde. As principais doenças são:

Diabetes tipo 2: O corpo não consegue usar bem a insulina, fazendo com que o açúcar aumente no sangue.

Esteatose hepática: O fígado acumula gordura em excesso, o que pode atrapalhar seu funcionamento e causar inflamação.

Dislipidemia: Alteração nas gorduras do sangue (colesterol e triglicérides), deixando-as em níveis acima ou abaixo do normal.

Artrose: Desgaste da cartilagem das articulações, causando dor e dificuldade de movimento.

Sitomas hipertensivos: Aumento da pressão do sangue, dentro das artérias.

Apneia do sono: Pausas na respiração, durante o sono.

Problemas de saúde mental: A depressão e a ansiedade estão entre esses problemas.

CAUSAS DA OBESIDADE

A obesidade está relacionada com vários fatores que, muitas vezes, juntam-se e intensificam o risco de desenvolvê-la.

Alimentação e emocional: Comer muitos alimentos calóricos, como doces e frituras, pode levar ao acúmulo de gordura. O emocional pode afetar o peso através da compulsão alimentar.

Genética e epigenética: Algumas pessoas herdam a tendência à obesidade, enquanto outras são influenciadas pelo ambiente, que pode ativar ou desativar genes por meio da epigenética. Há fatores positivos (alimentação e exercícios) e negativos (drogas e álcool).

Atividade física: A falta de atividade física faz com que o corpo não queime as calorias consumidas ao longo do dia, levando ao seu armazenamento em forma de gordura. Com o tempo, isso pode contribuir para o aumento de peso e o acúmulo de gordura corporal.

PRECONCEITO E OBESIDADE

O preconceito é a discriminação por características como aparência, raça, religião ou orientação sexual. No caso da obesidade, pessoas com sobrepeso sofrem julgamentos injustos. São vistas como menos capazes, sofrem bullying e medo.

Essas atitudes podem causar impacto emocional, como baixa autoestima e depressão, levando a pessoa a acreditar que seu valor depende do corpo, o que não é verdade!

É essencial combater o preconceito e promover respeito. Todos merecem dignidade, e um ambiente inclusivo valoriza a diversidade.

ACEITAR O PRÓPRIO CORPO

NÃO SIGNIFICA

DESCUIDAR DA SAÚDE!

Aceitação é reconhecer que cada corpo é ÚNICO e BONITO. Entretanto, isso não é impeditivo de cuidar da saúde.

Para encontrar esse equilíbrio, uma boa abordagem é focar em hábitos saudáveis, em vez de padrões de beleza. Ao equilibrar aceitação e autocuidado, você pode promover uma relação saudável com o próprio corpo e com a vida (Alves; Guilherme; Santos, 2021).

2

OBESIDADE AO LONGO DA VIDA

- Obesidade na gestação
- Obesidade na infância e adolescência
- Obesidade na pessoa idosa

OBESIDADE NA GESTAÇÃO

A gestação é uma fase especial, mas combinada com a obesidade, pode trazer alguns desafios para a saúde da mãe e do bebê.

**SABIA QUE O EXCESSO DE PESO
NA GRAVIDEZ PODE EXPOR
MÃE E BEBÊ AO RISCO?**

Afinal, quais riscos são esses?

- **Diabetes gestacional:** quando o nível de açúcar no sangue fica alto durante a gravidez. Isso pode causar problemas como bebês grandes, parto prematuro e maior risco de diabetes no futuro.
- **Hipertensão e Pré-eclâmpsia:** a pressão alta pode levar a condições graves como a pré-eclâmpsia, podendo causar problemas nos rins, convulsões e até o parto prematuro.
- **Complicações no parto:** aumento das chances de uma cesariana.
- **Anemia:** embora a obesidade não cause anemia diretamente, pode levar a desequilíbrios nutricionais que resultam em deficiência de ferro.

O que fazer para prevenir a obesidade?

- Pré-natal regularmente
- Alimentação e atividade física equilibrada

É no pré-natal que se verificam o crescimento e o desenvolvimento do bebê, e, se necessário, os ajustes no cuidado são feitos. As atividades físicas devem ser de leve intensidade, com recomendação médica. Além disso, cada mulher possui uma faixa adequada de ganho de peso durante a gravidez, considerando-se diversos fatores.



The image shows the cover of the 'CADERNETA DA GESTANTE' (Pregnant Woman's Notebook) and a weight gain graph. The notebook cover features a blue background with a pink silhouette of a pregnant woman and a pink silhouette of a man. The text 'MINISTÉRIO DA SAÚDE' is at the top, 'CADERNETA DA GESTANTE' is in large blue letters, and '8ª edição revisada' and 'VENDA PROIBIDA' are also visible. The graph, titled 'GRÁFICO DE ACOMPANHAMENTO DO GANHO DE PESO', shows the recommended weight gain for pregnant women with a BMI of 25.0 kg/m² or higher. The graph has a grid with 'SEMANA DE GESTAÇÃO' on the x-axis (from 1 to 40) and 'GANHO DE PESO (kg)' on the y-axis (from 0 to 30). A shaded pink area represents the recommended weight gain range, starting from approximately 10 kg at week 1 and reaching approximately 25 kg at week 40. The text 'Sobrepeso (IMC ≥ 25,0 kg/m² e < 30,0 kg/m²)' and 'GANHO DE PESO RECOMENDADO ATÉ 40 SEMANAS DE GESTAÇÃO 7 - 9 kg' are also present.

Aponte a sua câmera para o QrCode e saiba mais sobre atividade física na gestação

Link: <https://bit.ly/4xTopKR>

Fonte: Brasil (2024b).

SAIBA MAIS:

Qual a diferença entre atividade física e exercício físico?

Atividade física é qualquer movimento do corpo com gasto de energia, como caminhar, subir escadas ou fazer tarefas domésticas. Exercício físico é uma atividade física planejada e com um objetivo, como fortalecer os músculos ou emagrecer. Exemplos: correr, nadar, fazer academia.

OBESIDADE NA INFÂNCIA E ADOLESCÊNCIA

A obesidade nas fases da infância e da adolescência é um problema que vai muito além do peso, pois afeta o desenvolvimento físico, emocional e social.

Um estilo de vida sedentário, nessas fases, pode levar a problemas de saúde como diabetes tipo 2 e hipertensão, além de gerar baixa autoestima e problemas emocionais.

Nessas fases, o excesso de peso está ligado a hábitos como:



CONSUMO DE ALIMENTOS ULTRAPROCESSADOS

São exemplos desses alimentos: refrigerantes, salgadinhos, bolachas recheadas.



REFEIÇÕES DESEQUILIBRADAS

Quando a alimentação tem excesso de açúcar e frituras, mas pouca fruta, verdura e proteína.



POUCA ATIVIDADE FÍSICA

Ficar muito tempo ao celular, brincar pouco ao ar livre e não fazer atividade física deixam a criança sedentária.

SAIBA MAIS:

Tudo isso se agrava na adolescência?

Na puberdade, o cenário pode se complicar. As mudanças hormonais características dessa fase podem favorecer o acúmulo de gordura, especialmente se os hábitos inadequados da infância forem mantidos.

VEJA MAIS SOBRE ALIMENTAÇÃO NO CAPÍTULO 3.

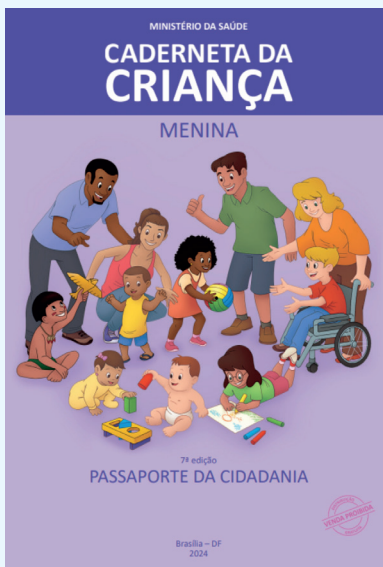
SAIBA MAIS:

Crianças de até 5 anos devem realizar consultas de puericultura. Adolescentes após os 10 anos podem realizar consultas com o hebiatra.

Nas consultas com esses profissionais, será avaliado o peso ideal da criança e do adolescente, pois os valores de IMC, nessas fases, são diferentes dos utilizados para adultos. Outras informações podem ser consultadas no cartão da criança e do adolescente e também com um profissional de saúde da Estratégia de Saúde da Família.

Quais os impactos futuros?

Estudos mostram que 80% das crianças e adolescentes obesas continuam com obesidade, na fase adulta. Quanto mais cedo a obesidade começa, maior o risco de ela persistir, porque os hábitos e mudanças no corpo, criados durante a infância, acompanham a pessoa ao longo da vida.

**INFÂNCIA**

Brincadeiras, esportes e uma alimentação divertida ajudam a criar hábitos saudáveis, com rotinas consistentes e bons exemplos dos pais.



Aponte a sua câmera para o QRcode e saiba mais

Link: <https://bit.ly/4wKWNH0>



ADOLESCÊNCIA

É importante oferecer autonomia, motivar escolhas saudáveis e apoiar a prática de atividades que o adolescente valorize e goste de fazer.



Aponte a sua câmera para o QRcode e saiba mais

Link: <https://bit.ly/4c7BcRG>

Fonte: Brasil (2024c)

OBESIDADE NA PESSOA IDOSA

Em ambos os sexos, o maior pico da obesidade ocorre entre 45 e 64 anos. O excesso de peso em idosos favorece o surgimento ou agravamento de doenças, o que compromete a qualidade de vida e aumenta o risco de morte.

Nesse período ocorrem alterações no corpo, que favorecem a obesidade:

- Diminuição da estatura
- Perda da elasticidade da pele
- Redução da massa magra
- Aumento da gordura corporal

Nessa fase, afeta homens e mulheres igualmente?

Mulheres: Na menopausa, com a queda dos hormônios (como o estrogênio), o corpo pode acumular mais gordura na região abdominal. Além disso, há um risco maior de perda de massa muscular e óssea, tornando essenciais uma alimentação equilibrada e a prática de exercícios.

Homens: Costumam ter uma perda de músculo mais lenta que as mulheres, mas o metabolismo também desacelera. O acúmulo de gordura abdominal pode aumentar o risco de doenças cardiovasculares.



PESSOA IDOSA

Os parâmetros e medidas de IMC mudam para a pessoa idosa. Consulte o seu profissional, levando a sua caderneta de saúde.



Aponte a sua câmera para o QRcode e saiba mais

Link: <https://bit.ly/4guM0e4>

Fonte: Brasil (2018)

O que fazer para evitar a obesidade?

- **Acompanhar o IMC:** Para idosos, o ideal é estar entre 22 e 27.
- **Observar a musculatura:** Especialmente a panturrilha: se tiver menos de 31 cm, pode ser sinal de perda muscular.
- **Praticar atividades físicas:** Caminhadas e exercícios ajudam a manter os músculos e a mobilidade.

SAIBA MAIS:

Você sabe o que significa sarcopenia?

A sarcopenia é a perda de massa muscular e força, que acontece com o envelhecimento, podendo causar fraqueza, dificuldade para caminhar e para levantar-se da cadeira, além de aumentar o risco de quedas. Manter os músculos fortes ajuda a garantir mais autonomia e qualidade de vida na terceira idade.

3

ABORDAGENS NO TRATAMENTO DA OBESIDADE

- Tratamento não medicamentoso
- Tratamento medicamentoso
- Microbiota intestinal

COMO TRATAR A OBESIDADE?

O tratamento da obesidade combina cuidados com e sem medicamentos, sendo a mudança de estilo de vida essencial para o sucesso de sua prevenção. Isso envolve alimentação saudável, exercício físico, controle do estresse e atenção à saúde mental.

**UM ÚNICO TIPO DE TRATAMENTO NÃO
COSTUMA FUNCIONAR BEM PARA TODOS.**

O plano de tratamento precisa ser personalizado, considerando a história de peso e problemas de saúde de cada pessoa.

A importância do acompanhamento multiprofissional

O tratamento da obesidade não é simples e requer o envolvimento de vários profissionais, incluindo médicos, fisioterapeutas, nutricionistas, enfermeiros, assistentes sociais, psicólogos e educadores físicos. Em conjunto, a equipe multiprofissional cria um plano personalizado que ajuda o paciente a adotar uma alimentação saudável, praticar exercícios e lidar com questões emocionais. O apoio constante dos profissionais aumenta a motivação e facilita o tratamento, promovendo um emagrecimento saudável e prevenindo a recuperação do peso.

SAIBA MAIS:

O que significa equipe multiprofissional?

A equipe multiprofissional é formada por profissionais de diferentes áreas da saúde que trabalham juntos, a fim de oferecer um cuidado completo e melhorar a qualidade de vida do paciente.

TRATAMENTO NÃO MEDICAMENTOSO

**OS TRÊS PILARES DO TRATAMENTO NÃO
MEDICAMENTOSO ENVOLVEM O CUIDADO EM
NUTRIÇÃO, SAÚDE MENTAL E ATIVIDADE FÍSICA.**

NUTRIÇÃO

O plano alimentar não se baseia em dietas milagrosas, pois a perda de peso deve ser gradual, para evitar o “efeito sanfona”. O recomendado é perder de 0,5 a 1 kg por semana, garantindo uma adaptação saudável. Planos flexíveis, focados na reeducação alimentar, costumam trazer melhores resultados. Já dietas muito restritivas e jejuns intermitentes podem ser de difícil manutenção.

MENTAL

A psicoterapia é fundamental no controle do peso, ajudando a criar estratégias, fortalecer a motivação e reduzir o risco de reganho. Psicólogo e paciente identificam e controlam estímulos que levam à compulsão alimentar, modificando comportamentos.

EXERCÍCIO

O exercício físico é essencial para a perda de peso e a melhoria da qualidade de vida, trazendo benefícios para o coração, intestino e cérebro. O ideal é começar com uma intensidade leve e aumentar gradativamente, permitindo que o corpo se adapte e evolua no desempenho. Para garantir segurança e melhores resultados, a prática deve ser orientada por um profissional de saúde.

A escolha de uma boa nutrição envolve...

Variedade: Inclua alimentos variados no prato, como carnes, ovos, frutas e verduras. Prefira opções frescas e naturais, evitando produtos industrializados.

Moderação: Inclua alimentos variados no prato, como carnes, ovos, frutas e verduras. Prefira opções frescas e naturais, evitando produtos industrializados.

Equilíbrio: Monte um prato colorido, na medida certa. Comer fibras (arroz integral, feijão e aveias), frutas, verduras e alimentos fermentados ajuda a manter o intestino saudável

CINCO DICAS DE ALIMENTAÇÃO

1. Coma devagar e ouça seu corpo. Isso ajuda a perceber a saciedade, evitando exageros na alimentação.
2. Evite alimentos ultraprocessados.
3. Faça refeições regulares e evite “beliscar” entre as refeições.
4. Prefira alimentos frescos como frutas, verduras e grãos integrais.
5. Reduza o consumo de açúcar, sal e gorduras ruins (como creme de leite, margarinas, manteigas, bacon, empanados etc).

Afinal, quais são as fontes saudáveis?

Carboidratos: Os carboidratos são a principal fonte de energia do corpo. Eles são encontrados em alimentos como: pães integrais, arroz integral, batata-doce, feijão, frutas (como maçãs e bananas) e aveia. Prefira sempre os carboidratos de fontes integrais, pois eles são ricos em fibras, que ajudam a regular o trânsito intestinal e proporcionam energia de forma mais duradoura.

Proteína: As proteínas são essenciais para a construção e reparação dos tecidos do corpo, além de serem fundamentais para o fortalecimento dos músculos. Exemplos de alimentos ricos em proteínas são: carnes magras (como frango e peixe), ovos, laticínios (como leite,

queijo e iogurte) e fontes vegetais (como feijão, lentilhas e tofu).

Gordura: As gorduras saudáveis desempenham um papel crucial na absorção de vitaminas e na saúde cardiovascular. Alimentos ricos em gorduras boas incluem abacate, azeite de oliva, oleaginosas (como nozes, amêndoas e castanhas) e sementes (como as de abóbora, girassol e linhaça). Essas gorduras ajudam a reduzir o colesterol ruim e a manter o coração saudável (Brasil, 2014).

Outras práticas de bem-estar para uma vida saudável

Beba água regularmente: A água é essencial para o corpo: melhora a digestão, regula a temperatura e reduz a fome. O consumo médio diário ideal é de 1,5 a 2 litros.

Durma o suficiente para restaurar o corpo e a mente: O sono recupera energia e equilibra o corpo. Dormir pouco pode prejudicar o metabolismo e aumentar o estresse.

Mantenha relacionamentos saudáveis e momentos de lazer: Convivência e lazer reduzem o estresse e melhoram o bem-estar.

Busque ajuda profissional para cuidar do emocional: Cuidar da saúde mental é primordial para manter hábitos saudáveis.

TRATAMENTO MEDICAMENTOSO

Medicamentos podem ajudar no controle da obesidade, mas devem estar aliados a mudanças no estilo de vida, já mencionados anteriormente. A escolha da medicação é individualizada e considera a gravidade do caso e as doenças associadas. O acompanhamento médico é fundamental para segurança, ajustes e maior eficácia do tratamento.



NÃO TOME MEDICAÇÃO SEM ACOMPANHAMENTO MÉDICO!

Nunca compre medicamentos sem prescrição e evite a compra pela internet.

Quais as principais medicações?

SIBUTRAMINA

A sibutramina tem efeito no aumento da saciedade, o que promove a redução da fome e do consumo de alimentos. O uso deve ser acompanhado por uma alimentação balanceada e pela prática regular de exercícios físicos. A medicação pode causar um pequeno aumento na pressão arterial e na frequência cardíaca, sendo contraindicada para pessoas com histórico de doenças cardiovasculares.

ORLISTATE

O orlistate atua na redução da absorção de gordura, fazendo com que ela seja eliminada nas fezes. Isso pode causar falta de vitaminas que o corpo absorve com a gordura, exigindo suplementação em uso prolongado. Os efeitos colaterais mais comuns são: diarreia, gases, cólicas abdominais e necessidade urgente de ir ao banheiro.

ANÁLOGOS DE GLP-1 (E DERIVADOS)

Esses medicamentos são usados no tratamento do diabetes tipo 2 e da obesidade porque imitam a ação do hormônio GLP-1, que ajuda a controlar o nível de açúcar no sangue e aumenta a sensação de saciedade. Alguns desses medicamentos atuam duplamente nos receptores do GLP-1 e do GIP, o que pode levar a uma perda de peso ainda maior.

Exemplos de análogos de GLP-1 são:

liraglutida e semaglutida. Já o tirzepatida é um exemplo dos análogos duplos de GLP-1 e GIP.



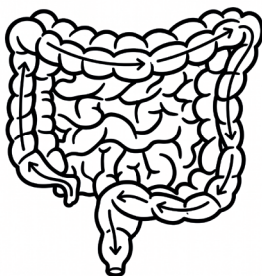
Esses medicamentos ajudam no controle do diabetes, perda de peso e redução do risco cardiovascular.



Podem causar náuseas, vômitos, diarreia e constipação, que geralmente diminuem com o tempo.

**O ALTO CUSTO E FALTA DE
DISPONIBILIZAÇÃO NO SUS
E PLANOS DE SAÚDE SÃO
LIMITAÇÕES IMPORTANTES
PARA O USO FREQUENTE
DESSES MEDICAMENTOS.**

MICROBIOTA INTESTINAL



A obesidade está relacionada a alterações na microbiota intestinal, que é o conjunto de trilhões de bactérias que vivem no nosso intestino e desempenham um papel importante na nossa saúde. Essas bactérias influenciam a digestão, o sistema imunológico e também o bem-estar mental.

Uma **alimentação saudável**, rica em fibras, frutas, legumes, grãos integrais e alimentos fermentados (leite fermentado sem açúcar, iogurtes ou coalhadas desnatadas), ajuda a nutrir as bactérias benéficas do intestino, mantendo o equilíbrio da microbiota e favorecendo uma boa saúde intestinal.

Já uma dieta rica em açúcares, gorduras e alimentos ultraprocessados pode desequilibrar a microbiota, favorecendo o crescimento de bactérias prejudiciais.

4

CIRURGIA BARIÁTRICA

- Técnicas cirúrgicas
- Benefícios e riscos da cirurgia
- Acompanhamento pós-cirúrgico

O QUE É CIRURGIA BARIÁTRICA?

A cirurgia bariátrica e metabólica é um tratamento que ajuda pessoas com obesidade a perder peso de forma significativa. Mas, atenção: ela é apenas uma parte do processo! O acompanhamento contínuo de médicos, nutricionistas e psicólogos é fundamental para alcançar bons resultados e cuidar da saúde do corpo e da mente (Abeso, 2024).

Técnicas cirúrgicas

As duas técnicas mais comuns para esse tipo de cirurgia são o bypass gástrico e o sleeve gástrico. Vamos entender um pouco mais sobre cada uma delas:



BYPASS GÁSTRICO

O médico cirurgião reduz o tamanho do estômago e desvia o intestino, aumentando os hormônios da saciedade. Isso faz com que a pessoa coma menos e perca peso.

- Cria uma pequena bolsa;
- Reduz a absorção de calorias e nutrientes.



SLEEVE GÁSTRICO

O médico cirurgião transforma o estômago em uma espécie de tubo com uma capacidade muito pequena.

- Remove 80% do estômago;
- Limita a ingestão de comida e mantém a absorção de nutrientes.

Profissionais envolvidos

É importante entender que esse tratamento envolve profissionais de diferentes especialidades da saúde, incluindo o médico cirurgião, e começa muito antes da cirurgia propriamente dita, estendendo-se também ao período pós-operatório. Na realidade, é um tratamento contínuo (SBEM, 2024).

Médicos: avaliam sua saúde geral, realizam avaliações endocrinológicas, clínicas, psiquiátricas e cardiológicas. Monitoram o progresso e ajustam os tratamentos, quando necessário.

Psicólogos: auxiliam no equilíbrio emocional e no enfrentamento das mudanças no estilo de vida. Checam sintomas de depressão, ansiedade e transtornos compulsivos.

Nutricionistas: orientam sobre alimentação adequada, garantindo os nutrientes essenciais e ajudando na reeducação alimentar.

Enfermeiros: avaliam exames gerais e orientam sobre preparo cirúrgico, cuidados pós-operatórios, possíveis complicações e a importância da adesão ao tratamento.

Quem pode fazer a cirurgia?

RECOMENDADO

- **IMC $\geq$ 40:** com ou sem comorbidades associadas.
- **IMC 35-39,9:** com comorbidades associadas.
- **IMC 30-34,9:** se tiver pelo menos uma das comorbidades associadas.
- **Maior ou igual a 14 anos:** com obesidade grave (IMC maior que 40) associada a complicações clínicas, após avaliação e consentimento dos responsáveis.
- **16-18 anos:** se atenderem aos mesmos critérios dos adultos.

1 $\geq$ significa: maior ou igual

NÃO RECOMENDADO

- **IMC 30-34,9:** sem as comorbidades associadas.
- Adolescentes com menos de 14 anos.
- Adolescentes sem avaliação multiprofissional e/ou sem consentimento dos responsáveis.
- Transtornos psiquiátricos graves e não tratados.
- Dependência de álcool ou drogas.
- Doenças cardíacas ou pulmonares sem tratamento adequado.

SAIBA MAIS:

O Bypass não é indicado para quem precisa de alta absorção de nutrientes, e o Sleeve pode agravar refluxo grave. Cada técnica tem prós e contras. Fale com a equipe de saúde para que seja escolhida a melhor opção com segurança.

BENEFÍCIOS E RISCOS DA CIRURGIA

Benefícios

Perda de peso: A cirurgia ajuda a reduzir o peso de forma significativa, o que pode ser difícil de alcançar com outras técnicas.

Melhora nas condições de saúde: Muitas pessoas com obesidade têm problemas de saúde, como diabetes tipo 2, pressão alta e apneia do sono. Após a cirurgia, é comum que esses problemas melhorem ou até desapareçam.

Aumento na qualidade de vida: A perda de peso e a melhora na saúde podem facilitar atividades diárias, reduzir dores e melhorar o bem-estar físico e mental.

Riscos da cirurgia

Complicações cirúrgicas: Pode haver sangramentos, infecções ou problemas durante o procedimento.

Deficiências nutricionais: Com a redução do estômago ou a alteração no sistema digestivo, o corpo pode ter dificuldades em absorver algumas gorduras essenciais, proteínas, vitaminas e minerais, ficando com deficiências. É comum a necessidade de suplementos.

Mudanças na digestão: Algumas pessoas podem ter efeitos colaterais indesejáveis, como náuseas, vômitos, gases, diarreia ou constipação após comer certos alimentos.

Acompanhamento pós-cirúrgico

Monitorar a perda de peso: O acompanhamento regular, com metas realistas e saudáveis, ajustadas ao ritmo individual, é fundamental para evitar o reganho do peso, especialmente se o paciente não seguir as orientações.

Exames laboratoriais: Verificação periódica de vitaminas, minerais, proteínas e hormônios, para prevenir deficiências nutricionais comuns após a cirurgia.

Adaptar a alimentação: Orientação para seguir uma dieta progressiva, adaptada à nova capacidade do estômago. Uso contínuo de suplementos, conforme orientação profissional (Brasil, 2022).

Acompanhamento psicológico: Suporte para lidar com mudanças emocionais, comportamentais e com possíveis distúrbios alimentares, promovendo o bem-estar.

Exercício físico e hidratação: Incentivo à prática regular de exercícios, para promover a perda de peso e fortalecer os músculos. Além disso, seguir as recomendações nutricionais da ingestão hídrica, para evitar a desidratação.

Educação em saúde: Aprendizado contínuo sobre hábitos saudáveis, o controle de porções e a importância do acompanhamento médico. Grupos de apoio podem auxiliar na motivação (Pereira et al., 2023).

REFERÊNCIAS

ABESO - ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA PARA O ESTUDO DA OBESIDADE E DA SÍNDROME METABÓLICA. *Diretrizes Brasileiras de Obesidade*, 2024. São Paulo: ABESO, 2024.

ALVES, Camila Aloisio; GUILHERME, Alexandre Anselmo; SANTOS, Lara Vedovatto Batista dos. Expressões da violência associada ao corpo gordo: uma revisão bibliográfica qualitativa. *Revista Polis e Psique*, Porto Alegre, v. 11, n. 3, p. 160-183, 2021. DOI: 10.22456/2238-152X.116316. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/PolisePsique/article/view/116316>. Acesso em: 9 jan. 2025.

BRASIL. *Guia Brasileiro de Nutrição Bariátrica*. São Paulo: Ed. Dialética, 2022.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Caderneta da criança menina: passeporte da cidadania*. 7. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2024a.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Caderneta da gestante*. 8. ed. rev. Brasília: Ministério da Saúde, 2024b.

BRASIL. Ministério da Saúde. *Caderneta de saúde do adolescente*. 4. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2024c.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. *Caderneta de Saúde da Pessoa Idosa*. 5. ed. Brasília: MS, 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. *Guia alimentar para a população brasileira*. 2. ed., 1. reimpr. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. *Guia de Atividade Física para a População Brasileira*. Brasília: Secretaria de Atenção Primária à Saúde, 2021.

PEREIRA, Silvia Elain et al. Brazilian guide to nutrition in bariatric and metabolic surgery. *Langenbeck's Archives of Surgery*, v. 408, p. 143, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00423-023-02868-7>. Acesso em: 9 jan. 2025.

RUBINO, Francesco *et al.* Definition and diagnostic criteria of clinical obesity. *Lancet Diabetes Endocrinology*, 2025. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(24\)00316-4](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(24)00316-4). Acesso em: 9 jan. 2025.

SBEM - SOCIEDADE BRASILEIRA DE ENDOCRINOLOGIA E METABOLOGIA. *Diretrizes para o Tratamento da Obesidade*. Rio de Janeiro: SBEM, 2024.

WHO - WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Obesity and overweight*. Geneva: WHO, 2021. Disponível em: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> . Acesso em: 9 jan. 2025.



SUA SAÚDE, SEM COMPLICAÇÃO!

*Um agradecimento especial à equipe do
Ambulatório de Cirurgia de Obesidade e
Cirurgia Bariátrica do Hospital das Clínicas
Dr. Mário Ribeiro, pela disponibilidade,
colaboração e apoio fundamentais à
realização deste trabalho.*

Realização:



Apoio:

SOBRE OS AUTORES



Rafael Gomes Sousa

Enfermeiro. Mestre em Ciências da Saúde pelo PPGCS da Unimontes, com linha de pesquisa em Etiopatogenia e Fisiopatologia das Doenças e concentração em Mecanismos e Aspectos Clínicos das Doenças. Bacharel em Enfermagem pela Unimontes (2021) e especialista em Enfermagem Obstétrica pela residência do HUCF.



João Marcus Oliveira Andrade

Médico. Doutor e Mestre em Ciências da Saúde pela Unimontes, graduado em Enfermagem (Unimontes) e Medicina (UNI-FIPMOC). Desenvolve pesquisas sobre obesidade, investigando suas implicações metabólicas, moleculares e fisiopatológicas em diversos órgãos e tecidos, além de estratégias de prevenção e tratamento, incluindo o uso de nutracêuticos.