ORIENTAÇÕES PERDA DE PESO
Informações para pacientes

Muitas pessoas têm dificuldade em emagrecer e manter o peso adequado, acabando por recuperar o peso perdido logo em seguida. Isso acontece porque manter o peso ao longo do tempo é um processo desafiador que exige mudanças de hábitos e acompanhamento adequado.

Conversar com um profissional de saúde pode ajudar a escolher o melhor plano, monitorar o progresso e receber apoio durante o processo. Com base nas suas medidas e histórico médico, o profissional pode indicar a melhor combinação de tratamentos, que pode incluir mudanças no estilo de vida, exercícios, ajustes na alimentação e, em alguns casos, medicamentos ou cirurgia. Acreditar que o peso corporal pode ser controlado aumenta as chances de sucesso na perda de peso e manutenção.

Definindo metas realistas

- O primeiro objetivo deve ser evitar ganhar mais peso e manter o peso atual.
- A partir daí, estabeleça metas graduais e possíveis de alcançar.
- Perder cinco por cento do peso corporal e mantê-lo já traz benefícios importantes para a saúde, como redução do risco de diabetes e diminuição da pressão arterial. Por exemplo, se você pesa 80 kg, perder 4 kg já faz diferença.
- Perder mais de quinze por cento do peso corporal e mantê-lo é um resultado excelente, mesmo que o peso ideal não seja atingido. O mais importante é a manutenção a longo prazo, não a velocidade da perda.

Identificando gatilhos para comer

- Muitas vezes comemos por motivos que não são fome real, como ansiedade, tédio, tristeza ou hábito. Identificar o que desencadeia a vontade de comer é fundamental para mudar esse padrão.
- Use o recordatório alimentar para registrar por alguns dias quais alimentos você come, onde, quando e o que sente ao comer. Isso ajuda a perceber seus gatilhos.

Mudanças no comportamento alimentar

- Limite os lugares onde você faz refeições. Procure comer apenas em locais apropriados, como a mesa de jantar.
- Evite comer distraído, assistindo televisão ou mexendo no celular. Preste atenção no que está comendo.
- Coma devagar. Descanse os talheres entre as mordidas e mastigue bem os alimentos.
- Sirva-se uma vez e retire as panelas da mesa. Use pratos menores para ajudar no controle das porções.
- Levante-se e faça uma pausa durante a refeição. Isso ajuda a perceber a saciedade antes de comer demais.

ORIENTAÇÕES PERDA DE PESO
Informações para pacientes

Sistema de recompensas

- Recompensar-se por bons comportamentos alimentares ajuda a desenvolver melhores hábitos. A recompensa deve ser pela mudança de comportamento, não pela perda de peso em si.
  - Exemplos de recompensas: corte de cabelo, massagem, manicure, compra de uma roupa nova, um passeio especial.
- Recompense-se logo após fazer boas escolhas alimentares. Isso reforça o valor do comportamento positivo.

Fatores que ajudam no processo

- Ter alguém de confiança apoiando e incentivando seu progresso faz muita diferença. Compartilhe seus objetivos com familiares ou amigos.
- Desenvolva estratégias para eventos sociais onde haja tentação em comer. Planeje com antecedência o que vai comer.
- Tenha pensamento positivo em relação aos deslizes. Todo mundo escorrega às vezes. O importante é retomar o caminho, não desistir.
- Encontre outras formas de lidar com o estresse além da comida, como caminhadas, exercícios de respiração, hobbies ou conversar com alguém.
- Participar de grupos de apoio pode ajudar a manter a motivação e trocar experiências com outras pessoas no mesmo processo.

Sobre medicamentos para perda de peso

- Medicamentos podem ser úteis quando combinados com dieta, exercício e mudança de estilo de vida. Eles podem ser indicados para pessoas com índice de massa corporal igual ou acima de 30, ou entre 27 e 29,9 quando há outros problemas de saúde associados.
- É fundamental entender os riscos e benefícios de cada medicamento. Nunca use medicações para emagrecer sem acompanhamento médico.

Sobre suplementos dietéticos

- Suplementos dietéticos para emagrecimento geralmente não são recomendados. Faltam evidências científicas sobre sua segurança e eficácia. Muitos produtos vendidos como naturais podem ter efeitos colaterais ou interagir com outros medicamentos.
- Converse sempre com seu médico antes de usar qualquer suplemento.

Lembre-se

A perda de peso saudável é um processo gradual que envolve mudanças de hábitos a longo prazo. Não existe solução mágica ou rápida. Com paciência, apoio e acompanhamento adequado, é possível alcançar e manter um peso saudável.