Perda de Peso Não Intencional

Informações para Pacientes

O que é?

É quando você perde peso de forma não intencional, ou seja, sem estar fazendo dieta, sem tentar emagrecer ou sem ter aumentado a atividade física.

Quanto é importante?	Perder 5% ou mais do seu peso em 6 meses (por exemplo, 3,5 kg se você pesa 70 kg) sem querer pode ser um sinal de que algo está errado no seu corpo e precisa ser investigado.
Por que investigar?	Identificar a causa cedo melhora muito o resultado do tratamento. Nunca ignore a perda de peso não intencional — sempre avalie com um profissional de saúde.

Sintomas que podem aparecer junto

Energia e apetite

- Fraqueza ou cansaço excessivo
- Comer menos que o normal ou comer mais e continuar emagrecendo

Sintomas digestivos

- Dores na barriga, náuseas ou vômitos
- Dificuldade para engolir
- Diarreia persistente ou prisão de ventre

Sinais gerais

- Febre sem motivo aparente
- Suores noturnos intensos (acordar com roupa e lençóis molhados)
- Tosse que não passa (mais de 2–3 semanas)

Sangramento

- Sangramento nas fezes, urina, tosse ou menstruação anormal



Algumas Causas Possíveis e Cuidados Importantes

Algumas causas possíveis

A perda de peso sem querer pode ter muitas causas diferentes. Algumas das mais comuns são:

- **Problemas digestivos:** dificuldade em absorver nutrientes, úlcera, inflamação no intestino
- **Alterações da tireoide:** quando a tireoide trabalha demais (hipertireoidismo)
- **Diabetes mal controlada:** especialmente quando o açúcar no sangue está muito alto
- **Doenças crônicas:** problemas no coração, pulmões, rins ou fígado em estágio avançado
- **Infecções:** tuberculose, HIV, hepatite, infecções prolongadas
- **Câncer:** em diversos órgãos
- **Uso de medicamentos:** alguns remédios podem causar perda de apetite ou peso
- **Saúde mental:** depressão, ansiedade intensa, estresse prolongado, transtornos alimentares
- **Problemas na boca:** dentes ruins, prótese mal adaptada, feridas na boca, dificuldade para mastigar ou engolir
- **Dificuldade de acesso à alimentação:** falta de dinheiro, isolamento social, dificuldade para preparar comida

Cuidados importantes enquanto investiga

🍽️ Alimentação

- Não force grandes refeições. Se você não tem apetite, tente comer pequenas quantidades mais vezes ao dia (a cada 2–3 horas).
- Escolha alimentos nutritivos e calóricos: carne, peixe, ovos, feijão, lentilha, castanhas, leite, queijo, iogurte, frutas, cereais, batata, mandioca, arroz.
- Evite dietas restritivas durante a investigação.
- Sopas, vitaminas e mingaus podem ser mais fáceis de consumir se houver dificuldade para mastigar.

💧 Hidratação e acompanhamento

- Beba água ao longo do dia, mesmo sem sede.
- Compareça às consultas de retorno — o acompanhamento é fundamental.
- Se possível, anote seu peso semanalmente para mostrar ao médico.

🚫 O que NÃO fazer

- Não tome vitaminas, suplementos ou remédios por conta própria para "ganhar o peso de volta" — isso pode atrasar o diagnóstico da causa real.
- Não ignore o problema achando que vai passar sozinho.

Quando Buscar Ajuda Urgente

⊗ Procure a emergência IMEDIATAMENTE se apresentar:

- Vômitos ou diarreia com sangue
- Dor repentina e intensa na barriga
- Amarelamento da pele e dos olhos (icterícia)
- Inchaço nas pernas com falta de ar
- Perda de peso muito rápida (mais de 10% do peso em 1–2 meses)
- Sangramento incomum (nas fezes, urina, ao tossir ou sangramento vaginal anormal)
- Dificuldade progressiva para engolir, chegando ao ponto de não conseguir se alimentar
- Vômitos persistentes que não melhoram
- Confusão mental, desmaios ou fraqueza extrema
- Pensamentos de se machucar ou tirar a própria vida

💡 Lembre-se

✓ O tratamento certo depende da causa

Por isso a investigação é tão importante. Não pule essa etapa.

✓ Perder peso sem querer NÃO é normal

Deve sempre ser avaliado por um profissional de saúde, independentemente da idade.

✓ Quanto mais cedo, melhor

Quanto mais cedo a causa for identificada, melhor o resultado do tratamento.

✓ Você não está sozinho(a)

A equipe de saúde está aqui para ajudar você a descobrir o que está acontecendo e cuidar da sua saúde.

