

Controle da Obesidade

A obesidade é uma doença crônica — não é falta de força de vontade. Ela tem causas genéticas, hormonais, comportamentais e sociais, e por isso o tratamento funciona melhor quando é constante, gentil consigo mesmo e acompanhado de perto, não com dietas radicais de curto prazo.

Material educativo complementar. Não substitui a consulta médica — suas metas de tratamento devem ser combinadas com o seu médico.

O que é a obesidade?

Obesidade é o acúmulo excessivo de gordura corporal, a ponto de aumentar o risco de outras doenças — como hipertensão, diabetes tipo 2, colesterol alto, apneia do sono e problemas nas articulações. O IMC (Índice de Massa Corporal) é uma ferramenta simples de rastreamento, calculada pelo peso dividido pela altura ao quadrado — não é perfeita (não diferencia músculo de gordura, por exemplo), mas ajuda a ter uma referência inicial.

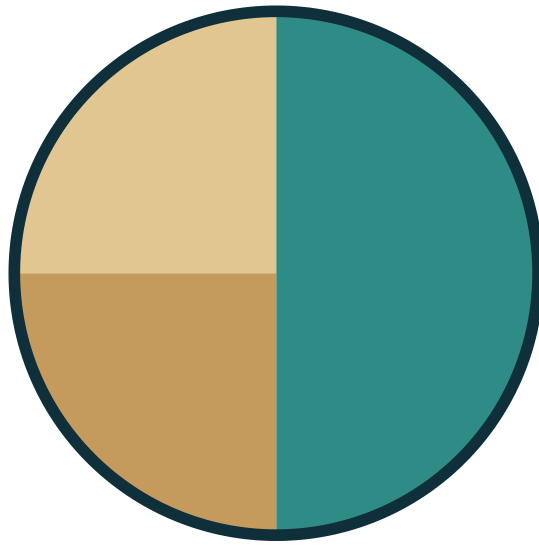
Metas de controle

De forma geral, a classificação do IMC (kg/m²) é:



Valores de IMC (peso ÷ altura²). Circunferência abdominal e composição corporal também importam — seu médico pode avaliar isso na consulta.

Alimentação



- Metade do prato: verduras e legumes
- Um quarto: proteína magra (carne, frango, ovo, feijão)
- Um quarto: carboidrato integral, em porção controlada

- Reduza alimentos ultraprocessados, frituras, refrigerantes e doces — eles concentram muitas calorias em pouca quantidade.
- Coma devagar e preste atenção à saciedade — leva cerca de 20 minutos para o cérebro perceber que você já comeu o suficiente.
- Evite pular refeições — isso costuma levar a comer em excesso depois.
- Prefira água a bebidas açucaradas ao longo do dia.
- Pequenas mudanças mantidas por muito tempo funcionam melhor do que dietas radicais de curta duração.

Atividade física

- Procure se movimentar todos os dias — qualquer atividade conta, especialmente se você está começando agora.
- A meta geral é de pelo menos 150 minutos de atividade moderada por semana, mais exercícios de fortalecimento muscular.
- Veja o guia completo de atividade física como prevenção para saber quanto, como e por onde começar com segurança.

Tratamento

O tratamento da obesidade pode incluir mudanças de hábitos, acompanhamento nutricional, remédios ou, em alguns casos, cirurgia — a melhor combinação depende da sua avaliação individual, do seu IMC e das doenças associadas. Essa decisão deve sempre ser conversada e definida junto com seu médico.

Quando procurar ajuda rápido

Procure seu médico se notar:

- Ronco alto, pausas na respiração durante o sono ou sonolência excessiva de dia (sinais de apneia do sono)
- Falta de ar em esforços leves ou dor nas articulações que atrapalha o dia a dia
- Sede excessiva, urinar muito ou feridas que demoram para cicatrizar (podem indicar diabetes associada)
- Sintomas de tristeza persistente ou isolamento relacionados ao peso

Acompanhamento

Mantenha os retornos combinados com seu médico para acompanhar o peso, os exames relacionados (glicemia, colesterol, função da tireoide) e ajustar o plano conforme sua evolução. O controle da obesidade é um processo contínuo — cada avanço, por menor que pareça, é uma conquista real para a sua saúde.

Agendar consulta →