

Aquele momento em que...

*Decides ter uma conversa aberta sobre **o teu peso***



Hoje é um
dia mais leve:
vou falar com o
meu médico!

A tua vida, mais leve

Guia para um diálogo com o médico.

A tua vida, mais leve


Chegaste àquele momento que vai trazer mais leveza à tua vida.

Parabéns!

Estares aqui significa que nada mais será igual: vais cuidar de ti, com o acompanhamento mais adequado. Depois de teres andado às voltas com o ginásio em janeiro e as dietas das segundas-feiras, acredita: desta vez, pode ser diferente!

Afinal de contas, está mais do que provado que **a obesidade não é uma questão de força de vontade**. É, sim, uma **doença complexa**.¹ E o teu médico pode ajudar-te nesta jornada. Sem julgamentos e com respostas para as tuas dúvidas.

Este guia ajuda-te a estruturar questões importantes a colocar na consulta (presencial ou *online*), para que cada momento com o médico seja aproveitado ao máximo! Porque o tratamento adequado começa com as perguntas certas.

An illustration of a woman with long, dark, curly hair, wearing a light blue long-sleeved top and dark blue pants. She is smiling and watering several potted plants with a silver watering can. A speech bubble next to her contains the text: "Mas como é que faço nascer a conversa?".

Mas como é que faço nascer a conversa?

O momento em que perguntas o essencial: 4 questões para começar



1

Como é que o meu peso pode estar a afetar a minha saúde?

Fala sobre o que sentes e as **dificuldades do dia a dia** (ex.: dores nas articulações, subir escadas, encontrar uma cadeira confortável). Tens **análises clínicas anteriores ou outros exames recentes?** Leva-os contigo.



O espelho é o teu ponto de partida para esta conversa? Legítimo!

Partilha com o médico a forma como o espelho está a afetar a tua autoestima. Não escondas nada.

2

Que opções tenho para controlar o peso?

Não existe uma solução única para todas as pessoas. **Tratamento farmacológico, cirurgia bariátrica e até mesmo terapia comportamental** podem fazer parte do teu plano de tratamento.² **Lembra-te: nenhum tratamento é batota ou atalho.** Tratar a obesidade é a decisão mais corajosa que podes tomar por ti.

3

Devo consultar também um nutricionista, *personal trainer* ou psicólogo?

Ter uma boa alimentação, fazer exercício físico e praticar o *mindfulness* é importante para toda a gente.³ **Mas será que no teu caso seria útil ter um plano mais personalizado?** Pergunta ao teu médico se faria sentido seres encaminhado(a).

4

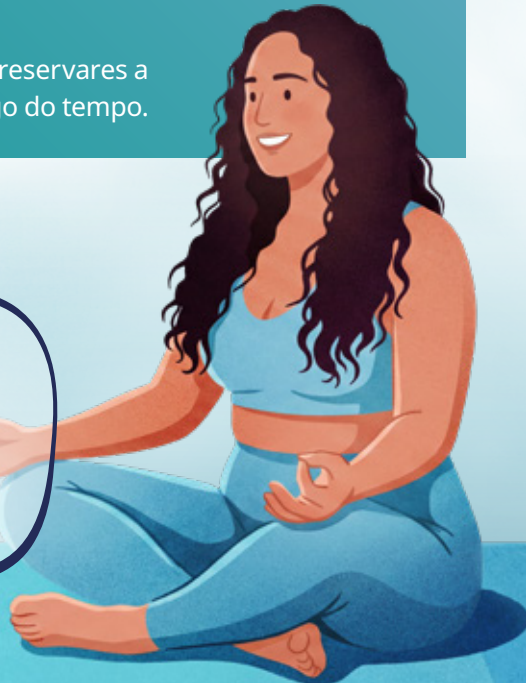
Quais os benefícios e os efeitos secundários do plano de tratamento sugerido?

Cada *influencer* fala de uma solução milagrosa diferente e tu já não sabes em quem acreditar. **Próximo passo: esclarecer tudo com o teu médico.** Pode ser que até o inspires a criar os seus próprios *reels* de *fact-checking*.



Não é um *sprint*!

Foca-te numa perda de peso de qualidade. O objetivo é preservares a massa e a função muscular, de forma sustentável ao longo do tempo.



Preciso de manter o equilíbrio entre a minha motivação e o plano de tratamento.

O instante em que afinas o plano: 3 perguntas para ter tudo sob controlo



1

Como vamos avaliar o meu progresso?

Acredita: conseguires fazer caminhadas com os teus amigos ou teres energia para brincar com os teus filhos já é um grande progresso! Além disso, **o teu médico vai estar atento a fatores como:** peso, índice de massa corporal (IMC), perímetro abdominal, análises, sintomas, mobilidade e muito mais.

2

E se o plano não resultar ou perder a motivação?

Gerir o peso é um processo contínuo.² Isto significa que o plano pode ser revisto a qualquer momento e que deves partilhar as preocupações e eventuais frustrações que possam surgir. **Confia no teu médico.**



O food noise incomoda-te?

Sabemos bem que ter pensamentos intrusivos e persistentes sobre comida é desgastante. Mas vais ver: com o plano de tratamento adequado, *o food noise* será cada vez menor.⁴

3

Com que frequência devo vir à consulta para acompanharmos a evolução?

O teu médico irá certamente ajudar-te a definir o plano mais adequado para ti! No entanto, é importante não esquecer que a obesidade é uma doença crónica, o que significa que requer um acompanhamento contínuo e a longo prazo.¹ Por isso, **mantém uma comunicação regular com o teu médico** e não hesites em contactá-lo sempre que tiveres dúvidas ou preocupações relativamente ao teu tratamento.



Não estás sozinho(a)!

Além do teu médico, nutricionista, *personal trainer* ou fisiologista do exercício, psicólogo, conta também com o apoio dos profissionais de farmácia. E, claro, com a tua família e amigos. Todo o apoio é bem-vindo.



A tua vida, mais leve

A hora em que nada te escapa:
checklist antes de começar a conversa



1. Escreve o teu Ponto de Partida mais abaixo neste guia. Podes deixar em branco a linha sobre o IMC. Durante a consulta, o teu médico ajuda-te a fazer o cálculo.

2. Mantém este guia e uma caneta por perto. Para poderes espreitar as questões e tirar notas.

3. Não te limites às perguntas sugeridas. São uma boa forma de guiar a conversa. Mas, se tiveres outras questões, deita cá para fora. Sem medos.

A tua consulta é online?

Além das dicas anteriores, lembra-te:

1. Escolhe um ambiente bem iluminado e no qual te sintas à vontade para falar;
2. Tem uma balança e uma fita métrica à mão;
3. Antes de entrares na chamada, testa o teu microfone e a câmara.



PONTO DE PARTIDA

Data: ____ / ____ / ____ • Peso: ____ kg • Altura: ____ cm • IMC: ____ kg/m²
Relação Cintura-Altura: ____, ____ • Objetivos: _____

PLANO DE TRATAMENTO

Tratamento escolhido: _____

Razões desta escolha: _____

A fazer até à próxima consulta: _____

PRÓXIMA CONSULTA

Data: ____ / ____ / ____

NOTAS

Imagens parcialmente geradas com IA

REFERÊNCIAS: 1. Brown et al. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines: Medical Nutrition Therapy in Obesity Management. Disponível em: <https://obesitycanada.ca/guidelines/nutrition>. Acedido em dezembro de 2024; 2. Pedersen, Sue & Manjoo, Priya & Dash, Satya & Jain, Akshay & Pearce, Nicole & Poddar, Megha. (2025). Pharmacotherapy for obesity management in adults: 2025 clinical practice guideline update. Canadian Medical Association Journal. 197. E797-E809;10.1503/cmaj.250502. 3. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, Borodulin K, Buman MP, Cardon G, Carty C, Chaput JP, Chastin S, Chou R, Dempsey PC, DiPietro L, Ekelund U, Firth J, Friedenreich CM, Garcia L, Gichu M, Jago R, Katzmarzyk PT, Lambert E, Leitzmann M, Milton K, Ortega FB, Ranasinghe C, Stamatakis E, Tiedemann A, Troiano RP, van der Ploeg HP, Wari V, Willumsen JF. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020 Dec;54(24):1451-1462. doi: 10.1136/bjsports-2020-102955. PMID: 33239350; PMCID: PMC7719906. 4. Hayashi D, Edwards C, Emond JA, Gilbert-Diamond D, Butt M, Rigby A, Masterson TD. What Is Food Noise? A Conceptual Model of Food Cue Reactivity. Nutrients. 2023 Nov 17;15(22):4809. doi: 10.3390/nu15224809. PMID: 38004203; PMCID: PMC10674813.