Quarta-Feira, 03 de Setembro de 2025

Dicas para a perda de Peso Sustentável

Como profissional dedicado à promoção da saúde e bem-estar, compreendo os desafios enfrentados por indivíduos que buscam a perda de peso. A obesidade é uma condição complexa que requer abordagens integradas e personalizadas. A seguir, apresento estratégias comportamentais práticas e baseadas em evidências que podem ser incorporadas ao cotidiano para alcançar resultados duradouros.

1. Estabelecimento de Metas Realistas e Gradativas:
Definir objetivos alcançáveis é fundamental para manter a motivação. Focar em pequenas mudanças, como incluir uma porção extra de vegetais nas refeições ou caminhar 15 minutos diariamente, pode levar a progressos significativos ao longo do tempo.

2. Adoção de uma Alimentação Equilibrada:
Priorizar alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, legumes, grãos integrais e proteínas magras, é essencial. Evitar ultraprocessados, ricos em açúcares e gorduras saturadas, contribui para a saúde geral e auxilia na perda de peso.

3. Prática Regular de Atividade Física:
Escolher atividades prazerosas aumenta a aderência ao exercício. Seja dança, natação ou ciclismo, o importante é manter-se ativo regularmente, respeitando os limites individuais e buscando progressão gradual.

4. Identificação e Modificação de Comportamentos Alimentares Disfuncionais:
Reconhecer gatilhos emocionais que levam à alimentação descontrolada permite desenvolver estratégias para lidar com eles de forma saudável, como técnicas de relaxamento ou substituição por atividades alternativas.

5. Aplicação de Técnicas de Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC):
A TCC é eficaz no tratamento da obesidade, auxiliando na reestruturação de pensamentos e comportamentos relacionados à alimentação e imagem corporal. Estudos demonstram que a TCC, combinada com tratamento dietético, prolonga os efeitos positivos após a finalização do tratamento.

6. Participação em Grupos de Apoio:

Engajar-se em grupos proporciona suporte emocional e compartilhamento de experiências, facilitando a manutenção das mudanças comportamentais e promovendo um ambiente de encorajamento mútuo.

7. Monitoramento Regular do Progresso:
Registrar hábitos alimentares, níveis de atividade física e emoções associadas aumenta a conscientização e ajuda a identificar áreas que necessitam de ajustes, promovendo a autorresponsabilidade no processo de emagrecimento.

8. Busca por Acompanhamento Profissional Multidisciplinar:
Contar com uma equipe de profissionais, incluindo nutricionistas, psicólogos e educadores físicos, oferece suporte personalizado e aumenta as chances de sucesso na mudança de hábitos e perda de peso sustentável.

Implementar essas estratégias requer comprometimento e paciência. Pequenas mudanças consistentes resultam em benefícios significativos para a saúde e qualidade de vida.

Como especialista, estou aqui para orientar e apoiar cada passo dessa jornada rumo ao bem-estar.

Max Lima é Especialista em Clínica Médica pelo Instituto dos servidores do Estado de São Paulo (HSPE-FMO), Especialista em Cardiologia pelo Instituto Dante Pazzanese, Especialista em Terapia Intensiva pela AMIB, Fellow pela Sociedade Europeia de Cardiologia, Ex Conselheiro Federal de Medicina (2019-2024), Presidente da SBC MT – biênio 2016