

A photograph of two women in a dressing room. The woman in the foreground is seen from the back, wearing a white crop top and blue jeans, pulling up the waistband. The woman in the background is smiling and also wearing a white crop top and blue jeans. The scene is brightly lit with a white background.

E-book

Guia Viver Bem de Emagrecimento Saúdável

É preciso mesmo emagrecer?

A obesidade, indiscutivelmente, se tornou um dos problemas de saúde pública mais alarmantes em todo o mundo. Seus efeitos devastadores vão além da estética e impõem sérias consequências à saúde, como o aumento do risco de desenvolver diabetes, hipertensão, infarto, avc, câncer e tantas outras doenças.

Segundo a Organização Mundial de Saúde, mais de um bilhão de adultos, em todo o mundo, estão acima do peso. Destes, 500 milhões são considerados obesos. No Brasil, a obesidade já atingiu mais de 6 milhões de pessoas, inclusive crianças.

Há mais de 20 anos, o Viver Bem divulga suas mensagens sobre saúde e qualidade de vida, focando principalmente na prevenção de doenças. Um dos grandes pilares dessa comunicação passa principalmente pelos temas de alimentação e atividade física como pilares para uma vida saudável e longa.

Neste Guia de Emagrecimento Saudável reunimos profissionais de diferentes áreas para oferecer a você uma abordagem completa sobre o emagrecimento, ressaltando que cada indivíduo é único e possui necessidades específicas.

Conhecemos o impacto positivo que a informação de qualidade pode gerar na vida das pessoas, inspirando mudanças comportamentais e oferecendo suporte para alcançar seus objetivos.

A saúde é um patrimônio inestimável que deve ser cuidado e valorizado diariamente e nós que fazemos o Viver Bem desejamos que este Guia de Emagrecimento Saudável seja apenas o início de uma grande transformação que se estenda para além da balança, abraçando uma vida plena e repleta de felicidade.

E aí, vamos emagrecer?

Equipe Viver Bem



 @guiaviverbem
 Youtube.com/TvViverBem
 guiaviverbem.com.br/

SUMÁRIO

FÁBIO ROMUALDO	04
O papel da medicina do esporte	
GRAÇA MORAES	05
Emagrecimento na menopausa	
JULIANA RABELO E GLEYSE KARINA	06
A pele e o processo de emagrecimento	
KARINA LELIS	07
Nutrimdo as emoções	
KLARA BARBALHO	08
Nutrição integrativa	
LICIA VILLAS BOAS	09
Balão intragástrico	
MARIANA FRANÇA	10
Como conquistar o emagrecimento na prática	
MARCOS MATIAS	11
Reprogramação Metabólica	
MILENA GUERRA	12
O papel da cirurgia plástica no emagrecimento	
NELSON NETO	13
Cirurgia bariátrica	

MEDICINA DO ESPORTE:

UM CAMINHO EFETIVO PARA O EMAGRECIMENTO SUSTENTÁVEL



A obesidade é um problema grave de saúde e, deve ser tratada por um médico.

Com o desenvolvimento de novas medicações, e acesso simples, agora vivemos ainda o uso irracional de injeções ou medicamentos. Isso deve ser evitado.

Mas qual médico procurar para emagrecer?

São inúmeras as especialidades médicas que atuam nesse processo, liderados pelos endocrinologistas, mas venho falar da Medicina do Exercício e do Esporte.

Primeiramente, o atleta, ou futuro atleta (tem que exercitar!!) tem que entender a causa e as consequências dos processos de alimentação e treinamento. Após um check up direcionado ao seu caso, cabe ao médico definir uma estratégia para que seu objetivo venha de forma rápida, segura e eficiente.

A composição corporal define se o atleta perdeu água ou gordura, ganhou peso ou massa muscular e, para isso exames devem ser realizados (eu uso ultrassom para composição corporal Bodymetrix, que além de definir esses dados, me fornece a espessura dos músculos.)

Existe uma enorme variedade de planejamentos alimentares que vão do jejum ao comer de três em três horas. Treinos aeróbios ou anaeróbios, de força, de hipertrofia e tantos outros precisam ser discutidos com o especialista em Medicina do Esporte para se fazer as adequações alimentares.



DR. FABIO ROMUALDO

- CRM RN 4587 | RQE Ortopedia e Traumatologia 5421
RQE Medicina do Esporte 5422
- Formado em Medicina pela Faculdade de Ciências Médicas da Santa Casa de São Paulo.
 - Membro Titular da Sociedade Brasileira de Ortopedia e traumatologia.
 - Membro Titular da Sociedade Brasileira em Medicina do Esporte.
 - Médico junto a Endoclin Natal e Trauma Center.
@Faboromualdoesportes
Youtube Fabio Romualdo Academy.



A MENOPAUSA NÃO É OBSTÁCULO:

SAIBA COMO CONQUISTAR O PESO IDEAL

Quando chega a menopausa, o corpo entende que não vai haver uma nova gestação, assim, os ovários reduzem drasticamente a produção de estrogênio. Por consequência, as células de gordura assumem para si a função de produzir esse hormônio em busca de equilibrar o organismo.

Por sua vez, o corpo entende que precisa fabricar mais células de gordura para cumprir esse papel. Devido à diminuição do metabolismo, que acontece principalmente por causa da perda gradual de massa muscular as mulheres na menopausa têm dificuldade de perder peso.

Além disso, as variações hormonais típicas desse período podem levar a alterações emocionais com mudanças no padrão alimentar, já que comer não é só um ato físico, mas muito emocional. Outro ponto, é que o estrogênio estimula a distribuição da gordura corporal na região das coxas e quadril, com a sua redução, a mulher passa a acumular uma quantidade maior de gordura no abdômen, podendo ter uma alteração no seu biótipo.

Para emagrecer na menopausa a receita é só uma: alimentação saudável e natural aliada a uma boa rotina de exercícios.

Alimentos ricos em proteínas e pobres em carboidratos, como peixe, carne, frutos do mar, tofu e nozes são excelentes opções.

A inserção de uma dieta anti-inflamatória vai trazer resultados logo nas primeiras semanas. A mulher se sente mais disposta e o intestino começa a responder melhor.



GRAÇAS MORAES

Nutricionista. Doutora e Mestre em Saúde Pública, Especialista em: Nutrição Clínica, Nutrição Funcional e Gastronomia. Pós-graduanda em Nutrição Clínica em Gastreenterologia. Autora dos livros: Gastronomia Funcional e Bom é comer bem. Nutricionista (aposentada) do Ministério da Saúde. Atuação em Clínica. Ministra cursos na Oficina Culinária Funcional.

Contato: (84) 99985-9055
(Whatsapp)
@dragracamoraesnutri



Clique
e saiba
mais sobre
o tema

RENOVANDO SUA APARÊNCIA:

ESTRATÉGIAS PARA PREVINIR O ENVELHECIMENTO DA PELE PÓS EMAGRECIMENTO

Toda perda de peso significativa, seja por dieta restritiva, cirurgia bariátrica, e até mesmo atividade física excessiva (ex: atletas de competição) leva a um consumo de gordura, não só corporal, mas também da face, e junto com isso flacidez da pele, principalmente após os 35-40 anos.

E o que podemos fazer para evitar?

Ao iniciar um tratamento de perda de peso maior que 5%-10% do seu peso corporal, procure um Dermatologista para fazer uma PROGRAMAÇÃO de TRATAMENTO para que sua face não fique com aspecto envelhecido pela perda de gordura e flacidez.

Alguns tratamentos:

- ✔ Ultrassom microfocado (Liftera®) - Pode ser feito a qualquer momento, antes até de começar a perda de peso. O objetivo é estimular o colágeno e deixar a pele mais firme.
- ✔ Bioestimuladores de colágeno: Os famosos Sculptra®, Radiesse®, Elleva®, entre outros. São uma ótima associação com o Liftera®, aumentam a densidade da pele, através do estímulo de colágeno.
- ✔ Preenchedores (Ácido hialurônico) : Restauram os contornos faciais, feito com cautela e bom senso tem ótimos resultados.
- ✔ Fios de PDO: Estimulam colágeno e dão suporte a pele, complementando o estímulo de colágeno onde não podemos utilizar as opções anteriores.

Tudo isso, feito com PROGRAMAÇÃO e BOM SENSO, ajuda a face a manter-se estruturada e bela mesmo com o processo de perda de peso.



DRA. JULIANA RABELO

Dermatologista
CRM/RN 4775 | RQE 1035
@julianarabelodermato



DRA. GLEYSE KARINA

Dermatologista
CRM 5234 | RQE 854
@dragleysekarinadermato



NUTRIÇÃO: MUITO ALÉM DE COMER SAUDÁVEL



Segundo a pesquisa Vigitel 2021, realizada pelo Ministério da Saúde, no período da pandemia de COVID-19, seis em cada dez brasileiros estavam com sobrepeso. O sedentarismo e aumento do consumo de fast food contribuíram para esse índice, mas, também, precisamos observar questões comportamentais. As pessoas passaram a ficar mais isoladas, e o alimento se tornou um refúgio. No consultório, recebo também, constantemente, pessoas adoecidas emocionalmente. As cobranças sociais, por exemplo, são potencializadores dessas doenças da mente, porque, somos cobrados, diariamente, a ter

alta performance e minimizar erros, em vários eixos da nossa vida.

Outra situação que presenciou, é que as pessoas buscam um emagrecimento, com dia e hora marcada até ele acontecer. Mas isso não é possível. Para um emagrecimento verdadeiro e duradouro, é preciso que mudemos de hábitos, não só alimentares. É preciso incluir os cuidados com a saúde emocional. Sem cuidar das emoções, não conseguimos sustentar uma rotina saudável. E precisamos entender que essas mudanças devem ser para a vida toda.

Precisamos, urgentemente, cuidar da sociedade que atinge patamares cada

vez mais alarmantes, com o crescimento das doenças crônicas, autoimunes e psicológicas. Por isso, cuide das suas emoções!



KARINA LÉLIS

Nutricionista, Farmacêutica e
Terapeuta Floral
Telefone: (84) 99985-1059
Instagram:
@nutricionistakarinalelis



COMO É A JORNADA DO EMAGRECIMENTO GUIADA PELA NUTRIÇÃO INTEGRATIVA

A nutrição integrativa é uma abordagem holística que visa promover a saúde e o bem-estar por meio de uma alimentação equilibrada e individualizada. Diferente das abordagens convencionais da nutrição, que muitas vezes se concentram apenas na contagem de calorias ou na exclusão de determinados alimentos, a nutrição integrativa considera as necessidades únicas de cada indivíduo, levando em conta não apenas a alimentação, mas também fatores como saúde emocional, estilo de vida, microbiota intestinal e genética.

Essa abordagem reconhece que cada pessoa é única e valoriza a conexão entre corpo, mente e espírito. Ela bus-

ca identificar desequilíbrios e deficiências nutricionais, além de investigar possíveis causas subjacentes de problemas de saúde. A nutrição integrativa enfatiza o uso de alimentos frescos, naturais e minimamente processados, dando preferência a alimentos orgânicos e locais sempre que possível.

Além disso, a nutrição integrativa prioriza a educação e capacitação do indivíduo, visando uma alimentação consciente e a adoção de escolhas saudáveis a longo prazo.

É importante ressaltar que a nutrição integrativa não é uma substituição para tratamentos médicos convencionais, mas pode complementar e apoiar esses tratamentos.



KLARA BARBALHO

Nutricionista há 12 anos, pós graduada em Nutrição Funcional e Doenças Renais e Pós graduanda em Biofísica Quântica e Biorressonância Aplicada a Saúde.

@nutrikларarbalho
(84) 99169 2184



BALÃO INTRAGÁSTRICO(BIG):

UMA RÁPIDA ALTERNATIVA PARA PERDA DE PESO

É um Programa de Emagrecimento Multidisciplinar, que inclui Médico Endoscopista, Psicólogo, Nutricionista e profissional de educação física.

Trata-se do implante de um Balão de Silicone, preenchido com soro fisiológico, com o objetivo de provocar saciedade, uma vez que o estômago fica ocupado em torno de 50% de sua capacidade.

Estudos revelam resultados positivos em cerca de 80% nos pacientes, com perda de peso médio em torno de 15% a 20%.

O tempo de permanência do balão pode variar entre 6 a 12 meses, e neste período o paciente deverá passar por uma reeducação alimentar e mudanças de hábitos de vida.

Indicado para pacientes

com obesidade leve e moderada (IMC a partir de 27) e também para super obesos; como uma ponte para a cirurgia bariátrica.

Cada vez mais aprovado para tratamento da obesidade, este método existe há cerca de 20 anos, e vem se aperfeiçoando em termos de qualidade e segurança.

Atualmente disputa o seu lugar com outra terapia de emagrecimento, que com a Semaglutida (Ozempic), administrada por injeção subcutânea. Os trabalhos tem mostrado uma superioridade do balão quanto aos resultados e custo e benefício.

Os pacientes interessados na colocação de balão deverão agendar uma consulta com um especialista (Gastroenterologista), para avaliação, esclarecimentos

e solicitação de exames pré-procedimento, com o objetivo de criar uma parceria voltada para resultados positivos.



DRA. LÍCIA VILLAS BOAS

CRM 1797

Médica gastroenterologista e endoscopista, formada em 1982, pela UFRN, com residência médica e especialização em endoscopia no serviço do Hosp.

Onofre Lopes.

@skopiaclinica



COMO CONQUISTAR O EMAGRECIMENTO NA PRÁTICA

Emagrecer é um objetivo comum para homens e mulheres. O isolamento social agravou a obesidade global e as doenças relacionadas ao excesso de peso, mas a ciência destaca uma solução: aumentar o consumo de comida de verdade e reduzir os ultraprocessados.

Como nutricionista há 11 anos, traço estratégias personalizadas, considerando rotina, preferências e demandas emocionais das pacientes. Desenvolvo estratégias eficazes como incluir versões saudáveis de receitas tradicionais nas suas rotinas e funciona muito bem, afinal, comer saudável pode ser saboroso.

Alguns pontos para você iniciar hoje mesmo.

Inclua mais vegetais, misturando aos alimentos já consumidos. Uma opção é o mix de legumes congelados. Cozinhe-os junto à carne, arroz ou feijão, adicionando ervas desidratadas para ficar mais saboroso.

Identifique momentos de alimentação por estresse ou ansiedade. Comida não deve ser usada para ter prazer imediato. Incluir na rotina atividades prazerosas, como trabalhos manuais, desenhar ou praticar exercícios físicos, ajudam a reduzir a fome emocional.

Tenha um planejamento das refeições. Fome e cansaço favorecem escolhas inadequadas. Nutricionistas podem auxiliar no planejamento, indicando opções saudáveis dos alimentos preferidos.

Motivação vem dos resultados na qualidade de vida e não apenas na mudança do peso. Busque ter vitalidade, nutrimo e cuidando do seu corpo.



MARIANA FRANÇA

Nutricionista funcional e
culinarista saudável
Pós-graduação em Nutrição
Clínica Funcional
Pós-graduação em Nutrição
Esportiva Funcional
Pós-graduanda em
Gastroenterologia Funcional
Personal Diet

Agendamento de consulta:
Whatsapp 98738-4021
nutri.marianafranca@
gmail.com
Instagram
@marianafrancanutri
Youtube @marifrancanutri

REPROGRAMAÇÃO METABÓLICA



O CAMINHO PARA UM EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL E TRANSFORMADOR

Se você já se perguntou se é possível emagrecer de forma saudável, alcançar o peso desejado e, acima de tudo, manter-se saudável e feliz, temos uma excelente notícia para você. A Reprogramação Metabólica pode ser um caminho para um emagrecimento saudável e transformador.

De acordo com o fisiologista Marcos Matias, a Reprogramação Metabólica é muito mais do que uma simples dieta, é uma abordagem revolucionária para a perda de peso sustentável. Ele afirma: "A Reprogramação Metabólica é um protocolo no qual utilizamos o exercício físico dentro de uma via de queima de gordura, junto com o plano alimentar para reprogramar todo o metabolismo em 45 dias, corrigindo e restabelecendo os padrões fisiológicos e corporais de normalidade, sem uso de medi-

camentos e suplementação." É uma mudança de estilo de vida que leva em consideração a individualidade metabólica de cada pessoa.

A Reprogramação Metabólica oferece benefícios significativos: melhora do sono, corrige o intestino, baixa o percentual de gordura, melhora da libido e baixa os níveis de estresse e conseqüentemente o emagrecimento.

É importante destacar também que a Reprogramação Metabólica vai além da perda de peso, ela promove uma mudança completa de estilo de vida, melhorando a saúde do maneira geral e proporcionando bem-estar físico e emocional dos pacientes com doenças crônicas degenerativas não transmissíveis como: diabetes, hipertensão, obesidade, esteatose hepática, etc.. Com resultados duradouros que evitam o te-

mido efeito sanfona, encontrando um caminho para um emagrecimento saudável e transformador.

Se você deseja alcançar seus objetivos de forma duradoura e transformar sua vida, não espere mais para dar o primeiro passo em direção a uma versão mais saudável e feliz de si mesmo.



MARCOS MATIAS

Bacharel em educação física
Fisiologista do exercício
credenciado pela Gallo
personal systems.

Especialista em
emagrecimento, grupos
especiais e reabilitação
cardíaca.

20 anos de atuação.
@marcosmatiasfisiologista



EMAGRECIMENTO E CIRURGIA PLÁSTICA:

RESTAURANDO A HARMONIA CORPORAL

A cirurgia plástica tem sido uma opção cada vez mais buscada por pessoas que buscam alcançar seus objetivos de emagrecimento. Muitas vezes, mesmo após perder uma quantidade significativa de peso, pode haver excesso de pele solta e flacidez em áreas como abdômen, braços, coxas e seios.

No entanto, é importante ressaltar que a cirurgia plástica não é um substituto para a perda de peso saudável e a adoção de um estilo de vida equilibrado. Ela é uma opção complementar para ajudar a melhorar a aparência física após o emagrecimento.

Com ênfase em procedimentos estéticos e reconstrutivos, atualmente tenho como principais especialidades a redução de mama, reconstrução, lipoaspiração e outros procedimentos voltados à melhoria da estética corporal.

Sabendo que uma cirurgia é uma decisão pessoal e delicada, resalto a importância da confiança mútua para traçar o melhor plano de tratamento, melhorando não apenas a aparência, como também os aspectos emocionais, psicológico e de qualidade de vida.



DRA. MILENA GUERRA

CRM 6419 | RQE 172023
Cirurgiã plástica-
graduação na UFRN.
Residência no Hospital
Heliópolis (SP) e no Hospital
Geral de Fortaleza (CE).
@dramilenaguerra
Clínica Medcenter:
(84) 3211-3944
Urogrupo : (84) 3301-3500,
Tyrol Business Center.

TRATAMENTO MAIS EFICAZ PARA A OBESIDADE AINDA É A CIRURGIA BARIÁTRICA



Clique e saiba mais sobre o tema

Estudos mostram que apesar da qualidade dos novos fármacos, os procedimentos cirúrgicos ainda são mais eficazes e resolutivos para tratar a obesidade.

É importante também citar que a cirurgia bariátrica promove controle e até remissão das doenças (comorbidades) ocasionadas pela obesidade, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial, dislipidemia, apneia do sono, doença do refluxo gastroesofágico, infertilidade feminina, doenças cardiovasculares e alguns tipos de câncer.

Devemos lembrar que o tratamento de doenças crônicas como a obesidade deve considerar a importância de tratar cada paciente de forma humana e individual, considerando a atuação de uma equipe multidisciplinar,

envolvendo: Cardiologista, Nutricionista, Psicólogo, Psiquiatra, Endocrinologista, Educador físico e o médico cirurgião. Pois assim podemos alcançar o melhor resultado da cirurgia e manter esse resultado no longo prazo.

Atualmente as cirurgias mais usadas para tratar as doenças metabólicas e obesidade, são o Bypass Gástrico e o Sleeve, sendo a indicação dependente das características de cada paciente e do que é acordado com seu cirurgião bariátrico.

Importante ainda frisar o protagonismo do paciente em toda essa jornada, envolvendo desde o período pré-operatório e principalmente na sua vida posterior à cirurgia, pois para que ele possa alcançar os melhores resultados se faz necessário uma mudança de hábitos alimentares e a inserção

de atividade física para que o mesmo possa atingir sua melhor forma e uma vida saudável no médio e longo prazo.



DR. NELSON SANTOS

Cirurgião Geral e Bariátrico
CRM 3845 - RQE 2574
Membro titular da sociedade brasileira de cirurgia bariátrica e metabólica.

Clínica Dr. Nelson Santos
Avenida Campos Sales 384,
Petrópolis, Natal-RN
Fones: (84) 2010-9797
(84) 99108-0436
(84) 99412-4785
@doutornelsonsantos

Viver Bem

 @gulaviverbem
 Youtube.com/TWViverBem
 gulaviverbem.com.br/