

Quinta-Feira, 02 de Abril de 2026

# 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*