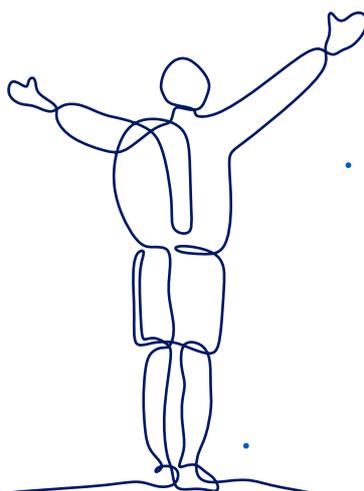


A verdade sobre o **peso**



E-BOOK

9 conversas que ajudam a descomplicar a **obesidade**

Introdução

Entre as várias doenças crónicas existentes, a obesidade é das que mais é sujeita a mitos, estigmas, preconceito e incompreensão. Desde o *bullying* que afeta 65% das crianças que vivem com obesidade em Portugal¹ até aos equívocos sobre como deve ser controlada e tratada. Afinal, quem é que nunca ouviu que “basta” comer menos e mexer-se mais para controlar a obesidade?

Nada mais enganador. A obesidade é uma doença complexa e multifatorial, com diversas causas, muitas vezes interligadas. Tem um impacto comprovado na qualidade e esperança média de vida, bem como no desenvolvimento de outras doenças. A sua gravidade ao nível de saúde pública é muito significativa: a obesidade é considerada como uma epidemia, sendo a segunda principal causa de morte no mundo e o maior desafio global em termos de doenças crónicas, segundo a Organização Mundial de Saúde.

Perante a complexidade e a prevalência da doença, é urgente a ação. A gestão da obesidade é para toda a vida, e para ser bem-sucedida, não pode ser um caminho solitário. É um percurso coletivo, a várias mãos, e que junta quem vive com obesidade, uma equipa integrada de apoio (cuidados de saúde primários, medicina, nutrição, psicologia, desporto, ...), família, amigos e toda a sociedade.

Juntos, por uma mudança saudável e eficaz.

¹ APCOI 2020

Como começar este percurso?

De forma direta, descomplicada e simples.

E sempre acompanhado/a pelo seu médico.

9 conversas que ajudam a descomplicar a **obesidade**

Este é o ponto de partida do *podcast* “**A verdade sobre o Peso**”: conversas informais sobre o que é a obesidade e como viver com esta doença, quais as suas causas, a verdade por detrás dos mitos e que estratégias podem ser seguidas para a gerir.

“A Verdade sobre o Peso” surge na sequência da campanha “Mude o ritmo da sua vida”, lançada a 21 de maio de 2022, no Dia Nacional de Luta contra a Obesidade. Em cada um dos nove episódios, a apresentadora Vanessa Oliveira e a médica de medicina geral e familiar Margarida Santos ajudam a esclarecer diferentes temas relacionados com a doença, a partir de conversas com convidados que partilham o seu testemunho e a sua experiência, pessoal ou profissional, na gestão da obesidade.

Esta é uma iniciativa Novo Nordisk, com o apoio da ADEXO – Associação de Doentes Obesos e Ex-Obesos de Portugal, da SPEO – Sociedade Portuguesa para o Estudo da Obesidade e SPEDM – Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo.

[Visite o site](#)

[Guia de Conversação com o Médico](#)

Oiça o *podcast* “**A Verdade sobre o Peso**”:



Spotify



Apple Podcast



Google Podcast

Veja o *videocast* “**A Verdade sobre o Peso**”:



Youtube

A obesidade em números

2 milhões
de pessoas

vivem com obesidade,
em Portugal.

(Direção-Geral da Saúde,
Retrato da Saúde, 2018)

67,6% da população
portuguesa

tem excesso de peso ou obesidade.

(CEMBE, 2021)

+5 milhões
de mortes anuais

por doenças relacionadas
com obesidade.

(CEMBE, 2021)

Portugal é o **1.º** país da
Europa e **4.º** da OCDE

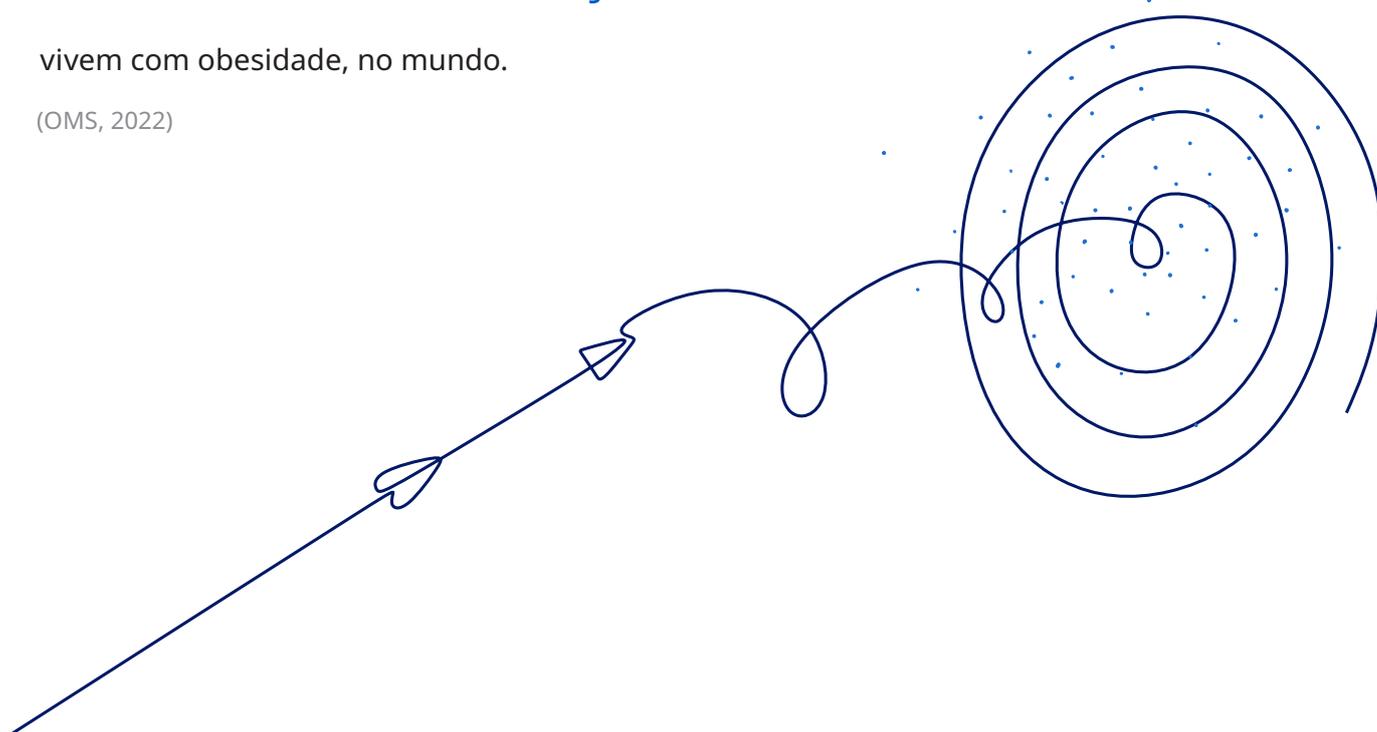
com maior prevalência de excesso
de peso e obesidade.

(Health at Glance, 2021)

650 milhões de adultos,
340 milhões de adolescentes
e **39 milhões** de crianças

vivem com obesidade, no mundo.

(OMS, 2022)



As anfitriãs



Vanessa Oliveira

Formada em comunicação, Vanessa Oliveira é presença assídua no panorama audiovisual português. Apresentadora de televisão desde 2004, após uma carreira como modelo, passou pelos canais TVI, SIC e RTP, tendo abraçado este último como a sua “casa” desde 2014. Em 2021, apadrinhou, em conjunto com o apresentador José Carlos Malato, o livro “O Esconderijo”, dedicado à relação entre o *bullying* escolar e a obesidade infantil, numa iniciativa da ADEXO – Associação de Doentes Obesos e Ex-obesos de Portugal e da APCOI – Associação Portuguesa contra a Obesidade Infantil. É a apresentadora do *podcast*, entrevistando os diferentes convidados.

Margarida Santos

Médica de Medicina Geral e Familiar, agrega uma experiência de vários anos na área de literacia na saúde por acreditar que a informação é essencial para escolhas autónomas e informadas. Possui uma Formação Avançada na Abordagem da Obesidade (Certificação EASO – *European Association for the Study of Obesity e Obesity Canada*). Além do trabalho diário em ambiente clínico, é também autora e apresentadora do *podcast* “A Curiosidade Salvou o Gato”, um projeto que visa abordar e tornar acessíveis diversos temas relacionados com saúde física e mental.

Apresenta o *podcast* “A Verdade sobre o Peso” na companhia da Vanessa Oliveira.



Os convidados



EP 1

“Viver com a doença”

Dra. Joana Menezes
Endocrinologista



EP 2

“Aos olhos da sociedade”

Ana Bacalhau
Cantora



EP 3

“O estigma e a culpa”

Prof. Júlio Machado Vaz
Psiquiatra e sexólogo



EP 4

“Cozinha feita à medida”

Cátia Goarmon (Tia Cátia)
Chef



EP 5

“O exercício é uma atitude”

Susana Henriques
Personal trainer



EP 6

“Gerir as alternativas”

Rui Marques
Influencer conhecido como “A Pitada do Pai”



EP 7

“Não adie a mudança”

José Carlos Malato
Apresentador de Televisão



EP 8

“Isto não é sobre alimentos”

Ágata Roquette
Nutricionista



EP 9

“Tenho obesidade...E agora?”

Carlos Oliveira
Presidente da ADEXO



Episódio 1

“Viver com a doença”

À conversa com... Dra. Joana Menezes



Ouvir o episódio

A obesidade ainda é considerada por muitos como uma opção de estilo de vida ou uma questão meramente estética. No entanto, e tal como reconhecido pela Organização Mundial de Saúde, trata-se de uma doença crónica, à semelhança, por exemplo, da diabetes ou da hipertensão arterial. Portugal foi o primeiro país na Europa a fazer formalmente este reconhecimento, em 2004.

De natureza complexa e multidisciplinar, a obesidade deve ser gerida ao longo da vida.

Trata-se de uma doença crónica que aumenta a morbilidade e a mortalidade, estando associada a mais de 200 comorbilidades.

O desconhecimento em relação a esta patologia é o ponto de partida para uma conversa enriquecedora com a **endocrinologista Joana Menezes**. O que é, afinal, a obesidade? Quais as causas da doença? E como conseguir controlá-la eficazmente?

Este é um episódio esclarecedor para desconstruir mitos e saber mais sobre esta doença, com a certeza de que somos todos diferentes e de que quem vive com excesso de peso ou obesidade precisa de uma abordagem desenhada à sua medida. Para tal, é essencial o apoio integrado de médicos de diversas áreas, psicólogos e nutricionistas, combinado com o exercício físico, para uma intervenção que vai muito além do peso. Sem estigmas, nem culpas – e quanto mais cedo melhor.

4 factos sobre obesidade a não esquecer

1. A obesidade é uma doença crónica e multifatorial – e pode ser um fator de risco para inúmeras outras doenças.

Dra. Joana Menezes: “A obesidade é uma doença causada por várias doenças e que, por sua vez, também causa outras doenças [...] Se tratarmos a obesidade, tratamos muitas das outras (doenças associadas).”

As causas da obesidade incluem fatores genéticos, psicológicos e comportamentais, assim como fatores externos, como a educação, o *stress* ou o acesso a cuidados de saúde. Sem acompanhamento adequado, a obesidade poderá ser um fator de risco para mais de 200 outras doenças ou problemas de saúde, como diabetes, doenças cardiovasculares, doenças respiratórias ou vários tipos de cancro ([Federação Mundial de Obesidade](#)²).

2. Gerir a obesidade é muito mais do que olhar para o número na balança.

Dra. Joana Menezes: “Quando um doente me pergunta ‘que peso devia ter?’, [a minha resposta é] um peso com que se sinta confortável, que tenha uma relação massa muscular/massa gorda normal e que esteja bem.”

Enquanto doença crónica, a obesidade deve ter uma resposta multidisciplinar, que vá além da perda de peso. A obesidade é definida pela [Organização Mundial de Saúde](#)³ como uma acumulação anormal ou excessiva de gordura corporal (e não pelo peso de cada pessoa), pelo que indicadores como o célebre IMC – Índice de Massa Corporal – que relaciona peso e altura, embora prático para detetar casos de excesso de peso ou obesidade, não devem ser encarados de forma isolada. O IMC não consegue, por exemplo, ter em conta o género ou idade da pessoa avaliada, nem distinguir massa muscular de massa gorda.

² https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/wof/files/Factsheet_Obesity.pdf

³ <https://alimentacaosaudavel.dgs.pt/saude/e/doenca/obesidade/>

3. A obesidade não é uma opção de vida, nem resultado de falta de força de vontade.

Dra. Joana Menezes: *“Não existe um culpado [pela obesidade], temos de tirar isso da mesa.”*

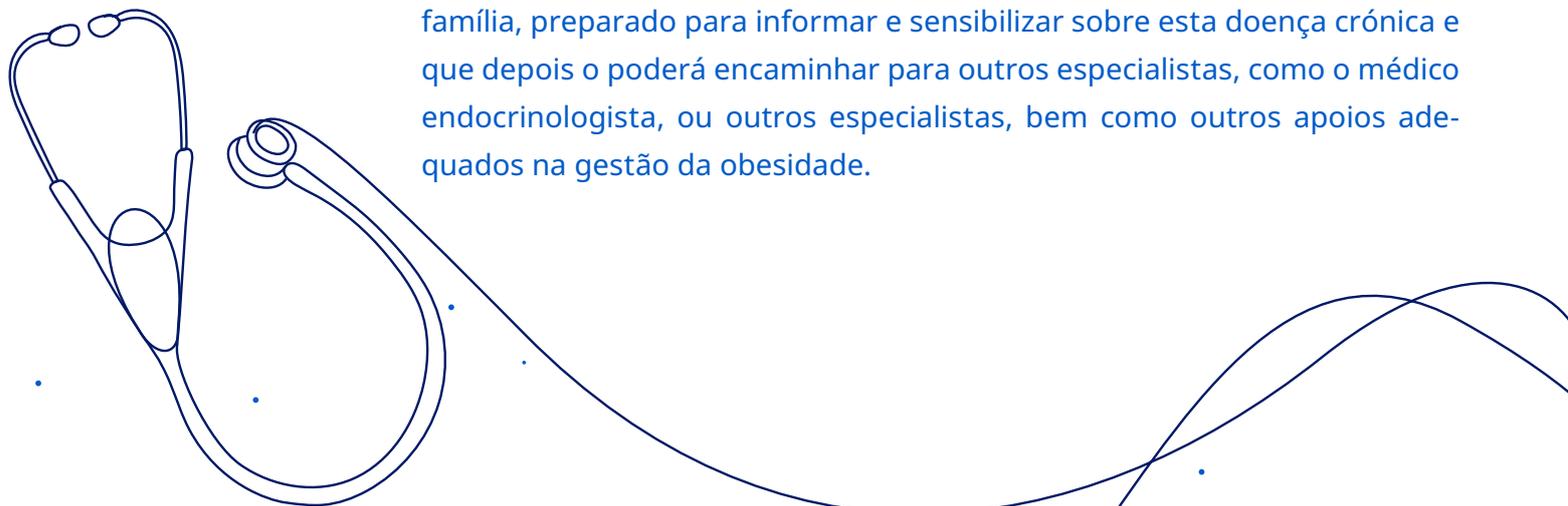
Segundo a [Federação Mundial da Obesidade](https://www.worldobesity.org/what-we-do/world-obesity-day/world-obesity-day-4-march-2023)⁴, em muitos países desenvolvidos, há uma perceção errada de responsabilização pessoal e culpa da pessoa com obesidade. Esta perspetiva estigmatizante só prejudica a prevenção, o tratamento e a gestão eficaz da doença. A pessoa que vive com excesso de peso não deve ser julgada. Tendo em conta a natureza complexa e multifatorial da obesidade, é fundamental quebrar o estigma e procurar respostas transversais, empáticas e que apoiem ao longo de toda a vida.

⁴<https://www.worldobesity.org/what-we-do/world-obesity-day/world-obesity-day-4-march-2023>

4. Tal como em qualquer outra doença, é fundamental procurar ajuda – sem receios, nem vergonha.

Dra. Joana Menezes: *“O médico de família tem um papel essencial.”*

As pessoas que vivem com excesso de peso ou obesidade não têm de – nem devem – estar sozinhos na gestão desta doença crónica. É importante pedir ajuda médica que possa dar resposta nas várias vertentes da obesidade. Não sabe por onde começar? Pondere recorrer, por exemplo, ao médico de família, preparado para informar e sensibilizar sobre esta doença crónica e que depois o poderá encaminhar para outros especialistas, como o médico endocrinologista, ou outros especialistas, bem como outros apoios adequados na gestão da obesidade.





Episódio 2

“Aos olhos da sociedade”

À conversa com... Ana Bacalhau



Ouvir o episódio

Cantora, dona de uma voz inconfundível que mistura mundos sonoros tão diferentes como o fado, a música popular ou o jazz, **Ana Bacalhau** é autora, compositora e intérprete do tema “Eu vou”, hino da campanha de sensibilização para a obesidade “Mude o ritmo da sua vida”, na sequência da qual surgiu também este *podcast*.

Mais do que dar voz à campanha, Ana Bacalhau sabe, na primeira pessoa, o que é lidar com excesso de peso desde a infância e sentir o estigma associado, sobretudo num “palco” tão exposto como o meio artístico. Foi esse o testemunho que deixou neste episódio do *podcast*, no qual aproveitou para destacar a importância da força de vontade, de se estar informado sobre o excesso de peso e obesidade, e de procurar ajuda para uma gestão diária, ao longo da vida, que não tem limite temporal.

Soundbites a reter...

... sobre a música “Eu vou”

“Fazia sentido para mim participar e fazer a música porque, sendo um tópico que sempre fez parte da minha vida, uma guerra interna, achei que [...] eu saberia falar disso.”

“É uma canção leve, que olha para a ‘coisa’ de forma positiva. Quis [...] que pudesse ser também sobre o movimento de ir, que pode servir a qualquer pessoa, não só a quem esteja numa situação de excesso de peso ou obesidade, que queira mudar a sua vida. [...] Ir em frente, no sentido de mudança.”

... sobre a obesidade enquanto doença crónica

“É preciso ser dito: não é um trajeto feito a direito. Há passos em frente, depois há recuos. [...] É preciso ter esta noção de que isso é normal, é preciso é continuar o percurso para a frente.”

... sobre o estigma e a culpa

"Quando comecei [o projeto musical] Deolinda estava com excesso de peso. [...] Sentia na pele que era rejeitada em certos meios, para fazer certas coisas, por causa do meu aspeto físico, porque não havia roupas para mim ou porque tentavam esconder o meu corpo, as curvas do meu corpo, porque achavam que estavam erradas. Foi uma vida toda a sentir-me errada. As pessoas tendem a ligar muito [a obesidade] ao descuido, à preguiça, e não é bem assim."

... sobre o processo de mudança

"Acabei por emagrecer. Não foi por uma questão estética, foi por uma questão de saúde vocal. [...] É preciso ter muita força de vontade. Senti logo maior energia, o cérebro a trabalhar de forma diferente. [...] Nada se faz sozinho."

Ana Bacalhau

"Eu vou"

Veja o videoclip ▶

Tudo o que não tem remédio,
Remediado está.
Era aquilo que eu pensava,
Antes de encontrar
Aquela força em mim para ir e ouvir,
Para perguntar,
Para entender,
Para escutar.

Eu sei que a estrada é longa
E do pé para a mão
Volta tudo à estaca zero,
É desilusão.

Mas é a ir que ficamos mais leves
E só a avançar
É que se vai a algum lugar.

Eu sou a melhor obra de arte.
Tiro o que é de mais,
Ponho à parte.
Fico mais forte,
Mudo a minha sorte.
E contigo eu vou,
Contigo eu vou,
Vou lá chegar.

Pois nada se faz sozinho,
Eu sei que não dá
Para fazer este caminho
Eu vou encontrar
Alguém que sabe o que custa, enfim,
Esse alguém que nos quer bem,
Que sabe e vem para ajudar.

E quando chegar ao sítio
onde devo estar,
Do alto dessa montanha
onde vou voar,
A coragem de ir é maior
E eu sou quem me quer bem,
Quem me faz bem.
E agora eu sei
Que é bom mudar.



Episódio 3

“O estigma e a culpa”

À conversa com... Prof. Júlio Machado Vaz



Ouvir o episódio

Enquanto doença multifatorial, as causas da obesidade podem estar relacionadas também com aspetos psicológicos, como a fome emocional, a baixa autoestima ou a ansiedade. Por outro lado, as pessoas que vivem com excesso de peso ou obesidade são frequentemente discriminadas na esfera pública e familiar (ao contrário de tantas outras doenças crónicas), o que reforça sentimentos negativos de culpabilização e de falha – prejudiciais ao tratamento continuado na obesidade. É uma espiral difícil de gerir e para a qual um acompanhamento especializado pode ser fundamental.

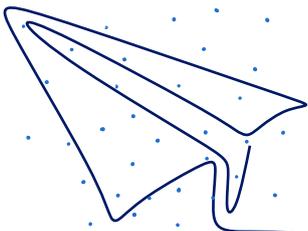
A componente psicológica e emocional associada à obesidade foram o tema principal da conversa com o **Prof. Júlio Machado Vaz, psiquiatra e sexólogo**. Dos cuidados com a saúde mental, que fazem parte de uma abordagem multidisciplinar eficaz contra a obesidade, aos efeitos do estigma na infância e adolescência, este foi um episódio essencial para refletir e desmistificar uma camada tantas vezes “invisível” desta doença.

Vamos quebrar o estigma?

- *“Sabemos hoje que o estigma, por exemplo na adolescência, pode deixar marcas não só em termos do mal-estar psicológico, mas em termos do comportamento alimentar, muitos anos depois. Ou seja, não só facilitar o aparecimento do excesso de peso e obesidade, como também dificultar os próprios programas para solucionar o problema.”*
- *“Quem se sente estigmatizado [na adolescência] pela questão da obesidade [...], grande parte das vezes tem um risco maior de permanecer com um peso alto e vir a ser obeso na vida adulta do que quem não foi estigmatizado.”*
- *“Na pandemia, houve muito mais pessoas que ganharam peso do que perderam. Comer era a recompensa para o medo, para a vida monótona, para o teletrabalho, para a ansiedade, para tudo. Isso fez com que pessoas que tinham excesso de peso passassem a ter uma obesidade clara. Outras pessoas que nem excesso de peso tinham, passaram a ter.”*

- “Há pessoas que, perante a sensação de vazio que as invade numa depressão, de uma forma inconsciente tentam preencher isso comendo – e, sobretudo, comendo num estilo compulsivo, o binge eating. [...] Uma psicoterapia de apoio, se conseguir fazer com que uma pessoa descubra aquilo que provoca ansiedade, diminuí-la e pô-la melhor no seu quotidiano, ajudará necessariamente a que não recorra [à compulsão alimentar].”

Prof. Júlio Machado Vaz



Para saber mais:

O tratamento da obesidade, enquanto doença crónica complexa, deve ser feito com uma abordagem multidisciplinar, incluindo a componente psicológica e emocional.

Uma criança que vive com obesidade tem uma maior probabilidade (+63%) de ser vítima de *bullying* do que uma criança sem excesso de peso.

(Rudd Center on Food Policy and Obesity)

39% das pessoas que vivem com obesidade já sentiram estigma na vida pessoal e familiar, enquanto **37%** sentiram estigma no trabalho.

(estudo em 52 países: *World Obesity 2020*, referenciado no *World Obesity Atlas 2022*)

65% das crianças que vivem com obesidade em Portugal sofrem de *bullying* escolar.

(APCOI 2020)

O estigma associado ao peso é uma das formas mais comuns de discriminação, em paralelo com o racismo e o sexismo.

(World Obesity Federation, *Weight Stigma*)



Episódio 4

“Cozinha feita à medida”

À conversa com... Cátia Goarmon (Tia Cátia)



Ouvir o episódio

Numa mudança para um estilo de vida mais saudável, qual o papel da alimentação? Longe dos mitos das dietas restritivas, pouco sustentadas a longo prazo, a **chef e apresentadora televisiva Cátia Goarmon – ou Tia Cátia, como é conhecida publicamente** – falou-nos da importância de uma alimentação equilibrada, à medida de cada pessoa, que possa apoiar uma mudança efetiva, sem uma sensação de “sacrifício”.

Um episódio repleto de dicas práticas com um tempero de sensibilização e emoção: Cátia Goarmon deixou um testemunho pessoal enquanto mãe de um filho com obesidade que reforça a mensagem de que a gestão da doença não se faz de forma solitária – é um caminho coletivo, para qual é fundamental um núcleo de apoio, com o envolvimento de família, amigos e especialistas.

3 truques da Tia Cátia

que ajudam a uma refeição equilibrada, sem esforço

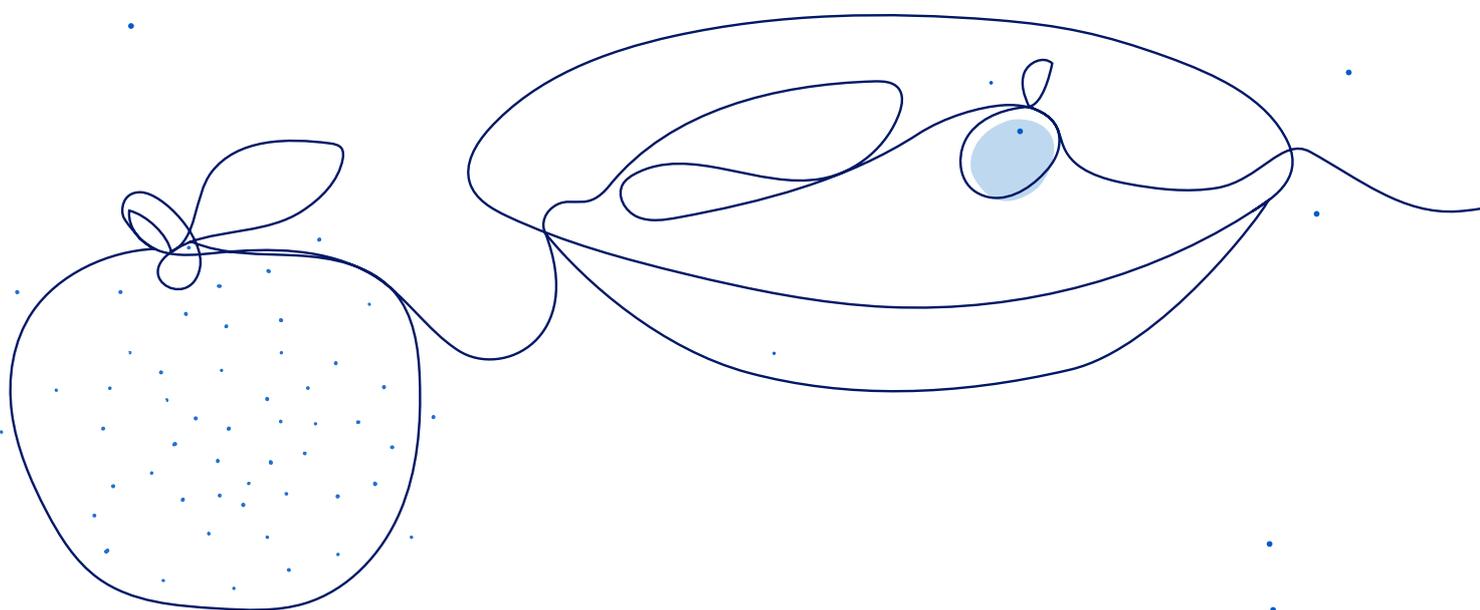
- Recorrer a especiarias e ervas aromáticas para saciar através do sabor. Por exemplo, temperar peitos de frango com paprica fumada, alho fumado ou sumo de limão.
- Ter sempre alimentos pré-preparados, para tornar mais fácil a opção de alimentação equilibrada. Por exemplo, ovos cozidos no frigorífico.
- Sopa, sopa, sopa. É um indispensável em casa: sacia, é versátil e é a base de uma refeição equilibrada, com legumes da época.

Dica: divida a mesma base triturada em duas partes, acrescentando elementos diferentes em cada uma delas. Terá duas sopas diferentes, sem perder tempo.

Nas palavras da Tia Cátia

- *“É muito importante ter uma alimentação equilibrada. [...] Ensinar as pessoas a comerem de uma forma saborosa, porque tem de nos dar prazer, mas tem de nos satisfazer.”*
- *“Não podes ficar privado. O facto de te privares durante muito tempo de determinado número de alimentos quase que faz aquele efeito rebound: queres comer aquilo e mais alguma coisa. [...] Nem sempre, nem nunca; nem tudo, nem nada.”*
- *“Podemos fazer algum tipo de refeições que sejam saborosas e [...] não é necessário termos determinados alimentos para nos saciar. [...] Podemos ser saciados pelo sabor.”*

Cátia Goarmon





Episódio 5

“O exercício é uma atitude”

À conversa com... Susana Henriques



Ouvir o episódio

A prática de exercício, devidamente acompanhada e integrada numa abordagem multidisciplinar, pode ser benéfica na gestão do excesso de peso ou obesidade – e, tal como defende a [Associação Europeia para o Estudo da Obesidade \(EASO\)](#)⁵, tem vantagens que vão muito além do mostrador da balança.

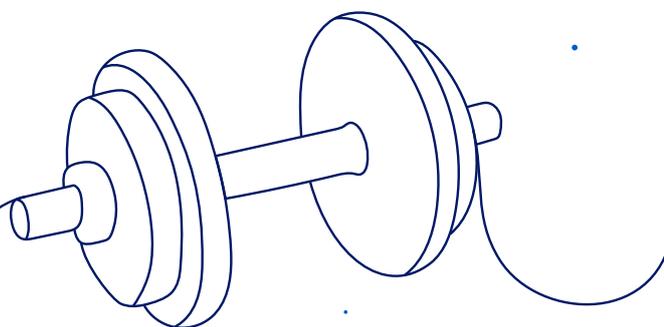
Para abordar a importância de um estilo de vida ativo, a convidada deste episódio é a **personal trainer Susana Henriques**, cuja história pessoal é um exemplo de perseverança e força de vontade. Em 2011, Susana participou num programa de televisão focado na perda de peso: foi apenas o início de um percurso de gestão da obesidade, a manter para toda a vida, que teve no exercício físico uma alavanca fundamental.

⁵ https://cdn.easo.org/wp-content/uploads/2021/07/30200247/easo_patients_v2.pdf

“Plano de treino” para uma vida ativa?

1 Identificar/agir sobre as causas associadas ao excesso de peso/obesidade

“As pessoas quando comem, comem para preencher uma necessidade qualquer psicológica. No meu caso, aquilo que a comida me trazia era conforto, preenchia de alguma forma o vazio que eu sentia pela morte da minha mãe. É preciso perceber porque é que uma pessoa come [...] e perceber que necessidade é que a pessoa está a tentar preencher – e que outro hábito mais saudável é que a pessoa pode adquirir, mas que vá ao encontro dos objetivos dela. No meu caso, foi o treino.”



2

Adaptar a prática de exercício às necessidades de cada pessoa

“Há muita gente que diz que não gosta de treinar. O que é o exercício? É mil e uma coisas. É andar de bicicleta, andar, correr, dançar, andar de patins. Tens imensas coisas que podes fazer. O segredo é encontrar uma coisa de que tu gostes e que seja fácil para ti manteres esse hábito. [...] Quando o hábito fica entranhado em ti, é muito mais fácil.”

“[O treino] tem de ser para ti, para a tua condição física, para as tuas limitações, para o teu objetivo. E para isso é fundamental que as pessoas sejam acompanhadas, para que consigam atingir objetivos de forma mais rápida, mas, acima de tudo, em segurança.”

3

Contar com o apoio da família e amigos

“Tens de te rodear de pessoas que te incentivam, que acreditam em ti e que percebem a importância que tem para ti [agir contra a obesidade]. Não é uma questão estética, é uma questão de saúde.”

4

Perceber os benefícios alargados do exercício e de uma mudança para um estilo de vida mais saudável

“[Teve impacto] em tudo, até mentalmente. A autoestima. A confiança. Durmo melhor, claro. Costumo dizer que eu sou uma nova pessoa.”

Susana Henriques

A [EASO recomenda a prática](#)⁶ de exercício físico na gestão do excesso de peso ou obesidade, destacando alguns benefícios comprovados:

- Melhoria da condição física, maior esperança média de vida e redução de doença crónica.
- Efeitos positivos nos hábitos alimentares e controlo de apetite.
- Bem-estar físico e mental.
- Redução do risco de diabetes e de doença cardiovascular.
- Perda de peso e redução da adiposidade.
- Otimização do controlo de longo prazo pós-cirurgia bariátrica.

⁶ https://cdn-easo.org/wp-content/uploads/2021/07/30200247/easo-patients_v2.pdf



Episódio 6

“Gerir as alternativas”

À conversa com... Rui Marques



Ouvir o episódio

O que é, afinal, ser saudável e ter uma alimentação saudável? Esta é a pergunta que **Rui Marques, influencer e autor do blog “A Pitada do Pai”**, lança no início deste episódio e para a qual tem resposta pronta: “ser saudável é comer um bocadinho de tudo e ser feliz”, argumenta, reforçando a importância de uma alimentação equilibrada e sustentada para toda a vida, longe de dietas restritivas e de uma relação nem sempre fácil com determinados alimentos.

A partir do projeto “A Pitada do Pai”, que surge precisamente da tentativa de dar uma alimentação mais saudável ao filho, Rui Marques apresenta conselhos sobre como gerir a obesidade, a partir da sua história pessoal. As “alternativas” são uma das dicas que se destacam – afinal, há sempre uma opção mais saudável e mais saborosa que pode ser feita, em prol de um estilo de vida mais equilibrado.

4 alternativas recomendadas por “A Pitada do Pai”

- 1 No café, trocar o açúcar pela canela.
- 2 Procurar alternativas ao açúcar para adoçar um bolo, como tâmaras ou banana.
- 3 Ter sempre legumes como opção de acompanhamento disponível (cozidos ou salteados).
- 4 Usar a criatividade a favor de *twists* saudáveis. Exemplo: *nuggets* de frango sem fritar. Basta marinar previamente o peito de frango em iogurte, passar os cubos por *cornflakes* e levar ao forno.

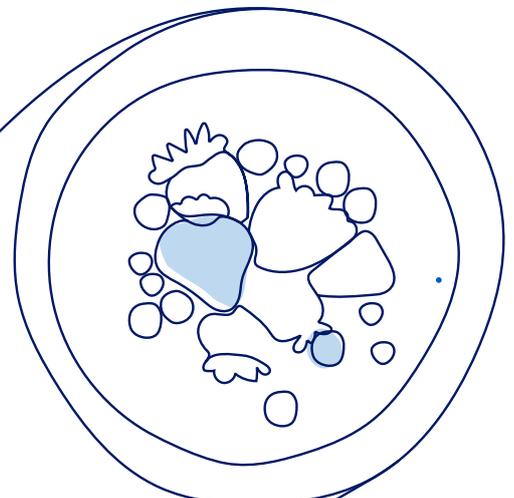
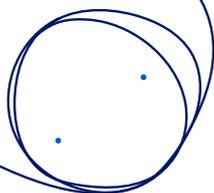
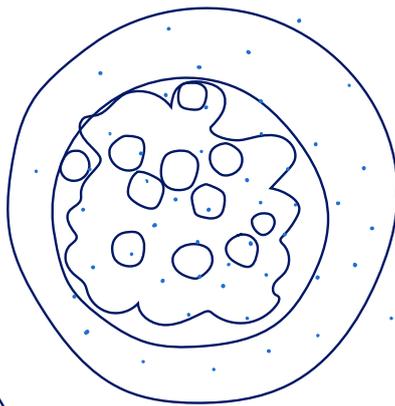
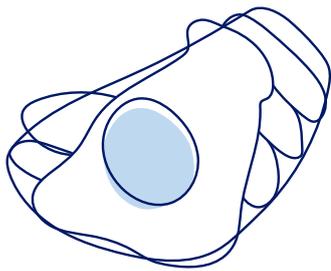
Frase que marca

• *“Nós somos exemplos. Os nossos filhos são autênticas esponjas daquilo que nós fazemos. Não podemos obrigar uma criança a comer brócolos se, ao lado, nós só comemos batatas fritas.”*

Rui Marques

Em Portugal, uma em cada três crianças tem excesso de peso e 11,9% vivem com obesidade ([Sistema de Vigilância Nutricional Infantil – COSI Portugal, 2019⁷](#)). De causas múltiplas e complexas (desde a componente genética aos fatores comportamentais e educação), é imprescindível que a obesidade infantil possa ser prevenida ou controlada com bons exemplos da família e com apoio médico (a começar pelo pediatra).

⁷<https://www.insa-min-saude-pt/childhood-obesity-surveillance-initiative-cosi-portugal-relatorio-2019/>





Episódio 7

“Não adie a mudança”

À conversa com... José Carlos Malato



Ouvir o episódio

*“É um processo de delapidação, de destruição da autoestima e de destruição daquilo que te faz valer”. As palavras são de **José Carlos Malato, apresentador de televisão**, durante este episódio do *podcast* “A verdade sobre o peso”, desvendando um pouco do seu difícil percurso marcado, desde a infância, pela obesidade e o *bullying*.*

Ao longo da conversa, José Carlos Malato conta como o *bullying* influenciou a sua relação com o próprio corpo, com os outros e a sua carreira profissional. O testemunho serve de alerta para os efeitos do estigma na pessoa que vive com obesidade, mas é, simultaneamente, uma inspiração na decisão de procurar um apoio multidisciplinar para a gestão da doença.

Do *bullying* à culpabilização: o impacto emocional na primeira pessoa

Desde a entrada para a escola, em criança, que José Carlos Malato viveu na pele o preconceito e o estigma contra quem tem excesso de peso. *“Desde sempre que fui ‘o Gordo’”, recordou no podcast, acrescentando que “o Gordo é um saco de pancada para a vida toda”. A forma como foi tratado pelos colegas fez com que tivesse medo de ir à escola e com que, a pouco e pouco, acabasse por negar o próprio corpo.*

“Aquela sensação de que o corpo era uma razão para eu ser castigado, de alguma maneira, foi um sentimento que me acompanhou a vida toda. [...] Fui-me divorciando do meu corpo à medida que passava o tempo. E mais, primeiro era um afastamento, depois era um ódio.”

José Carlos Malato

O estigma e a culpabilização de quem vive com obesidade são aspetos comuns que servem de barreira à sensibilização pública sobre a realidade e complexidade da doença crónica e respetivo tratamento. São também

fatores que prejudicam a componente emocional associada à obesidade, diminuem a autoestima e inibem a procura de apoio médico, essencial para tratar e controlar a doença.

A mudança, pela saúde física e mental

Aos 18 anos, o apresentador de televisão começou um percurso de dietas restritivas, focadas no aspeto estético e pouco sustentadas a longo prazo. Só mais tarde, com a pressão do trabalho e depois de um enfarte agudo do miocárdio, em 2013, é que José Carlos Malato percebeu que a mudança tinha de chegar por um caminho diferente, mais estruturado e integrado.

“[As dietas] foram por uma questão estética, durante alguns anos da minha vida. Depois, a partir de uma determinada altura, passou a ser por pensar ‘esta obesidade é uma coisa com a qual luto a vida inteira, vou continuar a lutar [...] e, portanto, vou precisar de uma ajuda’. Percebi que tinha de ser uma ajuda integrada e multidisciplinar. Tinha de ser sustentada, tinha de ter apoio psicológico. Tinha de ter ajuda. Tinha de mudar estruturalmente.”

José Carlos Malato

Desde então, José Carlos Malato tem sido acompanhado nesta mudança para o controlo da obesidade. O tratamento recomendado passou pela cirurgia bariátrica, mas a gestão complexa da doença vai muito além deste procedimento, incluindo acompanhamento médico, nutricional e apoio psicológico, entre outros. No episódio do *podcast*, deixa o incentivo a quem esteja a lidar com excesso de peso ou obesidade: “não devem perder tempo” a iniciar uma mudança das suas vidas, a procurar um médico. Contra o estigma e o preconceito, pela saúde física e mental.





Episódio 8

“Isto não é sobre alimentos”

À conversa com... Ágata Roquette



Ouvir o episódio

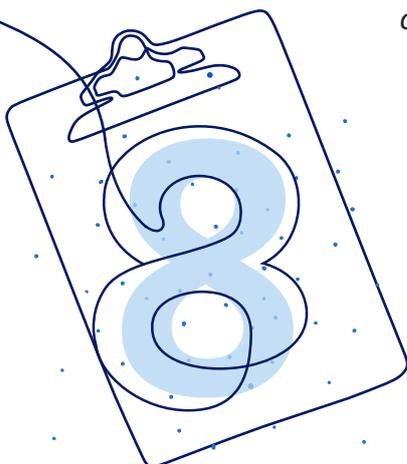
Restringir drasticamente, perder peso rápido, voltar a engordar. Esta é a sina das dietas rápidas, tão conhecidas e seguidas em todo o mundo. Este ritmo pendular das “dietas ioiô”, muito focadas apenas na vertente estética, é inimigo de uma estratégia de longo prazo para a gestão do excesso de peso e obesidade. A cada fracasso, estas dietas prejudicam também a autoestima e a confiança de quem quer melhorar a sua saúde – e não sabe como.

Mas, se o caminho não é o destas dietas rápidas, como deve ser encarada a alimentação e nutrição no âmbito desta doença crónica? Este é, precisamente, o tema da conversa com a **nutricionista Ágata Roquette**. Numa conversa leve, onde também parte da experiência pessoal, a especialista levanta o véu às soluções “rápidas” e “milagrosas” que continuam a ser extremamente populares, esclarecendo mitos e apontando algumas estratégias a seguir na preparação da “lancheira” individual. Sempre com a certeza de que não há fórmulas iguais para pessoas diferentes. Cada percurso de gestão da obesidade é único e cada plano alimentar também.

Por detrás de alguns dos mitos da nutrição

Mito #1: É preciso restringir muito a alimentação ao início, para depois se voltar aos hábitos anteriores.

“A dieta de emagrecimento tem de ser muito parecida com a dieta da manutenção. Se for muito diferente, nunca vão conseguir manter o peso. Tento pôr o máximo de alimentos durante o dia, para que sintam sempre o conforto. Tento todos os dias que os meus pacientes ganhem uma boa relação com a comida, comendo.”



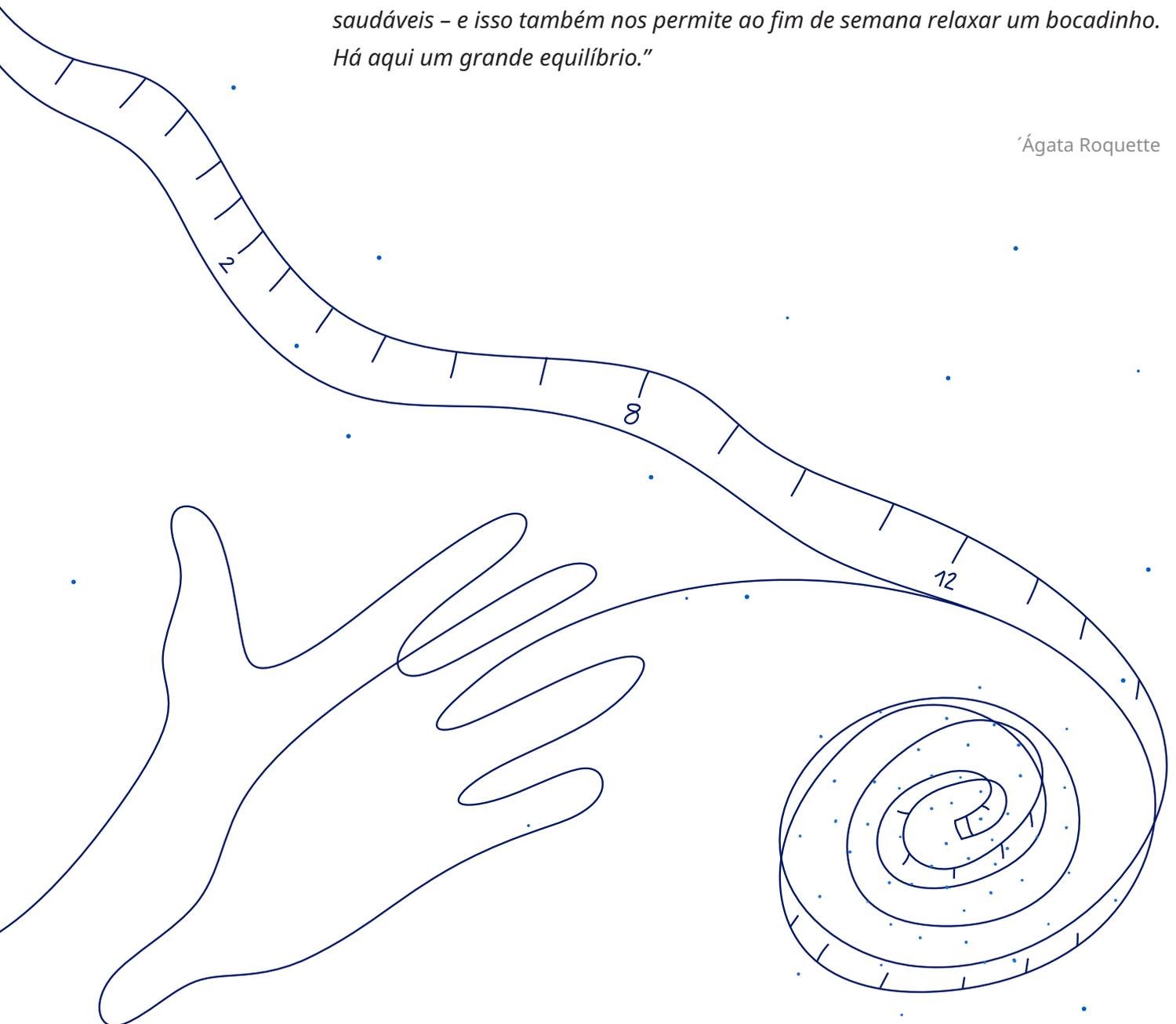
Mito #2: É possível reduzir facilmente a quantidade de comida ingerida – é apenas uma questão de força de vontade.

“Temos, de facto, hormonas que estimulam o apetite, e é por isso que se come mais. Não é só porque estão tristes, há muitas outras coisas [que podem estar na base de uma alimentação pouco equilibrada, muitas das quais podem fugir ao controlo de quem vive com excesso de peso]. Para grande parte dos pacientes que me procuram, o aumento de peso tem a ver, muitas vezes, com ansiedade do trabalho.”

Mito #3: Gerir a obesidade para toda a vida implica seguir uma dieta restritiva, 365 dias por ano.

“Tem de haver uma mudança para sempre [...] O que faço aos meus pacientes quando passam para a manutenção [...] é manter 4/5 dias de hábitos e rotinas saudáveis – e isso também nos permite ao fim de semana relaxar um bocadinho. Há aqui um grande equilíbrio.”

Ágata Roquette





Episódio 9

“Tenho obesidade... E agora?”

À conversa com... Carlos Oliveira



Ouvir o episódio

Na reta final desta jornada dedicada à obesidade, é o momento de perceber que tipo de apoios e redes de suporte estão ao dispor das pessoas que vivem com esta complexa doença crónica. Para esta conversa, ninguém melhor do que **Carlos Oliveira, presidente e fundador da ADEXO – Associação de Doentes Obesos e Ex-Obesos de Portugal**.

No episódio, o responsável reforça o propósito e as atividades desenvolvidas pela ADEXO no sentido de evoluir o tratamento da obesidade em Portugal e dar apoio prático, no dia a dia, às necessidades das pessoas que vivem com obesidade. Foi também a oportunidade de falar sobre o estigma em relação à doença e sobre as lacunas ainda existentes ao nível do tratamento.

A ADEXO

A ADEXO é uma associação de Doentes Obesos e Ex-obesos, criada para apoiar os direitos de quem vive com obesidade, a diversos níveis, fomentar a sensibilização e prevenção da doença (sobretudo em crianças e jovens) e agir contra a discriminação.

“A ADEXO não trata ninguém. É uma associação de doentes (...). Por isso, aquilo que a ADEXO faz tem uma componente política, uma componente social e uma componente de apoio direto.”

Carlos Oliveira

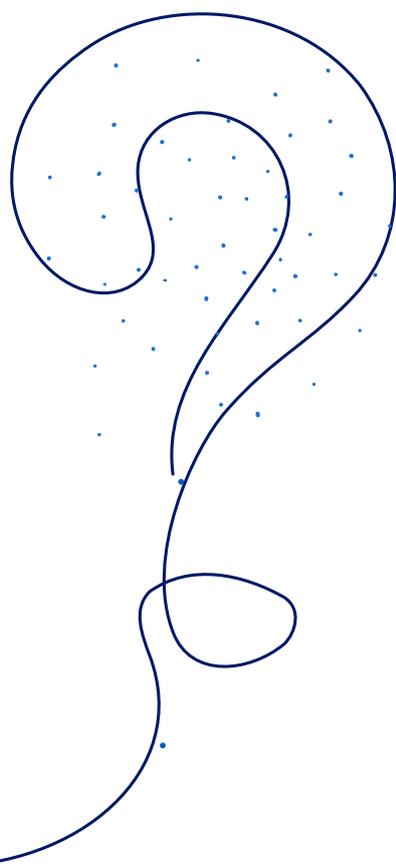
A atividade da ADEXO inclui, entre outras:

- Intervenção e voz ativa em termos de políticas públicas para que em Portugal exista um apoio adequado, rápido e digno para a obesidade.
- Apoio social com roupas de tamanho adequado, suplementos pós-cirurgia bariátrica (não comparticipados) e acessórios para a vida diária (por exemplo, extensores de cintos de segurança, calçadeiras grandes, ...).
- Encaminhamento para os locais/especialistas adequados para uma intervenção médica integrada e multidisciplinar no controlo da obesidade.

Acompanhar quem vive com obesidade, em todas as fases.

“[Em Portugal], temos a área de prevenção a funcionar. Temos a cirurgia [bariátrica] que, com listas de espera e com tempos de atraso, está a funcionar, totalmente gratuita. [Existem] novos medicamentos que são muito eficazes – e não são comparticipados ainda. Prevenção também é evitar que as pessoas que estão com obesidade intermédia passem para obesidade grave. Isso também é prevenção – e isto não está a acontecer.”

Carlos Oliveira



Entre em contacto:



**Associação de Doentes Obesos
e Ex-Obesos de Portugal**

Website: www.adexo.pt

E-mail: geral@adexo.pt

Telefone: +351 912 973 182

(dias úteis entre as 14 e as 17 horas)

9 conversas, 9 mensagens-chave no controlo da obesidade

Episódio 1 | Definição

A obesidade é uma doença crónica, multifatorial e muito prevalente.

Episódio 2 | Motivação

É preciso força de vontade para procurar a mudança (e o controlo da obesidade), mas nada se faz sozinho.

Episódio 3 | Estigma

A discriminação da pessoa com obesidade é prevalente e muito prejudicial, podendo provocar sentimentos de culpa e desequilíbrios emocionais.

Episódio 4 | Alimentação

É possível preparar uma alimentação equilibrada, à medida, sem perder sabor (e "cozinhada" em família).

Episódio 5 | Vida Ativa

O início de uma prática desportiva deve ser acompanhado e adaptado às condições de cada pessoa.

Episódio 6 | Alimentação

Há sempre uma opção mais saudável que pode ser feita, em prol de um estilo de vida mais equilibrado.

Episódio 7 | Mudança

Não se pode adiar a mudança: a obesidade é uma doença crónica que precisa de apoio médico que não deve ser adiado.

Episódio 8 | Nutrição

As dietas "rápidas" não trazem resultados de longo prazo. É preciso uma abordagem equilibrada, para toda a vida.

Episódio 9 | Ação

Gerir a obesidade é muito mais do que estética, é uma mudança para ganhar mais anos de vida e mais saúde. Procure apoio de quem o pode ajudar neste caminho incluindo a associação ADEXO.

Conclusão

Saber mais sobre a obesidade. Partilhar as experiências pessoais de quem faz – ou apoia – a gestão desta doença diariamente. Reconhecer, nestas conversas, desafios comuns – e aproveitar para esclarecer dúvidas, obter novos recursos e aprender novas estratégias diárias que apoiem uma vida mais saudável. Foi para isso que, conversa após conversa, o *podcast* “**A Verdade sobre o Peso**” ganhou forma.

Mergulhe nestes nove episódios do *podcast*, oiça os conselhos dos especialistas e os testemunhos de quem vive com obesidade e esclareça as suas dúvidas, sempre em conversas descontraídas, fáceis de compreender. Da medicina à nutrição, do desporto à psicologia, os tópicos de conversa são muitos – e dão resposta às diferentes camadas que compõem esta doença crónica que é a obesidade.

A mudança pode estar a um *podcast* de distância. Basta carregar no play.

Visite o site

Guia de Conversação com o Médico

Oiça o *podcast* “**A Verdade sobre o Peso**”:



Spotify



Apple Podcast



Google Podcast

Veja o *videocast* “**A Verdade sobre o Peso**”:



Youtube



SPEDM
SOCIEDADE PORTUGUESA
DE ENDOCRINOLOGIA,
DIABETES E METABOLISMO
www.spedm.pt



Novo Nordisk Portugal, Lda

Rua Quinta da Quintã N°1 - 1º - Quinta da Fonte, 2770.203, Paço de Arcos,
Contribuinte N° 501485210 | Capital Social €250.000 | C.R.C. Cascais 13.683 - Oeiras

www.novonordisk.pt

PT220B00161 | Janeiro, 2023