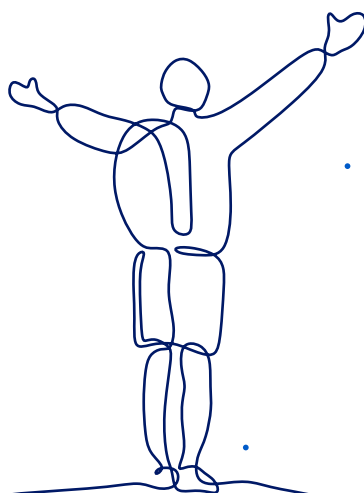


# A verdade sobre o **peso**



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 Portugal<sup>1</sup> 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.

---

<sup>1</sup> 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

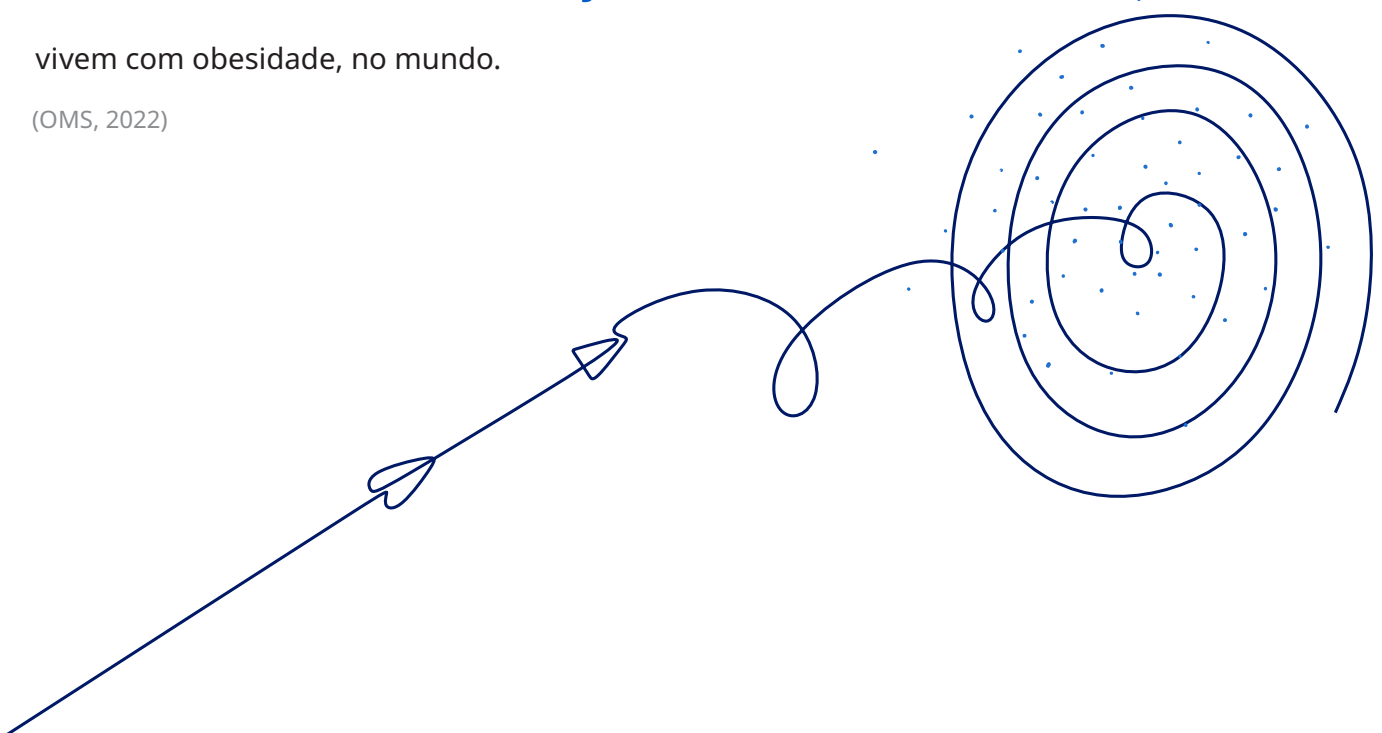
com maior prevalência de excesso  
de peso e obesidade.

(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, apadrinou, 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](#)<sup>2</sup>).

## 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](#)<sup>3</sup> 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.

<sup>2</sup> [https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/wof/files/Factsheet\\_Obesity.pdf](https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/wof/files/Factsheet_Obesity.pdf)

<sup>3</sup> <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.”*

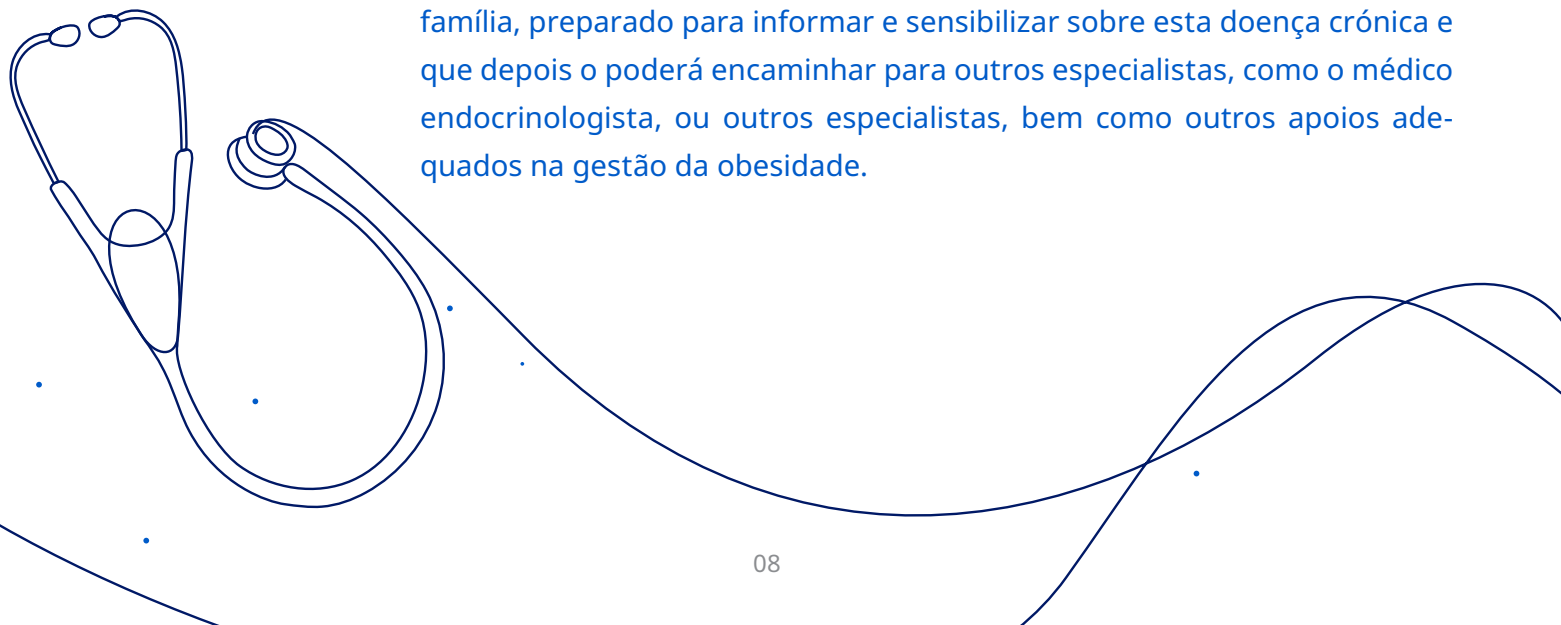
Segundo a [Federação Mundial da Obesidade](https://www.worldobesity.org/what-we-do/world-obesity-day/world-obesity-day-4-march-2023)<sup>4</sup>, em muitos países desenvolvidos, há uma perceção errada de responsabilização pessoal e culpa da pessoa com obesidade. Esta perspetiva estigmatizante só prejudica 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.

<sup>4</sup><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.

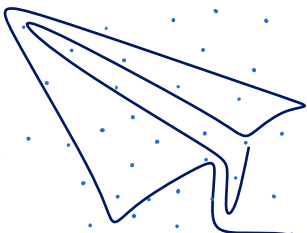
A componente psicológica e emocional associada à obesidade foram o tema principal da conversa com o **Prof. Júlio Machado Vaz, psiquiatra e sexólogo**. Dos cuidados com a saúde mental, que fazem parte de uma abordagem multidisciplinar eficaz contra a obesidade, aos efeitos do estigma na infância e adolescência, 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

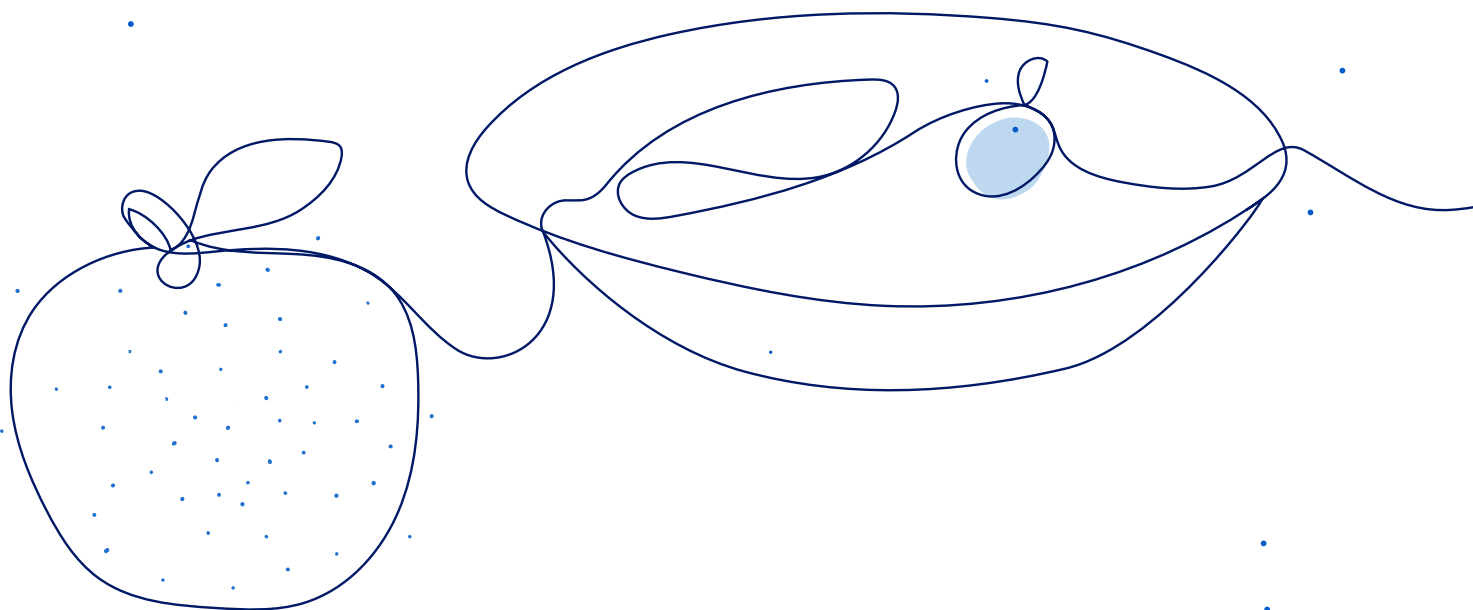
- Recorrer a especiarias e ervas aromáticas para saciar através do sabor. Por exemplo, temperar peitos de frango com paprica fumada, alho fumado ou sumo de limão.
- Ter sempre alimentos pré-preparados, para tornar mais fácil a opção de alimentação equilibrada. Por exemplo, ovos cozidos no frigorífico.
- 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 \(EASO\)](#)<sup>5</sup>, tem vantagens que vão muito além do mostrador da balança.

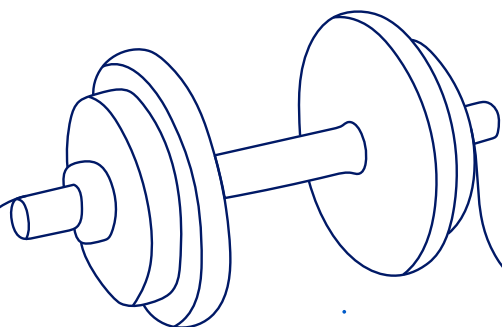
Para abordar a importância de um estilo de vida ativo, a convidada deste episódio é a **personal trainer Susana Henriques**, cuja história pessoal é um exemplo de perseverança e força de vontade. Em 2011, Susana participou num programa de televisão focado na perda de peso: foi apenas o início de um percurso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

<sup>5</sup>[https://cdn.easo.org/wp-content/uploads/2021/07/30200247/easo\\_patients\\_v2.pdf](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](#)<sup>6</sup> 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.

<sup>6</sup> [https://cdn-easo.org/wp-content/uploads/2021/07/30200247/easo-patients\\_v2.pdf](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.

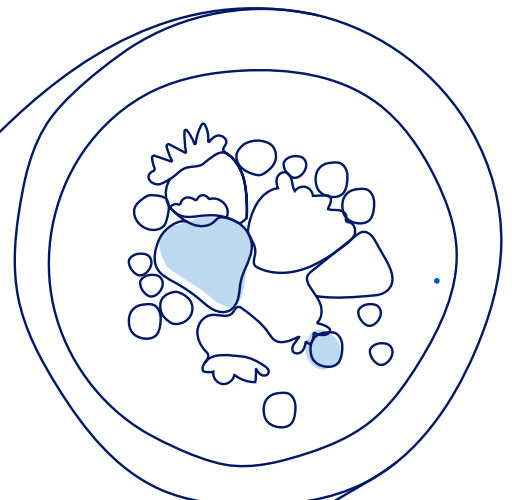
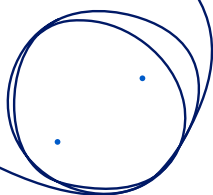
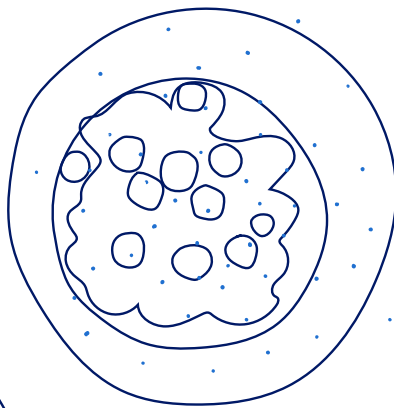
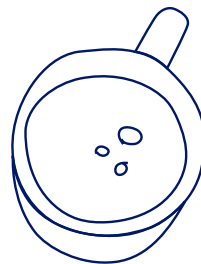
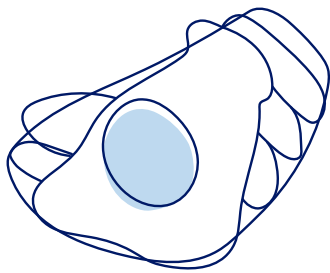
## Frase que marca

• *“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, 2019<sup>7</sup>](#)). 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).

<sup>7</sup><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.”*



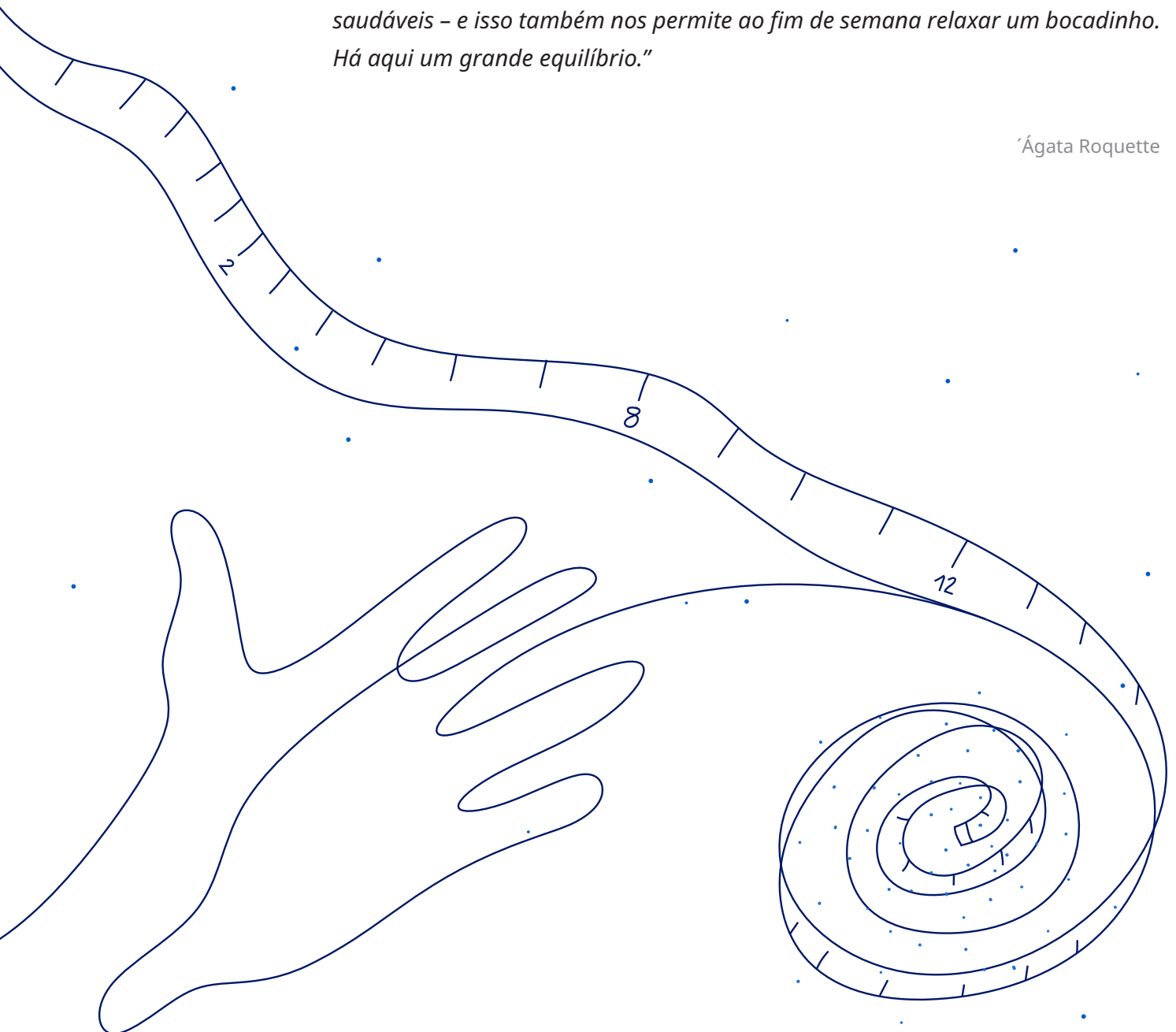
**Mito #2: É possível reduzir facilmente a quantidade de comida ingerida – é apenas uma questão de força de vontade.**

*“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:

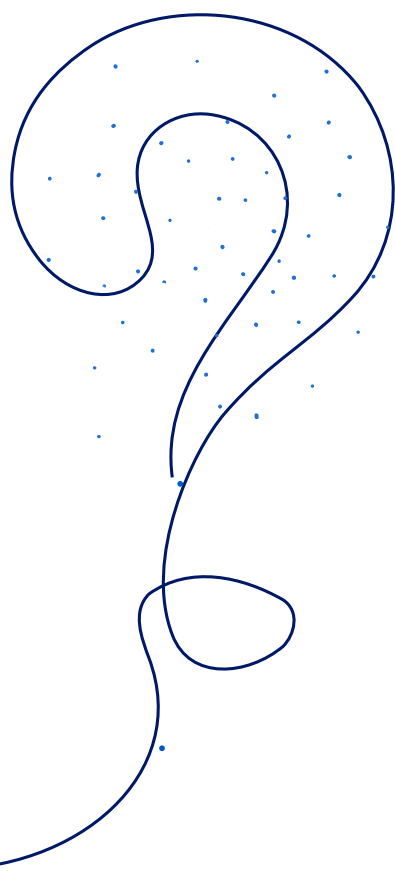
- Intervenção e voz ativa em termos de políticas públicas para que em Portugal exista um apoio adequado, rápido e digno para a obesidade.
- Apoio social com roupas de tamanho adequado, suplementos pós-cirurgia bariátrica (não participados) e acessórios para a vida diária (por exemplo, extensores de cintos 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](http://www.adexo.pt)

E-mail: [geral@adexo.pt](mailto: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](http://www.spedm.pt)



**Novo Nordisk Portugal, Lda**

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

**[www.novonordisk.pt](http://www.novonordisk.pt)**

PT220B00161 | Janeiro, 2023