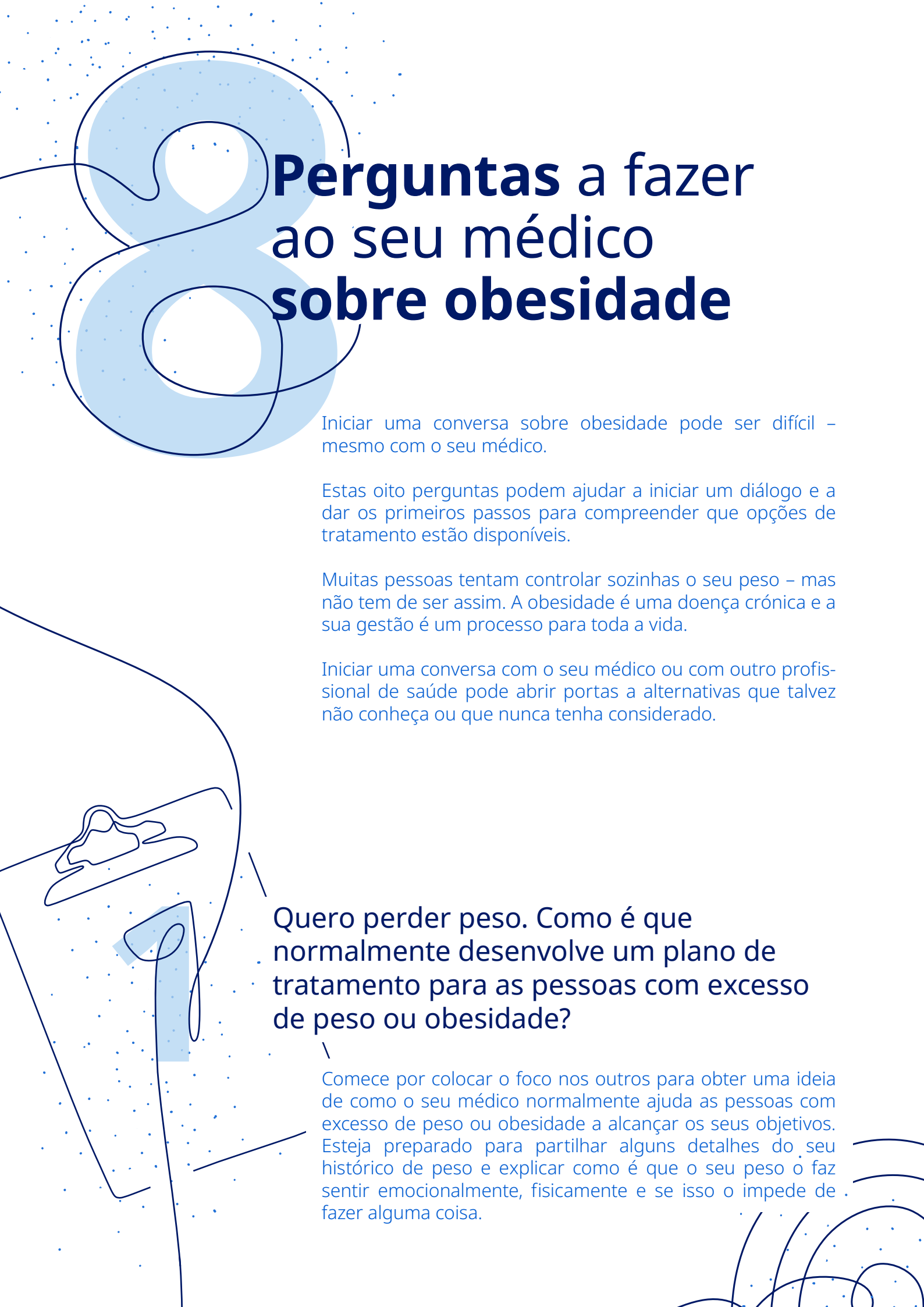




Perguntas a fazer ao seu médico sobre obesidade

Iniciar uma conversa sobre obesidade pode ser difícil – mesmo com o seu médico.

Estas oito perguntas podem ajudar a iniciar um diálogo e a dar os primeiros passos para compreender que opções de tratamento estão disponíveis.

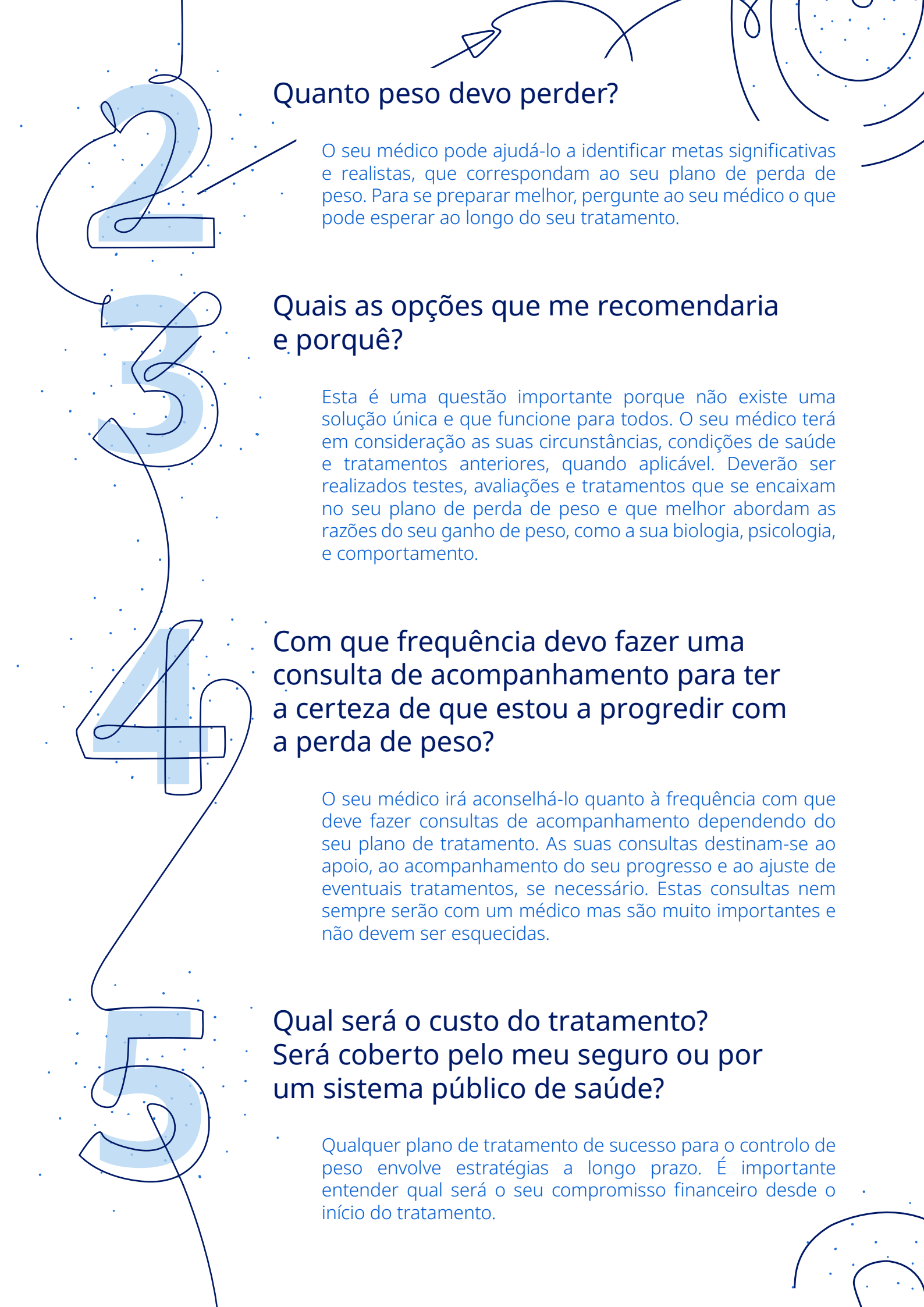
Muitas pessoas tentam controlar sozinhas o seu peso – mas não tem de ser assim. A obesidade é uma doença crónica e a sua gestão é um processo para toda a vida.

Iniciar uma conversa com o seu médico ou com outro profissional de saúde pode abrir portas a alternativas que talvez não conheça ou que nunca tenha considerado.



Quero perder peso. Como é que normalmente desenvolve um plano de tratamento para as pessoas com excesso de peso ou obesidade?

Comece por colocar o foco nos outros para obter uma ideia de como o seu médico normalmente ajuda as pessoas com excesso de peso ou obesidade a alcançar os seus objetivos. Esteja preparado para partilhar alguns detalhes do seu histórico de peso e explicar como é que o seu peso o faz sentir emocionalmente, fisicamente e se isso o impede de fazer alguma coisa.



Quanto peso devo perder?

O seu médico pode ajudá-lo a identificar metas significativas e realistas, que correspondam ao seu plano de perda de peso. Para se preparar melhor, pergunte ao seu médico o que pode esperar ao longo do seu tratamento.

Quais as opções que me recomendaria e porquê?

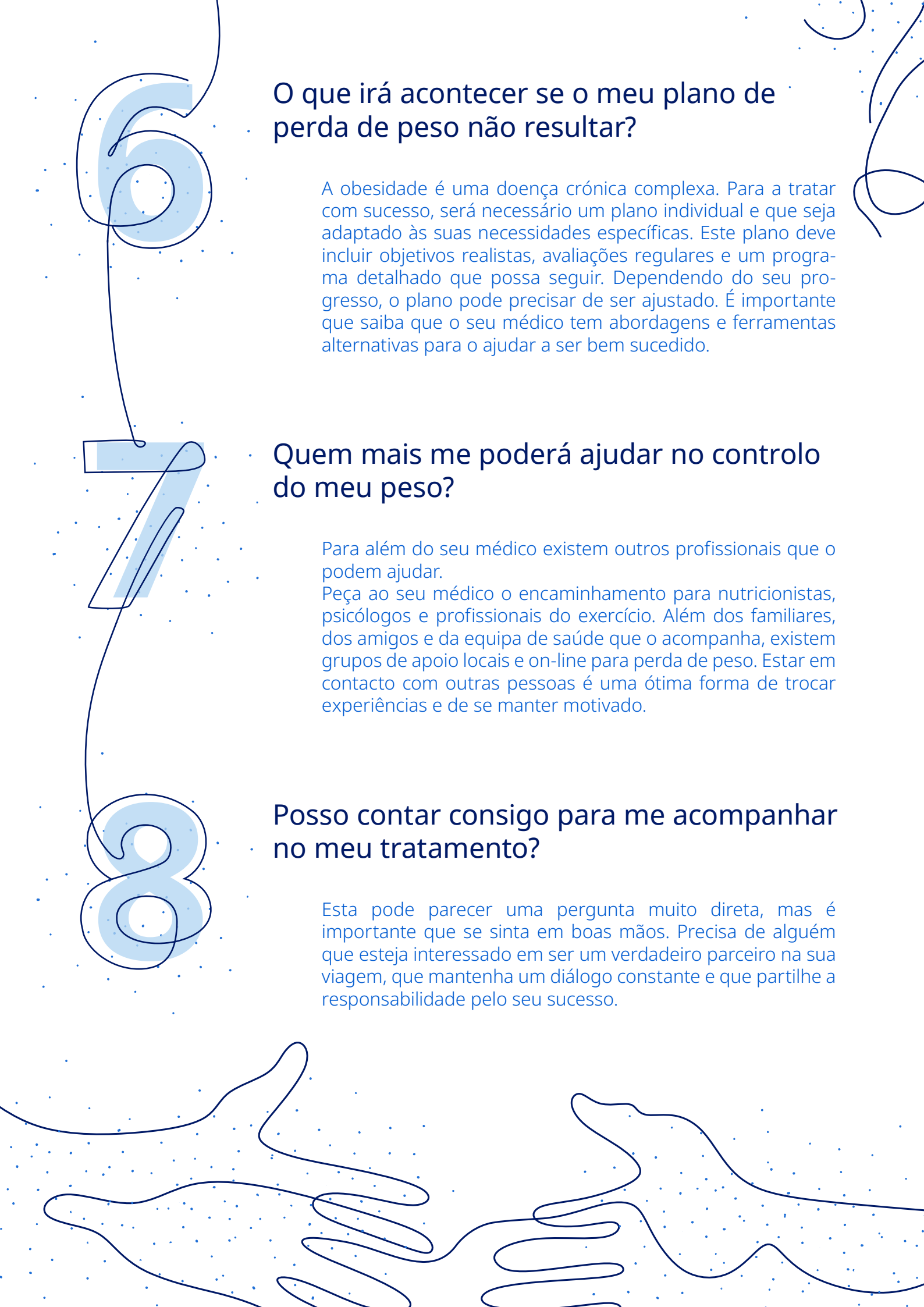
Esta é uma questão importante porque não existe uma solução única e que funcione para todos. O seu médico terá em consideração as suas circunstâncias, condições de saúde e tratamentos anteriores, quando aplicável. Deverão ser realizados testes, avaliações e tratamentos que se encaixam no seu plano de perda de peso e que melhor abordam as razões do seu ganho de peso, como a sua biologia, psicologia, e comportamento.

Com que frequência devo fazer uma consulta de acompanhamento para ter a certeza de que estou a progredir com a perda de peso?

O seu médico irá aconselhá-lo quanto à frequência com que deve fazer consultas de acompanhamento dependendo do seu plano de tratamento. As suas consultas destinam-se ao apoio, ao acompanhamento do seu progresso e ao ajuste de eventuais tratamentos, se necessário. Estas consultas nem sempre serão com um médico mas são muito importantes e não devem ser esquecidas.

Qual será o custo do tratamento? Será coberto pelo meu seguro ou por um sistema público de saúde?

Qualquer plano de tratamento de sucesso para o controlo de peso envolve estratégias a longo prazo. É importante entender qual será o seu compromisso financeiro desde o início do tratamento.



O que irá acontecer se o meu plano de perda de peso não resultar?

A obesidade é uma doença crónica complexa. Para a tratar com sucesso, será necessário um plano individual e que seja adaptado às suas necessidades específicas. Este plano deve incluir objetivos realistas, avaliações regulares e um programa detalhado que possa seguir. Dependendo do seu progresso, o plano pode precisar de ser ajustado. É importante que saiba que o seu médico tem abordagens e ferramentas alternativas para o ajudar a ser bem sucedido.

Quem mais me poderá ajudar no controlo do meu peso?

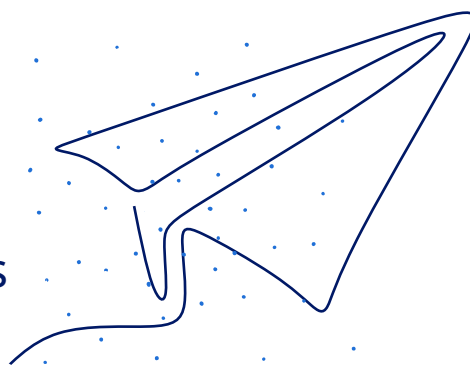
Para além do seu médico existem outros profissionais que o podem ajudar.

Peça ao seu médico o encaminhamento para nutricionistas, psicólogos e profissionais do exercício. Além dos familiares, dos amigos e da equipa de saúde que o acompanha, existem grupos de apoio locais e on-line para perda de peso. Estar em contacto com outras pessoas é uma ótima forma de trocar experiências e de se manter motivado.

Posso contar consigo para me acompanhar no meu tratamento?

Esta pode parecer uma pergunta muito direta, mas é importante que se sinta em boas mãos. Precisa de alguém que esteja interessado em ser um verdadeiro parceiro na sua viagem, que mantenha um diálogo constante e que partilhe a responsabilidade pelo seu sucesso.

Marcar uma consulta e fazer estas questões será apenas o começo!



Conhecer e compreender os benefícios para a saúde do seu plano de perda de peso irá mantê-lo motivado. A boa notícia é que mesmo uma modesta perda de peso de 5% pode ter um impacto muito positivo na sua saúde.

Reflexões finais

Ter à mão uma lista de questões importantes ao visitar o seu médico dá-lhe um ponto de referência para abordar possíveis preocupações no que diz respeito ao seu peso e à sua saúde. Fazer as perguntas certas ao seu médico é apenas o primeiro passo.

Lembre-se porque decidiu perder peso e trabalhar com o seu médico para atingir os seus objetivos.

Cada caminhada de perda de peso tem obstáculos e desafios, mas não tem de a fazer sozinho.

Fazer estas perguntas, vai ajudá-lo a iniciar esta caminhada. Comece por agendar uma consulta com um médico.



Novo Nordisk Portugal, Lda

Rua Quinta da Quintã N.º1 - 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

PT22OB00026 Abril 2022