



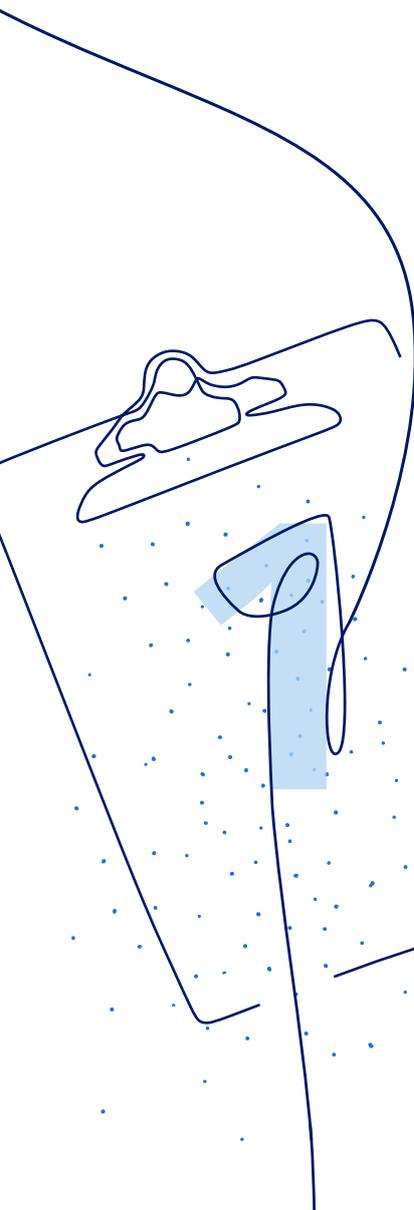
# Perguntas a fazer ao seu médico sobre obesidade

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.

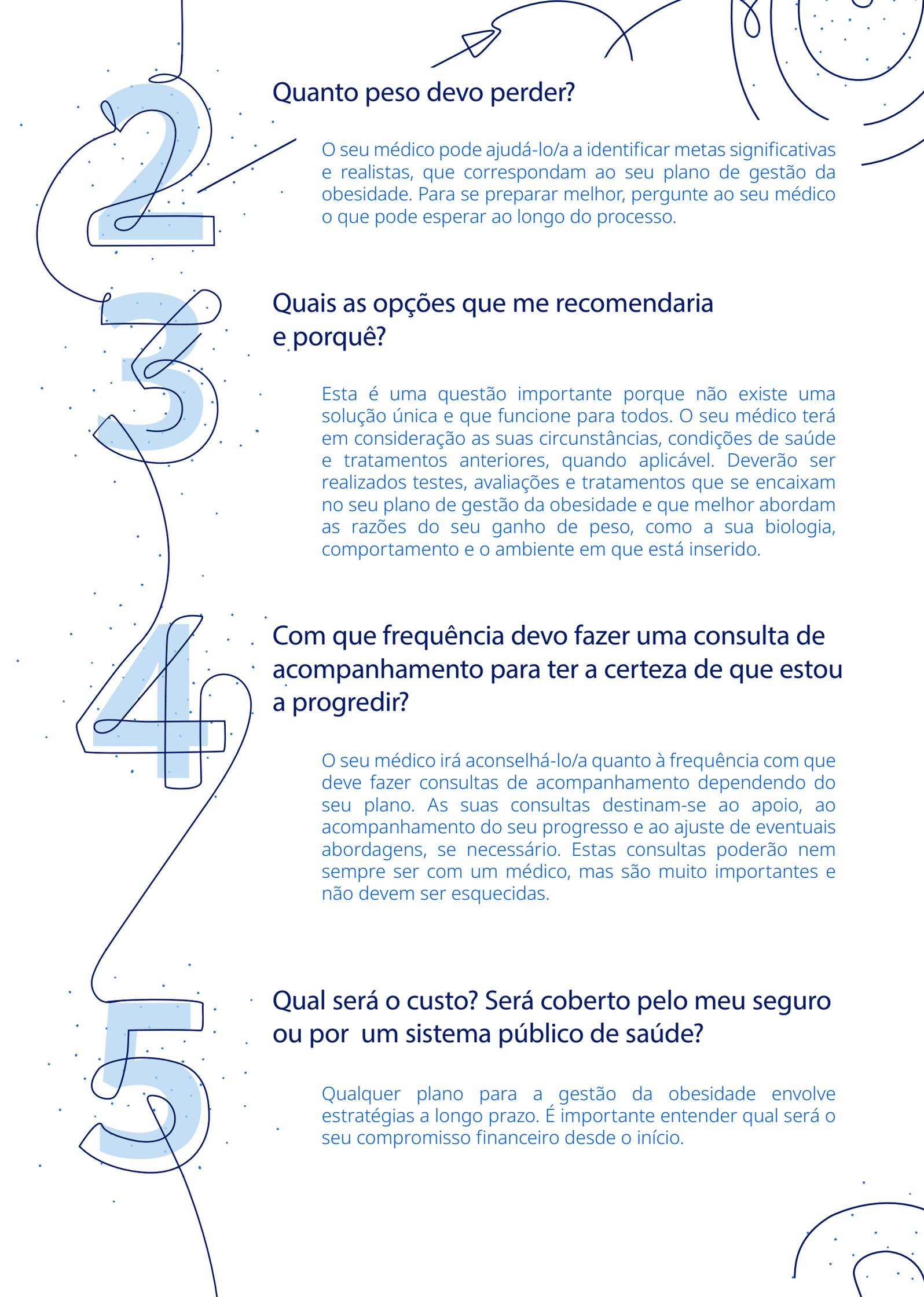
Muitas pessoas tentam controlar sozinhas o seu peso – mas não tem de ser assim. A obesidade é uma doença crónica e a sua gestão é um processo para toda a vida.

Iniciar uma conversa com o seu médico ou com outro profissional de saúde pode abrir a porta a novos caminhos.



**Como é que normalmente desenvolve um plano de gestão para pessoas com pré-obesidade ou obesidade?**

Comece por colocar o foco nos outros para obter uma ideia de como o seu médico normalmente ajuda as pessoas com pré-obesidade 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 a identificar metas significativas e realistas, que correspondam ao seu plano de gestão da obesidade. Para se preparar melhor, pergunte ao seu médico o que pode esperar ao longo do processo.

## Quais as opções que me recomendaria e porquê?

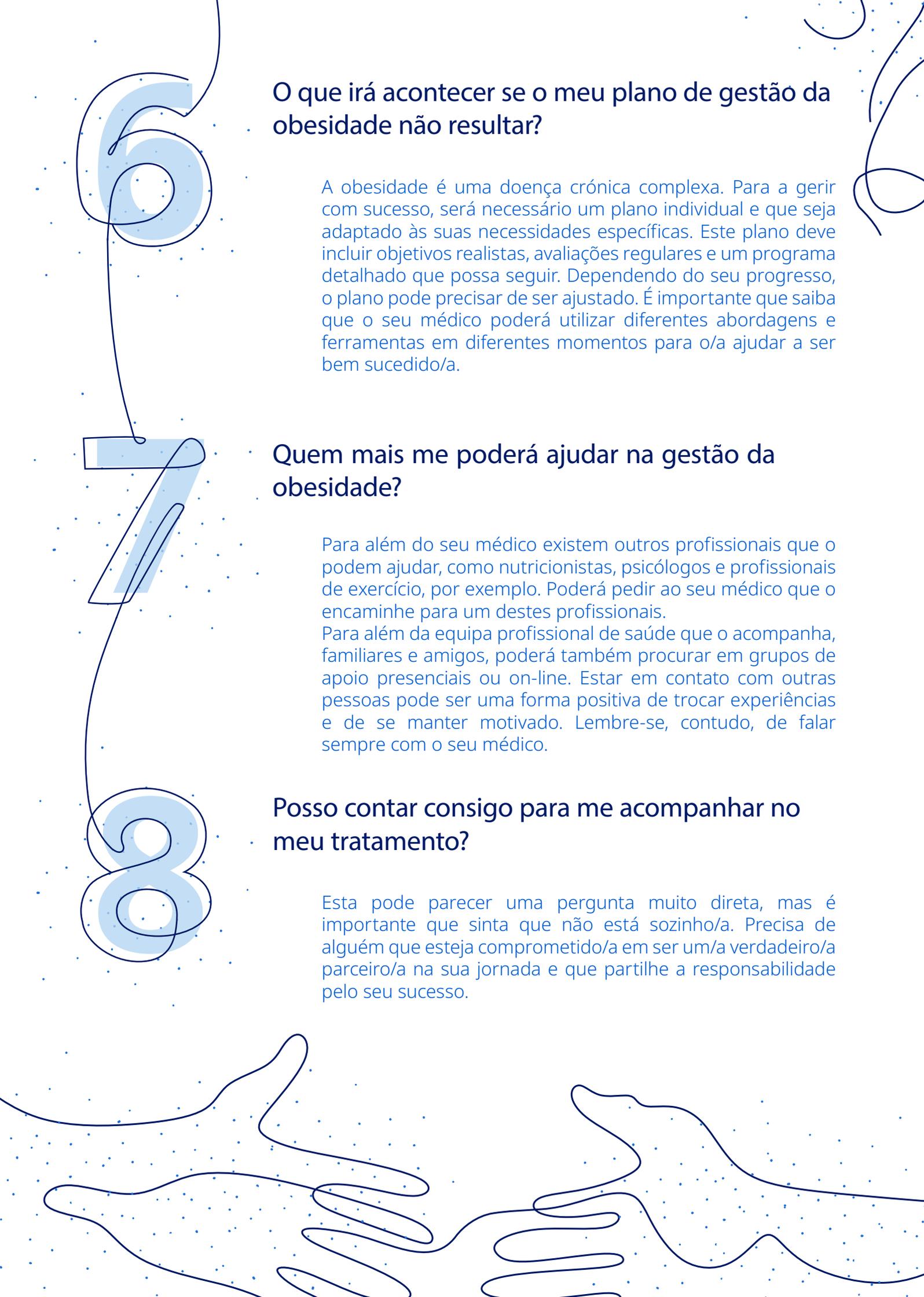
Esta é uma questão importante porque não existe uma solução única e que funcione para todos. O seu médico terá em consideração as suas circunstâncias, condições de saúde e tratamentos anteriores, quando aplicável. Deverão ser realizados testes, avaliações e tratamentos que se encaixam no seu plano de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

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

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

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

Qualquer plano para a gestão da obesidade envolve estratégias a longo prazo. É importante entender qual será o seu compromisso financeiro desde o início.



## O que irá acontecer se o meu plano de gestão da obesidade não resultar?

A obesidade é uma doença crónica complexa. Para a gerir 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 poderá utilizar diferentes abordagens e ferramentas em diferentes momentos para o/a ajudar a ser bem sucedido/a.

## Quem mais me poderá ajudar na gestão da obesidade?

Para além do seu médico existem outros profissionais que o podem ajudar, como nutricionistas, psicólogos e profissionais de exercício, por exemplo. Poderá pedir ao seu médico que o encaminhe para um destes profissionais.

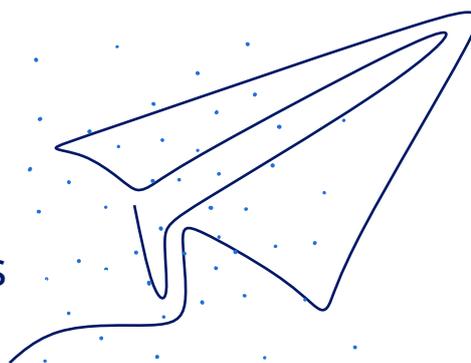
Para além da equipa profissional de saúde que o acompanha, familiares e amigos, poderá também procurar em grupos de apoio presenciais ou on-line. Estar em contato com outras pessoas pode ser uma forma positiva de trocar experiências e de se manter motivado. Lembre-se, contudo, de falar sempre com o seu médico.

## Posso contar consigo para me acompanhar no meu tratamento?

Esta pode parecer uma pergunta muito direta, mas é importante que sinta que não está sozinho/a. Precisa de alguém que esteja comprometido/a em ser um/a verdadeiro/a parceiro/a na sua jornada 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 gestão da obesidade. 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 do que é que o/a motivou a tomar a decisão de gerir o seu peso e falar com o seu médico.

Cada caminhada de gestão da obesidade é individual, com obstáculos e desafios, mas não tem de a fazer sozinho/a.

Fazer estas perguntas pode ajudá-lo a iniciar esta caminhada com maior confiança.

Dê o primeiro passo e comece por falar com um médico.



ново nordisk®

Novo Nordisk Portugal, Lda

Rua Quinta da Quintã N°1 - 1º - Quinta da Fonte, 2770-203, Paço de Arcos.  
NIPC 501485210 | Capital Social €250.000 | C.R.C. Cascais 13.683 - Oeiras

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

PT24OB00017

