



Fale com o seu médico: guia de preparação para a sua consulta

Esteja preparado com perguntas que podem tornar a próxima conversa com o seu médico mais produtiva.



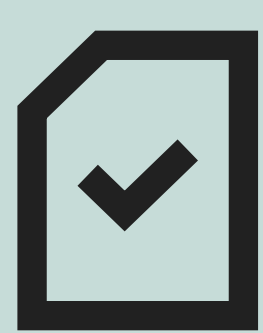
Inicie

a conversa sobre gestão de peso



Registe

o seu historial médico e de saúde



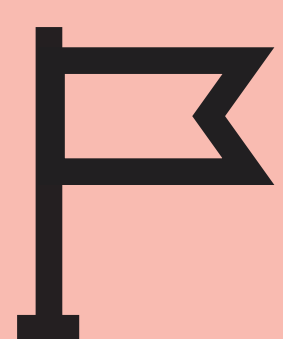
Procure

informações claras sobre as opções que tem disponíveis



Defina

objetivos em conjunto com o seu médico



Próximos passos



Inicie a conversa sobre gestão de peso

Antes da sua consulta, prepare perguntas que possam ajudar a ter uma conversa honesta e esclarecedora sobre o seu peso e a sua saúde. Não precisa esperar que seja o médico a abordar o tema – um bom ponto de partida poderá ser enquadrar a discussão no contexto geral da sua saúde e o impacto que o seu peso tem nela.^{1,2}

Por exemplo, pode perguntar:

“O que acontece se a obesidade não for tratada? Quais as possíveis consequências a longo prazo?”³⁻⁶

“Como é que as alterações no meu IMC, ao longo do tempo, podem afetar a minha saúde de um modo geral? E que tipos de apoio ou estratégias podem ajudar-me a melhorar a minha saúde?”^{1,2,4,7}



Pode até referir que gostaria de discutir a gestão do seu peso ao agendar a consulta, para que já estejam preparados para conversar sobre isso.



Registe o seu historial médico e de saúde

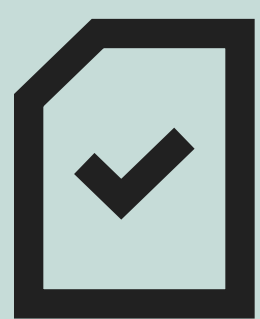
O seu médico pode ajudar a avaliar como o excesso de peso e as condições de saúde podem estar relacionadas entre si. Partilhe o seu historial médico — tanto a nível pessoal como familiar — mesmo que não tenha certeza se estão relacionadas com a obesidade. Estes detalhes são importantes, pois a obesidade está associada a mais de 200 complicações de saúde.^{3,4,7-9}

Considere perguntar ao seu médico:

“Como é que o excesso de peso afeta o meu risco de desenvolver outras condições de saúde, como a diabetes e a apneia do sono?”^{3,4,8}

Pode ser útil partilhar o que já tentou e se resultou consigo. Assim, pode considerar perguntar:

“Já tentei inúmeras alternativas e dietas, mas não funcionaram a longo prazo. Que outras abordagens podemos considerar?”^{4,10,11}



Procure informações claras sobre as opções que tem disponíveis

Pergunte ao seu médico sobre factos acerca da gestão de peso e da sua saúde. Não se trata de uma solução rápida, mas sim de objetivos a longo prazo com etapas ao longo do caminho. Trabalhe com o seu médico para criar um plano adaptado às suas necessidades

Considere perguntar:

“Gostaria de falar sobre abordagens que possam apoiar a minha saúde e bem-estar a longo prazo. Que opções tenho disponíveis?”^{4,11}

Este questionário contém perguntas detalhadas sobre a sua saúde e historial médico para discutir com o médico.

Faça o questionário [!\[\]\(5a132f13505a6571904d622757b7a8f0_img.jpg\)](#)



Defina objetivos em conjunto com o seu médico

Isto não se trata de uma solução rápida, mas sim de objetivos a longo prazo com etapas alcançadas ao longo do caminho. Em conjunto com o seu médico, é importante criar um plano adaptado às suas necessidades.⁸

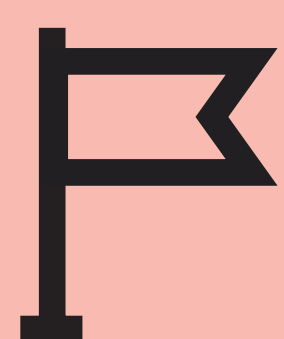
Pode perguntar:

“Qual é o objetivo principal deste plano de tratamento?”^{1,8,11}

“Como vamos monitorizar o meu progresso? Com que frequência devo fazer o acompanhamento consigo?”¹¹

“Se me sentir bloqueado ou não vir resultados, há formas de reavaliar ou reajustar o plano?”^{4,10-12}

“Existem formas de aferir como este plano está a contribuir para os meus objetivos de saúde, para além da perda de peso?”^{2,8,10}



Próximos passos

Se o plano de tratamento atual não estiver a funcionar, pode sempre pedir para experimentar algo diferente. Pode solicitar consultas de acompanhamento ou apoio extra para se manter no caminho certo^{4,11}

Se sentir que não foi ouvido ou estiver desmotivado — especialmente se o aconselhamento se limitar a “comer menos e mexer-se mais” — pode responder:

“Tenho trabalhado nisto há muito tempo e de forma consistente, e gostaria de analisar mais aprofundadamente o que pode estar a afetar o meu progresso.”^{4,9,12,13}

Se quiser experimentar algo diferente do plano atual, pode sempre pedir alternativas:

“Que alterações de estilo de vida e ações adicionais posso implementar hoje para me ajudar a alcançar os meus objetivos?”^{2,4,14}



Não tem de fazer esta jornada sozinho

Encontre um profissional de saúde com quem se sinta confortável e um ambiente que lhe seja mais conveniente. Para apoio adicional, os grupos de suporte e associação de doentes para pessoas que vivem com obesidade oferecem recursos, apoio e incentivo.^{10,14}

Marque a sua consulta hoje e inicie uma conversa produtiva com o seu médico.

Se ainda não o fez, preencha este breve questionário para se sentir mais preparado e confiante na sua consulta.

Questionário aqui 

Referências:

1. Stephenson J, Smith CM, Kearns B, Haywood A, Bissell P. The association between obesity and quality of life: a retrospective analysis of a large-scale population-based cohort study. *BMC Public Health*. 2021;21(1):1990. doi:10.1186/s12889-021-12009-8
2. Busetto L, Dicker D, Frühbeck G, et al. A new framework for the diagnosis, staging and management of obesity in adults. *Nat Med*. 2024;30(9):2395-2399. doi:10.1038/s41591-024-03095-3
3. Roh E, Choi KM. Hormonal gut-brain signaling for the treatment of obesity. *Int J Mol Sci*. 2023;24(4):3384. doi:10.3390/ijms24043384
4. Greenway FL. Physiological adaptations to weight loss and factors favouring weight regain. *Int J Obes (Lond)*. 2015;39(8):1188-1196. doi:10.1038/ijo.2015.59
5. Sarwer DB, Polonsky HM. The psychosocial burden of obesity. *Endocrinol Metab Clin North Am*. 2016;45(3):677-688. doi:10.1016/j.ecl.2016.04.016
6. Albano G, Rowlands K, Baciadonna L, Coco GL, Cardi V. Interpersonal difficulties in obesity: a systematic review and meta-analysis to inform a rejection sensitivity-based model. *Neurosci Biobehav Rev*. 2019;107:846-861. doi:10.1016/j.neubiorev.2019.09.039
7. National Heart, Lung, and Blood Institute. Overweight and obesity: symptoms and diagnosis. Updated March 24, 2022. Accessed October 15, 2025. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/overweight-and-obesity/symptoms>
8. Horn SB, Almandoz JP, Look M. What is clinically relevant weight loss for your patients and how can it be achieved? A narrative review. *Postgrad Med*. 2022;134(4):359-375. doi:10.1080/00325481.2022.2051366
9. MacLean PS, Bergouignan A, Cornier MA, Jackman MR. Biology's response to dieting: the impetus for weight regain. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 2011;301(3):R581-R600. doi:10.1152/ajpregu.00755.2010
10. Hall KD, Kahan S. Maintenance of lost weight and long-term management of obesity. *Med Clin North Am*. 2018;102(1):183-197. doi:10.1016/j.mcna.2017.08.012
11. National Heart, Lung, and Blood Institute. Overweight and obesity: treatment. Updated March 24, 2022. Accessed October 15, 2025. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/overweight-and-obesity/treatment>
12. Ochner CN, Barrios DM, Lee CD, Pi-Sunyer FX. Biological mechanisms that promote weight regain following weight loss in obese humans. *Physiol Behav*. 2013;120:106-113. doi:10.1016/j.physbeh.2013.07.009
13. Apovian CM, Aronne LJ, Bessesen DH, et al; Endocrine Society. Pharmacological management of obesity: an Endocrine Society clinical practice guideline. *J Clin Endocrinol Metab*. 2015;100(2):342-362. doi:10.1210/jc.2014-3415
14. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. Eating & physical activity to lose or maintain weight. Reviewed May 2023. Accessed October 15, 2025. <https://www.niddk.nih.gov/health-information/weight-management/adult-overweight-obesity/eating-physical-activity>