

VOCÊ ESTÁ USANDO MOUNJARO OU OZEMPIC? ENTÃO VOCÊ PRECISA SABER ISSO

ERROS vs. **ACERTOS**

Os erros que estão sabotando seu emagrecimento
(e como ter mais resultado com segurança)



✓ Evite erros comuns

✓ Menos efeitos
colaterais

✓ Mais resultado no
emagrecimento

bôokra

Este é um guia prático e informativo. Não substitui atendimento médico.
Consulte sempre um profissional de saúde.

CAPÍTULO 1

O PONTO DE PARTIDA

Onde você está e para onde você vai

Olá. Se você está com este guia em mãos, é muito provável que já tenha dado o primeiro passo: comprou a sua "caneta" (seja ela Mounjaro, Ozempic ou Wegovy). Talvez você esteja sentindo uma mistura de esperança e medo. Esperança de finalmente vencer a balança e medo de estar fazendo algo errado ou de sofrer com efeitos colaterais. Eu quero que você respire fundo agora. O meu papel aqui não é te julgar, mas segurar a sua mão. Se você decidiu começar esse processo, vamos garantir que seja um processo com menos efeitos colaterais e com menos perda muscular, desde que você opte por realizar essas mudanças de estilo de vida juntamente com a medicação.

1.1 A Grande Mentira da Balança

A primeira coisa que eu preciso que você faça é: pare de ser escravo da balança comum. Eu sei, parece estranho ouvir isso de um médico. Mas a verdade é que o número que aparece naquela caixinha de vidro no seu banheiro é um dos maiores causadores de desistência e frustração. Por que a balança mente? A balança comum pesa tudo de uma vez: seu esqueleto, seus órgãos, o cocô que está no seu intestino, a retenção de líquidos do dia anterior e, por último, o que realmente nos interessa: músculos e gordura.



Perder Peso vs. Emagrecer

Existe uma diferença vital que vai determinar se você vai ficar com um aspecto saudável ou se vai parecer uma pessoa doente e flácida ao final do tratamento:

- **Perder Peso:** É a redução do número bruto na balança. Se você perder 5kg de músculo e água, a balança vai comemorar, mas o seu metabolismo vai travar.
- **Emagrecer:** É a redução predominante de massa gorda, preservando ou até ganhando massa magra, a depender do estímulo correto.

O QUE SEU MÉDICO NÃO TE CONTA:



As canetas de GLP-1/GIP são tão potentes que, se você não comer proteína e não fizer força, cerca de 30% a 40% do peso que você perderá será de músculo. Isso é uma tragédia metabólica. Você vira um "falso magro" com metabolismo de tartaruga.

1.2 O Mapa do Tesouro: A Bioimpedância

Para saber se você está realmente emagrecendo, você precisa de um exame chamado Bioimpedância. É aquela balança especial que você segura uns eletrodos ou pisa em pontos metálicos. Ela envia uma corrente elétrica imperceptível pelo seu corpo e nos diz exatamente o que tem aí dentro.



As métricas que você deve observar

1. Percentual de Gordura (%GC): É o número mais importante. Para homens, o ideal é abaixo de 20%. Para mulheres, abaixo de 28%.
2. Massa Muscular Esquelética: O seu "seguro saúde". Esse número não pode cair drasticamente durante o uso da caneta.

3. Gordura Visceral: A gordura perigosa que fica entre os órgãos. Se este nível estiver alto, seu risco de infarto é maior.

1.3 Dica Tech: Usando a IA para ler seu corpo

Eu sei que aqueles papéis cheios de números e gráficos que saem da bioimpedância parecem grego para a maioria das pessoas. Mas hoje, você tem um assistente médico no seu bolso. Você pode usar o ChatGPT ou outra inteligência artificial para traduzir o seu exame. Veja como fazer:



Passo a Passo Prático:

1. Tire uma foto nítida do seu exame de bioimpedância ou copie os valores.
2. Abra o ChatGPT no seu celular.
3. Digite (ou cole) o seguinte comando (prompt):

"Eu sou um paciente em processo de emagrecimento e realizei uma bioimpedância. Vou te passar os meus dados e quero que você aja como um especialista em saúde. Explique de forma simples:

1. *Qual o meu percentual de gordura e se ele está alto;*
2. *Quanta massa muscular eu tenho;*
3. *O que os números de gordura visceral significam para a minha saúde. Aqui estão os dados: [Insira aqui o peso, % de gordura, massa muscular e gordura visceral]."*

1.4 Definindo Metas Reais (Cuidado com a Internet!)

O maior erro de quem começa a usar Mounjaro ou Ozempic é querer perder em um mês o que acumulou em dez anos.

Perder peso rápido demais causa:

- Queda de cabelo intenso.

- Flacidez extrema (o rosto "derrete").
- Cálculos na vesícula (pedras).
- Efeito sanfona imediato ao parar a medicação.

Atenção ao risco de Colecistite (inflamação da vesícula):



Os sintomas de alerta incluem dor no hipocôndrio direito (lado direito abaixo da costela) que piora com alimentação gordurosa, náusea, febre e icterícia (pele e olhos amarelados).

Qual o ritmo seguro?

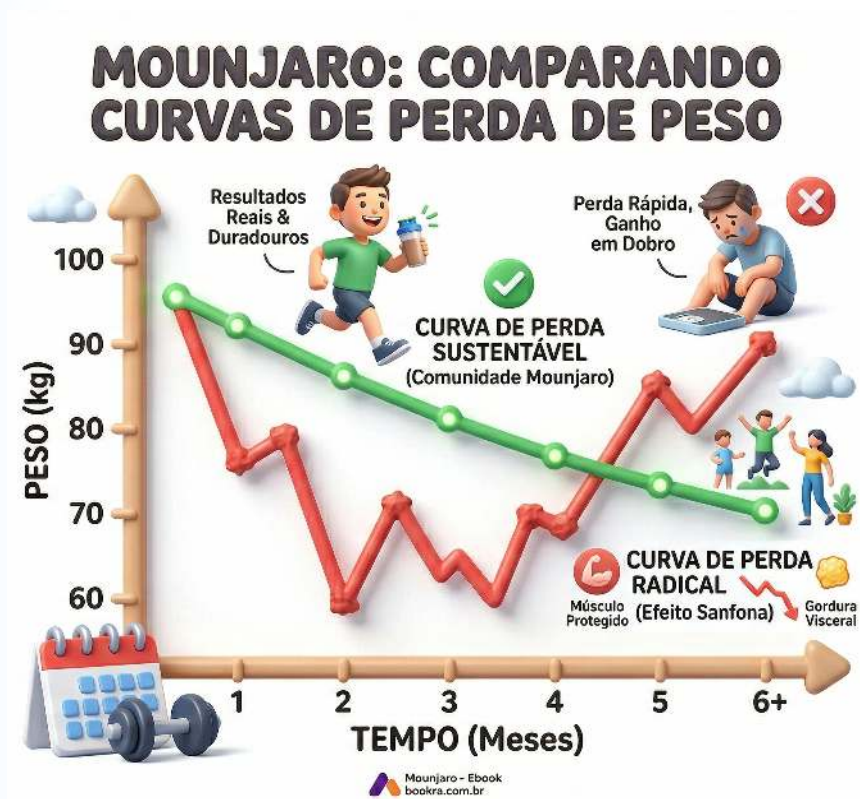
A medicina considera saudável uma perda de 0,5% a 1% do seu peso corporal por semana.

Confira a tabela abaixo para alinhar suas expectativas:

Peso inicial	Meta Semanal Saudável	Meta Mensal Esperada
70 kg	350 a 700g	1,4kg a 2,8kg
90 kg	450g a 900g	1,8kg a 3,6kg
110 kg	550g a 1,1kg	2,2kg a 4,4kg
130 kg+	650g a 1,3kg	2,6kg a 5,2kg

Nota: No primeiro mês, é comum perder mais devido à eliminação de líquidos e desinflamação, mas o ritmo tende a estabilizar depois.

É considerado um 'bom respondedor' o paciente que perde 5% ou mais do peso nas primeiras 8 semanas (Exemplo: quem pesa 100kg e perde 5kg em 8 semanas). Quem perde menos não falhou, mas pode precisar de ajustes médicos ou associação de medicamentos. O ritmo saudável de perda é de 0,5% a 1% por semana. Perder mais rápido não é automaticamente perigoso; o perigo ocorre quando essa perda vem acompanhada de perda muscular, baixa proteína, desidratação e formação de cálculos.



1.6 Síndrome Metabólica

A síndrome metabólica é diagnosticada quando a pessoa apresenta **pelo menos 3 dos 5 critérios abaixo**:

- **Circunferência abdominal aumentada** (≥ 94 cm para homens e ≥ 80 cm para mulheres, para a população sul-americana);
- **Triglicerídeos elevados**;
- **HDL colesterol baixo**;
- **Pressão arterial elevada ou em tratamento**;
- **Glicemia de jejum elevada ou diabetes**.

1.5 O Seu Dever de Casa de Hoje

Para a gente continuar essa jornada, você precisa ter clareza de onde está partindo. Não fuja da realidade.

Ação Obrigatória:

1. Faça uma Bioimpedância: Procure uma farmácia, academia ou consultório que tenha o equipamento.
2. Tire fotos de "Antes": De frente, de lado e de costas. Use uma roupa que permita ver seu corpo (top e bermuda). Não mostre para ninguém, é só para você. Daqui a 3 meses, você vai me agradecer por isso.
3. Meça sua cintura: Use uma fita métrica na altura do umbigo. Esse número é o melhor indicador de saúde cardiovascular que existe.

ALERTA DE SAÚDE



Se a sua cintura for maior que **94cm** (homens) ou **80cm** (mulheres), você está em uma zona de **risco inflamatório**. Vamos trabalhar para baixar esses números primeiro, antes de pensar em "*tanquinho*".

No próximo capítulo, vamos descobrir por que você engorda. Vamos fazer uma auto-anamnese para entender se o seu problema é a ansiedade, o volume da comida ou se você é um "beliscador" profissional. Entender o seu perfil é o que vai impedir que você volte a engordar quando parar de usar a caneta.

CAPÍTULO 2

O SEU PERFIL

Por que você engorda?

Durante a vigência do medicamento, a fome emocional e física são fortemente silenciadas. As estratégias comportamentais a seguir servem para você entender o seu padrão antes de usar a caneta, para se policiar e para aprender a lidar com a comida quando a medicação for retirada ou desmamada.

Vamos ser muito honestos agora: a sua caneta emagrecedora é um milagre da medicina moderna. Essas medicações ajudam a retardar o esvaziamento do estômago, aumentando a sensação de saciedade e o estímulo no hipotálamo, diminuindo a fome e o pensamento constante em comida. Mas existe um problema: a medicação não apaga a memória da sua rotina e dos seus hábitos.

Eu vejo no consultório que, mesmo em uso da medicação e sem fome física, muitos pacientes continuam comendo.

2.1 A Auto-anamnese: Onde mora a sua fome?

Antes de mudar a dieta, você precisa aprender a identificar o que está sentindo. Existe uma diferença brutal entre a necessidade do corpo e o desejo do cérebro.

Fome Física (De pescoço para baixo):

- Nasce no estômago (ronco, vazio).
- Aumenta gradualmente.
- Você aceitaria comer qualquer coisa (uma maçã ou um prato de arroz com feijão parecem ótimos).
- Quando você come, você para ao se sentir saciado e segue a vida.

Vontade de Comer (De pescoço para cima):

- Nasce na mente (gatilho visual, estresse, ansiedade).
- É urgente e aparece do nada.
- Exige um alimento específico (tem que ser *aquela* chocolate, *aquela* pizza).
- Quando você come, raramente para na saciedade. Geralmente, vem acompanhada de culpa.

O QUE SEU MÉDICO NÃO TE CONTA



Enquanto você estiver usando Mounjaro ou Ozempic, a sua fome física será quase ZERO. Se você se pegar abrindo a geladeira várias vezes ao dia, saiba: isso é puramente comportamental. É o seu cérebro pedindo dopamina, não o seu corpo pedindo energia.



2.2 Os 3 Perfis de Comportamento (Qual é o seu?)

Para resolver o problema, precisamos dar um nome a ele. Entender como você come e se envolve com a alimentação é fundamental. Existem alguns perfis clássicos que boicotam o tratamento. Isso pode interferir nos seus resultados agora e no futuro. Leia com atenção, pois, muitas vezes, em uso da medicação você não perceberá seus gatilhos por estar 'silenciado'.

1. O Ansioso (Fome Emocional)

Você não come porque tem fome, você come porque tem **sentimentos**. Teve um dia ruim no trabalho? Comida. Brigou com o parceiro? Comida. Está muito feliz porque fechou um negócio? Comida. O Ansioso busca conforto e, geralmente, foca em carboidratos refinados e açúcares porque eles liberam neurotransmissores de bem-estar de forma imediata.



Estratégias para O Ansioso:

- **A Regra da Fronteira:** Você não pode ter os seus "alimentos gatilho" dentro de casa. Se der vontade de comer chocolate, você terá que levantar, calçar o sapato e ir até a rua comprar uma unidade pequena. A preguiça costuma vencer a ansiedade.

- **Terapia de Substituição de Dopamina:** Quando o estresse bater, você precisa de outra válvula de escape que não envolva mastigar. Um banho quente, ligar para um amigo, dar uma volta no quarteirão ou fazer uma respiração guiada.

2. O Comedor de Volume

Você gosta de prato cheio. Se você olhar para uma porção pequena, seu cérebro já entra em pânico achando que você vai passar fome, mesmo que a caneta esteja tirando o seu apetite. Você precisa daquela sensação física de "estômago estufando" para se sentir em paz.



Estratégias para O Comedor de Volume:

- **Enganar os Olhos:** Troque os seus pratos grandes e fundos por pratos menores. Um prato de sobremesa cheio engana o cérebro muito melhor do que um prato raso pela metade.
- **A Tática da Prioridade:** Se você não usa a caneta, comer uma bacia de salada antes ajuda a dar volume. Mas, se você está em uso da medicação, o seu estômago estará menor e você não conseguirá comer muito. Portanto, você deve sempre iniciar a refeição pela

proteína, garantindo a proteção muscular, e deixar a salada e os carboidratos para depois.

3. O Beliscador

Você até diz: "Nossa, eu quase não como no almoço e no jantar!". E é verdade. O problema é o que acontece entre as refeições. Um pedacinho de queijo ali, uma castanha aqui, o resto do prato do filho, a balinha na gaveta do escritório. Você mantém a sua insulina alta o dia inteiro. O Beliscador é o perfil que mais sabota o emagrecimento sem perceber.



Estratégias para O Beliscador:

- **O Protocolo "Sentado e com Talher":** A partir de hoje, você está proibido de comer de pé, andando pela casa ou dirigindo. Toda vez que for colocar comida na boca, você deve sentar à mesa, colocar a comida em um prato e usar garfo e faca. Mesmo que seja um pedaço de queijo. Essa fricção acaba com o hábito de beliscar.

- **Hálito de Menta:** Escove os dentes imediatamente após o almoço ou café da manhã. O sabor da pasta de dente sinaliza para o cérebro que a "fábrica fechou" e tira o sabor agradável de pequenos lanches.

4. O Hedônico (Fome de Recompensa)

Você não come apenas para matar a fome, você come pelo prazer extremo que a refeição proporciona. Para você, a comida é a principal forma de celebração, lazer e prêmio. O famoso pensamento: "Eu trabalhei muito hoje, eu mereço pedir um lanche". O problema é que a recompensa virou rotina.

Estratégias para O Hedônico:

- **Desvincular o Prêmio:** Você precisa criar uma lista de "recompensas não alimentares". O prêmio por um dia difícil deve passar a ser um banho demorado, assistir a um episódio da sua série favorita, comprar algo para você ou fazer uma massagem.
- **Comer com Atenção Plena (Mindful Eating):** Quando for comer sua comida favorita, coma devagar, sem telas e saboreie cada mordida. O hedônico muitas vezes engole a comida rápido e quer repetir porque não prestou atenção no prazer da primeira porção.

5. O Compulsivo

Quando falamos em compulsão alimentar, não estamos falando apenas de 'gostar de comer'. Muitas vezes existe perda de controle, sofrimento, culpa e sensação de não conseguir parar, principalmente em episódios específicos. É importante diferenciar quem realmente tem transtorno de compulsão alimentar de outros padrões. Restrições extremas e dietas muito rígidas podem piorar esse ciclo, aumentando a sensação de fracasso. Por isso, o tratamento vai além da caneta: exige acompanhamento psicológico, organização e até outras medicações. Estratégias para O Compulsivo:

- **Fim da Restrição Extrema:** A hiperfagia quase sempre é ativada após um período de dieta restritiva demais. Pare de tentar "passar fome" durante o dia, pois isso gera o descontrole à noite. Coma porções adequadas ao longo do dia para não chegar com urgência na próxima refeição.

- **Apoio Multidisciplinar:** Pessoas com compulsão alimentar costumam se beneficiar de um tratamento multidisciplinar. A caneta pode ajudar a reduzir a fome física e facilitar o controle alimentar, mas, em muitos casos, é importante associar acompanhamento psicológico e, quando indicado, medicações específicas para compulsão alimentar ou outros transtornos associados.

6. O Desorganizado

Você não planeja o que vai comer. Pula o café da manhã na correria, não sabe o que vai ter para o almoço e, quando a fome aperta no meio da tarde ou à noite, acaba comendo a opção mais rápida e calórica que encontrar (fast-food, aplicativos de delivery ou congelados). A sua fome é refém da sua falta de rotina.

Estratégias para O Desorganizado:

- **O Dia de Preparo:** Escolha um dia da semana para pré-preparar ou organizar suas refeições. Se você não gosta de cozinhar, invista em marmitas saudáveis prontas.
- **Kit de Sobrevivência:** Nunca saia de casa sem uma opção segura. Tenha sempre no carro ou na gaveta do trabalho um whey protein, castanhas, uma fruta ou iogurte proteico. Se a fome bater, você tem o plano B na mão e não precisa pedir um doce no aplicativo.

Faça o teste para descobrir o seu perfil aqui:

<https://form.typeform.com/to/yxnCOBdI>

Resumo Tático do Seu Perfil

Cruze os dados abaixo e foque na sua estratégia de ouro a partir de hoje:

O Seu Perfil	O Seu Ponto Fraco (Gatilho)	A Sua Estratégia de Ouro (Ação)
emocional/ansioso	Desconta as emoções na comida (doces/carboidratos).	Limpeza de Ambiente: Não ter o alimento em casa e criar novas rotas para aliviar o estresse.
comedor de volume	Precisa ver o prato cheio e sentir o estômago pesado.	Ilusão de Ótica e Prioridade: Usar pratos menores e priorizar a proteína no início da refeição, deixando salada e carboidratos para depois.
beliscador	Come pequenas porções o dia todo sem perceber.	Fricção Comportamental: Só comer sentado à mesa, em um prato, usando garfo e faca. Escovar os dentes logo em seguida.
hedônico/recompensa	Situações de comemoração, finais de semana ou a sensação de cansaço onde a comida entra como o "grande prêmio" ("eu mereço").	Desvincular o Prazer: Criar recompensas não alimentares (hobbies, descanso) e praticar a atenção plena na hora de comer a refeição favorita.
Perfil Compulsivo	Restrição alimentar extrema durante o dia ou jejuns não planejados, que culminam em perda de controle e compulsão (geralmente à noite).	Fim da Restrição Extrema: Evitar passar fome ao longo do dia comendo refeições nutritivas. Buscar associar a medicação com terapia.

desorganizado

A fome chegando no meio da correria diária sem que haja nenhuma refeição saudável planejada ou à mão (recorrendo ao fast-food/delivery).

Kit de Sobrevivência: Planejar as marmitas da semana e ter sempre lanches proteicos e saudáveis de fácil acesso no trabalho e em casa.

O GRANDE SEGREDO A medicação reduz a fome e facilita o processo, mas quem constrói o resultado duradouro é a mudança de hábitos. Aproveite esse período para criar uma rotina que você consiga manter mesmo no futuro.



Agora que você já sabe como domar a sua mente, precisamos blindar o seu corpo. No próximo capítulo, vamos falar sobre o maior medo de quem usa essas canetas: ficar com o corpo flácido, com aspecto envelhecido e o temido "rosto de Ozempic". Prepare-se para o **CAPÍTULO 3: O Escudo Contra a Flacidez**, onde você vai descobrir a matemática exata para proteger os seus músculos.