



Mais do que *perder peso*

Um guia para entender a obesidade, decidir tratar e viver mais — e melhor.

Escrito a oito mãos pela equipe multidisciplinar do Instituto: medicina, nutrição e psicologia em um só plano.



Dr. Álvaro Albano
CIRURGIA DIGESTIVA



Dra. Flávia Fontan Albano
ENDOCRINOLOGIA
PEDIÁTRICA



Dra. Débora Oliveira
NUTRIÇÃO



Dra. Polyana Barreto
PSICOLOGIA

Este guia foi escrito para *voce* — e para quem você ama.

Todos os dias, no consultório, ouvimos a mesma frase dita de jeitos diferentes: “*eu já tentei de tudo*”.

Quase sempre, é verdade. A pessoa tentou a dieta da vizinha, o remédio da propaganda, a academia em janeiro. E, quando o peso voltou, ficou com a sensação de que o problema era ela.

Não era. A obesidade é uma condição complexa, que envolve o corpo, a mente, a rotina e a história de cada um. Tratá-la sozinho, ou por partes, é como tentar montar um quebra-cabeça com metade das peças.

Escrevemos este guia — um cirurgião, uma endocrinologista, uma nutricionista e uma psicóloga — para mostrar o que a ciência e a nossa prática ensinam: **quando o cuidado é integrado e contínuo, o resultado deixa de depender de força de vontade e passa a depender de método.**

Leia no seu tempo. E, se em algum momento pensar em alguém, compartilhe. Às vezes, uma leitura é o primeiro passo que faltava.

Com cuidado,

Equipe do Instituto Albano



Dr. Álvaro Albano

Cirurgia digestiva e bariátrica



Dra. Flávia Fontan Albano

Endocrinologia pediátrica



Dra. Débora Oliveira

Nutrição



Dra. Polyana Barreto

Psicologia

COMO LER

Cerca de 20 minutos. Cada capítulo cabe em uma página. Ao final, um teste rápido ajuda você a se situar.

O caminho deste *guia*

Antes de começar	Uma carta da equipe	02
01 · Não é falta de força de vontade	A obesidade como doença	04
02 · O que o excesso de peso faz em silêncio	Riscos que não aparecem na balança	05
03 · Por que o corpo resiste a emagrecer	O efeito sanfona e o músculo	06
04 · Um tratamento, cinco frentes	Medicina, nutrição, mente, movimento e sono	07
05 · Vários profissionais não é uma equipe	O valor do cuidado integrado	08
06 · Como cuidamos de você	A jornada e o acompanhamento contínuo	09
07 · Medicação e cirurgia	Ferramentas, nunca atalhos	11
08 · O objetivo é a sua autonomia	Manter é parte do tratamento	12
Você se reconhece?	Uma reflexão rápida	13
Saúde se aprende em família	Para quem você ama	14
Na voz da equipe	Quatro olhares, um só plano	15
Mitos e verdades	O que a ciência diz	16

“Saúde não é o peso que aparece na balança. É a vida que você consegue viver.”

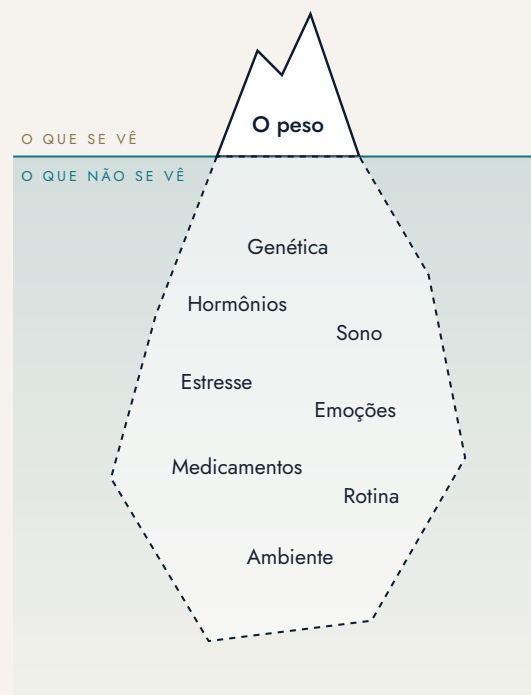
Não é falta de *força de vontade*

A Organização Mundial da Saúde reconhece a obesidade como uma **doença crônica** — como a hipertensão ou o diabetes. Ela tem causas múltiplas, tende a voltar quando o tratamento é interrompido e merece acompanhamento.

O peso é só a parte visível. Por baixo dele há genética, hormônios, qualidade do sono, estresse, emoções, medicamentos em uso, rotina de trabalho e até o ambiente em que vivemos. Cada pessoa carrega uma combinação diferente desses fatores.

É por isso que duas pessoas seguindo a mesma dieta têm resultados tão diferentes. E é por isso que conselhos genéricos — “feche a boca e vá para a academia” — raramente funcionam por muito tempo.

Tratar a obesidade não é corrigir um comportamento. É entender um organismo.



O que o excesso de peso faz *em silêncio*

6 em 10

adultos nas capitais brasileiras estão acima do peso; **1 em cada 4** já tem obesidade.

Fonte: Ministério da Saúde, Vigitel 2024.

Muitas das doenças que trazem as pessoas ao nosso consultório — cálculo na vesícula, refluxo, hérnias, diabetes, cansaço que não passa — têm o excesso de peso como pano de fundo. Ele age devagar, sem dor, por anos.



Diabetes tipo 2

O excesso de gordura dificulta a ação da insulina.



Pressão e coração

Mais esforço para o coração e as artérias.



Apneia do sono

Ronco, pausas na respiração e cansaço diurno.



Gordura no fígado

Silenciosa, pode evoluir para inflamação e cirrose.



Cálculos na vesícula

Mais frequentes com excesso de peso e com dietas "sanfona".



Refluxo e hérnias

Maior pressão dentro do abdome.



Articulações

Dor em joelhos, quadril e coluna.



Saúde emocional

Ansiedade, autoestima e qualidade de vida.



Alguns tipos de câncer

Risco aumentado ligado à inflamação crônica.

5–10%

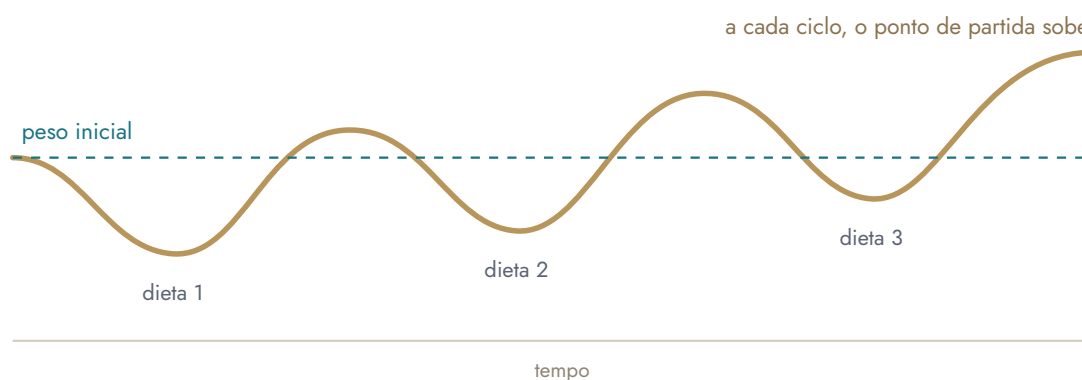
A boa notícia: perder de 5% a 10% do peso, de forma sustentada, já melhora pressão, glicemia, gordura no fígado e qualidade do sono em grande parte dos pacientes. Não é preciso chegar ao "peso ideal" para o corpo começar a agradecer.

Por que o corpo *resiste* a emagrecer

Quando você perde peso, o organismo entende que algo está errado e reage para se proteger: a fome aumenta, a saciedade diminui e o gasto de energia cai. É um mecanismo de sobrevivência — e ele não sabe que você está tentando cuidar da saúde.

O efeito sanfona

ilustrativo



O que se perde no caminho

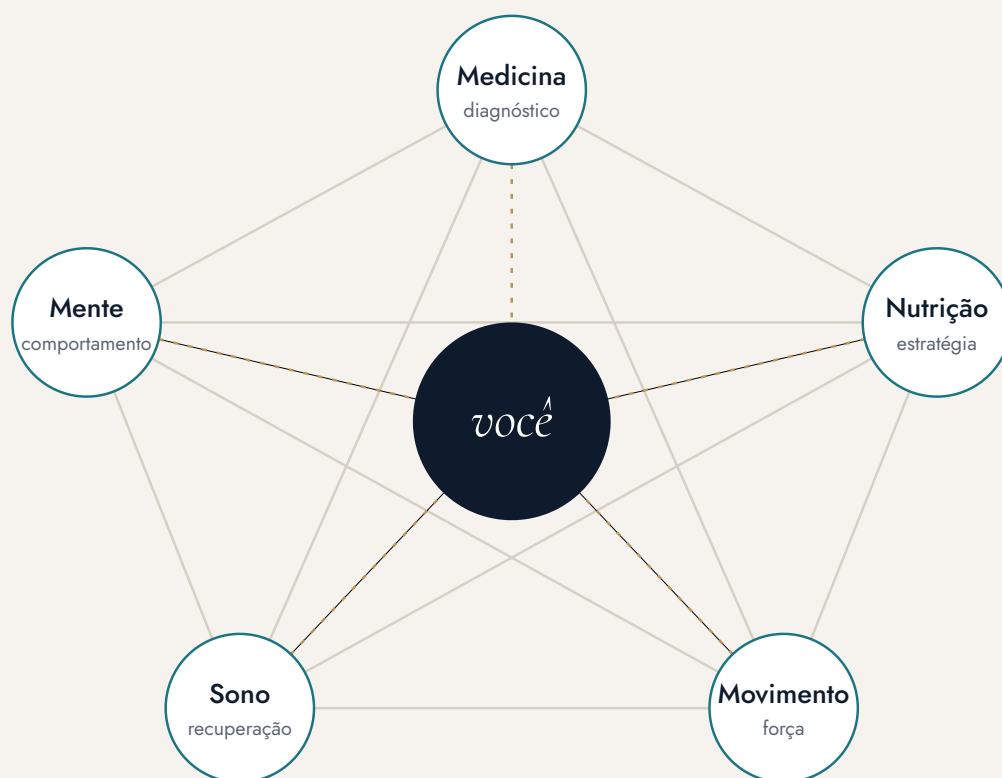
Dietas muito restritivas, sem orientação, tiram também massa muscular. E músculo é o que sustenta o metabolismo, a força e a autonomia ao envelhecer. Recuperar gordura é fácil; recuperar músculo, não.

O que muda com método

Quando cada etapa é planejada — o ritmo da perda, a proteção do músculo, o manejo da fome, o sono, as emoções — o corpo tem menos motivos para lutar contra você. É aqui que o tratamento deixa de ser tentativa e passa a ser estratégia.

Um tratamento, *cinco frentes* ao mesmo tempo

Nenhuma frente funciona bem sozinha. O sono mexe com a fome; a fome mexe com as emoções; as emoções mexem com o movimento; o movimento protege o músculo que a medicação, sozinha, pode levar embora. Tratar bem é cuidar das conexões.



Medicina

Investiga causas, trata doenças associadas e indica medicação ou cirurgia quando fazem sentido.

Nutrição e movimento

Planos individualizados que preservam músculo e cabem na sua vida real — não em um cardápio de revista.

Mente e sono

Fome emocional, ansiedade e noites mal dormidas sabotam qualquer plano. Por isso entram no tratamento.

Vários profissionais não é o mesmo que uma *equipe*

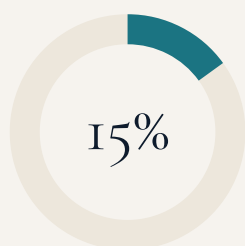
Muita gente já passou por médico, nutricionista e academia — cada um em um endereço, cada um com uma orientação, nenhum conversando com o outro. O paciente vira o mensageiro do próprio tratamento.

CUIDADO FRAGMENTADO

- Cada profissional vê uma parte de você
- Orientações que se contradizem
- Você repete sua história a cada consulta
- Ninguém acompanha entre as consultas
- O plano termina quando a dieta termina

CUIDADO INTEGRADO

- ✓ Uma equipe discute o seu caso em conjunto
- ✓ Um único plano, com metas compartilhadas
- ✓ Todos conhecem sua história e seus dados
- ✓ Acompanhamento contínuo, semana a semana
- ✓ O objetivo é você seguir com autonomia



Entre os pacientes que responderam à nossa pesquisa de pré-consulta sobre obesidade, **apenas 15% já tinham sido tratados de forma realmente integrada**. A maioria — 60% — nunca havia feito um tratamento estruturado.

Pesquisa interna do Instituto Albano, outubro de 2026 (20 respostas).

Como cuidamos de você, *do primeiro dia em diante*

O tratamento no Instituto é horizontal: não é uma consulta isolada, é uma linha contínua de cuidado, em que cada etapa prepara a seguinte.

1

Primeira consulta e diagnóstico

Ouvimos sua história completa — tentativas anteriores, rotina, sono, emoções, doenças associadas — e investigamos as causas do seu peso.

2

Avaliações detalhadas

Exames, composição corporal, força muscular e, quando indicado, avaliação do sono. Dados reais para decisões precisas.

3

Planejamento individualizado

A equipe se reúne e desenha um plano único para você: metas, ritmo, prioridades e o papel de cada profissional.

4

Execução acompanhada

Consultas com médico, nutricionista e psicóloga, orientação de atividade física e acompanhamento contínuo entre as consultas.

5

Reavaliação e ajustes

Os resultados são medidos e o plano é recalibrado. O corpo muda — e o tratamento acompanha.

6

Autonomia e manutenção

Você aprende a conduzir sua rotina com segurança, com a equipe por perto sempre que precisar.

Entre uma consulta e outra, você *não fica sozinho*

A maior parte da vida acontece fora do consultório. É ali que surgem as dúvidas, os dias difíceis e as decisões que fazem a diferença. Por isso, nosso acompanhamento continua na sua rotina.



Canal direto pelo WhatsApp

Uma linha de contato com a equipe para dúvidas do dia a dia, ajustes e orientações — sem esperar a próxima consulta.



Aplicativo de monitoramento

Peso, sono, hidratação, atividade, alimentação e bem-estar registrados em um só lugar. A equipe acompanha a sua tendência, não um número isolado.



Contato semanal da equipe

Toda semana, alguém da equipe olha para o seu progresso e fala com você. Pequenos ajustes no momento certo evitam grandes recaídas.



Aulas de educação continuada

Encontros e conteúdos que ensinam o porquê de cada orientação. Quem entende o próprio tratamento decide melhor — inclusive quando ninguém está olhando.

UMA SEMANA TÍPICA DE ACOMPANHAMENTO

Seg

Registro no app

Ter

Contato da
equipe

Qua

Treino orientado

Qui

Dúvidas no
WhatsApp

Sex

Aula ou
conteúdo

Sáb

Rotina em
família

Dom

Pesagem e
reflexão

Medicação e cirurgia: *ferramentas*, nunca atalhos

Vivemos um momento extraordinário. As novas medicações e as técnicas cirúrgicas modernas mudaram a história do tratamento da obesidade. Mas uma ferramenta poderosa, mal usada, também tem riscos.

AS CANETAS

Eficazes — e exigentes

Reduzem a fome e ajudam a perder peso. Sem acompanhamento, porém, parte do peso perdido pode ser músculo, a alimentação pode ficar pobre em nutrientes e, ao parar, o peso tende a voltar. A medicação precisa de uma estratégia ao redor dela.

A CIRURGIA

Quando é indicada, transforma

A cirurgia bariátrica e metabólica tem papel bem estabelecido em casos selecionados. Ela é o começo de um novo tratamento, não o fim. A indicação é sempre médica, criteriosa e individual.

Avaliações que vão além da balança

Para decidir bem, medimos o que importa. Conforme cada caso, o plano pode incluir:



Bioimpedância

Composição corporal: gordura, músculo e água — não apenas o peso.



Força e sarcopenia

Testes que mostram se você está preservando o músculo.



Avaliação do sono

Polissonografia domiciliar quando há suspeita de apneia.



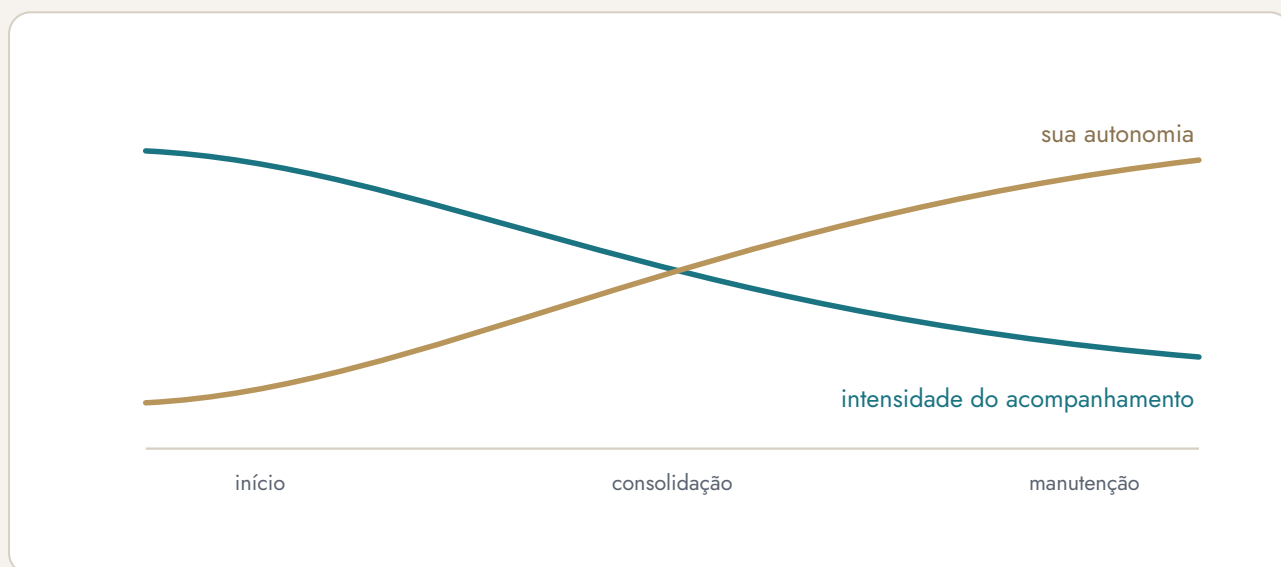
Micronutrientes

Investigação e reposição de vitaminas e minerais quando necessário.

A pergunta certa não é “qual remédio tomar?”, e sim “qual é o plano para o meu corpo?”.

O nosso objetivo final é a sua *autonomia*

Um bom tratamento não cria dependência. No início, a equipe está muito perto. Com o tempo, você aprende a ler os sinais do seu corpo, a ajustar sua rotina e a agir antes que um deslize vire recaída.



I

Aprender

Entender por que cada orientação existe, e não apenas segui-la.

II

Praticar

Transformar o plano em hábito, com apoio próximo nos dias difíceis.

III

Sustentar

Manutenção com consultas mais espaçadas, monitoramento e a equipe sempre por perto.

Manter é uma fase do tratamento — e merece a mesma atenção. É nela que se decide se o resultado será uma lembrança ou um novo jeito de viver.

Você se *reconhece* em alguma destas frases?

Marque mentalmente as que fazem sentido para você. Não existe resposta certa — existe o seu momento.

- ☐ Já perdi peso várias vezes e, em pouco tempo, recuperei tudo — às vezes, mais.
- ☐ Sinto fome ou vontade de comer mesmo quando sei que não preciso.
- ☐ Como mais quando estou ansioso, cansado ou triste.
- ☐ Durmo mal, ronco ou acordo sem disposição.
- ☐ Tenho pressão alta, glicose alterada, gordura no fígado, refluxo ou dor nas articulações.
- ☐ Estou usando ou pensando em usar medicação para emagrecer sem acompanhamento próximo.
- ☐ Já fiz cirurgia bariátrica e estou recuperando peso.
- ☐ Evito fotos, roupas ou situações por causa do meu corpo.
- ☐ Sinto que já sei “o que fazer”, mas não consigo manter.
- ☐ Quero estar bem para acompanhar meus filhos e netos por muitos anos.

TRÊS OU MAIS?

Talvez o que falte não seja esforço, e sim um plano feito para você. Vale uma conversa com quem pode olhar o quadro completo.

CONVERSAR COM A EQUIPE

Saúde se aprende *em família*

Hábitos são herdados tanto quanto genes. A mesa, o sono, o tempo de tela e a forma como falamos sobre o corpo moldam a saúde de todos dentro de casa.

Na infância e na adolescência, o excesso de peso merece um olhar especializado: o corpo ainda está crescendo, e cada orientação precisa respeitar essa fase — sem culpa, sem restrições exageradas e com a família envolvida no processo.

Quando um adulto da casa começa a se cuidar, todos ganham. E, muitas vezes, é o exemplo — e não o discurso — que muda a rotina de uma família inteira.

SINAIS PARA OBSERVAR NAS CRIANÇAS

- Ganho de peso acelerado em pouco tempo
- Manchas escuras no pescoço ou nas axilas
- Ronco, cansaço ou sonolência durante o dia
- Sinais de puberdade antes do esperado
- Desconforto ou tristeza com o próprio corpo



Dra. Flávia Fontan Albano

Endocrinologista pediátrica, especialista pela USP. Cuida de crianças e adolescentes com obesidade, alterações de crescimento e puberdade, diabetes e tireoide.

Pensou em alguém enquanto lia?
Este guia pode ser um bom começo de conversa.

COMPARTILHAR

Quatro olhares, *um só plano*



“O paciente que chega com cálculo na vesícula ou hérnia muitas vezes traz, junto, uma história longa com o peso. Tratar só a consequência é perder a chance de mudar a causa.”

Dr. Álvaro Albano

Cirurgião do aparelho digestivo e bariátrico · Diretor do Instituto



“Quando a família entende o que está acontecendo com o corpo da criança, a culpa dá lugar ao cuidado. E cuidado consistente muda trajetórias de vida.”

Dra. Flávia Fontan Albano

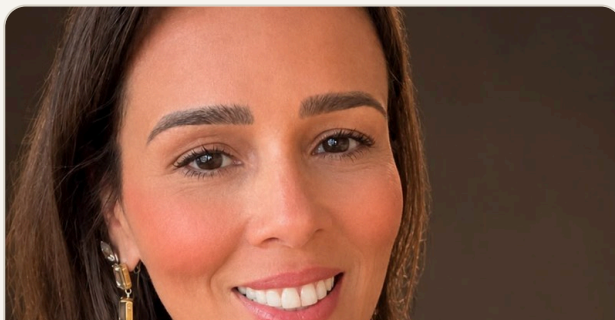
Endocrinologista pediátrica



“Não existe cardápio perfeito; existe o plano que você consegue sustentar. Meu trabalho é encontrar esse ponto com você — e ajustá-lo quantas vezes for preciso.”

Dra. Débora Oliveira

Nutricionista



“A relação com a comida conta a nossa história. Quando olhamos para ela sem julgamento, o tratamento deixa de ser uma batalha e passa a ser um reencontro.”

Dra. Polyana Barreto

Psicóloga

O que você já ouviu — e o que a *ciência* diz

MITO

“Emagrecer é só uma questão de força de vontade.”

A obesidade envolve genética, hormônios, sono, emoções e ambiente. Força de vontade ajuda; método é o que sustenta.

MITO

“Se eu tomar a caneta, não preciso de mais nada.”

A medicação é uma aliada importante, mas sem estratégia nutricional, preservação de músculo e acompanhamento o peso tende a voltar ao parar.

VERDADE

“Pequenas perdas de peso já fazem diferença.”

Perder de 5% a 10% do peso de forma sustentada já melhora indicadores importantes de saúde.

MITO

“Quem faz cirurgia bariátrica está resolvido para sempre.”

A cirurgia é uma ferramenta poderosa, mas exige acompanhamento por toda a vida para manter os resultados e a nutrição.

VERDADE

“Sono ruim atrapalha o emagrecimento.”

Dormir mal desregula os hormônios da fome e da saciedade e reduz a disposição para se mover.

VERDADE

“Manter o peso exige tanto cuidado quanto perdê-lo.”

A manutenção é uma fase própria do tratamento e precisa de plano, monitoramento e apoio.

SEU PRÓXIMO PASSO

Você merece viver *mais — e melhor.*

Cada ano vivido com mais saúde é um ano a mais de disposição, de presença e de liberdade. O melhor momento para começar costuma ser antes de o corpo pedir. Se este guia fez sentido para você, o próximo passo é uma conversa.

Na primeira consulta, ouvimos sua história, avaliamos o quadro completo e mostramos quais caminhos fazem sentido para você.

CONHEÇA O INSTITUTO ALBANO →

AGENDAR PELO WHATSAPP

COMPARTILHAR ESTE GUIA

@ALVAROALBANO

ENDEREÇO

Edf. Jequitibá Trade Center
Av. Aziz Maron, 1067, Sala 607
Jardim Vitória, Itabuna — BA · 45603-054

ATENDIMENTO

Segunda a sexta, das 8h às 18h
WhatsApp (73) 99100-7200



INSTITUTO ALBANO DE OBESIDADE

Responsável técnico: Dr. Álvaro Albano — CREMEB 22993 · Cirurgia Geral RQE 9990 · Cirurgia Bariátrica RQE 20595 · Cirurgia do Aparelho Digestivo RQE 11196 · Endoscopia RQE 15465. Dra. Flávia Fontan Albano — CREMEB 22994 · Pediatria RQE 10004 · Endocrinologia Pediátrica RQE 11682. Dra. Polyana Barreto — Psicóloga, CRP 03/5486. Dra. Débora Oliveira — Nutricionista, CRN 3310. Este material tem caráter exclusivamente informativo e educativo, não substitui a consulta com profissional de saúde e não constitui promessa de resultado. Cada tratamento é individualizado.