

Mantendo novo estilo de vida – Dicas práticas para a manutenção de peso

“O sucesso é manter-se na estrada, querendo sempre alcançar o seu destino, mas sem de fato chegar lá.”

Você certamente já tentou perder peso alguma vez na sua vida. Seja começando uma dieta por conta própria, indo a um(a) nutricionista, iniciando algum programa de atividade física e/ou procurando ajuda médica com esse objetivo. Qualquer que tenha sido a estratégia escolhida por você, isso pode ter funcionado. Se o resultado foi positivo, você com certeza se sentiu animada, motivada e feliz com a conquista, mas depois de um tempo percebeu uma tendência a ganhar peso novamente, até que voltou ao peso do início do processo. E agora? Você se sente triste, desanimada e sem motivação para uma nova tentativa de perda de peso. Se você se identifica com essa situação, temos uma boa notícia: esse capítulo foi feito pra você. Ao longo das próximas páginas vamos entender por que isso acontece e quais as estratégias que podemos ter para “driblar” o efeito sanfona e alcançar de uma vez por todas o emagrecimento saudável e sustentável.



Figura 1: Ilustrando o “efeito sanfona”

Vamos começar com alguns dados: 1 pessoa, **em média**, tenta perder peso 8 vezes, até conseguir perder e manter com sucesso. E por que isso acontece? Porque o corpo humano, ao longo da evolução da espécie, foi programado geneticamente para armazenar energia. Nossos antepassados enfrentavam longas horas de privação e escassez de alimentos e nessa “luta pela sobrevivência” vencia o mais forte, ou seja, sobrevivia aquele que tinha a genética mais favorável para poupar energia, armazenada pela gordura corporal. Todas as vezes que iniciamos um processo de emagrecimento, a perda progressiva de gordura corporal ativa uma espécie de “estado de alerta” no cérebro: esses mecanismos primitivos, geneticamente programados, são deflagrados instantaneamente, e o cérebro entende a perda de peso como uma ameaça à própria sobrevivência e, instintivamente, começa a dificultar o processo, na tentativa de se proteger.

Mas na prática, como isso acontece? O cérebro vai progressivamente aumentando a nossa fome e reduzindo o nosso metabolismo. Existe uma estimativa de que **para cada 1 kg de peso perdido, a nossa fome aumenta o equivalente a 100 kcal e o nosso metabolismo diminui, em média, 30 kcal**. A nossa fome aumenta numa velocidade 3x maior do que a queda do metabolismo, então já deu pra você entender o quanto esse mecanismo é injusto e desfavorável à manutenção do peso, não é mesmo?

Por outro lado, sabemos que a perda de peso não depende apenas dos nossos hábitos de alimentação e de atividade física. Segundo a definição da OMS (Organização Mundial da Saúde), obesidade é uma doença crônica, complexa e multifatorial. Cerca de 50% do peso corporal é determinado geneticamente (há estudos que se referem a esse percentual como até 70%) e existem mais de 300 genes ligados à regulação do peso em humanos. Além disso, há fatores hormonais, comportamentais, sociais, psicológicos, como crenças alimentares construídas desde a infância que determinam a forma como nos relacionamos com o alimento (Ex: “É feio deixar comida no prato”), que tornam a determinação do peso corporal muito mais ampla e complexa.

Por isso, fases de reganho de peso não devem ser entendidas como “fracasso”, “falta de força de vontade”, “culpa” ou “vergonha” de quem está tentando emagrecer, pois é uma etapa que pode fazer parte do processo de

qualquer um e por essa razão, não deve paralisar as pessoas nem ser interpretada como desestímulo para uma nova tentativa. Agora você já sabe que existem boas razões para justificar esse reganho 😊.

Também é importante que tenha em mente todas as fases do processo de perda de peso. Existem pelo menos 3 fases bem definidas e vamos conhecer cada uma agora:

- 1. Fase ativa de perda de peso:** Ocorre geralmente nos primeiros 4-6 meses do processo, mas pode durar mais tempo também, é onde a perda de peso acontece de fato, de uma forma mais rápida e sustentada. Aqui, a perda de peso alcançada depende da estratégia utilizada (tipo de dieta, intensidade de atividade física e se há ou não medicamentos associados) e da individualidade biológica de cada um. Nessa fase a motivação é maior: subimos na balança e vemos o peso reduzindo, as pessoas elogiam, as roupas começam a caber. Nos sentimos fortes e motivados e isso nos mantém engajados no tratamento.
- 2. Fase de efeito platô:** Costuma ocorrer em até 1 ano após o início do da perda de peso. Mesmo mantendo a dieta e a atividade física, as pessoas param de emagrecer. É o corpo se defendendo do emagrecimento. Aqui, o peso tende a se estabilizar.
- 3. Fase de manutenção:** Nessa fase o peso mínimo atingido se estabiliza, geralmente numa faixa de oscilação, em média, de 2 kgs. Por exemplo, se você alcançou um peso mínimo de 60 kgs, o seu peso pode ficar oscilando entre 60 e 62 kgs, isso é um efeito natural e faz parte do mecanismo de *homeostase energética*: é o nosso cérebro tentando equilibrar os dois pratos da balança - de um lado a nossa ingestão calórica e do outro o nosso gasto energético – para adaptar ambos ao novo peso alcançado.

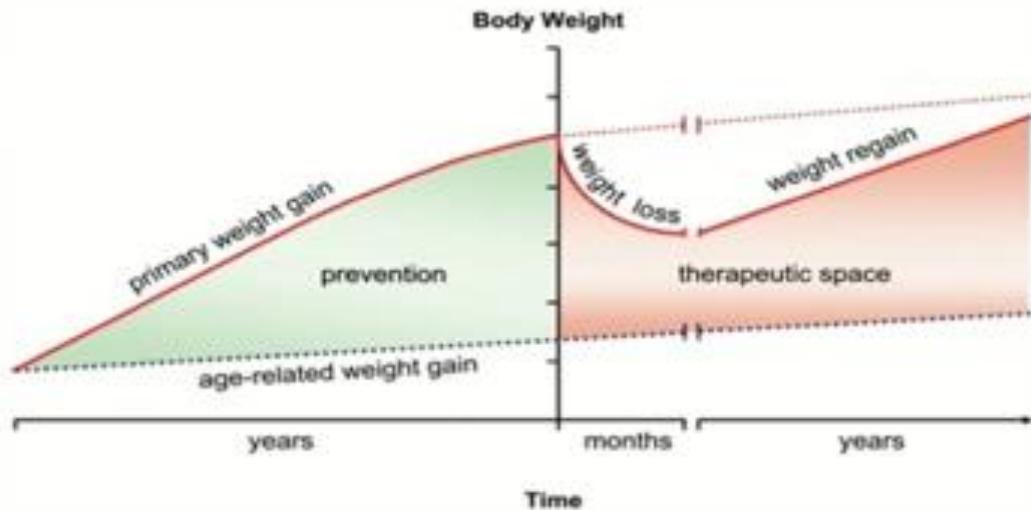


Figura 2: A história natural do ganho de peso antes e depois do tratamento

Muitas pessoas não enxergam a fase 3 como uma fase integrante do tratamento. É comum as pessoas interpretarem a fase de manutenção como **o término do tratamento**. Ao alcançarem o peso desejado, existe a falsa ilusão de que o tratamento acabou e que não há mais necessidade de seguir o acompanhamento. Mas vamos pensar comigo: *Se a cada 1 kg de peso perdido a nossa fome aumenta progressivamente enquanto o nosso metabolismo se reduz, aqui é o ponto que mais preciso de acompanhamento e vigilância, certo?* Alguém com 60 kgs, mas que já pesou 80 kgs, terá que comer menos e se exercitar muito mais do que alguém com os mesmos 60 kgs que nunca engordou, daí a necessidade de manter os hábitos que nos levaram a alcançar a perda de peso, de forma consistente e consciente. Manter o peso perdido é como subir uma escada rolante em sentido contrário: é preciso estar ativo e manter os passos para conseguir permanecer no mesmo lugar.

Além disso, um outro desafio para as pessoas que estão na fase de manutenção é a **ausência da gratificação imediata**. Na fase ativa de perda, as pessoas se sentem motivadas porque o peso está baixando continuamente, os outros comentam e elogiam e as roupas começam a caber: isso é um reforçador positivo para o cérebro, que aumenta inconscientemente a consistência e o engajamento das pessoas. Na fase de manutenção, isso não acontece. **A avidez por novidades e emoções não é mais atendida**: o peso estabilizou, as pessoas pararam de elogiar e as roupas já estão cabendo há algum tempo. Para

algumas pessoas, é como se aqui “*perdesse a graça*” do processo. E muitas vezes, a busca pela comida como a fonte de gratificação imediata reaparece, contribuindo para o reganho de peso.

E agora você deve estar se perguntando: “*É possível driblar todas essas alterações que contribuem para o reganho de peso e alcançar o emagrecimento sustentável?*” E a resposta é sim! Existem estratégias que podem te ajudar nesse processo e aqui estão organizadas em **10 dicas práticas para a consolidação dos novos hábitos e manutenção do peso perdido**. Vamos ver detalhadamente cada uma delas:

10 dicas práticas para a manutenção do peso perdido
1. Estabeleça quais as razões pelas quais você não quer recuperar o seu peso
2. Identifique quais situações serão desafiadoras e tenha estratégias para enfrentá-las
3. Tenha uma rede familiar e social de apoio: Com quem posso contar?
4. Mantenha o seu acompanhamento profissional
5. Coloque em prática o conceito de uma alimentação consciente
6. Mantenha uma rotina regular de atividade física
7. Tenha estratégias para lidar com estresse e emoções
8. Vigie-se: Se pese, se olhe, mantenha-se atenta ao seu corpo
9. Ocupe-se
10. Confie em você: Reforce sua auto-eficácia

Tabela 1: 10 dicas práticas para a manutenção do peso perdido

Vamos agora ver como você pode aplicar cada uma delas em sua vida.

DICA 1. Estabeleça quais as razões pelas quais você não quer recuperar o seu peso

Existem 2 tipos de razões que podem reforçar uma mudança de comportamento: a razão externa (é aquela que outra pessoa argumenta, por exemplo, quando um familiar diz que você precisa emagrecer pra não adoecer no futuro) e a razão interna (são as suas próprias razões, os seus motivos reais, por exemplo: “*Eu quero emagrecer pra me sentir bem com meu corpo*”). A razão (motivação) interna é muito mais eficaz para manter uma conquista alcançada.

Na fase de manutenção de peso, ter claro em sua mente qual é a sua motivação interna pra não querer voltar ao peso inicial é fundamental. Vamos fazer um exercício agora:

- *Escreva quais são os 3 maiores motivos ou as 3 razões mais importantes que te fazem não querer voltar ao peso inicial.*

- *Deixe essas 3 razões registradas em um lugar acessível, que você possa consultar sempre que se sentir desmotivado ou sem energia pra continuar.*

O seu porquê deve estar bem claro: ele será gerador de forças nas horas difíceis, quando você pensar em desistir. Deixe claro pra você as vantagens de estar no peso e as desvantagens e o sofrimento de se estar acima do peso.

DICA 2. Identifique quais situações serão desafiadoras e tenha estratégias para enfrentá-las

Agora é a vez de olhar para o caminho à sua frente e tentar prever quais os desafios que você enfrentará para se manter onde está. Quais são os gatilhos ou situações que favorecem o excesso alimentar? Ou o abandono da rotina de atividade física? Ou que enfraquece o seu desejo genuíno de cuidar de você e do seu corpo?

Estudos de Terapia Cognitivo Comportamental (TCC) aplicada a obesidade mostram que dentre os fatores de recaída para reganho do peso, os principais são os exageros alimentares subsequentes a eventos estressantes, sendo o evento mais comum (52%) o estresse oriundo de conflitos interpessoais – que envolvem parceiro, familiar próximo, colegas de trabalho – e, quanto mais estressante, mais de risco é a situação.

É importante que nesse momento você tenha estratégias específicas para lidar com essas situações. Umas das técnicas validadas pela TCC para ajudar os pacientes a evitar episódios de compulsão alimentar após momentos estressantes é a **técnica dos 4 Ds**. Essa técnica é proveniente de estratégias para lidar com a fissura em pacientes quando param de fumar, mas tem se mostrado extremamente útil para regular episódios de compulsão ou exagero alimentar. São eles:

Delay – Adie o momento de comer. Estudos mostram que se você consegue resistir por 5 a 10 minutos, o pico de vontade de comer passa e isso aumenta o sentimento de competência e auto-eficácia nos pacientes.

Deep Breathing – Respire fundo. Uma sugestão é fazer uma respiração diafragmática, inspirando pelo nariz por 3 segundos, segurar por 3 segundos e depois expirar pela boca por 6 segundos. Faça isso algumas vezes.

Drink Water – Beba água. O centro regulador da fome e da sede está no mesmo lugar no nosso cérebro: numa pequena região chamada hipotálamo. Não é difícil que o nosso cérebro confunda sede com fome e hidratar-se nessa hora, além de adiar o impulso de comer, dá ao nosso cérebro a oportunidade de diferenciar esses dois estímulos.

Do something – Faça alguma coisa, se distraia. Aqui pode ser ligar para alguém, sair para dar uma volta, ouvir uma música que você gosta ou outra coisa que você costuma fazer e se sente bem.

DICA 3. Tenha uma rede familiar e social de apoio: Com quem posso contar?

Obesidade é um diagnóstico familiar. Além disso, o meio social em que vivemos é também um potente estímulo obesogênico. Ter ao seu lado pessoas que te apoiam, sejam amigos ou familiares, que se envolvem com você na construção dos novos hábitos, aumenta as chances de sucesso.

Uma opção é fazer parte de grupos com objetivos semelhantes (grupos de perda de peso, mudança de hábitos). A terapia de grupo, por exemplo, é uma estratégia útil, já que permite a identificação com outras pessoas que vivenciam o mesmo processo, o aprendizado com as situações que outros integrantes passam (aprendizado por “espelhamento”) e nos dão suporte para construir soluções para os desafios do dia-a-dia.

Cerque-se de pessoas que te iluminam. Melhorar e aumentar nossos vínculos, de acordo com os nossos valores, nos trazem conforto, confiança e fortalecimento no caminho da mudança.

DICA 4. Mantenha o seu acompanhamento profissional

Na fase de manutenção de peso entender que o risco de reganhar peso é real, e faz parte do processo de todas pessoas, aumenta a consciência para manter o acompanhamento com o seu profissional. Nessa fase, manter consultas regulares para checagem do peso, ajustar medicações com esse objetivo (para os pacientes que utilizaram), e a realização de exames periódicos

para seguimento aumentam a taxa de sucesso. Tratamentos longos estão associados a melhores resultados.

Existe um termo em inglês chamado *accountability*, que pode ser traduzido como “responsabilidade” ou “prestação de contas”. Estudos sugerem que é importante ter alguém pra você relatar sua evolução. Isso mantém você mais consistente, motivado e te deixa mais confiante. Essa pessoa pode ser o seu médico, nutricionista, *personal trainer* e/ou psicólogo que, junto com você, manterá um olhar atento e vigilante as possíveis mudanças ao longo do caminho e ajudará na condução do seu processo.

DICA 5. Coloque em prática o conceito de uma alimentação consciente

Alimentação ideal para a manutenção do peso é, sobretudo, uma alimentação consciente. Consciente quanto aos seus sinais de fome e saciedade, à qualidade das suas escolhas, à quantidade de calorias ingeridas e ao tipo de relacionamento que você tem com a comida.

Nenhuma estratégia de dieta (low carb, low fat, jejum intermitente) se mostrou superior a outra na fase de manutenção de peso. Dietas muito restritivas devem ser abandonadas aqui, dando lugar a uma mudança verdadeira na sua alimentação. O segredo está em encontrar a estratégia que faz mais sentido pra você, e que você consiga aderir a longo prazo, de forma consciente e equilibrada.

DICA 6. Mantenha uma rotina regular de atividade física

Sabemos que é perfeitamente possível realizar a fase 1 do tratamento (fase ativa de perda de peso) sem se exercitar, porém é muito difícil sustentar o peso perdido (fase 3 do tratamento) sem uma rotina regular de exercícios físicos.

Ser fisicamente ativo é um dos principais fatores preditivos da manutenção de peso e em um estudo, 90% das pessoas que conseguiram manter o peso perdido praticavam atividade física regular. De acordo com esse estudo, os pacientes que tiveram sucesso realizavam cerca de 300 minutos de exercício por semana.

Lembre-se que após cada 1 kg de peso perdido, o nosso metabolismo reduz, em média, 30 kcal. E como o maior componente variável do nosso gasto metabólico total é a atividade física (corresponde a aproximadamente 20% do

nosso metabolismo total diário), fazer exercícios regulares é a maneira mais inteligente de aumentar o nosso gasto energético, que tende a manter-se reduzido após uma perda inicial de peso.

DICA 7. Tenha estratégias para lidar com estresse e emoções

Aprender a lidar com as emoções de uma maneira que não envolva a comida ou aprender a tolerar sentimentos negativos, se torna um ponto central de atenção para a boa efetividade do tratamento.

Existe uma frase que diz “*É preciso sentir as emoções, e não comê-las, pois se a fome não é o problema, comida não será a solução*”. O fato de usar a comida como um “regulador das nossas emoções” (Por exemplo: “*Se estou triste, eu como. Se estou feliz, eu como. Se estou ansioso, entediado ou cansado, também como*”) é um comportamento aprendido e não instintivo e, portanto, é passível de modificação. Desabafar, chorar, tomar um bom banho, ligar para alguém pode aliviar a tensão emocional e impedir que “tudo vire comida”. Técnicas de meditação para alívio do estresse também podem te ajudar nessa regulação emocional.

PS: Sugestão de aplicativo de meditação para iniciantes: *Insight timer*.

DICA 8. Vigie-se: Se pese, se olhe, mantenha-se atenta ao seu corpo

Você certamente já ouviu essa frase: *o preço da manutenção de peso é a eterna vigilância*. Isso é verdade. Pesquisas revelam que se pesar com frequência (pelo menos 3x semana) reduz pela metade a chance de recuperação do peso a longo prazo. Então nessa fase, ter uma balança em casa e pesar-se frequentemente é uma estratégia comprovadamente útil.

Estudos de psicologia que avaliaram pensamentos e comportamentos de pessoas com excesso de peso identificaram uma característica muito comum nessa população: que elas possuem **mecanismos de evitação acionados**. Mas o que isso significa? Geralmente essas pessoas evitam se pesar, se olhar no espelho, preferem comprar roupas que “esticam”, tudo pra evitar o contato com a realidade do próprio corpo. Vencer essa resistência, portanto, é uma etapa fundamental para conseguir sucesso na manutenção de peso. Quando você se auto monitora (através da balança, do espelho ou das roupas), você fica no comando da situação: perceberá quando o peso aumentar mais de 2 kgs e terá

a oportunidade de intervir antes que o reganho alcance 10 ou 20 kgs, quando o ajuste do processo ficará muito mais difícil.

DICA 9. Ocupe-se

Que atividades/hobbies você abandonou? Ou sempre quis fazer e nunca se permitiu? Ou mesmo se sentia desencorajado a fazer pelo excesso de peso? Preencha a sua vida com outros prazeres. Identificar atividades substitutas que compensem a ausência do prazer da comida e atenuem a sensação de privação aumentam as chances de sucesso na manutenção de peso no longo prazo.

DICA 10. Confie em você: Reforce sua auto-eficácia

Você sabe o que é *auto-eficácia*? É a crença que a gente tem em nós mesmos para fazer as coisas acontecerem. Em outras palavras, é o quanto acreditamos em nossa própria capacidade. É muito comum nessa fase sentirmos medo de reganhar todo o peso perdido não é mesmo? Afinal, só você sabe o quanto foi difícil chegar até aqui. Se você sente isso, está tudo bem, o medo é uma emoção primária e faz parte do processo de TODOS que conquistaram o emagrecimento. Por outro lado, existe uma frase que diz: “Nada gera mais sucesso do que o próprio sucesso”. O sucesso de você chegar até aqui reforça a sua auto-eficácia para o caminho da manutenção que está apenas começando. Acreditar que podemos aumenta as nossas chances de manter o peso perdido.

_ Yes, you can!

E o que fazer quando eu perceber que meu peso está aumentando?

Oscilações no peso de até 2 kgs são consideradas normais, como discutimos anteriormente. Aumentos superiores a isso merecem atenção! Mantenha a pesagem frequente, reduza um pouco mais a quantidade alimentar, intensifique a atividade física, até que seu peso se ajuste novamente. Se você perceber que, apesar disso, o seu peso continua subindo essa é a hora de pedir ajuda. Peça ajuda ao seu médico, nutricionista, educador físico, psicólogo, agende uma nova consulta, e faça os ajustes necessários.

Por isso a importância de manter a vigilância, você saberá o exato momento de intervir antes que a situação fique mais difícil de ajustar!

