

RESPOSTAS PARA

A CALCULADORA

REGANHO DE PESO





Agradeço a você por utilizar
nossa calculadora bariátrica,
tendo a certeza de que com
o seu resultado em mãos e
o complemento do descritivo
a seguir, seu entendimento
será claro e seu progresso
uma constante de sucesso.



Reganho de peso < 10 %

Você apresenta um ganho de peso após a cirurgia bariátrica que **não é considerado de risco**. Entretanto, você precisa cuidar deste aumento de peso, para não perder seu resultado cirúrgico. Se pergunte:

- Estou comendo grandes quantidades de comida? Não consigo me controlar com a comida?

- Estou me movimentando ou realizando atividade física? Fundamental pensar que para poder ter os benefícios do exercício físico este precisa ter uma intensidade e frequência que não seja apenas caminhar.

- Houve alguma mudança no meu comportamento? Estou realizando uso de álcool com maior frequência, ou em maior quantidade?

- Estou tomando meu polivitamínico corretamente?

São algumas perguntas que podem ajudar você a cuidar da sua cirurgia bariátrica.

**10 ≤ Reganho
de peso < 20 %**

Você apresenta um ganho de peso após a cirurgia bariátrica que está entrando em uma **faixa de risco**. Portanto, procure profissionais especializados em cirurgia bariátrica, para que possa identificar o que está contribuindo para o seu ganho de peso. Se pergunte:

- Meus exames clínicos e suplementação de vitaminas necessários após a cirurgia bariátrica estão atrasados? Procure seu médico clínico ou da equipe cirúrgica com quem realizou a cirurgia bariátrica.
- Estou comendo em excesso? Não consigo me controlar com a comida? Procure um nutricionista, psicólogo ou psiquiatra especializados em cirurgia bariátrica para avaliação do seu comportamento alimentar.
- Estou me movimentando ou realizando exercício físico? Consulte seu médico clínico ou cardiologista para se certificar qual exercício físico pode realizar. Procure um educador físico para lhe orientar quanto a realização do exercício mais adequado para você.
- Houve alguma mudança no meu comportamento? Você está se sentindo “deprimido”, mais ansioso ou descontrolado para comer? Procure um psiquiatra especializado em cirurgia bariátrica.

São alguns parâmetros que você deve estar atento para cuidar da sua cirurgia bariátrica.

Reganho de peso $\geq 20\%$

Você apresenta um ganho de peso que está numa faixa de risco que pode comprometer seus resultados cirúrgicos. Procure sua equipe cirúrgica ou profissionais especializados em cirurgia bariátrica para que possa receber um cuidado específico.

Verifique:

- Meus exames clínicos e suplementação de vitaminas necessários após a cirurgia bariátrica estão atrasados? Procure seu médico clínico ou da equipe cirúrgica com quem realizou a cirurgia bariátrica.
- Parece que sinto uma **fome** de como antes da cirurgia, consigo comer grandes quantidades de comida! Consulte a equipe cirúrgica com quem operou ou cirurgião bariátrico habilitado.

- Estou comendo em excesso, ou mesmo sem fome? Procure um nutricionista, psicólogo ou psiquiatra especializados em cirurgia bariátrica para avaliação do seu comportamento alimentar.
- Estou me movimentando ou realizando atividade física? Consulte seu médico clínico ou cardiologista para se certificar qual exercício físico pode realizar. Procure um educador físico para lhe orientar quanto a realização de um exercício físico adequado para você. Movimente-se, pois o sedentarismo é uma armadilha perigosa para sua saúde.
- Houve alguma mudança no meu comportamento? Você está se sentindo “deprimido”, mais ansioso ou descontrolado para comer? Procure um psiquiatra especializado em cirurgia bariátrica.

São algumas perguntas que podem ajudar você a cuidar da sua cirurgia bariátrica.

Obrigada!

SERÁ UM PRAZER
INTERAGIR COM VOCÊ NAS
MINHAS REDES SOCIAIS.

**ACESSE PELOS
ÍCONES ABAIXO.**

