



MUDE¹ HÁBITO

Unimed
Belo Horizonte

Enfrentando a Obesidade com Inovação e Conhecimento

O Poder da Mente na Jornada do Emagrecimento

Dr. Humberto Batista Ferreira

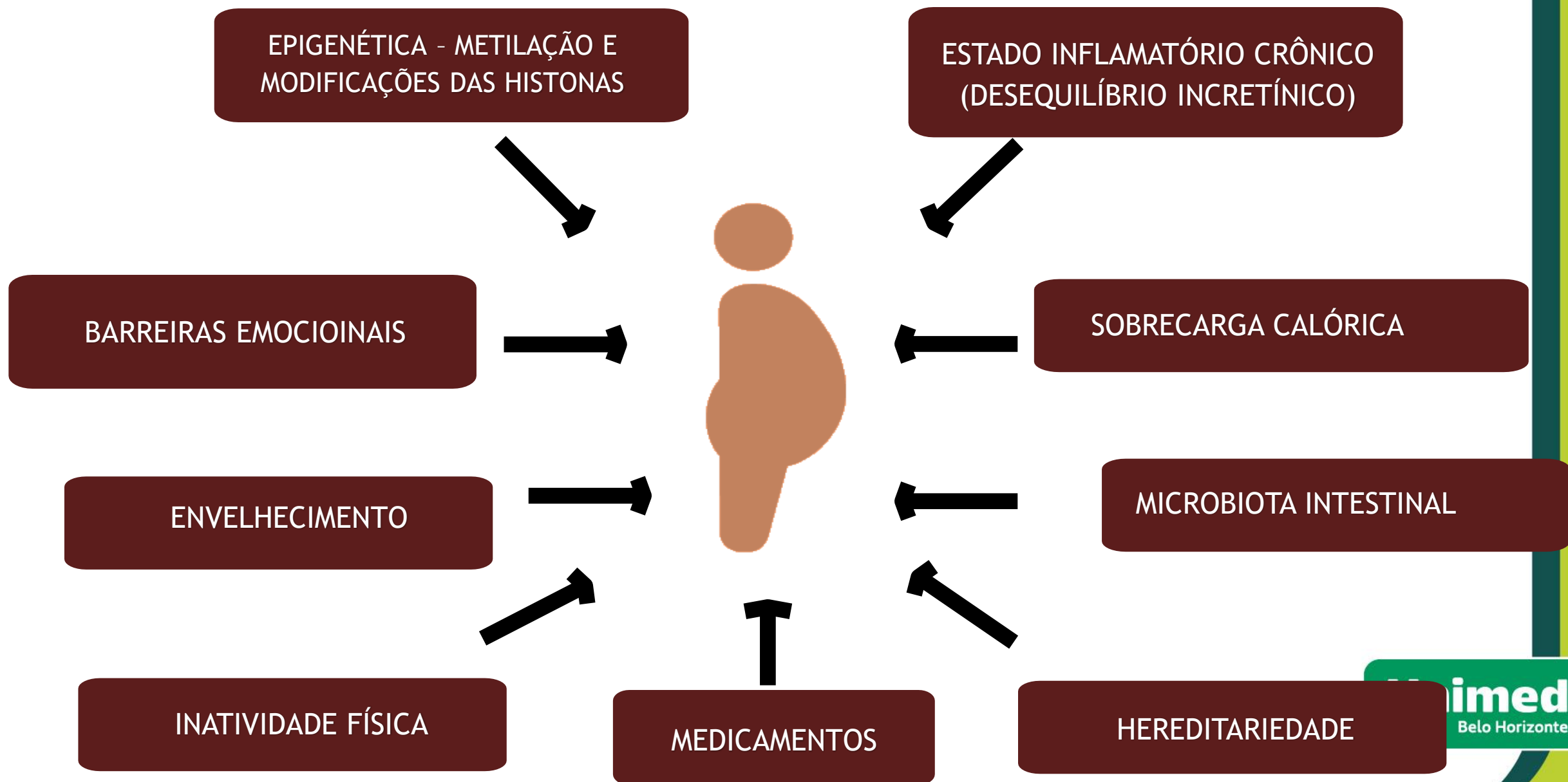
Professor da Faculdade UFMG e Ciências Médicas

DE ACORDO COM A RESOLUÇÃO DO CONSELHO FEDERAL DE MEDICINA NO 1595/2000 E RESOLUÇÃO DA DIRETORIA COLEGIADA DA ANVISA NO 96/2008, EU DECLARO OS SEGUINTE POTENCIAIS CONFLITOS DE INTERESSE: EVENTO PATROCINADO PELA UNIMED-BH. ESTA APRESENTAÇÃO REFLETE A MINHA OPINIÃO PESSOAL, TEM POR OBJETIVO PROPICIAR UMA DISCUSSÃO CIENTÍFICA INDEPENDENTE E NÃO SE DESTINA A PROMOVER QUALQUER PRODUTO OU INDICAÇÃO DE PATROCINADORES DESTA CONFERÊNCIA.

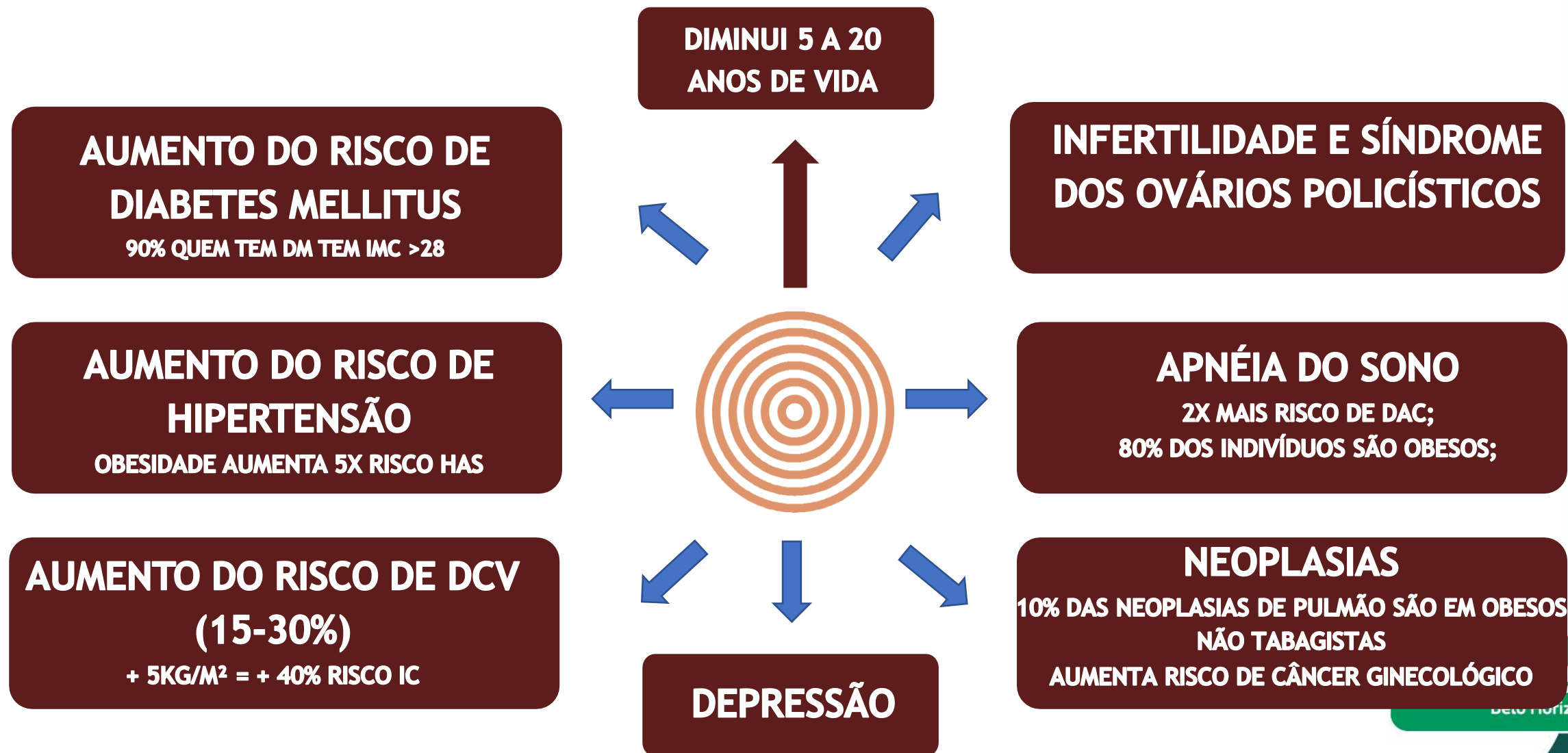
Unimed
Belo Horizonte



ETIOPATOGENIA: MAIS QUE BALANÇO ENERGÉTICO



REPERCUSSÕES CLÍNICAS DA OBESIDADE



A Obesidade como Desafio Global e Pessoal

1.9B

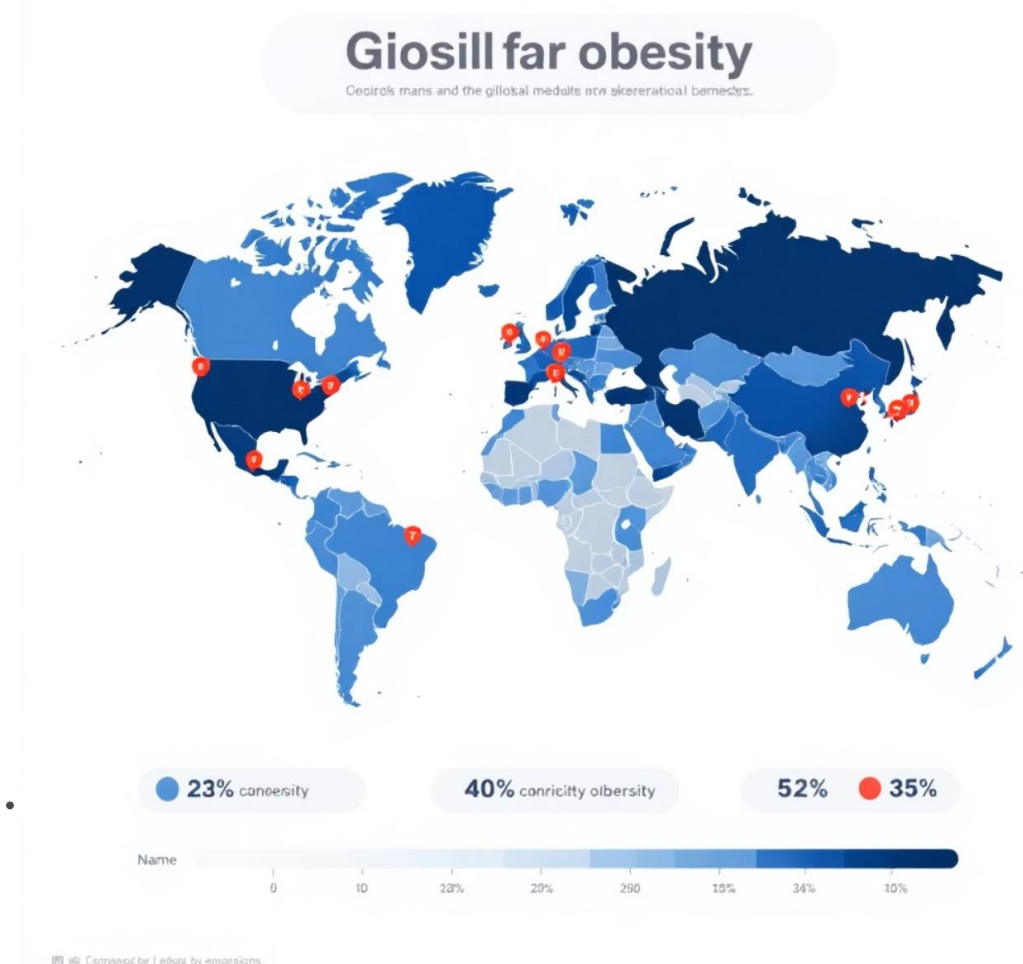
Pessoas com sobrepeso
no mundo segundo a OMS (2025)

800M

Casos de obesidade
associados a doenças crônicas

A obesidade vai além dos números: está profundamente conectada com depressão, ansiedade e nossa relação emocional com a comida.

A mente se torna protagonista nessa batalha complexa contra o excesso de peso.



Transtornos Alimentares e Obesidade

Uma Relação Complexa que Precisa ser Compreendida

Emoções Negativas

Estresse, ansiedade, tristeza desencadeiam o processo

Necessidade de Apoio

Suporte psicológico para quebrar o ciclo vicioso



Alimentação Emocional

Comida como refúgio e fonte de conforto temporário

Culpa e Vergonha

Sentimentos negativos após episódios de compulsão

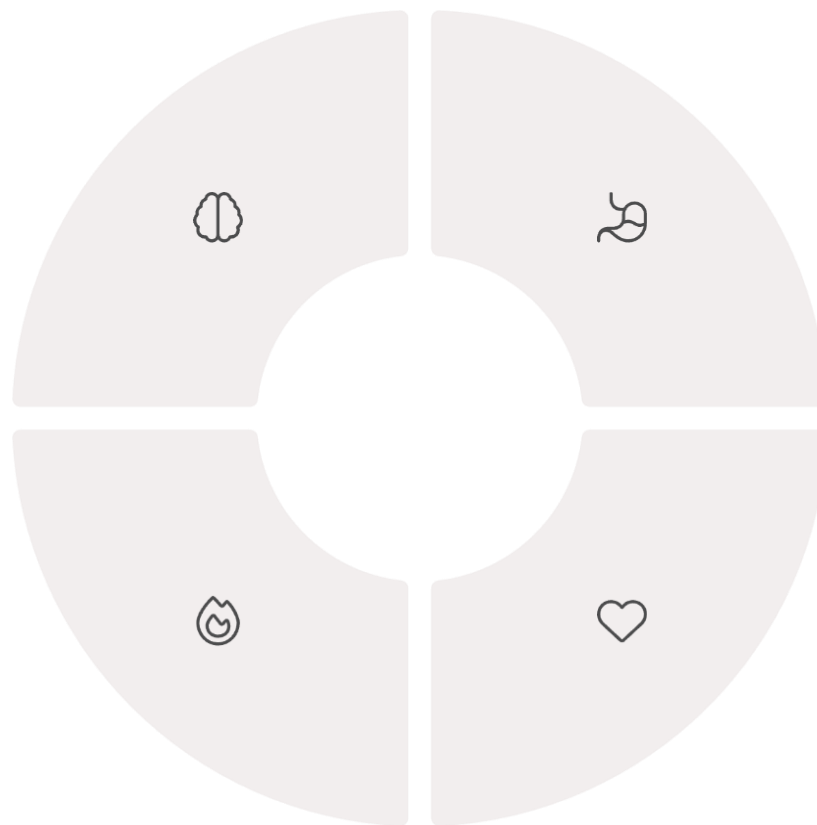
Distúrbios como a Compulsão Alimentar Periódica afetam milhões de pessoas, criando ciclos destrutivos que perpetuam a obesidade.

Inteligência Artificial na Pesquisa e Gestão da Obesidade

A IA revoluciona o tratamento da obesidade ao identificar padrões complexos em dados genéticos, clínicos e comportamentais, permitindo abordagens verdadeiramente personalizadas.

Cérebro Faminto

Dificuldade em sentir saciedade, necessita de medicamentos específicos para controle do apetite



Intestino Faminto

Problemas na produção de hormônios intestinais que regulam a fome

Metabolismo Lento

Queima de calorias reduzida, beneficia-se de exercícios específicos e suplementação

Fome Emocional

Comer por estresse ou ansiedade, requer terapia comportamental integrada



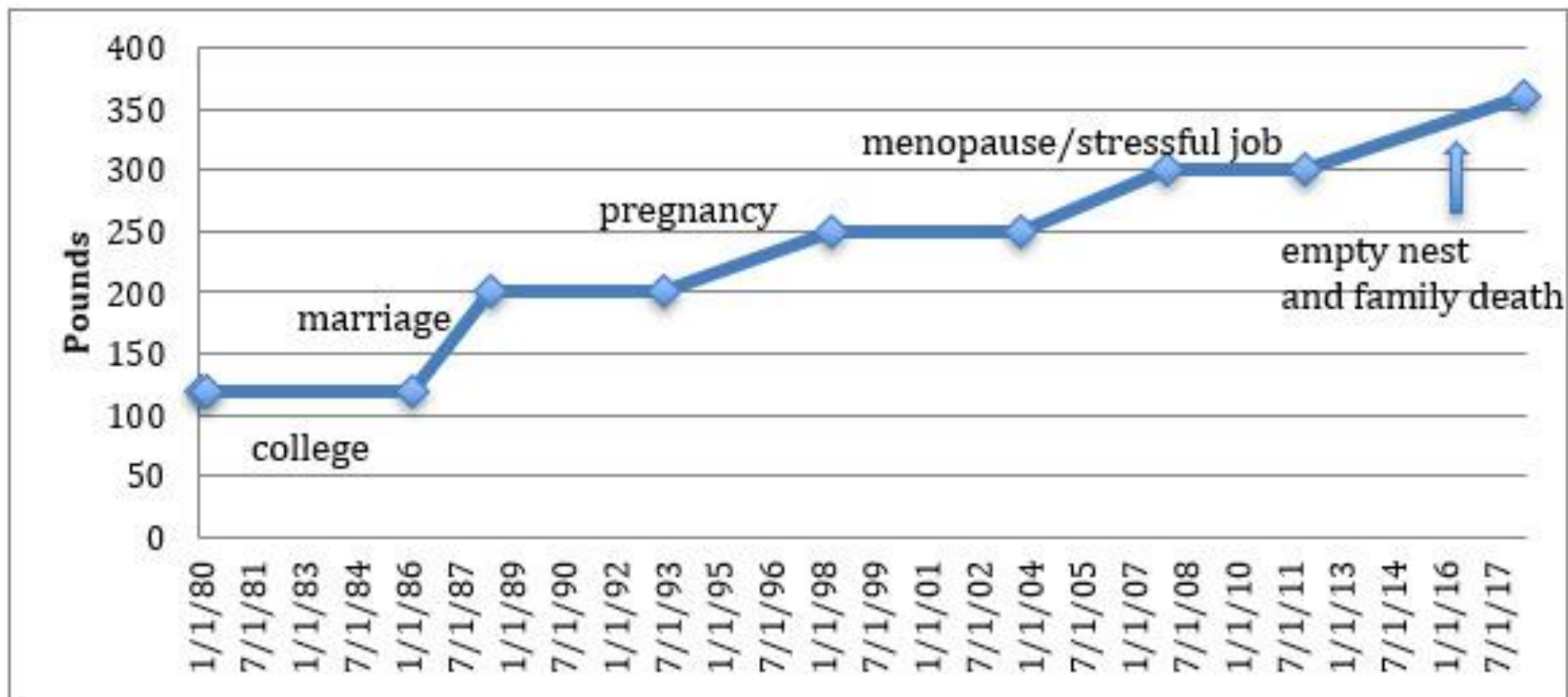
Estudos mostram que tratamentos baseados em IA resultam em perda de peso 2x maior comparado a abordagens tradicionais

Unimed
Belo Horizonte

No nível individual, as estratégias de prevenção e tratamento são baseadas no conceito de que a ingestão de calorias não deve exceder as calorias gastas



LEMBRE-SE DA HISTÓRIA DE VIDA E OS MOMENTOS DE PERDA DE PESO



Soluções Simples para Manter a Motivação da Dieta

Por que a motivação para a dieta some tão rápido?

Apenas 3,74 meses

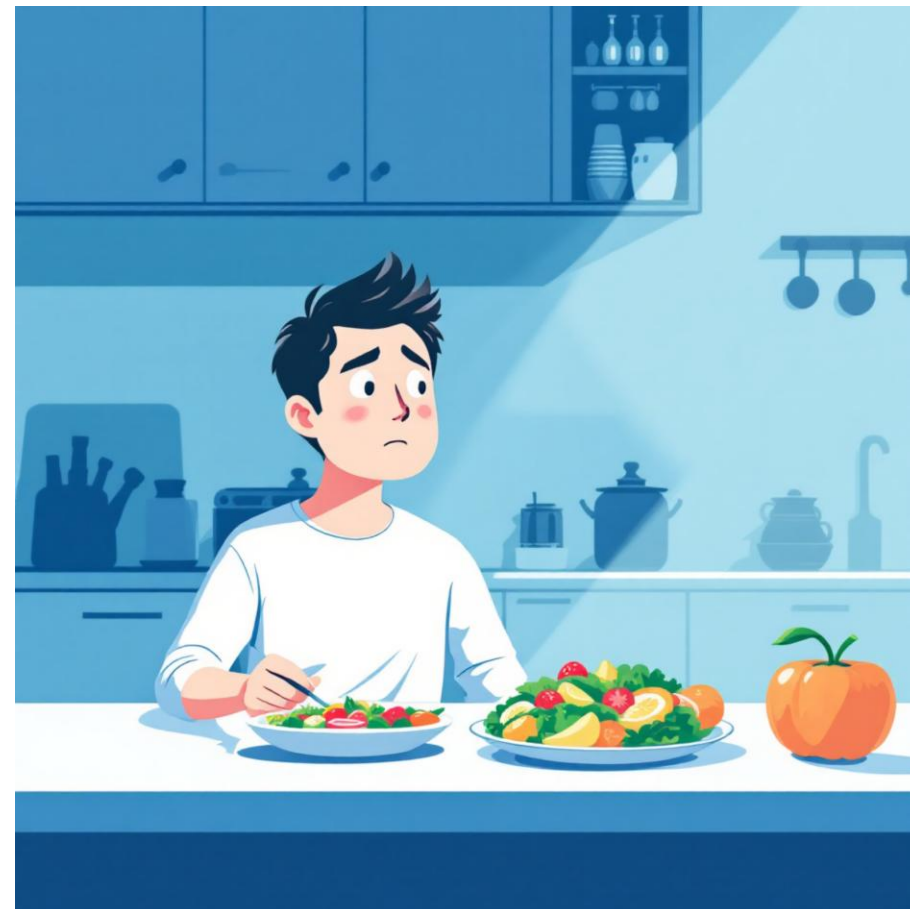
Pesquisa da Forbes Health revela a média de adesão a dietas saudáveis

Energia em queda

Motivação = desejo + energia para mudar comportamento; o desafio é manter a energia

Sabotagem mental

Pensamento "tudo ou nada" e metas vagas destroem o compromisso





Prepare-se para a mudança



Momento certo

Mudar hábitos só funciona se o momento for adequado para você



Autoavaliação

Use ferramentas para medir sua disposição real para a mudança



Metas SMART

Específicas, mensuráveis, atingíveis, relevantes e com prazo definido

Progresso e não perfeição

Pequenas vitórias diárias

Mantêm a motivação viva e o ímpeto para continuar

Recompense-se

Celebre metas de curto prazo para sustentar o esforço

Ajuste constante

Adapte seu plano conforme aprende sobre seu corpo e preferências

Escolhas alimentares que saciam e agradam



Alimentos integrais

Quinoa, aveia, frutas, legumes e sementes fornecem fibras que prolongam a saciedade



Proteínas magras

Peixe, frango, ovos e iogurte natural garantem maior saciedade e manutenção muscular



Ricos em água

Melancia, pepino e laranja proporcionam hidratação e volume sem excesso calórico



DIETA MEDITERRANEA

Análise de 50 estudos mostra que dieta mediterrânea está associada a perda de peso significativa e melhora de parâmetros metabólicos, especialmente quando combinada com restrição calórica.

Grupo intervenção (IF)

1. Redução significativa do risco cardiovascular (até 30%).
2. Melhora sustentada de fatores cardiometabólicos (PA, perfil lipídico e inflamação).
3. Perda de peso modesta (~2 a 4 kg), com manutenção a longo prazo

Limitações e riscos:

1. Evidência refletem uma população com alta adesão cultural à dieta mediterrânea.
2. Custo e acesso a alimentos típicos
3. Azeite e oleaginosas são saudáveis, mas muito calóricos. Uso liberal sem controle pode levar a ganho de peso.
4. Risco com consumo de álcool
5. Resultados modestos na perda de peso: gera perda de peso modesta (~2-4kg) e depende fortemente da adesão comportamental.

A dieta mediterrânea como exemplo

Comer com prazer sem abrir mão da saúde

Gorduras saudáveis

Azeite, oleaginosas e abacate são permitidos e essenciais

Moderação inteligente

Vinho e chocolate com moderação - nada é completamente proibido

Equilíbrio sustentável

Evita o sentimento de privação que derruba a motivação



Alimentação consciente

Reconecte-se com o prazer genuíno de comer



Mindful eating

Atenção plena ao comer, reconhecendo fome real e saciedade natural do corpo



Quebra o automático

Evita o "comer sem pensar" e interrompe o ciclo das dietas extremamente restritivas



Relação saudável

Melhora a relação emocional com a comida e elimina a culpa desnecessária



Alimentos que estimulam a motivação cerebral

Cisteína: o aminoácido da motivação

Encontrado em carnes, peixes, ovos, brócolis e leguminosas

- Atua como poderoso antioxidante cerebral
- Reduz o estresse oxidativo neuronal
- Aumenta naturalmente a motivação e energia mental
- Alimentar bem o cérebro mantém foco e determinação

Dieta com prazer é possível

E completamente sustentável a longo prazo

Construa motivação real

Com metas realistas, escolhas inteligentes e atenção genuína ao prazer de comer

Comece hoje mesmo

Respeite seu ritmo, celebre conquistas e aproveite cada refeição com consciência

Pequenas mudanças, grandes resultados

Consistência gradual gera transformações duradouras e sustentáveis



INOVAÇÕES TECNOLÓGICAS PARA APOIAR A MENTE



Apps Inteligentes

CogniNU e OBINTER combinam terapia cognitivo-comportamental com monitoramento digital personalizado



Reconhecimento 3D

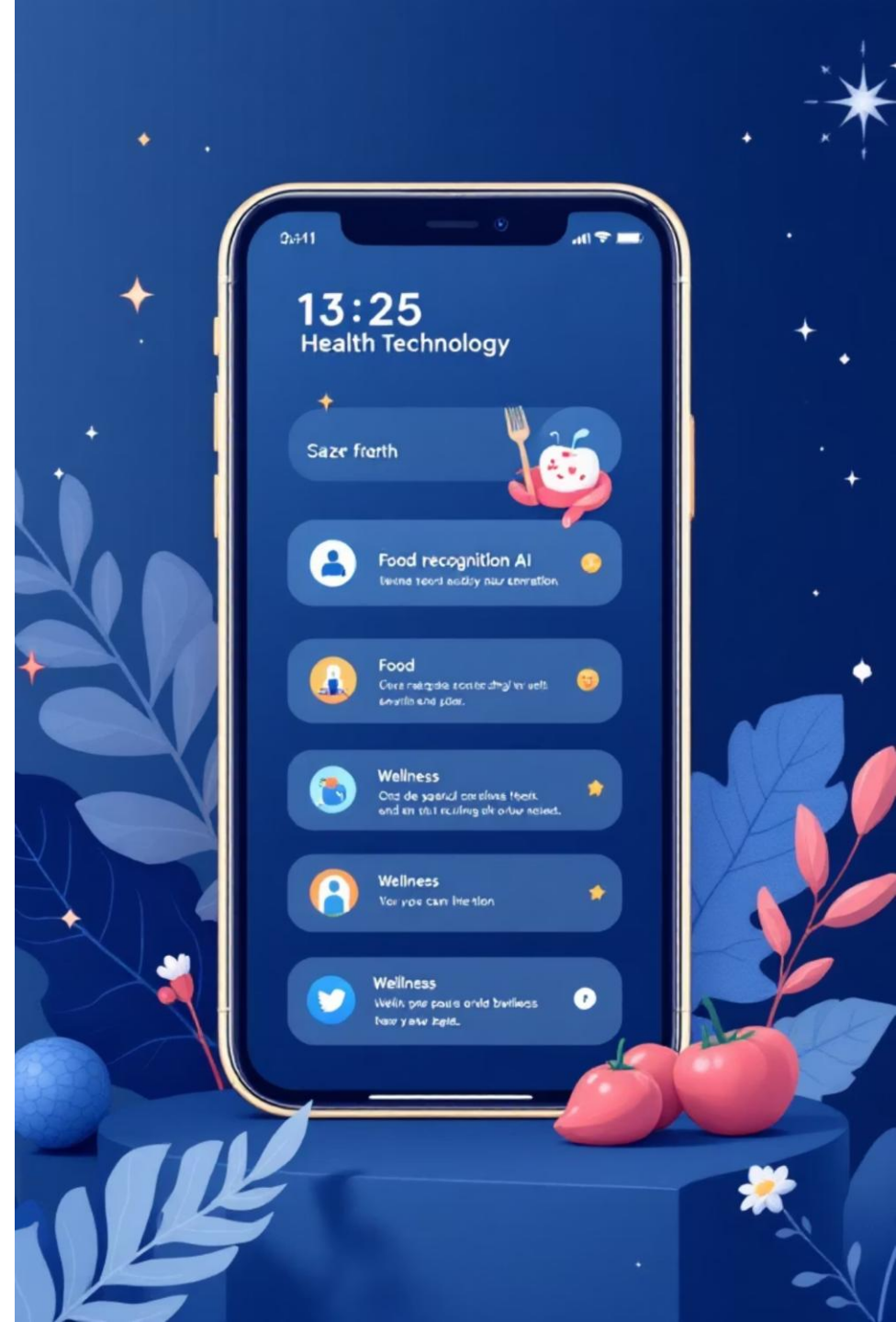
Tecnologia avançada identifica alimentos automaticamente e fornece feedback nutricional instantâneo



Resultados Comprovados

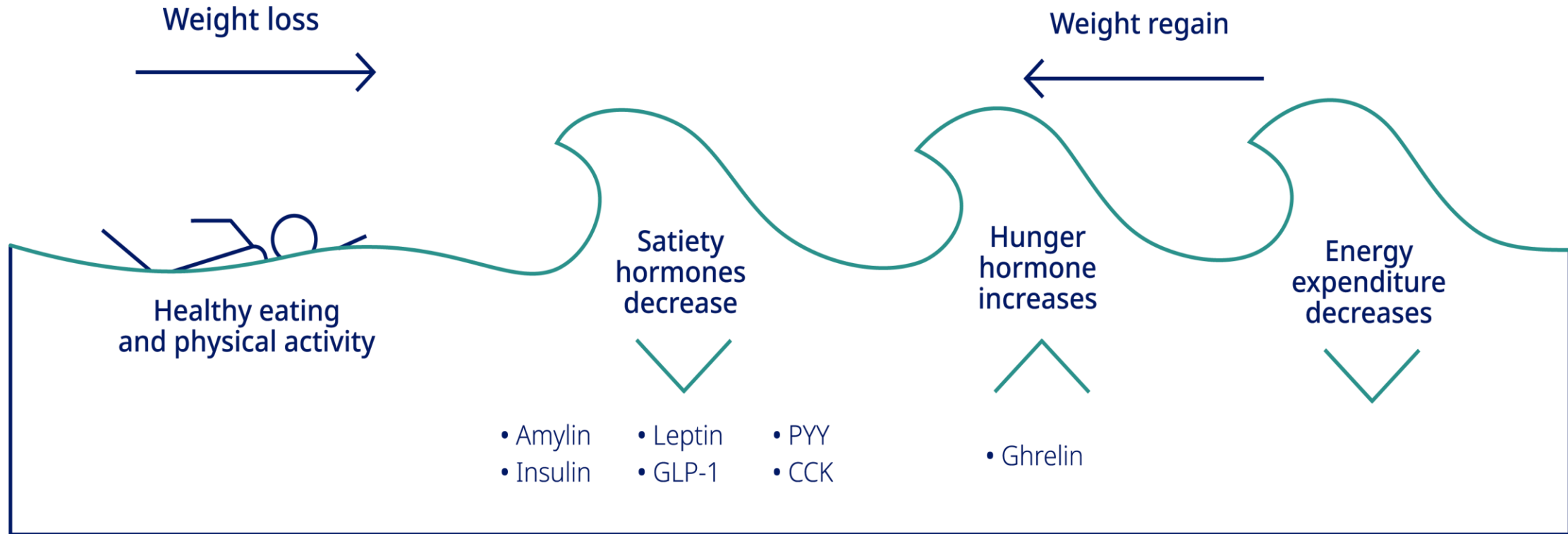
Redução significativa de peso, melhoria na consciência alimentar e adesão prolongada ao tratamento

A [tecnologia se torna aliada](#) na jornada de transformação, oferecendo suporte 24/7 e insights personalizados para cada pessoa.



A luta da perda de peso e o reganho

Variação de Peso ao Longo do Tempo sempre são esperadas



Como o Cérebro Muda Durante o Emagrecimento

Estratégias Cognitivo-Comportamentais

Foco em Mudança de Hábitos, Não em Dietas Restritivas Eternas

Mindfulness Alimentar

Desenvolvimento da consciência plena durante as refeições, saboreando cada mordida

Registro Alimentar

Documentação detalhada de emoções, horários e escolhas alimentares

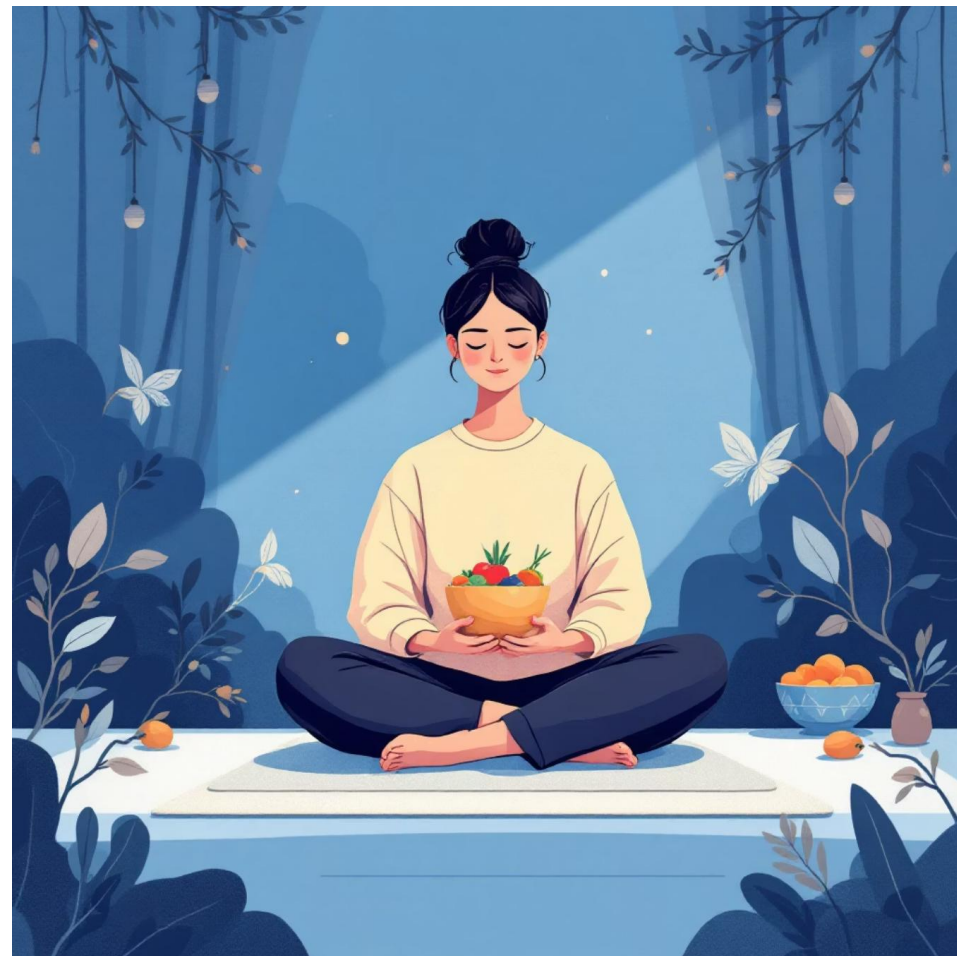
Planejamento Estratégico

Organização antecipada de refeições para evitar decisões impulsivas

Controle Emocional

Técnicas para identificar e gerenciar gatilhos emocionais da alimentação

O objetivo é criar uma relação saudável e sustentável com a comida, baseada na consciência e no autoconhecimento.



O papel da autoimagem e saúde mental

Barreira: Baixa Autoestima

Sentimentos negativos sobre si mesmo sabotam esforços de emagrecimento e criam ciclos de autodestruição

Desafio: Estigma Social

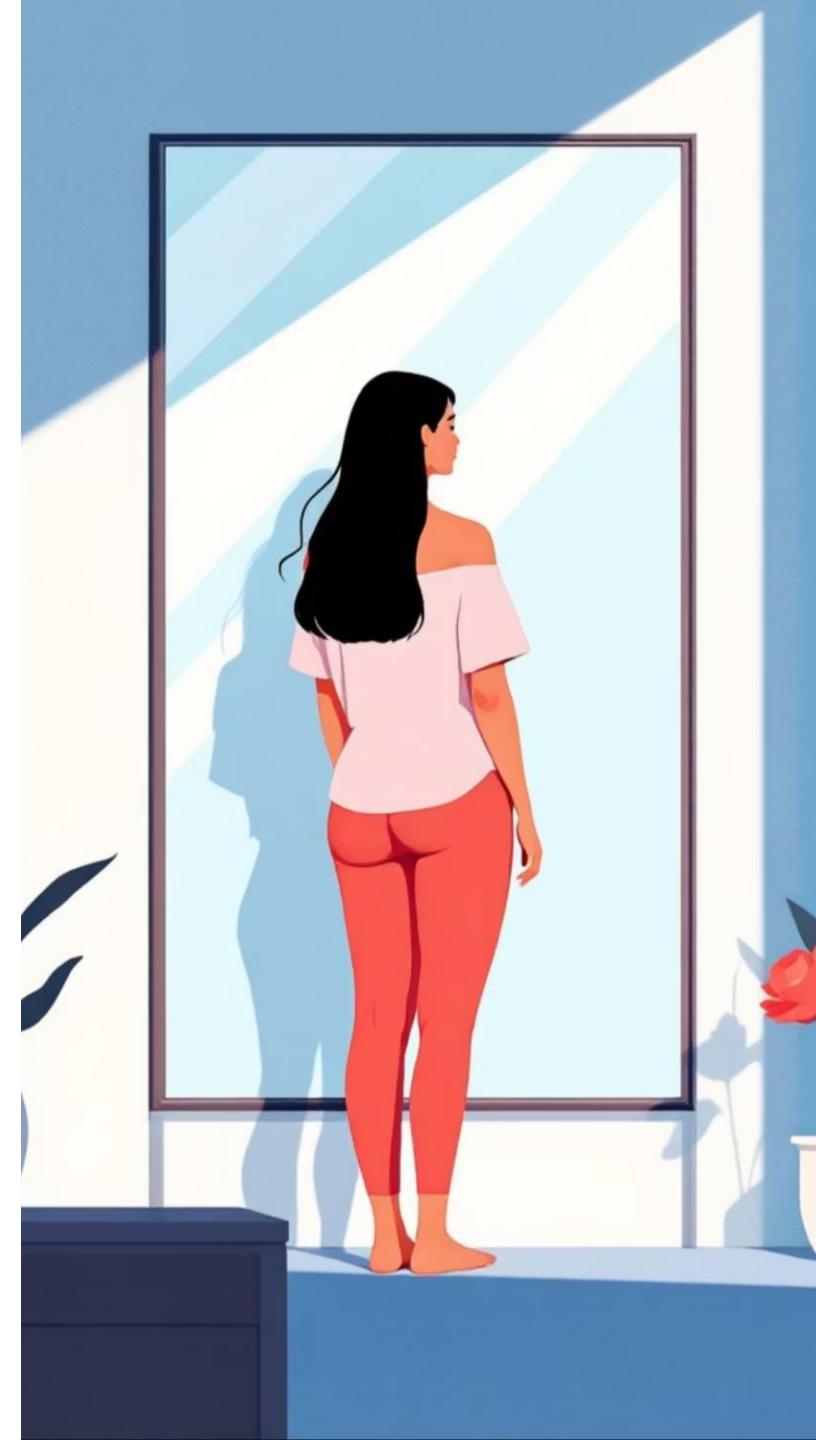
Preconceito e julgamentos externos amplificam a vergonha e dificultam a busca por ajuda profissional

Solução: Acolhimento

Construção de uma relação positiva com o corpo através de apoio psicológico especializado



A **psicoterapia integrada** não é opcional - é uma parte essencial e fundamental de qualquer tratamento eficaz para obesidade sustentável.

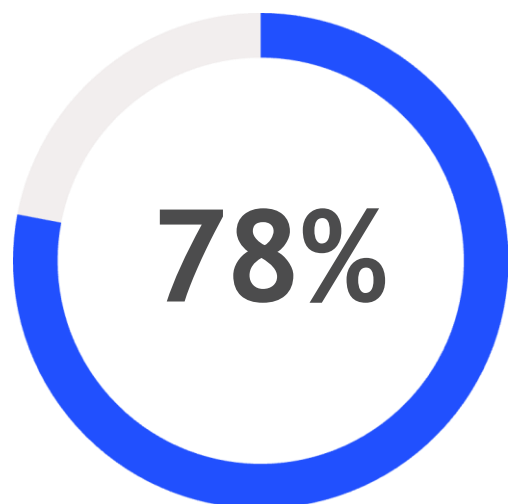


Casos de Sucesso e Impactos Reais

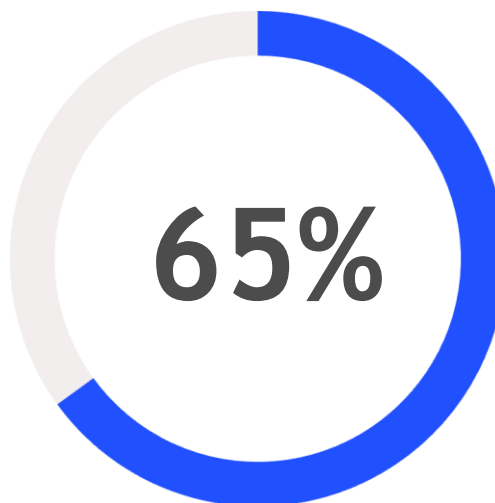
Transformações Inspiradoras

Usuários de aplicativos com suporte psicológico reportam **resultados superiores** tanto na perda quanto na manutenção do peso.

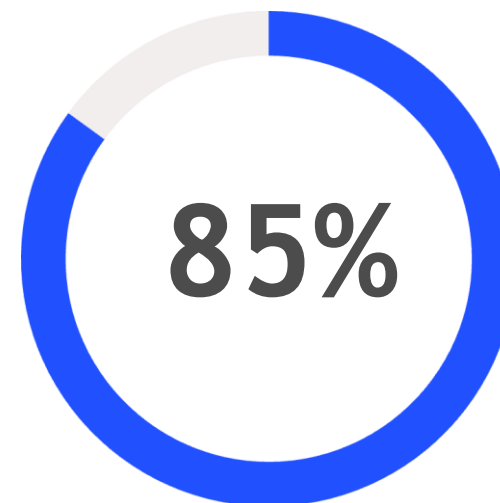
A empresa **Salus Optima** revolucionou a saúde corporativa personalizando cardápios e promovendo bem-estar no ambiente de trabalho.



Maior Adesão
ao tratamento com suporte psicológico integrado



Manutenção
do peso perdido após 12 meses



Melhoria
na qualidade de vida e autoestima

Caminhos para o Futuro

Conhecimento, Tecnologia e Empatia Unidos Contra a Obesidade

Ciência Avançada

Pesquisas em neuroplasticidade e comportamento alimentar

Inovação Digital

Apps inteligentes e monitoramento personalizado

Cuidado Humano

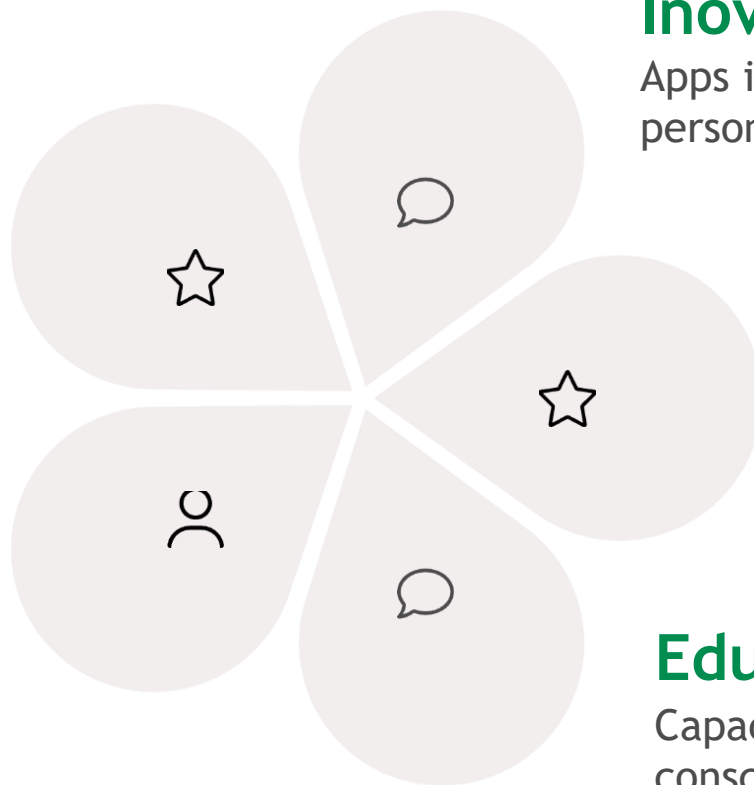
Acolhimento psicológico e suporte emocional

Educação Contínua

Capacitação para escolhas conscientes e informadas

Convite à Ação

Transformar a mente para transformar o corpo



Monitoramento Digital: O Paciente no Centro do Cuidado



Wearables Inteligentes

Coletam dados em tempo real sobre atividade física, frequência cardíaca, sono e calorias queimadas



Apps com IA

Analisam hábitos alimentares, oferecem feedback imediato e sugerem melhorias personalizadas



Intervenções Precoces

Monitoramento contínuo permite correções de rota antes que problemas se agravem

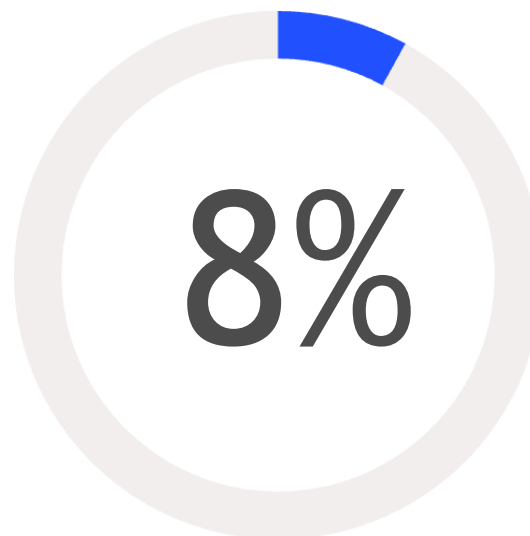


Casos Reais: MyPhenome e Phenomix Sciences

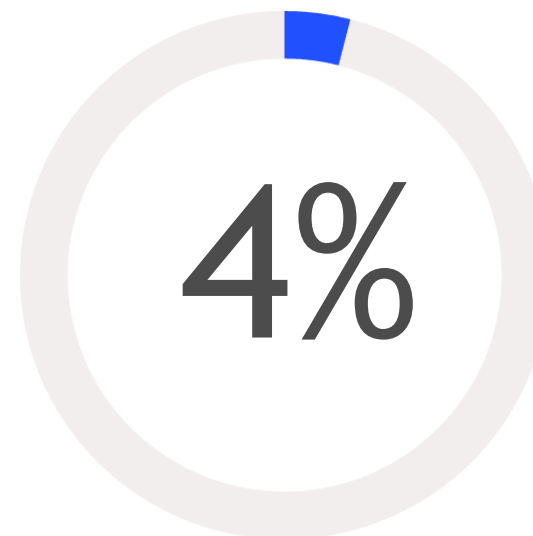
Teste Biomarcador Revolucionário

O teste MyPhenome analisa biomarcadores específicos para classificar pacientes em fenótipos de obesidade, permitindo recomendações de tratamentos altamente personalizados.

A empresa utiliza medicamentos já aprovados, mas os prescreve para subgrupos específicos baseados em perfis genéticos e biomarcadores únicos.



Perda de Peso
Em 12 semanas com
tratamento personalizado



Grupo Controle
Tratamento tradicional
sem personalização

Desafios Éticos e Técnicos

O avanço da tecnologia na saúde traz questões importantes que devem ser cuidadosamente consideradas para garantir benefícios equitativos e seguros para todos.

Privacidade e Segurança

Proteção rigorosa de dados sensíveis de saúde contra vazamentos e uso indevido, seguindo regulamentações como LGPD

Transparência Algorítmica

Necessidade de explicabilidade nos algoritmos para que médicos e pacientes entendam as recomendações da IA

Inclusão Digital

Garantir acesso equitativo às tecnologias avançadas, especialmente para populações vulneráveis e de baixa renda

Tendências Futuras no Tratamento da Obesidade

2024-2025: Medicina de Precisão

Integração total da IA com análise genética, microbioma intestinal e biomarcadores para tratamentos ultra-personalizados

2026-2027: Realidade Aumentada

Uso de AR e metaverso para educação nutricional imersiva, simulações de exercícios e grupos de apoio virtuais

2028-2030: Programas Híbridos

Combinação otimizada de tecnologia, terapia comportamental, intervenção médica e suporte comunitário digital

O Impacto Humano: Tecnologia que Transforma Vidas



Maior Autonomia

Pacientes relatam sentir-se mais empoderados e confiantes em suas decisões de saúde diárias



Redução de Complicações

Diminuição significativa em hospitalizações relacionadas à obesidade e suas comorbidades



Qualidade de Vida

Melhoria substancial na autoestima, relacionamentos e participação em atividades sociais

A mente é a chave para a mudança duradoura



Além das Calorias

Emagrecer é reprogramar hábitos profundos e transformar nossa relação emocional com a comida



Potencial Ampliado

Inovação tecnológica e conhecimento científico juntos multiplicam as possibilidades de sucesso



Comece Hoje

Você pode iniciar agora a transformação da sua relação com a comida e consigo mesmo



A jornada da
transformação
começa na mente.

Então...

"A dieta low carb não é superior em perda de peso no longo prazo e, definitivamente, não é a melhor estratégia quando o objetivo é proteger o coração."

Sacks FM et al. Comparison of weight-loss diets with different compositions of fat, protein, and carbohydrates. N Engl J Med. 2009;360(9):859-873. PMID: 19246357

"Reduções de peso e melhorias metabólicas foram semelhantes independentemente da composição da dieta."

Seidelmann SB et al. Dietary carbohydrate intake and mortality: a prospective cohort study and meta-analysis. Lancet Public Health. 2018 Sep;3(9):e419-e428. PMID: 30122560

QUAL A MELHOR DIETA?

Tanto dietas com baixo quanto com alto teor de carboidratos estiveram associadas a maior mortalidade.

O menor risco foi observado com ingestão moderada de carboidratos e manutenção do peso perdido

AS PRINCIPAIS DIETAS

Aqui está uma lista adaptada de *Ruban et al*

DIETA	PRINCÍPIOS	MECANISMOS DE AÇÃO
Dieta pobre em carboidrato	Consumo de 800 a 1.600 calorias por dia.	Há um balanço energético negativo, isto é, um déficit líquido de calorias no final do dia.
Dieta de muito baixa caloria	Consumo de apenas 200 a 800 calorias.	Balanço energético negativo.
Dieta de baixas calorias com substitutos de refeições	Fórmulas e refeições pré-cozidas com baixo teor de calorias.	Balanço energético negativo.
Dieta pobre em gorduras	Redução no consumo desse nutriente para diminuir até 30% do consumo energético.	Balanço energético negativo pela redução de macronutrientes densos, como é o caso das gorduras.
Dieta low-carb	Redução no consumo desse nutriente a níveis < 130 gramas por dia.	Balanço energético negativo a partir da redução de do consumo e da maior mobilização de estoques de glicogênio, além da perda de água.
Dieta rica em proteínas	A proteína passa a ser a base de > 30% da ingesta diária.	Aumento da saciedade, levando à redução de consumo de outros nutrientes.
Dieta DASH	Alta ingesta de frutas, vegetais e grãos, ao lado de uma ingestão moderada de gorduras monoinsaturadas, leite e seus derivados.	Redução do consumo de lipídeos e do estresse oxidativo, levando à melhora da função endotelial.

“O tratamento da obesidade é muito desafiador, e um tamanho não serve para todos.”

Avalie esta atividade!

Gostaríamos de saber a sua opinião quanto a esta atividade que acabou de assistir e participar.

Leia o Código QR ao lado ou acesse no navegador do seu celular o endereço abaixo:

 mindse.com.br/avaliacao



OBRIGADO!



Acesse o
QR CODE e
conheça
todas as
iniciativas.

Unimed
Belo Horizonte