



**Where the world comes for answers**

Damos as boas-vindas ao  
**Programa *EMPOWER***  
no Boston Children's Hospital

*Nosso objetivo é fornecer atendimento médico para controle do peso de alta qualidade, atualizado e baseado em evidências para crianças e adolescentes. Esperamos ajudar os pacientes a alcançar um peso saudável e resultados relacionados ao peso em um ambiente positivo e de apoio.*

***Visite-nos on-line!***



**[www.childrenshospital.org/programs/empower](http://www.childrenshospital.org/programs/empower)**



## Índice

<b>Tópico</b>	<b>Número da página</b>
<b>Boas-vindas</b>	3-4
<b>Como entrar em contato conosco</b>	5
<b>Uma observação importante</b>	6
<b>Acordo do(a) paciente</b>	7
<b>Exemplo de cronograma</b>	8
<b>Obesidade e metabolismo saudável: o que você precisa saber</b>	9
<b>Informações sobre medicamentos para obesidade</b>	10-14
<b>Educação nutricional</b>	15-19
<b>Atividade física</b>	20
<b>Planilha personalizada</b>	21
<b>Início do uso de medicamentos</b>	23-24
<b>Uso seguro de medicamentos</b>	24-25
<b>Contatos importantes</b>	26



## Damos as boas-vindas!

**Damos as boas-vindas ao programa *EMPOWER* do Boston Children's Hospital!** Nosso objetivo é oferecer um controle de peso excelente baseado em evidências e em um ambiente positivo e de apoio.

A obesidade é uma doença crônica que requer tratamento de longo prazo e consultas médicas frequentes.

### O que esperamos do(a) paciente/da família:

- Comparecimento a todos os compromissos agendados:
  - Consultas médicas com um médico (MD) ou profissional de enfermagem (NP) a cada 3 meses, ou em frequência maior, se necessário
  - Orientação nutricional em pelo menos 2 sessões em grupo, com a opção de orientação nutricional individual adicional
  - Consulta de saúde mental em nosso programa uma vez por ano
- Para todos os pacientes menores de 18 anos, o pai, a mãe ou um responsável deve estar presente nas consultas.
  - Sugerimos que todos os pacientes levem uma pessoa de apoio, como pai, mãe ou um membro da família, para as consultas (independentemente da idade do(a) paciente).
- As mudanças no estilo de vida são uma parte importante de qualquer plano de tratamento médico e, portanto, esperamos que o(a) paciente se esforce para atingir as metas de nutrição e atividade física enquanto estiver no programa, além de tomar os medicamentos para controle de peso.

### O que o(a) paciente/a família pode esperar de nós:

- Comunicação clara durante todo o tempo em que o(a) paciente estiver em nosso programa
- Atendimento médico sensível, focado no(a) paciente e baseado em evidências
- Consultas regulares com a equipe médica do(a) paciente
- Oportunidades de sessões individuais de nutrição, além das sessões de nutrição em grupo exigidas
- Capacidade de se comunicar conosco entre as consultas (para questões não urgentes, é preferível enviar mensagens ao Portal do Paciente MyChart)

*Nosso programa se concentra em abordagens médicas para o controle do peso. Alguns pacientes podem não optar por essa abordagem e temos o prazer de ajudar a facilitar o encaminhamento para o Programa de Cirurgia Bariátrica para Adolescentes (Adolescent Bariatric Surgery Program), que oferece consultas e preparação para a cirurgia de “perda de peso”, ou para o Programa de Estratégias para Capacitação e Saúde Física de Adolescentes (Strategies for Teen Empowerment and Physical Health, STEP) por meio do Departamento de Medicina de Adolescentes e Jovens Adultos (Adolescent/Young Adult Medicine), com foco em*



*ajudar pacientes com transtornos alimentares, no Boston Children's Hospital, dependendo das necessidades do paciente. Se algum desses outros programas parecer mais adequado para o(a) paciente, entre em contato conosco para discutir as opções, enviando uma mensagem para a equipe médica do(a) paciente por meio do Portal do Paciente MyChart ou ligando para 617-355-5159.*



## Como entrar em contato conosco

- Para agendar, reagendar ou cancelar uma consulta, ligue para nossa equipe administrativa no telefone 617-355-5159.
- Para solicitações de reposição de medicamentos com receita médica ou dúvidas médicas não urgentes, envie uma mensagem para o médico (MD) e o profissional de enfermagem (NP) do(a) paciente por meio do portal do paciente MyChart (disponível via computador ou aplicativo de celular/tablet).
  - Registre-se aqui:  
<https://mychart.childrenshospital.org/MyChart/Authentication/Login?>
- Em caso de problemas médicos urgentes relacionados ao atendimento do(a) paciente em nosso programa, entre em contato com o médico (MD) ou profissional de enfermagem(NP) do(a) paciente (ou com o médico de plantão, se estiver fora do horário de expediente) pelo telefone 617-355-6000.
- Se o(a) paciente estiver passando por uma emergência médica, ligue para o 911 ou dirija-se ao Pronto-socorro mais próximo.





## Uma observação importante

Durante seu tempo participando em nosso programa, você poderá ouvir os profissionais usarem vários termos para se referir ao peso e a problemas médicos relacionados ao peso. Entendemos que algumas palavras, como “obesidade”, podem ser desconfortáveis para algumas pessoas devido a experiências passadas negativas. Nossa esperança é usar palavras que sejam medicamente corretas, mas que também sejam sensíveis à sua experiência.

Como profissionais, sempre faremos o possível para nos comunicarmos de forma sensível com você, reconhecendo que a obesidade e o excesso de peso são condições médicas que, como qualquer outra, são causadas por muitos fatores, muitas vezes fora do controle do(a) paciente. Incentivamos os pacientes e familiares a comunicarem abertamente com seus profissionais as palavras que consideram adequadas para eles.

Alguns termos ou palavras que você pode ouvir os profissionais usarem são:

- **Índice de massa corporal (IMC):** essa é uma medida de quanto uma pessoa pesa em comparação com sua altura. Embora essa não seja uma medida perfeita de quão saudável pode ser o peso de uma pessoa, é uma medida que os profissionais acompanharão ao longo do tempo. O IMC “saudável” varia de acordo com a idade e, portanto, os profissionais podem se concentrar nos percentis de IMC (como o IMC de uma pessoa se compara ao de outras da mesma idade) em vez do valor absoluto.
- **Obesidade:** esse é um termo que você pode ouvir muito no jornal ou em outras mídias, e pode ser que nem sempre seja usado corretamente. Na verdade, é um termo médico usado para se referir a pessoas que têm IMC acima de um determinado valor, que é definido com base em estudos que mostram um risco maior de outros problemas médicos, como doenças cardíacas, diabetes e doenças hepáticas.
- **Sobrepeso:** esse também é um termo muito usado fora da medicina, mas na verdade é um termo médico. Refere-se a pessoas que têm IMC mais alto do que o considerado “saudável”, mas não alto o suficiente para ser chamado de “obesidade”.

Nossos profissionais sabem que o peso e o IMC não definem as pessoas. Nosso objetivo é proporcionar a cada paciente uma experiência individualizada que aborde a questão do peso em um ambiente de apoio e sensibilidade.



## Acordo do(a) paciente

**Ao concordar em participar do programa *EMPOWER* no Boston Children's Hospital, eu concordo/nós concordamos com o seguinte:**

- **Comparecer a todas as consultas programadas.**
  - Como é compreensível que ocorram emergências e mudanças de horário, pedimos que os pacientes nos avisem o mais rápido possível se não puderem comparecer a uma consulta. Em algumas circunstâncias, talvez possamos atender o(a) paciente virtualmente durante a sessão agendada ou remarcar-lo(a) para outro dia (embora possivelmente com um profissional diferente).
  - Os pacientes que tiverem 3 consultas “não comparecidas” (ou seja, que não cancelarem antes) serão solicitados a reavaliar se estão realmente interessados nesse tipo de controle de peso médico e poderão ser solicitados a deixar o programa se não puderem se comprometer com as consultas recomendadas.
- **Agir e falar de forma a demonstrar consideração e respeito mútuos** pela equipe de atendimento, por outros pacientes e familiares e pela equipe da clínica.
- **Estabelecer e se esforçar para atingir as metas de estilo de vida**, incluindo de nutrição e atividade física.
- **Agir com honestidade e abertura com a equipe de tratamento**, especialmente em relação a comportamentos alimentares transtornados, como compulsão alimentar ou alimentação restritiva.
  - A equipe de tratamento está à disposição para apoiar o(a) paciente e entende que esses tipos de comportamentos alimentares não são incomuns e que não se deve sentir constrangimento ou vergonha.
  - A honestidade é importante para garantir que sua equipe possa fazer recomendações seguras e úteis para ajudá-lo(a) a atingir suas metas.
- **Tomar todos os medicamentos conforme prescrito.** Informe a equipe de tratamento o mais rápido possível se o(a) paciente:
  - Ficar sem medicamentos ou precisar de reposição antes da próxima consulta agendada.
  - Tiver efeitos colaterais que podem ser causados pelos medicamentos, que limitam sua capacidade de tomar os medicamentos conforme prescrito ou de participar normalmente das atividades cotidianas (por exemplo, escola, trabalho, esportes, refeições regulares, etc.).
- **Entender que pode ser solicitado que o(a) paciente marque uma consulta antes das sessões agendadas**, especialmente se surgirem problemas médicos e/ou medicamentosos entre as consultas médicas trimestrais.
- **Entender que as reposições de medicamentos serão fornecidas principalmente no contexto de uma consulta médica** e que a equipe de tratamento geralmente fornecerá reposições de medicamentos suficientes para que o(a) paciente chegue à próxima consulta médica trimestral. Se o(a) paciente faltar a uma consulta, talvez seja necessário reagendá-la (virtual ou pessoalmente) antes de receber a reposição do medicamento.



### Exemplo de cronograma

<b>Mês</b>	<b>Consulta</b>
Janeiro	Consulta médica inicial
Fevereiro/Março	Participar da aula em grupo de Introdução à Nutrição (virtual) Participar do grupo de Orientação Médica do EMPOWER (virtual) <i>(visita opcional do profissional de enfermagem se estiver iniciando a medicação)</i>
Abril	Consulta de acompanhamento médico
Maió/Junho	Participar das aulas virtuais de nutrição avançada
Julho	Consulta de acompanhamento médico
Outubro	Consulta de acompanhamento médico
Janeiro	Consulta de acompanhamento médico

*A assistência social será oferecida a qualquer momento de acordo com as necessidades e/ou mediante solicitação do(a) paciente/da família.*



## Obesidade e metabolismo saudável: o que você precisa saber

### O que é obesidade e por que ela ocorre?

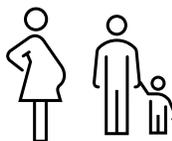
A obesidade ocorre quando o peso de um indivíduo está elevado em relação à sua altura (IMC elevado). É uma doença que precisa de tratamento porque pode colocar as pessoas (crianças e adultos!) em risco de desenvolver outras doenças.

Ninguém sabe exatamente por que algumas pessoas têm maior probabilidade de ter obesidade, mas muitos cientistas estão investigando esse problema e acreditam que, provavelmente, trata-se de uma combinação de fatores genéticos e ambientais:



#### Genéticos

Diferenças no DNA (os genes, herdados de sua família)



#### Ambientais

Acontecimentos que uma pessoa pode ter vivido antes e depois do nascimento

Outros fatores que podem afetar o peso de uma pessoa incluem:



#### Gasto de energia

A quantidade de energia que o corpo usa. Ela aumenta com exercícios, mas pode diminuir com dietas radicais ou ao pular refeições.



#### Nutrição

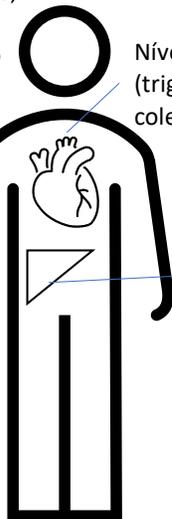
O quanto e o quê uma pessoa come pode afetar seu peso. O que comemos também pode afetar o quanto sentimos fome.

### Que avaliações meu médico pode recomendar?



Teste do sono, se houver preocupação com apneia do sono

(ou seja, distúrbios respiratórios durante o sono)



Níveis de lipídios (triglicerídeos, colesterol)

Testes de função hepática para detectar fígado gorduroso



Triagem para pré-diabetes/diabetes



Possivelmente, testes genéticos ou outros testes hormonais

### Quais tratamentos meu médico recomendará?



#### Nutrição saudável

Foco em alimentos com baixo índice glicêmico (IG)  
Refeições e lanches pré-planejados (não pule refeições!)



#### Exercício



Apoio psicológico (medicina comportamental)



Às vezes, **medicamentos**



Às vezes, **cirurgia bariátrica**

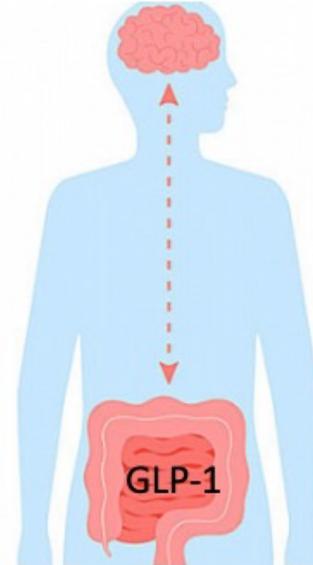


# Semaglutida para controle de peso (Wegovy, Ozempic)

A meta do tratamento é a perda de peso para pacientes com um índice de massa corporal (IMC) > 95º percentil

## Como a Semaglutida funciona?

- O GLP-1 (peptídeo semelhante ao glucagon 1) é um hormônio produzido pelos intestinos após as refeições que informa ao cérebro e ao estômago quando você comeu o suficiente.
- A semaglutida age como o GLP-1 para:
  - ajudar a criança a sentir menos fome.
  - retardar o esvaziamento do estômago, para ajudar a criança a se sentir satisfeita por mais tempo após as refeições.
  - ajudar a melhorar a resposta do corpo à insulina para reduzir os altos níveis de açúcar no sangue após a ingestão de alimentos.



## Quais são os riscos?

- A semaglutida é geralmente bem tolerada por crianças e adolescentes, mas pode haver efeitos colaterais como:
  - Desconforto abdominal
  - Náusea, vômitosEsses sintomas são comuns no início, mas geralmente desaparecem após algumas semanas.
- Os efeitos colaterais raros incluem cálculos biliares, inflamação da vesícula biliar e pancreatite aguda, mais comumente observados em adultos com outros problemas de saúde.

## O que esperar?

- A semaglutida é administrada por injeção semanal sob a pele (subcutânea)
- Nós prescreveremos o medicamento e você o retirará na farmácia local
- Depois de receber o medicamento, ligue para 617-355-7476 para agendar uma visita da enfermagem e aprender a injetar o medicamento.

### Contraindicações:

- Histórico familiar de câncer medular de tireoide ou de uma síndrome genética chamada MEN2
- Histórico pessoal de pancreatite

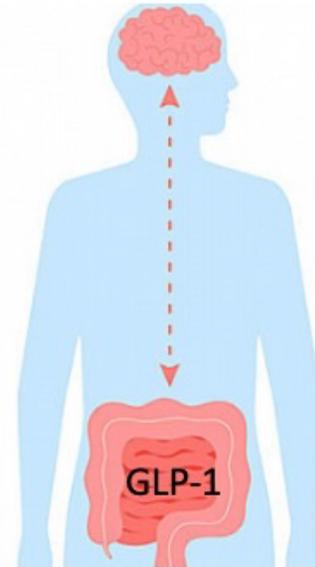


## Liraglutida para controle de peso (Saxenda, Victoza)

A meta do tratamento é a perda de peso para pacientes com um índice de massa corporal (IMC) > 95º percentil

### Como a Liraglutida funciona?

- O GLP-1 (peptídeo semelhante ao glucagon 1) é um hormônio produzido pelos intestinos após as refeições que informa ao cérebro e ao estômago quando você comeu o suficiente.
- A liraglutida age como o GLP-1 para:
  - ajudar a criança a sentir menos fome.
  - retardar o esvaziamento do estômago, para ajudar a criança a se sentir satisfeita por mais tempo após as refeições.
  - ajudar a melhorar a resposta do corpo à insulina para reduzir os altos níveis de açúcar no sangue após a ingestão de alimentos.



### Quais são os riscos?

- A liraglutida é geralmente bem tolerada por crianças e adolescentes, mas podem ocorrer efeitos colaterais como:
  - Desconforto abdominal
  - Náusea, vômitosEsses sintomas são comuns no início, mas geralmente desaparecem após algumas semanas.
- Os efeitos colaterais raros incluem cálculos biliares, inflamação da vesícula biliar e pancreatite aguda, mais comumente observados em adultos com outros problemas de saúde.

### O que esperar?

- A liraglutida é administrada por injeção diária sob a pele (subcutânea)
- Nós prescreveremos o medicamento e você o retirará na farmácia local
- Depois de receber o medicamento, ligue para 617-355-7476 para agendar uma visita da enfermagem e aprender a injetar o medicamento.

#### Contraindicações:

- Histórico familiar de câncer medular de tireoide ou de uma síndrome genética chamada MEN2
- Histórico pessoal de pancreatite

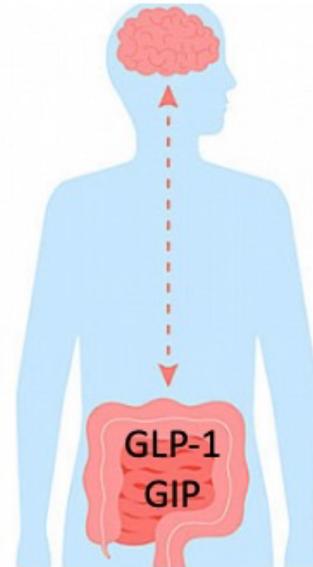


# Tirzepatida para controle de peso (Zepbound, Monjauro)

A meta do tratamento é a perda de peso para pacientes com um índice de massa corporal (IMC) > 95º percentil

## Como a Tirzepatida funciona?

- O GLP-1 (peptídeo semelhante ao glucagon 1) e o GIP (peptídeo inibidor gástrico) são hormônios produzidos pelos intestinos após as refeições que informam ao cérebro e ao estômago quando você comeu o suficiente.
- A tirzepatida age como o GLP-1 e o GIP para:
  - ajudar a criança a sentir menos fome.
  - retardar o esvaziamento do estômago, para ajudar a criança a se sentir satisfeita por mais tempo após as refeições.
  - ajudar a melhorar a resposta do corpo à insulina para reduzir os altos níveis de açúcar no sangue após a ingestão de alimentos.



## Quais são os riscos?

- A tirzepatida é geralmente bem tolerada por crianças e adolescentes, mas podem ocorrer efeitos colaterais como:
  - Desconforto abdominal
  - Náusea, vômitosEsses sintomas são comuns no início, mas geralmente desaparecem após algumas semanas.
- Os efeitos colaterais raros incluem cálculos biliares, inflamação da vesícula biliar e pancreatite aguda, mais comumente observados em adultos com outros problemas de saúde.

## O que esperar?

- A tirzepatida é administrada por injeção semanal sob a pele (subcutânea)
- Nós prescreveremos o medicamento e você o retirará na farmácia local
- Depois de receber o medicamento, ligue para 617-355-7476 para agendar uma visita da enfermagem e aprender a injetar o medicamento.

### Contraindicações:

- Histórico familiar de câncer medular de tireoide ou de uma síndrome genética chamada MEN2
- Histórico pessoal de pancreatite

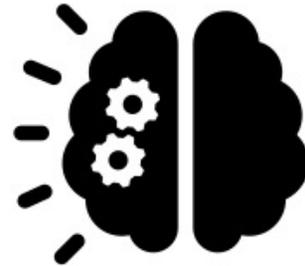


## Fentermina para controle de peso

A meta do tratamento é causar a perda de peso para pacientes com um índice de massa corporal (IMC) > 95º percentil

### Como a Fentermina funciona?

- A fentermina estimula as áreas do cérebro que registram a sensação de saciedade. Isso ajuda a reduzir a fome e o peso corporal.



### Quais são os riscos?

- A fentermina sozinha ainda não foi aprovada pela Agência de Alimentos e Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) para obesidade pediátrica (ou seja, em menores de 18 anos), mas foi demonstrado que a combinação com topiramato é segura e eficaz em crianças com 12 anos ou mais.
- Os possíveis efeitos colaterais incluem:
  - Dor de cabeça
  - Pressão arterial alta
  - Boca seca
  - Constipação
  - Dificuldade para dormir
  - Cálculos biliares
  - Glaucoma agudo (raro)

### O que esperar?

- A fentermina é um medicamento tomado por via oral uma vez ao dia
- Nós prescreveremos o medicamento e você o retirará na farmácia local

#### Contraindicações:

- Pressão arterial alta não controlada
- Histórico de doença cardíaca
- Uso de certos medicamentos para depressão ou outros medicamentos simuladores
- Histórico de abuso de substâncias
- Hipertireoidismo
- Ansiedade não controlada
- Glaucoma

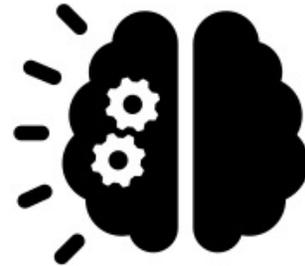


## Topiramato para controle de peso

A meta do tratamento é causar a perda de peso para pacientes com um índice de massa corporal (IMC) > 95º percentil

### Como o Topiramato funciona?

- O topiramato é tradicionalmente usado como medicamento anticonvulsivo, mas, como age no cérebro, também pode ajudar a reduzir o apetite e controlar o peso corporal



### Quais são os riscos?

- O topiramato sozinho ainda não foi aprovado pela Agência de Alimentos e Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) para obesidade pediátrica (ou seja, em menores de 18 anos), mas foi demonstrado que a combinação com fentermina é segura e eficaz em crianças com 12 anos ou mais.
- Os possíveis efeitos colaterais incluem:
  - "Confusão cerebral"
  - Acidose
  - Cálculos biliares
  - Pedras nos rins
  - Risco de superaquecimento devido à redução da transpiração
  - Certas alterações no eletrocardiograma (intervalo QT longo)

### O que esperar?

- O topiramato é um medicamento tomado por via oral uma vez ao dia
- Nós prescreveremos o medicamento e você o retirará na farmácia local

#### Contraindicações:

- Doença renal
- Uso do medicamento acetazolamida
- Problemas de concentração na escola
- Ideação suicida ativa
- Plano de engravidar (o topiramato pode ser perigoso para o bebê)



Nutrition

HAND-OUT

Standard 1 Education



# PAIR IT UP! SNACKS

## EAT "PAIRED" SNACKS WHEN HUNGRY BETWEEN MEALS

### What is a paired snack?

- A paired snack has 2 foods. Eating a paired snack can give you energy between meals.

#### FIRST

# 1

Pick a **Low-** or **Moderate-** Glycemic Carbohydrate (Vegetable, Fruit, Beans, Whole Grain)

#### NEXT

# 2

Pair it with a **Protein** or **Fat**

- 1 cup celery
- 1 cup baby carrots
- 1 sliced cucumber
- 1 apple
- 1 cup grapes
- 2 clementines
- 1 cup blueberries
- ½ cup black beans

- 2 tablespoons dried fruit
- 6 Triscuit® crackers

- 1 cup milk
- 1 cup plain yogurt
- 1 string cheese
- 1 hard-boiled egg
- 3 slices deli turkey/chicken breast

- 1 tablespoon peanut butter
- ⅓ cup almonds
- 2 tablespoons guacamole
- 2 tablespoons hummus
- 2 tablespoons ranch dressing

Note: When choosing a **Moderate-Glycemic Grain** (like Triscuit® crackers) pair it with a **Protein** (like string cheese).



APPLE + MILK

BLACK BEANS + GUACAMOLE

CELERY + PEANUT BUTTER

BABY CARROTS + RANCH DRESSING

STRING CHEESE + TRISCUIT® CRACKERS

YOGURT + BLUEBERRIES

HARD-BOILED EGG + SLICED CUCUMBER



funded by new balance Foundation



Nutrition

HAND-OUT

Standard 1  
Education

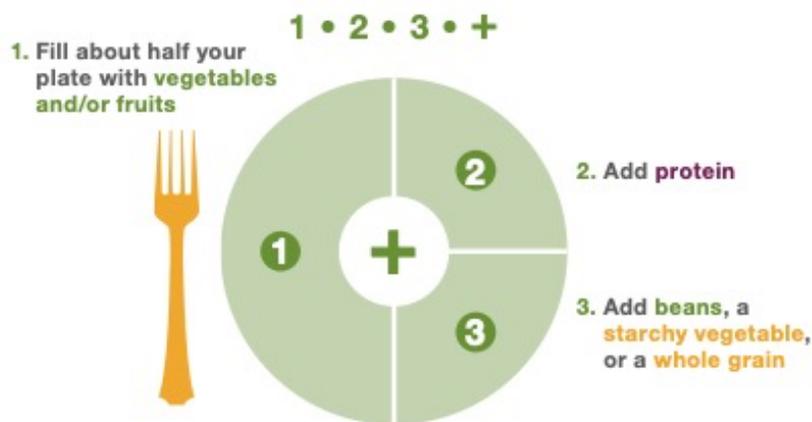


# BALANCING ACT! PLATE MODEL

## EAT "BALANCED" MEALS – FOLLOW A PLATE MODEL

### What is a balanced meal?

Breakfast, lunch, and dinner are meals. A balanced meal has the right proportions of healthful foods to keep you feeling good.



+ ADD healthful **fat** (such as oil, nuts, seeds, or avocado)

### Example:





## Nutrition

## HAND-OUT

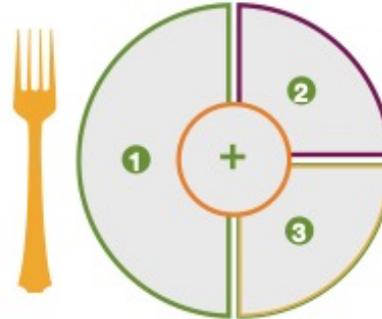
Standard 1  
Education



# BALANCING ACT! FOOD CHOICES

**A balanced plate has three parts. Think 1 – 2 – 3 +.**

1. Vegetables and fruits are **green/go foods**.
  2. Protein foods are shown in **purple**.
  3. Choices:
    - Beans – **green/go foods**
    - Starchy vegetables and whole grains – **yellow/be careful foods** (watch portions carefully)
    - Some starchy vegetables and grains – **red/stop and think foods** (not the best choices)
- + Add **fat**.



## Food Choice Lists

1. Green/Go Foods			
Non-Starchy Vegetables		Fruits	
Broccoli	Mushrooms	Apple	Pear
Carrots	Peppers	Berries	Peach
Cucumber	Spinach	Clementine	Plum
2. Protein Foods			
Cheese	Egg	Tofu	Turkey ham
Chicken	Fish	Turkey	Yogurt, plain/greek, unsweetened
3. Green/Go Foods or Yellow/Be Careful Foods			
Beans			
Black beans	Edamame	Kidney beans	Pinto beans
Cannellini beans	Garbanzo beans	Lentils	Refried beans
Starchy Vegetables		Whole Grains	
Butternut squash	Green peas	Brown rice	Whole grain bread
Beets	Sweet potato	High-fiber/low-sugar breakfast cereal	Whole grain crackers
Red/Stop and Think Foods			
Starchy Vegetables		Grains	
Fingerling potatoes	Mashed potato	Breakfast cereal (most kinds)	White bread
French fries	White potato	Crackers (most kinds)	White rice
+ Fat			
Avocado/guacamole	Cream cheese	Nuts	Peanut butter
Buttery spreads	Italian dressing	Oil (vegetable, olive)	Seeds

**You can probably think of more choices!**



funded by new balance Foundation



Nutrition

HAND-OUT

Standard 1  
Education



## STOP AND THINK BEFORE YOU DRINK!

### STOP AND THINK BEFORE YOU DRINK SUGARY BEVERAGES — DRINK WATER INSTEAD

#### Did you know...



##### Energy Crash

...sugary beverages can decrease your energy level?

Drinking sugary beverages causes a blood sugar roller coaster – a fast increase in blood sugar, followed by a blood sugar crash. When blood sugar crashes, you may feel cranky, sleepy, and hungry.



##### False Advertising

...labels and advertisements often are confusing?

Beverage companies do all kinds of things to attract your attention to their products. They bombard you with many confusing labels and advertisements for sugary beverages. Don't be confused by labels and advertisements!



##### Weight Gain

...sugary beverages can cause weight gain?

Sugary beverages have about 150 calories per can. Drinking 1 sugary beverage per day for a year could cause as much as 15 extra pounds of weight gain.



##### Too Many Calories

...it takes a lot of exercise to burn off calories in sugary beverages?

Sugary beverages contain lots of calories. To burn the calories in just 1 can (12 fluid ounces) of soda, you would have to run 1.75 miles, assuming that you burn about 85 calories per mile!



##### Tooth Decay

...drinking sugary beverages can damage your teeth?

Drinking sugary beverages can damage your teeth. When bacteria in your mouth react to sugar, acids are formed. These acids can destroy the tooth enamel, causing cavities.

##### Water Is Essential

Did you know you need water to stay alive?

Your body is more than half water. Water does much more than satisfy thirst. In fact, every cell, tissue, and organ in your body needs water! You cannot survive without it.





Nutrition

HAND-OUT

Standard 1 Education



STAY OFF THE ROLLER COASTER!

THE WAY YOU EAT MATTERS



TASTE TEST

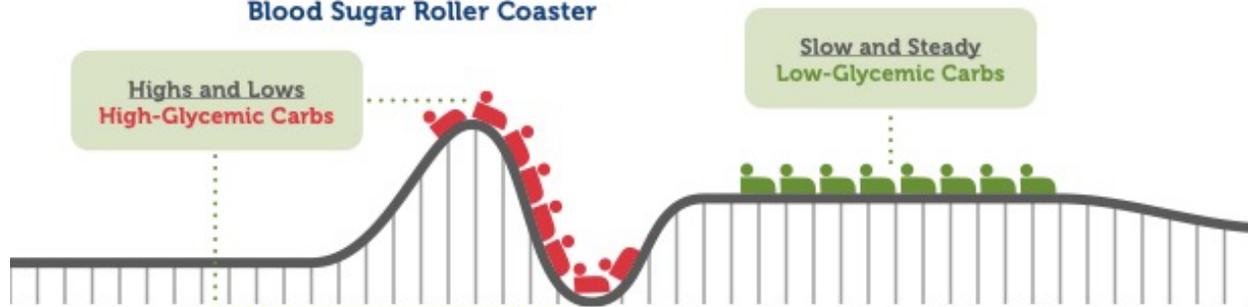
- Rub the salt off a saltine cracker
- Take a big bite of the cracker. Let it sit on your tongue for a few minutes
- What happens? Saliva, or spit, breaks down a nutrient called carbohydrate in the cracker

Carbohydrates, or carbs for short, are in many foods. Carbs break down into sugar. The sugar goes into the blood and travels throughout the body.

Carbs in food, such as saltine crackers, that break down to sugar quickly are called **High-Glycemic** (say: gli-SEE-mik) **Carbs**. The problem with **High-Glycemic Carbs** is that blood sugar goes up and down too fast.

The **low-glycemic** way of eating is all about choosing **Low-Glycemic Carbs** rather than **High-Glycemic Carbs**. **Low-Glycemic Carbs** give you slow and steady energy.

Blood Sugar Roller Coaster



You also get energy from proteins—like fish, chicken, and meat—and from fats—like olive oil and nuts. Combining **Low-Glycemic Carbs** with protein and fat can help you feel fuller longer. These foods do not turn into sugar directly.

Types of Carbs	Effects on Blood Sugar	What Happens in Your Body
<b>Low-Glycemic Carbs</b> <b>Examples:</b> Green vegetables Fruits, like apples and berries Beans	Slow and Steady	Instead of having roller coaster highs and lows, you <b>have steady blood sugar levels</b> . That means you can focus better on schoolwork and have more energy to play sports and do other things you enjoy.
<b>High-Glycemic Carbs</b> <b>Examples:</b> French fries Brownies Sugary drinks	Highs and Lows	You may get a lot of energy right away, but then your blood sugar <b>crashes</b> . When your blood sugar drops too low, you may feel cranky, sleepy, or hungry.



**Sedentary Time**

HAND-OUT

Standard 1  
Education



## STRATEGIES TO REDUCE SEDENTARY TIME

### LIMIT SITTING-AROUND TIME WHENEVER POSSIBLE

There are many things you can do to limit sitting-around time. Explore some Sitting Stopper Strategies!

Active Recreation	Lifestyle Activity	Active Transportation	Active Breaks
<ul style="list-style-type: none"> <li>Go to a playground</li> <li>Hike</li> <li>Participate in sports: tennis, basketball, baseball, volleyball, others</li> <li>Walk with friends</li> <li>Visit parks, museums, and historical sites</li> <li>Ride a bike</li> <li>Try horseback riding</li> <li>Visit a beach or pool for swimming or water play</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Clean your room</li> <li>Garden or do yard work</li> <li>Wash the car</li> <li>Rake leaves</li> <li>Carry groceries</li> <li>Mow the lawn</li> <li>Shovel snow</li> <li>Take out the trash</li> <li>Mop the floor</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Walk to the store</li> <li>Bike to school</li> <li>Skateboard to the library</li> <li>Climb the stairs</li> <li>Jog to a friend's place</li> <li>Rollerblade to the park</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stand up</li> <li>Stretch</li> <li>Jog or march in place</li> <li>Take a walk</li> <li>Dance</li> <li>Go up and down the stairs</li> <li>Play an active video game</li> <li>Exercise with an exercise video</li> </ul>

### LIMIT ENTERTAINMENT SCREEN TIME TO NO MORE THAN 1 OR 2 HOURS PER DAY

A Turn Off Plan is important for limiting entertainment screen time. This is especially important during weekends, holidays, and school vacations when you have more free time. Explore some Turn Off Strategies!

	<b>Make a daily or weekly screen time schedule.</b> Plan when you will allow yourself entertainment screen time. Keep within the recommended time limit!
	<b>Set a timer to limit how much time you spend in front of a screen.</b> Once the timer goes off, get up and do something else: learn, play, create!
	<b>Plan a non-food reward for powering down electronic devices.</b> For example, I will only play my favorite video game for 30 minutes. Then I will go outside for a walk with my friend.
	<b>Sign up for a sports league, dance/exercise class, or hiking club.</b> It is easier to step away from the screen when you have to be somewhere at a certain time.
	<b>Write a list of screen-free activities.</b> Keep this list in a visible place. Maybe right next to any electronic media! You will be more likely to do something else if you have thought of options ahead of time.
	<b>Turn commercial breaks into active breaks.</b> Do quick bursts of high-intensity exercises like jumping jacks, push-ups, high knees, or squats. These require no equipment and you may be able to do them in the same room as your TV.
	<b>Be aware.</b> If you find yourself staring blankly at the TV or screen, ask yourself how long you've been there. You may be surprised at how much time slipped away! Time to go find other things you enjoy.
	<b>Put your cell phone where you can't see it.</b> When not using your phone, put it in a drawer or another place where it is hidden from sight. Then you won't be so tempted to use it.



## Planilha personalizada

### Consulta em grupo de Orientação Médica do EMPOWER:

Data: \_\_\_\_\_

### Consultas do(a) paciente:

- Primeira consulta de acompanhamento médico

Data: \_\_\_\_\_

Profissional: \_\_\_\_\_

- Segunda consulta de acompanhamento médico

Data: \_\_\_\_\_

Profissional: \_\_\_\_\_

- Terceira consulta de acompanhamento médico

Data: \_\_\_\_\_

Profissional: \_\_\_\_\_

- Quarta consulta de acompanhamento médico

Data: \_\_\_\_\_

Profissional: \_\_\_\_\_

### Aulas/consultas de nutrição:

1. Data: \_\_\_\_\_

2. Data: \_\_\_\_\_

3. Data: \_\_\_\_\_

4. Data: \_\_\_\_\_



## Início do uso de medicamentos para controle do peso

### **Qual é o processo necessário antes de iniciar o tratamento?**

1. Seu profissional fornecerá uma receita médica e solicitará que o consultório inicie um processo chamado *autorização prévia*, que é uma solicitação para que o plano de saúde cubra a oferta do medicamento.
  - Cada autorização prévia pode levar até 7 dias úteis, e talvez eu não receba uma resposta da equipe sobre uma decisão por 7 a 10 dias.
  - Na maioria dos casos, no máximo 2 autorizações prévias serão enviadas por nosso consultório. Descobrimos que, em geral, os planos de saúde cobrem a maioria dos medicamentos para controle de peso ou não cobrem nenhum desses medicamentos.
  - Em geral, quando houver um problema de fornecimento de curto prazo, não enviaremos autorizações prévias destinadas a cobrir um medicamento diferente.
2. Ligue para sua farmácia para saber se há estoque do medicamento.
  - Atualmente, a maioria dos medicamentos está em falta e muitas farmácias podem receber apenas uma pequena quantidade do medicamento por mês. Como resultado, talvez seja necessário ligar para várias farmácias para encontrar uma que tenha o medicamento prescrito em estoque. Infelizmente, nosso consultório não tem a capacidade de fazer isso em nome dos pacientes.
  - Devido a esses problemas de fornecimento, entenda que talvez seja necessário aguardar várias semanas (às vezes até meses) para iniciar a medicação. Esperamos que essa situação melhore em um futuro próximo.
  - Se tiver dificuldades persistentes, entre em contato com sua equipe médica.
3. Quando tiver o medicamento em mãos, entre em contato com nosso consultório pelo telefone 617-355-7476 para agendar uma visita do profissional de enfermagem para aprender a injetar o medicamento (aplicável somente a medicamentos injetáveis).
4. Tome todos os medicamentos conforme prescrito. Informe a equipe de tratamento o mais rápido possível se o(a) paciente:
  - Ficar sem medicamento ou precisar de reposição antes da próxima consulta agendada.
  - Tiver efeitos colaterais que podem ser causados pelos medicamentos, que limitam a capacidade de tomar os medicamentos conforme prescrito ou de participar normalmente das atividades cotidianas (por exemplo, escola, trabalho, esportes, refeições regulares, etc.).

### **O que posso fazer para acelerar o processo?**

1. Entrar em contato com o meu plano de saúde para saber sobre a cobertura dos seguintes medicamentos:
  - a. Zepbound
  - b. Wegovy
  - c. Saxenda
  - d. Monjauro (pergunte se a cobertura exige o diagnóstico de diabetes)



- e. Ozempic (pergunte se a cobertura exige diagnóstico de diabetes)
  - f. Liraglutide (pergunte se a cobertura exige o diagnóstico de diabetes)
  - g. Phentermine
  - h. Topiramate
  - i. Qsymia
2. Entrar em contato com várias farmácias diferentes para encontrar uma que tenha o medicamento prescrito em estoque. O fornecimento em cada farmácia pode mudar diariamente.

***Depois que eu começar a tomar o medicamento, como devo solicitar as reposições?***

- As reposições de medicamentos serão fornecidas no contexto das consultas médicas, que ocorrerão, no mínimo, trimestralmente. Em geral, a equipe de tratamento fornecerá reposições de medicamentos suficientes para que o(a) paciente chegue à próxima consulta médica.
  - Se o(a) paciente faltar a uma consulta, talvez seja necessário reagendá-la (virtual ou pessoalmente) antes de receber a reposição do medicamento.
  - Entenda que as mensagens do MyChart serão analisadas e respondidas uma vez a cada 24 horas, e as receitas médicas não podem ser enviadas em tempo real.



## Uma mensagem importante sobre o uso seguro de medicamentos

Estamos comprometidos com sua saúde e segurança e queremos conscientizar os pacientes e suas famílias sobre alguns aspectos importantes:

- ***Você já deve ter ouvido falar que os medicamentos para controle de peso costumam ser escassos, especialmente os mais novos, como semaglutida ou tirzepatida.*** Como resultado, muitas empresas estão vendendo medicamentos para obesidade diretamente aos consumidores. O que é importante saber é que, muitas vezes, esses sites estão vendendo versões de medicamentos que não são aprovadas pela Administração de Alimentos e Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA). Isso geralmente é verdade, mesmo que seja endossado por médicos.
  - ***Muitos desses medicamentos contêm uma substância química que é comercializada como similar de medicamentos como Wegovy ou Zepbound, mas não é a mesma dos medicamentos de marca aprovados pela FDA.*** Esses medicamentos podem não ser o mesmo produto e, portanto, podem ter efeitos colaterais e riscos diferentes. Esses medicamentos também podem ser misturados de uma forma que altere sua segurança e/ou eficácia e podem conter ingredientes tóxicos.
  - ***A compra de medicamentos on-line é arriscada, e a única maneira de garantir que você está recebendo um medicamento genuíno aprovado pela FDA é pedir ao seu médico que envie uma receita para uma farmácia licenciada.*** Se tiver alguma dúvida ou preocupações com o custo, converse com sua equipe médica. Estamos à sua disposição aqui para ajudar!
  - ***O semaglutida, o liraglutida ou o tirzepatida genuínos somente serão dispensados em formato de caneta.*** Se você receber qualquer um desses medicamentos em frasco, esteja ciente de que não é uma formulação aprovada pela FDA. Em caso de dúvida, leve seus medicamentos para a consulta ou envie-nos uma foto pelo portal!
    - *Uma exceção é uma formulação mais recente, de uso livre (ou seja, não coberta pelo plano de saúde), de determinadas doses de tirzepatida vendidas pela Eli Lilly. Essa é uma opção mais recente e, em geral, preferimos prescrever medicamentos cobertos pelo plano de saúde.*
  - ***É importante ressaltar que isso é muito diferente de usar medicamentos genéricos, que são aprovados pela FDA.*** Esperamos que as formas genéricas de semaglutida, tirzepatida e liraglutida estejam disponíveis em um futuro próximo e possam ajudar a reduzir o ônus das coparticipações e da burocracia dos planos de saúde.
  - ***O que significa ser aprovado pela FDA?*** Os medicamentos aprovados pela Administração de Alimentos e Medicamentos dos EUA (FDA) foram submetidos a testes extensivos em pacientes humanos e contam com o respaldo de dados de segurança abrangentes.
- ***Durante o período em que estiver em nosso programa, seu médico poderá discutir com você opções de medicamentos para controle de peso que são “off-label” (ou seja, medicamentos manipulados).*** Alguns medicamentos são aprovados pela FDA para uma doença específica, o que significa que foram rigorosamente testados em uma faixa etária específica e receberam aprovação da FDA para essa indicação. Outras vezes, seu médico pode discutir com você a opção de usar um medicamento aprovado pela FDA de forma “off-label”, ou seja, manipulado pelo médico. Isso significa que, embora o medicamento tenha sido estudado e testado, ele pode não ser aprovado para uso em uma faixa etária específica ou para uma determinada doença. O uso ou não de medicamentos dessa forma deve ser discutido entre você e sua equipe médica. Entretanto, essa prática é muito diferente do uso de medicamentos compostos, pois todos esses



medicamentos foram aprovados pela FDA para uso em seres humanos e têm dados de segurança de estudos clínicos.

- Encontre mais informações aqui:
  - <https://www.fda.gov/drugs/postmarket-drug-safety-information-patients-and-providers/medications-containing-semaglutide-marketed-type-2-diabetes-or-weight-loss>
  - <https://obesitymedicine.org/blog/obesity-medicine-association-issues-a-position-statement-on-compounded-peptides/>



## Contatos importantes

**Programa EMPOWER do Boston Children's Hospital**

Telefone: 617-355-5159

<https://www.childrenshospital.org/programs/empower>

**Programa de Cirurgia Bariátrica para Adolescentes (Adolescent Bariatric Surgery Program) do Boston Children's Hospital**

<https://www.childrenshospital.org/programs/adolescent-weight-loss-bariatric-surgery-program>

Telefone: 617-355-2458

**Programa de Estratégias para Capacitação e Saúde Física de Adolescentes (Strategies for Teen Empowerment and Physical Health Program, STEP) do Boston Children's Hospital**

<https://www.childrenshospital.org/programs/step-program>

Telefone: 617-355-7181

**Programa de Cardiologia Preventiva (Preventative Cardiology Program) do Boston Children's Hospital**

[www.childrenshospital.org/departments/cardiology](http://www.childrenshospital.org/departments/cardiology)

Telefone: 617-738-6289

**Programa Interdisciplinar para Gordura no Fígado (Fatty Liver Interdisciplinary Program, FLIP) do Boston Children's Hospital**

<https://www.childrenshospital.org/programs/fatty-liver-interdisciplinary-program>

Telefone: 617-355-5837

**Clínica de Medicina do Sono (Sleep Medicine Clinic) do Hospital Infantil de Boston**

[www.childrenshospital.org/programs/sleep-center](http://www.childrenshospital.org/programs/sleep-center)

Telefone: 617-216-2570