



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



Índice

Tópico	Número da página
Boas-vindas	3-4
Como entrar em contato conosco	5
Uma observação importante	6
Acordo do(a) paciente	7
Exemplo de cronograma	8
Obesidade e metabolismo saudável: o que você precisa saber	9
Informações sobre medicamentos para obesidade	10-14
Educação nutricional	15-19
Atividade física	22
Planilha personalizada	23
Início do uso de medicamentos	24-25
Uso seguro de medicamentos	26-27
Contatos importantes	28



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

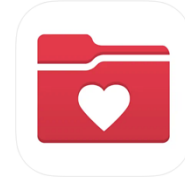


ajudar pacientes com transtornos alimentares, no Boston Children's Hospital, dependendo das necessidades do paciente. Se algum desses outros programas parecer mais adequado para o(a) paciente, entre em contato conosco para discutir as opções, enviando uma mensagem para a equipe médica do(a) paciente 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

Mês	Consulta
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

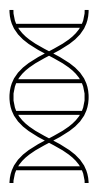
A assistência social será oferecida a qualquer momento de acordo com as necessidades e/ou mediante solicitação do(a) paciente/da família.

Obesidade e metabolismo saudável: o que você precisa saber

O que é obesidade e por que ela ocorre?

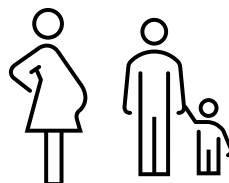
A obesidade ocorre quando o peso de um indivíduo está elevado em relação à sua altura (IMC elevado). É uma doença que precisa de tratamento porque pode colocar as pessoas (crianças e adultos!) em risco de desenvolver outras doenças.

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

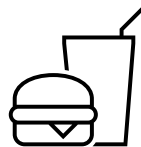
Acontecimentos que uma pessoa pode ter vivido antes e depois do nascimento

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?

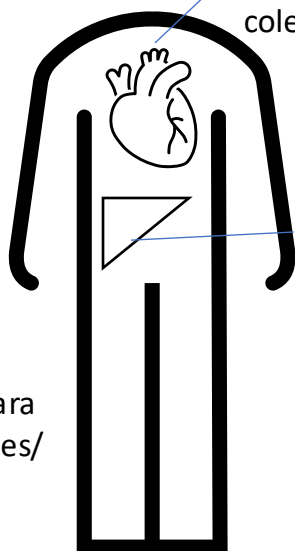


Teste do sono, se houver preocupação com apneia do sono

(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



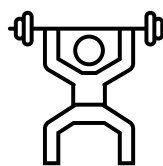
Possivelmente, testes genéticos ou outros testes hormonais

Quais tratamentos meu médico recomendará?



Nutrição saudável

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



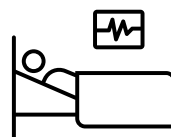
Exercício



Apoio psicológico (medicina comportamental)



Às vezes, **medicamentos**



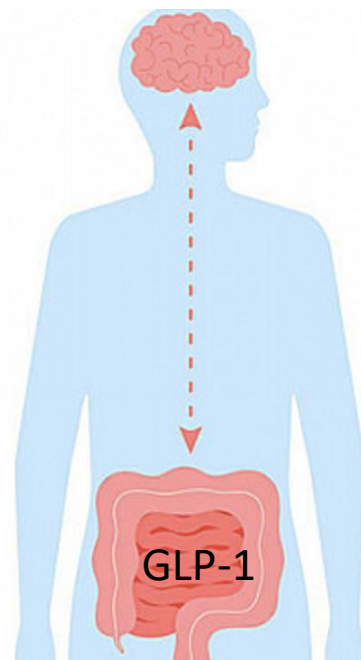
Às vezes, **cirurgia bariátrica**

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:

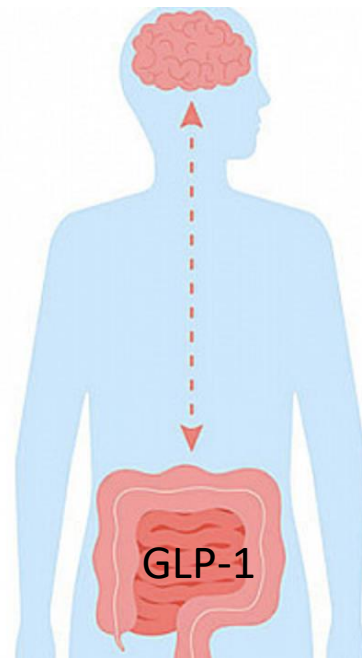
- Histórico familiar de câncer medular de tireoide ou de uma síndrome genética chamada MEN2
- Histórico pessoal de pancreatite

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:

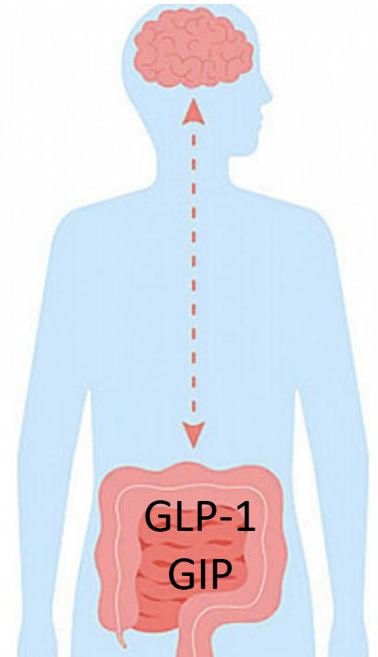
- Histórico familiar de câncer medular de tireoide ou de uma síndrome genética chamada MEN2
- Histórico pessoal de pancreatite

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:

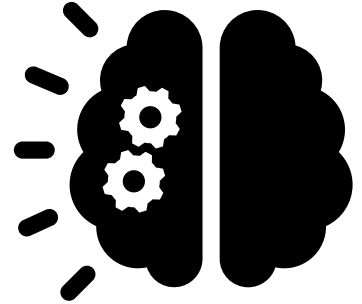
- Histórico familiar de câncer medular de tireoide ou de uma síndrome genética chamada MEN2
- Histórico pessoal de pancreatite

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:

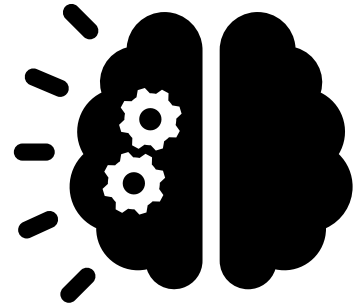
- Pressão arterial alta não controlada
- Histórico de doença cardíaca
- Uso de certos medicamentos para depressão ou outros medicamentos simuladores
- Histórico de abuso de substâncias
- Hipertireoidismo
- Ansiedade não controlada
- Glaucoma

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)



NÃO ENTRE NA MONTANHA-RUSSA!

SEU MODO DE COMER É IMPORTANTE



TESTE DE GOSTO

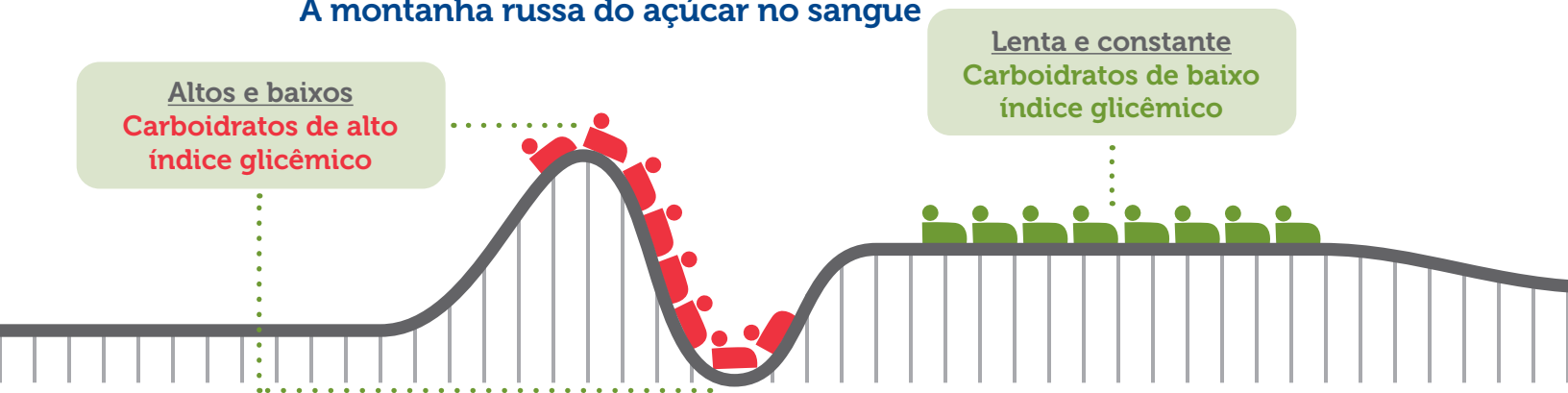
- Retire o sal que fica em cima de um biscoito salgado
- Dê uma grande mordida no biscoito. Deixe-o na sua língua por alguns minutos
- O que acontece? A saliva, ou cuspe, quebra um nutriente chamado carboidrato no biscoito

Os carboidratos estão presentes em muitos alimentos. Eles são transformados em açúcar. O açúcar entra no sangue e se espalha pelo corpo.

Nos alimentos, os carboidratos que se transformam em açúcar rapidamente, como os biscoitos salgados, são chamados de **carboidratos de alto índice glicêmico**. O problema de ingerir **carboidratos de alto índice glicêmico** é que o nível de açúcar no sangue sobe e desce muito rápido.

O modo de alimentação de **baixo índice glicêmico** consiste em escolher **carboidratos de baixo índice glicêmico** em vez de **carboidratos de alto índice glicêmico**. Os **carboidratos de baixo índice glicêmico** fornecem energia lenta e constante.

A montanha russa do açúcar no sangue



Você também obtém energia das proteínas, como peixe, frango e carne, e de gorduras, como azeite de oliva e nozes. Combinar **carboidratos de baixo índice glicêmico** com proteínas e gorduras pode ajudar você a sentir saciedade por mais tempo. Esses alimentos não se transformam diretamente em açúcar.

Tipos de carboidratos	Efeitos nos níveis de açúcar no sangue	O que acontece no seu corpo
Carboidratos de baixo índice glicêmico Exemplos: Folhas verdes Frutas, como maçãs e frutas vermelhas Feijões	Lenta e constante	Em vez de passarem por uma montanha-russa de altos e baixos, os níveis de açúcar no seu sangue ficam estáveis . Isso significa que você pode se concentrar melhor nos trabalhos escolares e ter mais energia para praticar esportes e fazer outras coisas de que gosta.
Carboidratos de alto índice glicêmico Exemplos: Batatas fritas Brownies Bebidas açucaradas	Altos e baixos	Você pode obter muita energia imediatamente, mas depois o açúcar no sangue despenca . Quando o nível de açúcar no sangue fica muito baixo, você pode ficar irritado(a), sonolento(a) e com fome.

Esta é uma maneira fácil de pensar sobre como comer no modo **baixo índice glicêmico**. Os carboidratos de **baixo índice glicêmico** são alimentos do tipo **verde/siga**. Os carboidratos de **alto índice glicêmico** são alimentos do tipo **vermelho/pare e pense**.



SIGA: coma muitos carboidratos de baixo índice glicêmico. Eles mantêm o nível de açúcar no seu sangue estável para que você obtenha a quantidade certa de energia de que precisa.



Vegetais sem amido - cenoura, brócolis, couve, pimentões, cogumelos, espinafre, tomate, abobrinha



Frutas-maçã, frutas vermelhas, laranja, pêsego, pera, uva



Feijões-feijão vermelho, lentilha, feijão frito, grão-de-bico

PARE e PENSE: limite os carboidratos de alto índice glicêmico. Eles são mais propensos a colocar o açúcar no seu sangue na montanha-russa de níveis baixos e altos. Quanto mais você come, mais você quer!



Alimentos de batata- batatas fritas, purê de batatas



Frutas-frutas enlatadas em calda suave ou forte, suco de frutas



Grãos-pão branco, bagels, muffins, cereais açucarados, pizza, arroz branco



Doces e salgadinhos processados -pretzels, batatas fritas, brownies, biscoitos, sorvete



PARE e PENSE sobre bebidas açucaradas. Limite o consumo de refrigerantes, chás doces, bebidas esportivas e sucos. Essas bebidas são **carboidratos de alto índice glicêmico**. Essas bebidas podem colocar os níveis de açúcar no seu sangue de volta na montanha-russa! Em vez disso, opte por tomar um copo de água gelada.



UMA QUESTÃO DE EQUILÍBRIO! MODELO DE PRATO

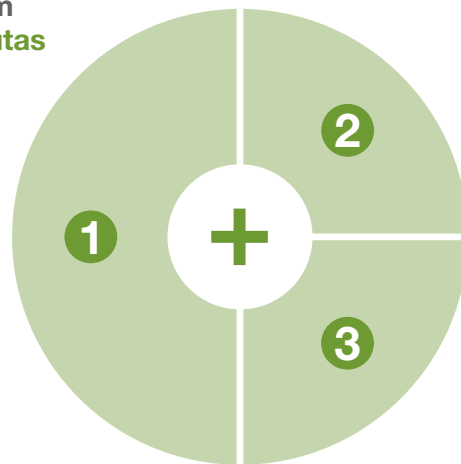
FAÇA REFEIÇÕES “EQUILIBRADAS” - SIGA O MODELO DE PRATO

O que é uma refeição equilibrada?

Café da manhã, almoço e jantar são refeições. Uma refeição equilibrada tem as proporções certas de alimentos saudáveis para que você se sinta bem.

1 • 2 • 3 • +

1. Encha cerca de metade do seu prato com vegetais e/ou frutas



2. Adicione **proteína**

3. Adicione **feijão**, um **vegetal com amido** ou um **grão integral**

+ ADICIONE uma **gordura** saudável (como azeite, nozes, sementes ou abacate)

Exemplo:

1. Salada verde e fruta



2. Peito de frango grelhado

3. Batata doce

+ Molho para salada à base de azeite

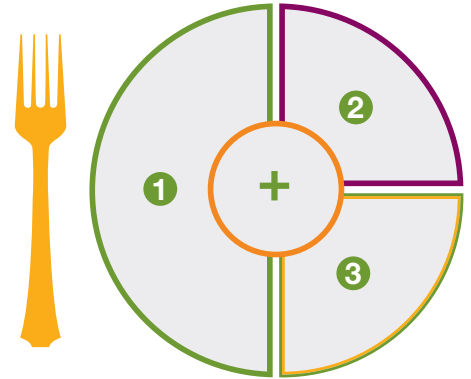


UMA QUESTÃO DE EQUILÍBRIO! OPÇÕES DE ALIMENTOS

FAÇA REFEIÇÕES “EQUILIBRADAS” - SIGA O MODELO DE PRATO

Um prato equilibrado tem três partes. Pense em **1 • 2 • 3 e +**.

1. Vegetais sem amido e frutas são **alimentos verdes/siga**.
 2. Os alimentos proteicos são mostrados em **roxo**.
 3. Opções:
 - Feijões - **alimentos verdes/siga**
 - Vegetais ricos em amido e grãos integrais - **alimentos amarelos/atenção** (observe as porções com atenção)
 - Alguns legumes e grãos ricos em amido - **alimentos vermelhos/pare e pense** (não são as melhores opções)
- + Adicione **gordura**.



Listas de opções de alimentos

1. Alimentos verdes/siga			
Vegetais sem amido		Frutas	
Brócolis	Cogumelos	Maçã	Pêssego
Cenoura	Pimenta	Frutas vermelhas	Pera
Pepino	Espinafre	Clementina	Ameixa
2. Alimentos proteicos			
Queijo	Ovo	Tofu	Presunto de peru
Frango	Peixe	Peru	iogurte (natural/grego e sem açúcar)
3. Alimentos verdes/Siga ou Alimentos amarelos/Atenção			
Feijões			
Feijão preto	Edamame	Feijão vermelho	Feijão carioca
Feijão branco cannellini	Grão-de-bico	Lentilha	Feijão frito
Vegetais ricos em amido		Grãos integrais	
Abóbora-manteiga	Vagem	Arroz integral	Pão integral
Beterraba	Batata doce	Cereais matinais com alto teor de fibras e baixo teor de açúcar	Biscoito integral
STOP Alimentos vermelhos/Pare e pense			
Produtos à base de batata		Grãos	
Batatas tipo “fingerling”	Purê de batata	Cereais matinais (a maioria dos tipos)	Pão branco
Batata frita	Batata	Biscoitos (a maioria dos tipos)	Arroz branco
+ Gordura			
Abacate/guacamole	Cream cheese	Nozes	Manteiga de amendoim
Pastas amanteigadas	Molho italiano	Azeite (vegetal, de oliva)	Sementes



MONTE DUPLAS! LANCHES

COMA LANCHES “EM DUPLA” QUANDO SENTIR FOME ENTRE AS REFEIÇÕES

O que é um lanche em dupla?

- Um lanche em dupla tem 2 alimentos. Comê-lo pode dar a você energia entre as refeições.

PRIMEIRO

Escolha um carboidrato de índice glicêmico **baixo** ou **moderado** (vegetais, frutas, feijões, grãos integrais)

DEPOIS

Combine-o com uma **proteína** ou **gordura**

1 xícara de aipo
1 xícara de cenoura baby
1 pepino fatiado
1 maçã
1 xícara de uvas
2 clementinas
1 xícara de mirtilos
½ xícara de feijão preto

2 colheres de sopa de frutas secas
6 biscoitos Triscuit®

1 xícara de leite
1 xícara de iogurte natural
1 palito de queijo
1 ovo cozido
3 fatias de peito de peru/frango

1 colher de sopa de manteiga de amendoim
1/3 de xícara de amêndoas
2 colheres de sopa de guacamole
2 colheres de sopa de homus
2 colheres de sopa de molho ranch

Observação: quando optar por um grão de índice glicêmico moderado (como os biscoitos Triscuit®), combine-o com uma proteína (como o palito de queijo).

MAÇÃ + LEITE

FEIJÃO PRETO + GUACAMOLE

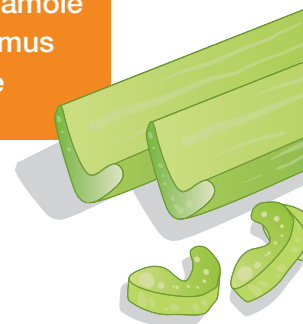
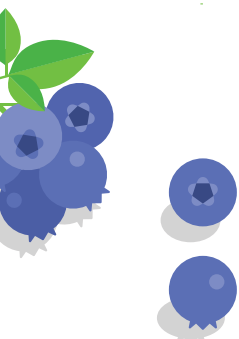
AIPO + MANTEIGA DE AMENDOIM

CENOURAS BABY + MOLHO RANCH

PALITO DE QUEIJO + BISCOITOS TRISCUIT®

IOGURTE + MIRTILOS

OVO COZIDO + PEPINO FATIADO





PARE E PENSE ANTES DE BEBER!

PARE E PENSE ANTES DE TOMAR BEBIDAS AÇUCARADAS -
BEBA ÁGUA EM VEZ DISSO

Você sabia que...



Queda de energia

... **bebidas açucaradas podem diminuir seu nível de energia?**

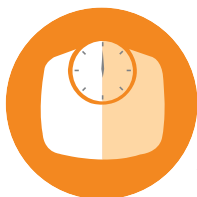
O consumo de bebidas açucaradas gera uma montanha-russa dos níveis açúcar no sangue - um aumento rápido seguido de uma queda acentuada do açúcar no sangue. Quando o nível de açúcar no sangue cai, você pode ficar com irritação, sonolência e fome.



Propaganda falsa

... **rótulos e anúncios muitas vezes são confusos?**

As empresas de bebidas fazem de tudo para chamar sua atenção para os produtos. Elas bombardeiam você com muitos rótulos e propagandas de bebidas açucaradas confusos. Não se deixe confundir com isso!



Ganho de peso

... **bebidas açucaradas podem causar ganho de peso?**

As bebidas açucaradas têm cerca de 150 calorias por lata. A ingestão de uma bebida açucarada por dia durante um ano pode causar o ganho de até 7 quilos.



Calorias em excesso

... **é preciso fazer muito exercício para queimar as calorias das bebidas açucaradas?**

As bebidas açucaradas contêm muitas calorias. Para queimar as calorias de apenas 1 lata (12 onças fluidas ou 350 ml) de refrigerante, você teria que correr 1,75 milhas (2,8 km), supondo que você queime cerca de 85 calorias por milha!



Cárie dentária

... **o consumo de bebidas açucaradas pode danificar seus dentes?**

O consumo de bebidas açucaradas pode danificar seus dentes. Quando as bactérias presentes na sua boca reagem ao açúcar, formam-se ácidos. Esses ácidos podem destruir o esmalte do dente, causando cáries.

A água é essencial

Você sabia que precisa de água para se manter vivo/a?

Mais da metade do seu corpo é água. E ela tem muitas outras funções além de matar a sede. Na verdade, todas as células, tecidos e órgãos do seu corpo precisam de água. Você não consegue sobreviver sem ela.





A água é um nutriente.



A água pura é a melhor opção para matar a sede.



Você perde água quando vai ao banheiro, quando sua e até mesmo ao respirar. Ela pode ser repostada bebendo mais água e comendo alimentos que contenham água.



Os seres humanos podem viver por várias semanas sem comida, mas apenas alguns dias sem água.



A água pura não tem cor, cheiro ou sabor.



A água ajuda a controlar a temperatura corporal. É por isso que você sua.



A água é necessária para a digestão dos alimentos.



A água transporta nutrientes por todo o corpo.



Sem água suficiente, você pode ter dor de cabeça ou sentir cansaço.



A água também é conhecida como H_2O , porque cada molécula é formada por 2 átomos de hidrogênio e 1 átomo de oxigênio.



ESTRATÉGIAS PARA REDUZIR O TEMPO SEDENTÁRIO

LIMITE O TEMPO QUE PASSA SENTADO(A) SEMPRE QUE POSSÍVEL

É possível fazer muitas coisas para limitar o tempo que você passa sentado(a). Explore algumas estratégias para levantar da cadeira!

Atividades recreativas ativas	Atividades de estilo de vida	Transporte ativo	Intervalos ativos
<ul style="list-style-type: none"> Vá a um playground Faça caminhadas Participe de esportes: tênis, basquete, beisebol, vôlei e outros Caminhe com amigos Visite parques, museus e locais históricos Ande de bicicleta Experimente andar a cavalo Vá para uma praia ou piscina para nadar ou brincar na água 	<ul style="list-style-type: none"> Limpe seu quarto Faça jardinagem ou cuide do quintal Lave o carro Varra folhas Carregue mantimentos Corte a grama Limpe a neve Retire o lixo Limpe o chão 	<ul style="list-style-type: none"> Caminhe até a loja Vá de bicicleta para a escola Ande de skate até a biblioteca Suba as escadas Vá até a casa de um amigo correndo Vá ao parque de patins 	<ul style="list-style-type: none"> Levante-se Alongue-se Corra ou marche no lugar Dê um passeio Dance Suba e desça as escadas Jogue um videogame ativo Exercite-se com um vídeo de exercícios

LIMITE O TEMPO DE USO DE TELA PARA ENTRETENIMENTO PARA APENAS 1 OU 2 HORAS POR DIA

É importante ter um Plano de Desligamento para limitar o tempo de uso de tela para entretenimento. Isso é mais importante ainda nos finais de semana, feriados e férias escolares, quando você tem mais tempo livre. Explore algumas estratégias para desligar!

	Faça um cronograma diário ou semanal do tempo de uso de tela. Planeje quando você vai se permitir ter um tempo de uso de tela para entretenimento. Fique dentro do limite de tempo recomendado!
	Configure um temporizador para limitar o tempo que você passa na frente da tela. Assim que o temporizador apitar, levante-se e faça outra coisa: aprenda, jogue, crie!
	Planeje uma recompensa não alimentar por desligar os dispositivos eletrônicos. Por exemplo, só jogarei meu vídeo game favorito por 30 minutos. Depois, sairei para caminhar com meu amigo.
	Inscreva-se em uma liga esportiva, aula de dança/exercício ou clube de caminhada. É mais fácil se afastar da tela quando você precisa estar em algum lugar em uma determinada hora.
	Faça uma lista de atividades sem tela. Mantenha essa lista em um local visível. Talvez bem ao lado de algum dispositivo eletrônico! Haverá mais chances de você fazer outra coisa se tiver pensado em opções com antecedência.
	Transforme os intervalos comerciais em intervalos ativos. Faça exercícios rápidos de alta intensidade, como polichinelos, flexões, elevações de joelho ou agachamentos, que não exigem nenhum equipamento e podem ser feitos no cômodo onde está a TV.
	Fique atento. Se você se pegar olhando fixamente para a TV ou para a tela, pergunte a si mesmo(a) há quanto tempo você está lá. Você pode se surpreender com a quantidade de tempo que passou! É hora de procurar outras coisas de que você goste.
	Coloque o celular em um lugar onde não possa vê-lo. Quando não estiver usando o celular, coloque-o em uma gaveta ou em outro lugar onde ele fique escondido. Assim, você não sentirá a tentação de usá-lo.



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

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

Telefone: 617-216-2570