

Alimentação e cuidados durante o tratamento com análogos de GLP-1

Esse remédio reduz a fome e ajuda você a se sentir satisfeito com menos comida. Por isso, escolha bem o que comer, beba líquidos ao longo do dia e pratique atividades que ajudem a preservar seus músculos.

Como organizar a alimentação

- Faça refeições menores, coma devagar e pare quando estiver confortavelmente satisfeito.
- Inclua alimentos variados e nutritivos. Escolha opções que respeitem seus hábitos, preferências e orçamento.
- Inclua proteína nas refeições e distribua ao longo do dia. Ovos, leite e iogurte, feijão, lentilha, carnes e peixes são exemplos, conforme sua tolerância. Se a porção for pequena, comece pela fonte de proteína.
- Consuma fontes de fibras, como frutas, verduras, feijão e cereais integrais. Aumente aos poucos e junto com líquidos.
- Se estiver comendo muito pouco, procure avaliação nutricional. Use suplementos de proteína, vitaminas ou minerais apenas quando indicados.

Hidratação

Beba cerca de 2,0 a 2,5 litros de líquidos por dia, distribuídos ao longo do dia. Em dias de calor ou de atividade física, dê atenção extra à hidratação. Se você tem doença dos rins, insuficiência cardíaca ou restrição de líquidos, siga a quantidade prescrita.

Como preservar a força

Faça exercícios de força e atividades aeróbicas, como caminhada, respeitando seus limites. Aumente a atividade aos poucos e mantenha a alimentação adequada para ajudar a preservar os músculos.

Observe sua força no dia a dia. Se ficar mais difícil levantar da cadeira, caminhar ou realizar suas tarefas, relate isso na consulta.

Como lidar com os desconfortos

Se você sentir	O que pode ajudar
Enjoo	Prefira porções menores, alimentos de sabor suave e alimentos frios. Evite refeições muito gordurosas.
Azia ou refluxo	Evite grandes refeições tarde da noite e alimentos muito gordurosos ou picantes. Não se deite logo após comer.
Intestino preso	Aumente as fibras aos poucos, beba líquidos ao longo do dia e movimente-se.
Diarreia ou vômitos	Procure orientação para hidratação e reposição de sais. Observe os sinais de alerta abaixo.

Se os sintomas atrapalharem comer ou beber, procure avaliação antes de aumentar a dose. Não ajuste a dose por conta própria. Diante dos sinais de alerta abaixo, procure atendimento urgente.

Quando procurar atendimento urgente

- Vômitos que persistem ou não deixam você manter líquidos.
- Dor forte na barriga.
- Sinais de desidratação, como pouca urina, tontura ou fraqueza importante.
- Dificuldade para comer e beber o suficiente para suas necessidades.

O que conversar nas consultas

Relate quanto consegue comer e beber, desconfortos digestivos, cansaço, queda de cabelo, formigamento e mudanças na força. Conte também como está seu humor e sua relação com a comida. Se houver dificuldade para comprar ou preparar os alimentos, peça alternativas mais acessíveis.

Compareça às consultas de acompanhamento, especialmente no início do tratamento e nas mudanças de dose. Leve suas dúvidas e relate os sintomas que perceber.

Referência: EASO, EFAD e ECPO. Consenso sobre terapias incretínicas, 2026.