

## EIXO TEMÁTICO: SAÚDE

### ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL APÓS A CIRURGIA BARIÁTRICA

Analice de Carvalho Tavares<sup>1</sup>, Romulo de Brito Guimarães<sup>2</sup>, Victor Egypto Pereira<sup>3</sup>,  
Virgínia Ângela Menezes de Lucena e Carvalho<sup>4</sup>

**Introdução:** A obesidade trata-se de uma patologia crônica, universal, de prevalência crescente e que vem atingindo proporções preocupantes nas sociedades contemporâneas, principalmente nos países ocidentais. Este fenômeno ocorre devido aos maus hábitos alimentares, como também em face ao sedentarismo dos indivíduos. Diante das decorrências insatisfatórias com a imagem corporal e dos tratamentos convencionais na perda de peso e na sustentabilidade em longo prazo, os obesos necessitam de uma intervenção mais eficiente: a cirurgia bariátrica, como estratégia de perda de peso e redução das patologias associadas à obesidade (síndrome metabólica). Neste sentido, ter um estilo de vida saudável é o resultado esperado pela população que se submete a cirurgia bariátrica que é, contudo, um processo muito complexo, pois envolve a interação dos aspectos físicos, psíquicos e sociais, e varia de indivíduo para indivíduo. O estudo tem por objetivo a preparação dos participantes do grupo através de orientações básicas sobre estilo de vida saudável. **Métodos:** A metodologia em curso é qualitativa baseada na análise de conteúdo dos grupos de discussão. Trata-se de um projeto de intervenção psicossocial, através de sessões as quais se trabalha na temática básica obesidade. A amostra está composta de 40 obesos mórbidos candidatos a cirurgia bariátrica, distribuídos em 3 grupos na instituição hospitalar Lauro Wanderley. **Resultados e discussões:** Observou-se a relevância da educação alimentar no cotidiano dos pacientes, o que aponta para aceitação terapêutica. Apesar dos vários benefícios trazidos por esse procedimento, a realização correta e eficaz da intervenção cirúrgica não impede futuro ganho de peso se não houver o devido acompanhamento multidisciplinar e motivação no tratamento do paciente. Para que ocorra uma perda de peso significativa e estável, ao mesmo tempo que se promova um estilo de vida saudável, é determinante lembrar da individualidade bioquímica, qualidade nutricional da alimentação, suplementações nutricionais, atividade física, dieta moderada com restrição calórica, lazer, intervenções comportamentais e/ou psicológicas e mudanças nos hábitos alimentares. Além disso, um programa adequado de atividades físicas é de suma importância, pois, proporciona manutenção da massa magra, pode otimizar a perda de peso após a cirurgia, sendo 3,6 kg em média, se comparado com pessoas sedentárias. **Conclusões:** Através das discussões de grupo os participantes analisaram seu estilo de vida (dieta e atividade física) e se propuseram a mudar os hábitos alimentares. Neste sentido, o grupo de discussão é de grande relevância para os candidatos a cirurgia bariátrica pois promove estratégias de emagrecimento e estilo de vida saudável. A cirurgia bariátrica é uma oportunidade para recuperar a saúde dos indivíduos obesos, não obstante esclarecer que este tratamento, exigirá dieta e atividade física, empenho e acompanhamento sistemático da psicoterapia como forma de aquisição de conduta assertiva dos hábitos alimentares e colaboração direta de familiares, amigos e de profissionais envolvidos na prestação de cuidados, contemplando a subjetividade de cada caso.

**Palavras-chave:** atividade física, dieta, obesidade, qualidade de vida

<sup>1</sup> Graduação em Psicologia. Discente Bolsista. E-mail: [aninhact\\_16@hotmail.com](mailto:aninhact_16@hotmail.com)

<sup>2</sup> Graduação em Medicina. Discente Colaborador. E-mail: [romulo.rbg@gmail.com](mailto:romulo.rbg@gmail.com)

<sup>3</sup> Graduação em Medicina. Discente Colaborador. E-mail: [victoregypto@gmail.com](mailto:victoregypto@gmail.com)

<sup>4</sup> Professora do Departamento de Medicina Interna. Orientadora. E-mail: [delucena@ccm.ufpb.br](mailto:delucena@ccm.ufpb.br)