



Material gratuito para pacientes

Guia inicial para mulheres com dificuldade de emagrecer

Entenda os principais fatores que podem dificultar o emagrecimento e quando procurar avaliação médica.

Clínica Stoppa

Conteúdo educativo elaborado para orientar o primeiro contato e organizar dúvidas frequentes.



Ponto de partida

Emagrecer não depende apenas de força de vontade.

Peso, composição corporal, metabolismo, sono, rotina, saúde hormonal, intestino, uso de medicamentos e histórico de dietas anteriores podem influenciar diretamente o processo.

Este guia organiza pontos importantes para mulheres que desejam iniciar um cuidado mais seguro, realista e individualizado.

Fatores envolvidos

O que pode dificultar o emagrecimento?

- Histórico de dietas muito restritivas.
- Baixa massa muscular.
- Alterações do sono e estresse crônico.
- Compulsão, beliscos frequentes ou fome intensa.
- Alterações hormonais ou resistência à insulina.
- Constipação, distensão abdominal ou outros sintomas intestinais.
- Uso de alguns medicamentos.
- Rotina incompatível com o plano alimentar.

Composição corporal

A balança não conta toda a história.

A balança mostra apenas o peso total. Ela não diferencia gordura, músculo, retenção de líquidos ou mudanças na composição corporal.

Por isso, em muitos casos, acompanhar massa muscular e gordura corporal ajuda a entender melhor a evolução, principalmente quando o objetivo é emagrecer preservando saúde e funcionalidade.

Gordura corporal Ajuda a observar se a redução de peso está vindo do compartimento desejado.	Massa muscular Preservar ou ganhar massa muscular pode melhorar saúde metabólica e sustentabilidade.
Água corporal Pode influenciar variações rápidas no peso e na percepção de resultado.	Metabolismo A avaliação clínica pode indicar quando investigar gasto energético e adaptações metabólicas.

Quando procurar avaliação

Sinais de que vale investigar melhor.

- Dificuldade persistente para perder peso.
- Reganho de peso após dietas.
- Cansaço excessivo ou queda importante de disposição.
- Fome intensa, compulsão ou perda de controle alimentar.
- Alterações menstruais ou sintomas hormonais.
- Uso prévio de medicamentos para emagrecer.
- Suspeita de alterações metabólicas.
- Necessidade de um plano mais estruturado.



Na consulta

O que pode ser avaliado.

A consulta pode incluir história clínica, rotina, sono, sintomas, exames laboratoriais, composição corporal, medicamentos em uso e objetivos da paciente.

A partir dessa avaliação, é possível definir uma estratégia compatível com a realidade, os riscos e a saúde de cada mulher.

Próximo passo

Se você já tentou várias estratégias, investigue o ponto de partida.

Uma avaliação individualizada pode ajudar a entender fatores clínicos, metabólicos, hormonais e comportamentais envolvidos no processo.

O objetivo não é oferecer uma fórmula pronta, mas construir uma conduta segura, possível e compatível com a realidade da paciente.

Fale com a recepção da Clínica Stoppa para saber mais sobre consulta e acompanhamento médico com a Dra. Alexandra Bernardelli.

Dra. Alexandra Bernardelli Stoppa - CRM-PR 48.753

Atendimento presencial na Clínica Stoppa, em Toledo-PR, e por teleconsulta.

Material informativo. A avaliação, diagnóstico e tratamento dependem de consulta médica individualizada.