

CANETAS EMAGRECEDORAS E EXERCÍCIO FÍSICO:

ENTRE A PERDA DE PESO E A CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS SAUDÁVEIS

Autoras: Fabiane Eidam, Anna Luiza Candido e Anelyse de Oliveira
Orientador: Prof. Dr. Aurélio Oliveira
Faculdade Sant'Ana – Ponta Grossa – Paraná

TRATAMENTO É MAIS DO QUE UM NÚMERO NA BALANÇA: É QUALIDADE DE VIDA!



INTRODUÇÃO

A obesidade é uma condição crônica, multifatorial e associada a diversas comorbidades. Novos medicamentos, como os agonistas do GLP-1 (ex.: semaglutida) e os agonistas duplo GIP/GLP-1 (ex.: tirzepatida), ampliaram as possibilidades terapêuticas para o controle do peso. Entretanto, a perda de peso induzida por esses fármacos nem sempre se mantém após a interrupção do tratamento. A atividade física e a alimentação adequada continuam sendo pilares fundamentais, tanto durante quanto após o uso da medicação, contribuindo para a preservação da massa magra, da saúde metabólica e da qualidade de vida.

OBJETIVO

Analisar, por meio da literatura científica, os benefícios, limitações e consequências do uso das canetas emagrecedoras, destacando a importância da prática de atividade física associada à alimentação adequada no controle do peso e na manutenção da saúde.

METODOLOGIA

Trata-se de uma pesquisa bibliográfica e exploratória, realizada a partir da análise de artigos científicos, revisões sistemáticas, ensaios clínicos e documentos de consenso sobre o tema. As principais bases consultadas foram PubMed, Scopus, Google Acadêmico e periódicos nacionais. Foram priorizados estudos dos últimos anos, incluindo os textos norteadores fornecidos.

O QUE SÃO AS CANETAS EMAGRECEDORAS?

As canetas emagrecedoras contêm medicamentos como semaglutida e tirzepatida, que mimetizam hormônios intestinais (GLP-1 e GIP), aumentando a saciedade, reduzindo o apetite e retardando o esvaziamento gástrico, contribuindo para a redução da ingestão alimentar e da massa corporal.



ESQUEMA GERAL DE UTILIZAÇÃO

- 1 Avaliação médica**
Indicação adequada (IMC, comorbidades e histórico clínico).
 - 2 Início e ajuste de dose**
A dose é aumentada gradualmente, conforme orientação médica.
 - 3 Uso contínuo**
Aplicação semanal (via subcutânea).
 - 4 Acompanhamento multiprofissional**
Médico, nutricionista e profissional de Educação Física.
- ! A automedicação é contraindicada. O uso deve ser sempre acompanhado por profissional de saúde.**

EVIDÊNCIAS DA LITERATURA

BENEFÍCIOS POTENCIAIS

- Redução significativa da massa corporal (estudos mostram perdas de 10–20% durante o tratamento).
- Melhora de parâmetros metabólicos (glicemia, pressão arterial, perfil lipídico).
- Maior saciedade e menor ingestão calórica.
- Pode ser uma ferramenta importante em casos de obesidade grave, com limitações para a prática de atividade física e presença de compulsão alimentar.

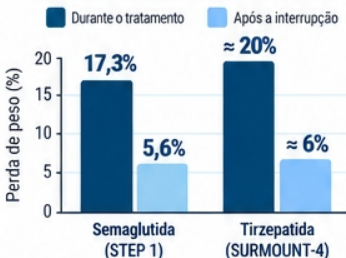
RISCOS E EFEITOS ADVERSOS

- Náusea, vômitos, diarreia, constipação e dor abdominal (mais frequentes no início do tratamento).
- Perda de massa magra se não houver estímulo adequado de exercício físico.
- Possível ganho de peso após a interrupção do uso (ex.: 11,6 pontos percentuais recuperados no estudo STEP 1; 14% no SURMOUNT-4).
- Custo elevado, adesão desafiadora e necessidade de uso contínuo.
- Contraindicado em alguns condições clínicas (ex.: histórico de pancreatite, neoplasia de tireoide, entre outras).

O PAPEL DA ATIVIDADE FÍSICA

- Potencializa a perda de peso quando associada ao tratamento farmacológico (efeito superior ao uso isolado).
- Preserva e aumenta a massa magra (principalmente o treinamento resistido).
- Melhora a aptidão cardiorrespiratória, a força, a funcionalidade e a saúde metabólica.
- Contribui para a manutenção do peso após a interrupção da medicação.
- Favorece a mudança de comportamento e a criação de hábitos saudáveis a longo prazo.
- Aumenta a qualidade de vida e reduz o risco de doenças crônicas.

PERDA DE PESO + MANUTENÇÃO AUTOMÁTICA



A interrupção do tratamento pode ser seguida por ganho significativo de peso, evidenciando a necessidade de um plano de manutenção com alimentação adequada e atividade física.



INTEGRAÇÃO PARA RESULTADOS SUSTENTÁVEIS



"A caneta pode auxiliar na perda de peso, mas são os novos hábitos que sustentam a saúde."

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As canetas emagrecedoras representam um importante avanço no tratamento da obesidade, especialmente para pessoas com indicação clínica. No entanto, não substituem a alimentação adequada, a prática regular de atividade física e a mudança de estilo de vida. O tratamento mais eficaz e duradouro é aquele que integra a farmacoterapia, o exercício físico e o acompanhamento multiprofissional, promovendo não apenas a perda de peso, mas também a saúde e a qualidade de vida.

REFERÊNCIAS

- UNESCO. Orientações para IA generativa na educação e pesquisa. Paris, 2023.
- OECD. Resultados do PISA 2025 (Volume I). Paris: OECD, 2026.
- RODRIGUES, K. S.; RODRIGUES, O. S. A inteligência artificial na educação: os desafios do ChatGPT. Texto Livre, v. 16, e45997, 2023.
- ZHOU, C. Da confiança inicial à reconstrução crítica: o envolvimento de alunos do ensino médio com IA generativa. Frontiers in Psychology, v. 17, 2026.
- Outros estudos relevantes consultados.