



CIRURGIA BARIÁTRICA

Caderno educativo para pacientes
Em tratamento da obesidade grave.



Universidade Federal do Tocantins,
Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e
Assuntos Comunitários – PROEX.

AMBBAR
Ambulatório de Bariátrica



Universidade Federal do Tocantins

Pró-Reitoria de Extensão, Cultura e Assuntos Comunitários - PROEX

Campus Universitário de Palmas - CUP

Ambulatório de Cirurgia Bariátrica – AMBBAR

**Cirurgia Bariátrica: Caderno Educativo para Pacientes em
tratamento da Obesidade Grave.**

**Sônia Lopes Pinto
Nayara Caetano
Fernanda C.M. Nolêto**

Palmas - To
2023

AMBBAR
Ambulatório de Bariátrica

Copyright © 2023 - Universidade Federal do Tocantins – Todos os direitos reservados.

www.uft.edu.br

Universidade Federal do Tocantins (UFT) | Câmpus de Palmas,
Avenida NS 15, Quadra 109 Norte | Plano Diretor Norte
Palmas / TO | 77001-090



Atribuição 4.0 Internacional (CC BY 4.0)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
Sistema de Bibliotecas da Universidade Federal do Tocantins - SISBIB

F981c Fundação Universidade Federal do Tocantins.
Cirurgia bariátrica: caderno educativo para pacientes em tratamento da
obesidade grave. / Sônia Lopes Pinto, Nayara Caetano, Fernanda C. M.
Nolêto. – Palmas, TO: UFT/Proex, 2023.
15 p.:il. Color.

ISBN: 978-65-87246-34-5.

1. Cirurgia bariátrica. 2. Saúde. 3. Educação. 4. Alimentação. I. Título.

CDD 612.3

**TODOS OS DIREITOS RESERVADOS – A reprodução total ou parcial, de qualquer
forma ou por qualquer meio deste documento é autorizada desde que citada a
fonte.**

CADERNO EDUCATIVO

AMBULATÓRIO DE BARIÁTRICA - AMBBAR

©2023 Universidade Federal do Tocantins (UFT) | Câmpus de Palmas,
Avenida NS 15, Quadra 109 Norte | Plano Diretor Norte
Palmas / TO | 77001-090

WhatsApp: 63 9912-8903

Instagram: @ambbaruft

E-mail: ambbarnutricao@gmail.com

Pró-Reitoria de Extensão, cultura e assuntos Comunitários – PROEX

COORDENAÇÃO E ORGANIZAÇÃO

Dra. Sônia Lopes e Fernanda C. M. Nolêto.

AUTORA

Nayara Caetano.



SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	6
QUEM PODE FAZER A CIRURGIA BARIÁTRICA?.....	7
EXISTE MAIS DE UM TIPO DE CIRURGIA BARIÁTRICA?.....	8
COMO SERÁ A ALIMENTAÇÃO APÓS A CIRURGIA BARIÁTRICA?.....	10
POSSO COMER DE TUDO APÓS A CIRURGIA BARIÁTRICA?.....	11
É NECESSÁRIO TOMAR SUPLEMENTOS APÓS A CIRURGIA BARIÁTRICA?.....	12
E AS PROTEÍNAS?.....	12
POSSO TER ALGUMA COMPLICAÇÃO APÓS A CIRURGIA BARIÁTRICA?.....	13
EXERCÍCIOS FÍSICOS.....	14
REFERÊNCIAS.....	15

APRESENTAÇÃO

A obesidade é uma doença crônica e pode ser acarretada por múltiplos fatores, como hábitos alimentares irregular, sedentarismo, genética, fatores hormonais e psicológicos, outras doenças crônicas, sono e uso de alguns medicamentos (MECHANICK et al., 2019; ABESO, 2022).

A obesidade grave ($\text{IMC} \geq 40 \text{ kg/m}^2$), aumenta a predisposição do paciente ao desenvolvimento de outras doenças crônicas, assim como interfere na piora da qualidade de vida e na saúde mental.

Uma das opções de tratamento da obesidade é a Cirurgia Bariátrica, que pode proporcionar desde a perda do peso até a remissão de algumas comorbidades como a hipertensão arterial sistêmica e o diabetes.

Neste caderno, reunimos informações acerca da cirurgia bariátrica, para ajuda você a entender melhor este tratamento.





QUEM PODE FAZER A CIRURGIA BARIÁTRICA?

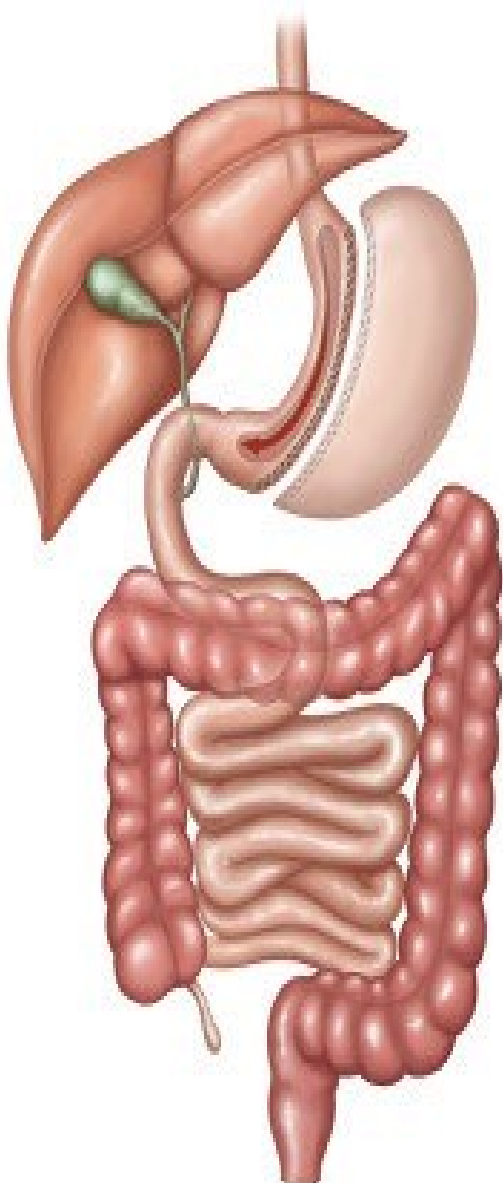
As pessoas que apresentarem a seguinte condição de saúde:

- IMC (Índice de Massa Corporal) $\geq 50\text{kg/m}^2$, **OU**
- IMC $\geq 40\text{ kg/m}^2$ e sem sucesso no tratamento clínico por no mínimo dois (02) anos, **OU**
- IMC $> 35\text{ kg/m}^2$ associado a alguma comorbidade (Diabetes mellitus, hipertensão arterial sistêmica, apnéia do sono, doenças articulares entre outras) e sem sucesso no tratamento clínico por no mínimo dois (02) anos;
- Ter idade entre 18 e 65 anos;
- Não fazer uso de drogas ilícitas ou alcoolismo.

(MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2013).

EXISTE MAIS DE UM TIPO DE CIRURGIA BARIÁTRICA?

Sim, existem várias técnicas, as duas técnicas cirúrgicas mais realizadas atualmente são a Gastrectomia Vertical (Sleeve) e o Bypass em Y de Roux (RYGB).



Gastrectomia Vertical, também chamada de Sleeve é uma cirurgia que remove parte do estômago, formando uma espécie de tubo gástrico estreito, resultando em diminuição da capacidade de armazenamento de alimentos ingeridos.

O Sleeve é uma cirurgia simples e segura. Os pacientes que fazem esta cirurgia tendem a ter menos deficiências de vitaminas, minerais e menos ocorrência de complicações pós cirúrgico como a *síndrome de Dumping* do que outras técnicas cirúrgicas bariátricas.

É um método irreversível.

A cirurgia Bypass Gástrico em Y de Roux (RYGB) que é comumente chamada Bypass gástrico, consiste em fazer uma pequena bolsa gástrica e em desviar o alimento diretamente para o intestino delgado em passar pela maior parte do estômago.

A perda de peso é ocasionada pela severa restrição da capacidade da quantidade de alimentos ingeridos e principalmente por alterações metabólicas e hormonais que levam a pessoa a ter menos apetite e aumento da saciedade.

Além da perda de peso sustentada, os pacientes também melhoram ou tem remissão de doenças associadas a obesidade como diabetes tipo II, apnéia do sono, hipertensão arterial, colesterol elevado, gordura no fígado, infertilidade entre outras.

Esta técnica cirúrgica apresenta risco acentuado de deficiências de vitaminas e minerais, principalmente vitamina B12, D, B1, Ferro, Cálcio e Zinco.



Fonte: SBCBM. Disponível em: <https://www.scbm.org.br/tecnicas-cirurgicas-bariatrica/>

COMO SERÁ A ALIMENTAÇÃO APÓS A CIRURGIA BARIÁTRICA?

Este é um momento de adaptação ao “novo” sistema digestivo, por isso é preciso entender as fases e seguir o que foi prescrito pelo nutricionista.

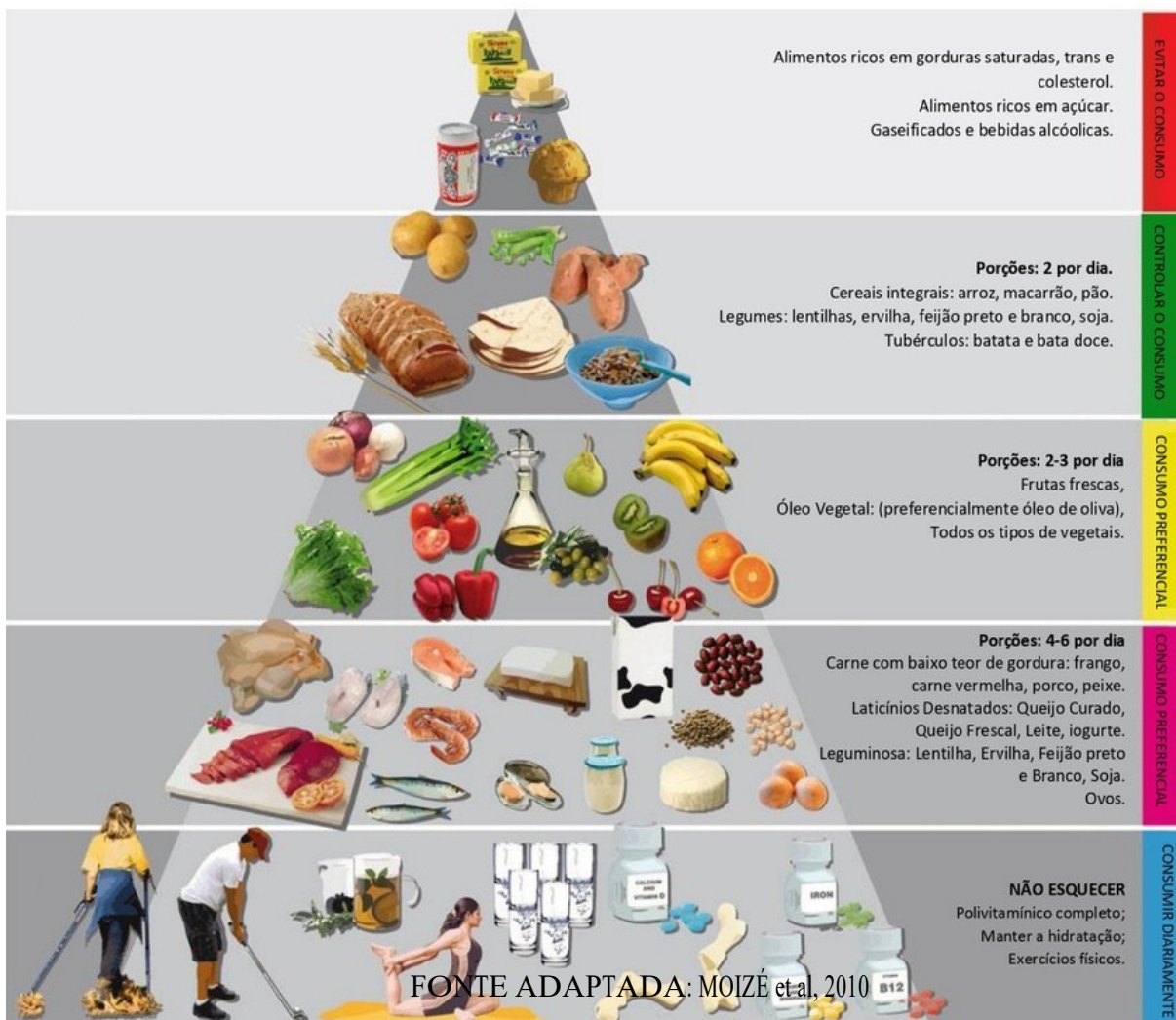
Após a cirurgia bariátrica o paciente passa por quatro fases de consistências da alimentação. Estas fases são prescritas visando a cicatrização, evitar complicações pós-operatórias e recuperação do paciente.

- 1º Fase – DIETA LÍQUIDA:** Alimentação baseada em líquidos claros e coados. Sem adição de açúcares e gorduras. Água, água de coco, caldo de legumes com carne liquidificados e coados, chás de ervas, sucos de fruta, isotônicos, gelatina.
- 2º Fase – DIETA LÍQUIDO-PASTOSA:** Os alimentos devem ser liquidificados, ficando com consistência de vitamina de frutas. Devem ter pouca gordura e sem adição de açúcar. Inclui sopas, papa, mingau, iogurte, cremes e vitamina de frutas sem açúcar.
- 3º Fase – DIETA PASTOSA:** Essa dieta tem a consistência de purê. Sem adição de açúcares e com pouca gordura. Legumes, verduras, frutas bem cozidos e amassados, carnes magras moídas.
- 4º Fase – DIETA NORMAL:** Alimentação deve ser bem equilibrada, moderada e variada. Deve ser uma alimentação saudável e de consistência normal. Rica em alimentos fontes de proteínas, hortaliças, frutas e cereais integrais.

POSSO COMER DE TUDO APÓS A CIRURGIA BARIÁTRICA?

Sim, quando o paciente conseguir comer alimentos com a consistência normal, poderá voltar a comer todos os tipos de alimentos.

Porém, orientamos que priorizem alimentos saudáveis e nutritivos. A pirâmide alimentar para pacientes bariátricos é uma ótima referência para saber quais alimentos devem ser consumidos e quantidades.





É NECESSÁRIO TOMAR SUPLEMENTOS APÓS A CIRURGIA BARIÁTRICA?

A resposta é SIM!!! Diariamente e para toda a vida.

A suplementação de vitaminas e minerais deve ser iniciadas entre o 3º e o 7º dia de pós-operatório.

As alterações que ocorrem no trato gastrointestinal diminuem consideravelmente a absorção de vitaminas e minerais.

O paciente deve realizar exames de rotina periodicamente para identificar qualquer deficiência nutricional e tratar precocemente.

E AS PROTEÍNAS?

A **proteína** é um dos nutrientes mais importantes após a cirurgia bariátrica. Sendo ideal que os pacientes consumam alimentos fontes de proteínas em **TODAS** as refeições do dia.

Os alimentos fonte de proteínas são: carne vermelha magra, frango e peixes sem pele, ovos, leite, iogurte desnatados, queijos, soja, lentilha, grão de bico, ervilha, feijão, etc.

O ideal é consumir entre 60 e 90 gramas de proteína por dia. Quando essa quantidade de proteína não é alcançada através dos alimentos e indicado que se faça uso de um **suplemento de proteínas**, tais como: Whey Protein (proteína do soro do leite), proteína vegetal (soja, ervilha ou arroz) ou Albumina em pó (clara do ovo).

POSSO TER ALGUMA COMPLICAÇÃO APÓS A CIRURGIA BARIÁTRICA?

Na maioria dos casos as complicações são consideradas leves, podem ocorrer a curto, médio ou longo prazo.

Exemplos:

- **Fraqueza** – Pode ocorrer nos primeiros dias de pós-operatório, geralmente pela baixa ingestão de calorias e proteínas, que melhora após modificações da dieta.
- **Vômitos** – Está muito relacionada a mastigação, por esse motivo é imprescindível que a mastigação dos alimentos seja exaustiva.
- **Diarreia** – Acontece principalmente quando é ingerido alimentos ricos em açúcar e gorduras ou alimentos que ainda não foram consumidos após a cirurgia.
- **Constipação intestinal** – É natural que ocorra nos primeiros dias após a cirurgia bariátrica pois a dieta líquida não formará bolo fecal. Mas logo que o paciente aumenta o consumo de fibras (dieta pastosa), esse sintoma deve desaparecer.
- **Intolerância alimentar** – É a dificuldade de ingerir certos alimentos, por exemplo, alguns tipos de carnes. Sugerimos variar as formas de preparo do alimento não tolerado.
- **Síndrome de dumping** – Pode acontecer ao consumir alimentos açucarados e/ou gordurosos. Os sintomas são hipoglicemia, náuseas, diarreia, palpitações, fadiga, tremores, sudorese entre outros. Os pacientes devem priorizar alimentos mais saudáveis e nutritivos (PINTO, 2021).

EXERCÍCIOS FÍSICOS

O exercício físico, deve ser orientado por profissional, e é primordial para a perda de peso adequada (eliminar mais gordura e manter a massa muscular) e contínua.

O exercício físico orientado favorece a preservação da massa muscular magra e evita complicações como por exemplo a sarcopenia (perda excessiva de massa muscular e fraqueza), assim como evita o reganho de peso.

A cirurgia bariátrica é uma ótima ferramenta para o tratamento da obesidade grave, porém, o sucesso desse procedimento a longo prazo depende muito da mudança dos hábitos de vida do paciente.

Manter a alimentação equilibrada, suplementar vitaminas e minerais diariamente e praticar exercícios físicos são os pilares para manter a qualidade de vida após a cirurgia bariátrica.

REFERÊNCIAS

ABESO, A. B. para E. da O. **Posicionamento sobre o tratamento nutricional do sobrepeso e da obesidade**, 2022.

MECHANICK, J. I. et al. Clinical Practice Guidelines for the Perioperative Nutrition, Metabolic, and Nonsurgical Support of Patients Undergoing Bariatric Procedures - 2019 Update: Cosponsored By American Association of Clinical Endocrinologists/American College of Endocrinology,. **Endocrine practice: official journal of the American College of Endocrinology and the American Association of Clinical Endocrinologists**, v. 25, n. 12, p. 1346–1359, 2019. Disponível em: <<https://doi.org/10.4158/GL-2019-0406>>.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **PORTARIA Nº 424, DE 19 DE MARÇO DE 2013**. Disponível em: <https://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2013/prt0424_19_03_2013.html>.

MOIZÉ, V. L. et al. Nutritional pyramid for post-gastric bypass patients. **Obesity Surgery**, v. 20, n. 8, p. 1133–1141, 2010.

PINTO, S. L. **Nutrição e Cirurgia Bariátrica - Um guia para nutricionistas**. Belo Horizonte, ed. IACI, 2021.

AMBULATÓRIO DE NUTRIÇÃO EM CIRURGIA BARIÁTRICA –
AMBBAR

WhatsApp 63 99122-8903

Instagram @ambbaruft

ambbarnutricao@gmail.com

