

Preparando-se para a Cirurgia Bariátrica: A Importância de Mudanças Comportamentais Sustentáveis

Laysa Moreira Peterle; Leticia Rodrigues Babinsck; Leticia Meneses dos Santos

laysapeterle@hotmail.com

INTRODUÇÃO

A cirurgia bariátrica é uma das opções mais eficazes para tratar a obesidade grave, trazendo benefícios importantes para a saúde e ajudando a controlar várias doenças associadas. No entanto, para que os resultados sejam duradouros, é fundamental que o paciente adote mudanças de hábitos que possam ser mantidas ao longo do tempo, especialmente antes da cirurgia. Isso inclui aprender a se alimentar melhor, praticar exercícios regularmente e contar com apoio psicológico, o que ajuda a diminuir riscos, aumentar o comprometimento com o tratamento e garantir que os resultados sejam mantidos no futuro.

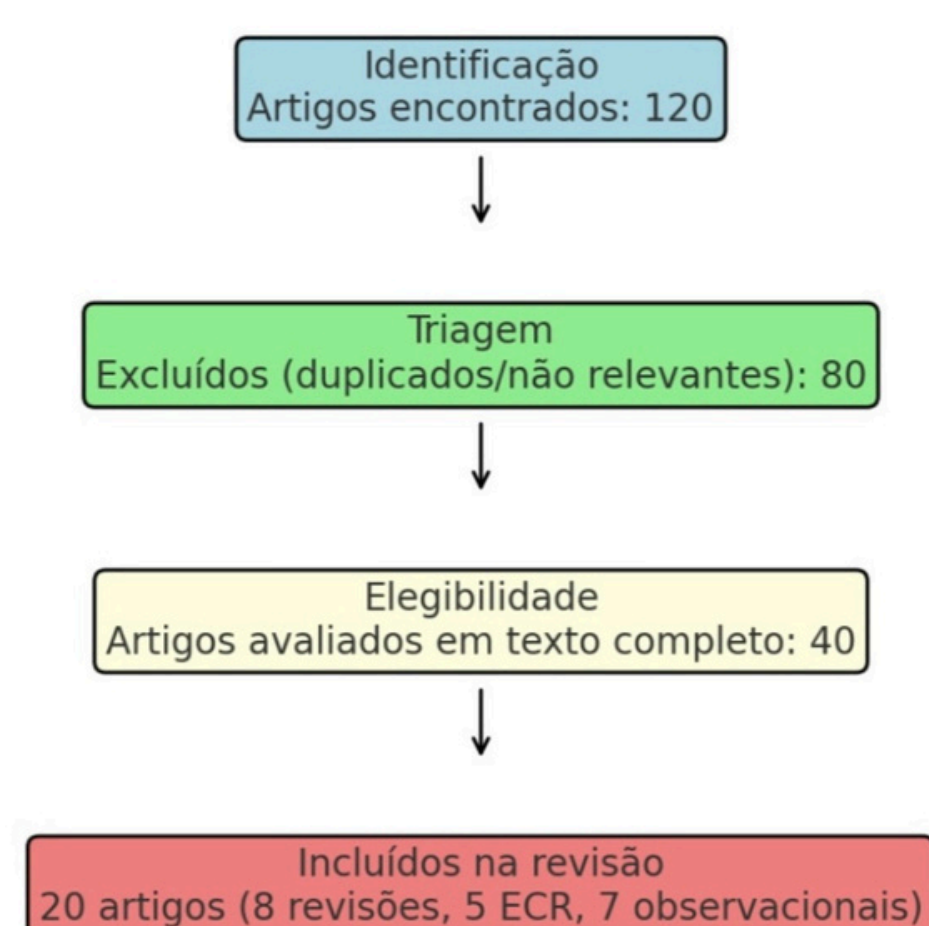
Apesar disso, ainda existem dúvidas na literatura científica sobre o quanto a perda de peso antes da cirurgia realmente influencia os resultados depois do procedimento. Por isso, é importante continuar realizando estudos e revisões atualizadas que avaliem diferentes métodos e estratégias para melhorar o cuidado dos pacientes.

OBJETIVO

O objetivo deste estudo é revisar a literatura sobre as modificações comportamentais e de estilo de vida que são implementadas no período pré-operatório da cirurgia bariátrica, avaliando como essas mudanças impactam os desfechos clínicos e a sustentabilidade dos novos hábitos.

METODOLOGIA

A busca foi feita na base de dados PubMed entre abril e julho de 2025, usando os termos “Bariatric Surgery” e “Lifestyle Modification”. Foram selecionadas revisões sistemáticas, ensaios clínicos randomizados e estudos observacionais que fossem relevantes, focando em intervenções feitas antes da cirurgia, como mudanças na alimentação, prática de exercícios e apoio psicológico. Excluíram-se artigos duplicados e aqueles que não estavam relacionados ao período pré-operatório. A seleção dos estudos foi feita em etapas: primeiro, analisou-se os títulos e resumos, e depois o texto completo dos artigos.



RESULTADOS

Das intervenções pré-operatórias, destacam-se quatro categorias principais: dietas hipocalóricas, programas de exercícios, abordagens psicológicas, agonistas de GLP-1 como adjuvantes e estratégias multimodais.

- Dietas hipocalóricas: Perda média de 5-10% do peso inicial, com ganhos metabólicos e menos gordura hepática. Alguns ECRs mostram menos complicações cirúrgicas e cirurgias mais rápidas.

- Exercícios: Melhoria consistente na capacidade física e qualidade de vida, mas perda de peso varia muito, dependendo da adesão.

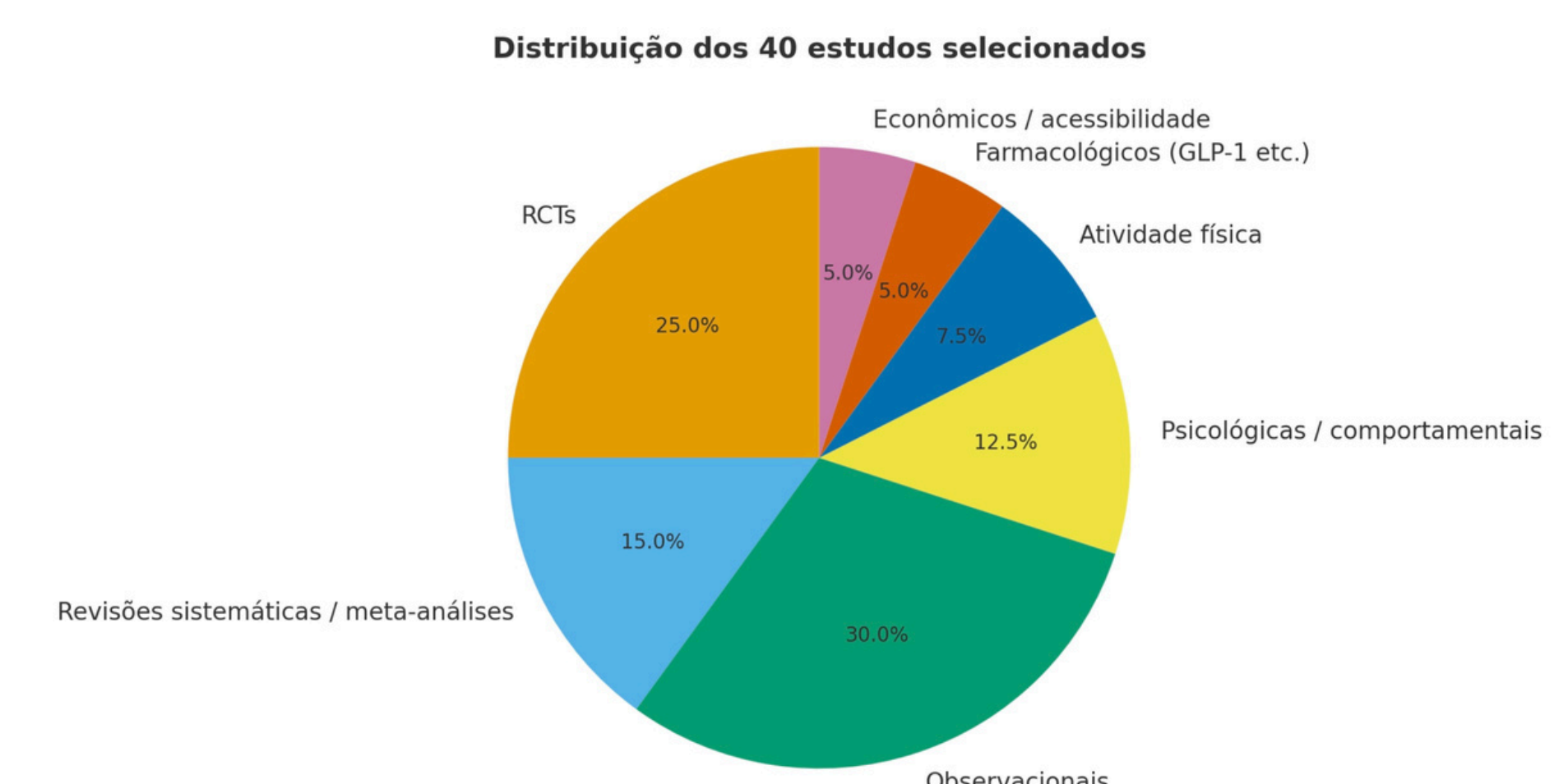
- Intervenções psicológicas: Aumentam adesão ao tratamento, melhoram a relação com a comida e elevam a qualidade de vida; impacto na perda de peso a longo prazo é inconsistente.

- Agonistas de GLP-1: Promissores para perda pré-operatória e benefícios metabólicos, mas faltam dados sobre manutenção pós-cirurgia e custo-benefício.

As hipóteses mais citadas pelos autores incluem: (1) redução de riscos cirúrgicos via melhorias metabólicas e menos gordura hepática; (2) adesão contínua a mudanças comportamentais como chave para resultados duradouros; (3) intervenções personalizadas e multimodais superam as padronizadas; e (4) fármacos como GLP-1 amplificam efeitos comportamentais, mas demandam mais estudos sobre segurança, custo e follow-up.

Em resumo, os benefícios pré-operatórios são claros e consistentes (perda de peso curta e ganhos metabólicos), mas os resultados a longo prazo variam — o que pede mais pesquisas com seguimento prolongado, intervenções padronizadas e foco em combinações de estratégias comportamentais e farmacológicas.

Tipo de estudo	Intervenções	Resultados principais	Hipóteses / interpretação
RCTs	Dieta, TCC, exercício	Perda 5-10%, menos complicações; efeito longo prazo variável	Benefício imediato; depende da adesão sustentada
Revisões	Síntese RCTs + observacionais	Efeito modesto, heterogeneidade alta	Precisam estudos mais padronizados
Observacionais	Protocolos locais, obrigatórios x opcionais	Melhora metabólica, menos complicações; risco de abandono em rígidos	Personalização aumenta adesão
Psicológicos	TCC, entrevista motivacional	Melhora relação com comida e QV; peso variável	Essenciais para adesão, não suficientes sozinhos
Exercício	Aeróbico, resistido, fisioterapia	Mais capacidade funcional, menos complicações respiratórias	Pouco efeito no peso; adesão limitada
Farmacológicos	GLP-1 adjuvante	Mais perda pré-op e controle glicêmico (dados iniciais)	Combinação pode otimizar benefícios
Econômicos	Análises de custo e acesso	Programas rígidos aumentam custos e atrasos	Flexíveis = mais equidade



CONCLUSÃO

As mudanças comportamentais iniciadas antes da cirurgia bariátrica têm um grande potencial para melhorar a adesão ao tratamento e promover hábitos saudáveis. Contudo, a eficácia dessas mudanças a longo prazo ainda é incerta. Programas obrigatórios podem criar barreiras desnecessárias para os pacientes. Assim, novas pesquisas devem explorar abordagens personalizadas e considerar o papel de terapias complementares, como os agonistas do GLP-1, para otimizar os resultados.

REFERÊNCIAS

