



HOJE EM DIA

HOJEEMDIA.COM.BR - ANO XXXVIII - Nº 13.282
ASSINATURA/RELACIONAMENTO COM O ASSINANTE: (31) 3253-2205 - DIGITAL.HOJEEMDIA.COM.BR
WHATSAPP: (31) 98371-5903 - E-MAIL: ATENDIMENTO@HOJEEMDIA.COM.BR

FIQUE POR DENTRO COM TODOS OS CANAIS DO HOJE EM DIA

- ON-LINE
- HOJEEMDIA.COM.BR
- FACEBOOK.COM/JORNALHOJEEMDIA
- INSTAGRAM @JORNALHOJEEMDIA
- TWITTER @JORNALHOJEEMDIA
- WHATSAPP — 31.98372-1031

14 SET 26

18°C A 29°C
MUITAS NUVENS COM POSSIBILIDADE DE CHUVA ISOLADA



SEGUNDA
BELO HORIZONTE / MG



Pode ter voto secreto na assembleia do condomínio? Veja a resposta na coluna do advogado Kênio Pereira.
PRIMEIRO PLANO — P. 5

BH JÁ SOMA 80 KM DE FAIXAS DE TRÂNSITO SÓ PARA ÔNIBUS

Levantamento considera pistas exclusivas e preferenciais. Trecho mais recente foi implantado na avenida Afonso Pena, na região Centro-Sul. Outros

serão instalados nas ruas São Paulo, Professor Moraes e Rio Grande do Norte. Motoristas que invadem corredores só para os coletivos cometem

infração gravíssima e levam sete pontos na CNH. Multa é de R\$ 293,47.
HORIZONTES — P. 6

FERNANDO JUNIOR / PBH



Segundo a PBH, as faixas exclusivas visam aumentar a velocidade dos coletivos e reduzir o tempo de espera nos pontos

FREEPIK



REAJUSTE PARA SERVIDORES DA PBH SERÁ VOTADO HOJE

Votação em primeiro turno está marcada para a tarde desta segunda-feira (14) na Câmara Municipal. Índice proposto pelo Executivo é de 4,11%. Texto traz mudanças em gratificações e regras de progressão e promoção, além de instituir o Programa de Desligamento Voluntário. HOJEEMDIA.COM.BR

METRÔ DE BH SEGUE COM MUDANÇAS NESTA SEMANA

Passageiros devem ficar atentos às alterações previstas para durar até a sexta-feira (18). Intervalo entre as viagens será de 24 minutos após 20h. Trens passarão em uma só via nas estações Gameleira, Nova Suíça e Calafate. HOJEEMDIA.COM.BR

NÃO ADIANTA USAR CANETAS PARA EMAGRECER SEM MUDAR O ESTILO DE VIDA. PESQUISA REFORÇA QUE PESO TENDE A VOLTAR APÓS A INTERRUPÇÃO DOS MEDICAMENTOS.

HORIZONTES — P. 7

acompanhehojeemdial.com.br

► THEO RADICCHI

‘AINDA QUERO MUITO ATUAR NO CINEMA E EM UMA NOVELA GLOBAL’

AOS 12 ANOS, ATOR MINEIRO CONCILIA TRABALHO NA TV COM ESCOLA, ESPORTES E HOBBIES

ARQUIVO PESSOAL

| ANGEL DRUMOND

| angel.lima@hojeemdial.com.br

Theo Radicchi já acumula experiências na televisão, no teatro, na publicidade e em diferentes produções audiovisuais. Mineiro de Belo Horizonte, o menino de 12 anos começou a se aproximar das artes ainda pequeno e, desde então, vem construindo uma trajetória que inclui novelas, séries e, recentemente, a apresentação de um programa infantil.

A relação com as câmeras começou antes mesmo dos 5 anos, quando Theo passou a estudar teatro e, posteriormente, interpretação para TV e cinema. Aos 2 anos, durante uma apresentação musical na escola, precisou improvisar depois de um problema no som do teatro. A reação do público diante da situação chamou a atenção dos pais e acabou marcando o início de uma trajetória que ganhou novos capítulos ao longo dos anos.

No SBT, Theo integrou o elenco da novela “A Caverna Encantada”, entre 2024 e 2025, e participou dos spin-offs “Papai Noel Bugou” e “Norma dos Ventos”. Também gravou a série live action “TurmaTube – A Primeira Aventura”, projeto com Viih Tube e Eliezer. Na Globo, estará na segunda temporada da série “Pablo & Luisão”, na qual interpreta Pioneiro Ricardo, com estreia prevista para dezembro deste ano.

Atualmente, Theo também apresenta o “Sábado Animado”, no SBT. Fora dos estúdios, mantém uma rotina que inclui escola, nata-



ção, aulas de guitarra, funcional e interpretação. Em entrevista ao jornal Hoje em Dia, o ator mineiro falou sobre o início da carreira, as experiências nas gravações, a rotina profissional, os projetos que realizou e os sonhos que pretende alcançar no futuro.

Theo, você começou a trabalhar com apenas 5 anos. Você se lembra de quando descobriu que gostava de atuar? O que achava mais divertido naquela época?

Na verdade, eu descobri que gostava de interagir com as pessoas (risos). Foi quando, aos 2 anos, fui apresentar o musical da escola e deu problema no som do teatro. As cortinas já estavam abertas, o público me encarando. Eu dancei todo o musical sem a música, meus coleguinhas me olhando sem entender nada, mas, quanto mais o público batia palmas, mais eu dançava (risos). Depois, o som foi arrumado e eu apresentei novamente com a música. Acho que foi ali o começo de tudo. Meus pais entenderam isso e me colocaram para estudar. Aos 5 anos, fui agenciado por uma agência de atores, entrei para o curso de teatro, depois para TV e cinema, e o restante vocês já sabem (risos).

Você já fez novela, publicidade, série e agora também apresenta o “Sábado Animado”. O que você mais gosta: interpretar um personagem ou servir você mesmo diante das câmeras?

A apresentação de um programa foi algo que caiu

Ser um pesquisador é algo que me interessa bastante. E, relacionado à arte, ainda quero muito atuar no cinema e em uma novela global

no meu colo. Eu nunca havia pensado nessa possibilidade até então... É muito diferente da atuação. Ali, você lida o tempo inteiro com improvisos, interage diretamente com as crianças, corre, pula, brinca — eu brinco mesmo — e, de imediato, já preciso recuperar o fôlego para falar (risos). É bem divertido e diferente de tudo que já havia feito. Então, não tem como eu escolher. Amo atuar. É emocionante ser outra pessoa, com histórias diferentes da minha, e também adoro ser eu, levando alegria para a criançada.

Como é a sua vida fora dos estúdios? Aos 12 anos, você consegue conciliar as gravações com a escola, os amigos, as brincadeiras e as coisas que todo garoto gosta de fazer?

Tenho uma rotina normal, mas com muita disciplina e tudo cronometrado. Estudo de manhã. Nos dias em que gravo, o SBT me pega direto na escola e saio da emissora já à noite. Nos dias em que não gravo, faço natação, que é meu esporte favorito, academia com aulas de funcional, aulas de guitarra e aulas de interpretação. Isso tudo é distribuído ao longo da semana. Intercalo com estudos, deveres de casa, etc. Tenho sempre que ter boas notas e boa frequência na escola, porque senão perco o alvará judicial para trabalho. No meu tempo livre, gosto muito de estudar sobre o espaço, desenhar, montar meus Legos, andar de bike e ler.

Você passou por “A Caverna Encantada” e seus dois spin-offs. Tem alguma lembrança engraçada ou algum momento das gravações que guarda com carinho?

O que guardo com muito carinho foi o aprendizado e o privilégio de ter contratado com Roseli Campos, Luiza Tomé, entre outros grandes nomes. Tenho algumas cenas em especial também. Fiz uma cena da guerra de bolos, em que pudemos extravasar e comer o bolo (risos). Teve uma em que eu era o mons-

tro do lago, que foi muito legal. Era um figurino muito quente e o dia estava uns 37°C, mas foi na água, então foi muito legal de fazer. Contracenei também com o Léo Dias. Eu estava disfarçado de bigode e invadia o camarim dele. Foi muito louco. Uma cena que me marcou muito foi a que tive que chorar. Para mim, foi um desafio, porque meu personagem era 99% cômico. Então, tive que me concentrar bastante e o choro veio real. Fui elogiado pela direção e fiquei muito feliz.

Você gravou “Pablo & Luisão”, da Globo. Como foi receber a notícia de que faria parte da série? Você ficou nervoso ou já estava acostumado com a ideia de entrar em uma produção nova?

Eu fiquei muito feliz. As gravações já acabaram, mas a estreia será em dezembro deste ano. Nunca havia feito nada na Globo. No ano passado, cheguei a ser escalado para ser o Hassum na infância, no seu filme, mas, por conta das gravações com a Viih Tube, as datas batiam. Eu não esperava essa notícia de “Pablo & Luisão”, porque no teste tinha muita gente boa. Nervoso não fiquei, mas senti a responsabilidade de entregar um excelente trabalho. É a história da vida do Paulo Vieira com sua família. Ser escolhido para representar o seu melhor amigo desde a infância foi gratificante.

No final, fiz um trabalho bem legal. O Paulo gostou muito, assim como a direção. Espero que o público também goste.

Você também trabalhou como Viih Tube em “Turma Tube – A Primeira Aventura”. Como foi dividir uma produção com alguém que já é tão conhecida pelas crianças e pelas famílias?

A Viih Tube e o Eliezer são ótimos! Muito atenciosos e carinhosos com a gente. Ganhamos até uma festa do pijama surpresa, organizada por eles durante as gravações. A Viih também mandou fazer um roupão para todos do elenco, com

LOURIVAL RIBEIRO/DIVULGAÇÃO



Amo atuar. É emocionante ser outra pessoa, com histórias diferentes da minha, e também adoro ser eu, levando alegria para a criançada nas linhas de show

o nome do personagem atrás, porque gravamos em um local muito frio, na zona rural, em pleno inverno. Tive uma cena em que caía em um lago real de lama. Estava uns 12°C no dia, e o lago estava muuuito gelado. Eu tive que cair três vezes. Ela ficou toda preocupada, mandou eu ir correndo tomar banho. Mas gostei bastante de fazer!

Você já fez muita coisa aos 12 anos. Mas, quando não está trabalhando, o que o Theo gosta de fazer? E o que você sonha viver ou fazer quando crescer?

Eu gosto muito de ficar inventando coisas. Mi-

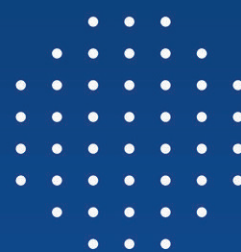
nha mãe me chama de Geppetto (risos), porque tenho uma caneta 3D. Então, faço bonecos, chaveiros, peças de brinquedos... Adoro também jogar videogame, assistir ao canal Manual do Mundo, que fala sobre ciências, descobertas. Gosto muito de desenhar, brincar de Lego, tocar minha guitarra e ler. Eu quero concluir meus estudos e fazer minha faculdade. Gosto de tudo relacionado à ciência. Ser um pesquisador é algo que me interessa bastante. E, relacionado à arte, ainda quero muito atuar no cinema e em uma novela global.

LOURIVAL RIBEIRO/DIVULGAÇÃO





Um **novo** momento!
Uma **nova** história!
Uma **nova** faculdade!



mais de
50 cursos
matrículas abertas!

Aulas nos formatos:

EAD
Digital
Presencial

Escolha o que
mais combina
com você



#VempraNova
novafaculdade.com.br
(31) 2566-8500



VOTO SECRETO NA ASSEMBLEIA DO CONDOMÍNIO: QUANDO ELE PODE SER USADO?



Votação secreta não deve surgir como uma surpresa depois que o resultado começa a se desenhar

KÊNIO DE SOUZA PEREIRA
KPEREIRA@HOJEEMDIA.COM.BR

Participar de uma assembleia de condomínio nem sempre é confortável, especialmente em momentos de indesejáveis extremismos e polarizações. Discussões acaloradas, divergências entre vizinhos e o receio de contrariar alguém podem fazer com que muitos moradores prefiram não participar das decisões. Entretanto, existe uma alternativa que pode ajudar a tornar essas reuniões menos tensas: em determinadas situações, a votação pode ser secreta, evitando constrangimentos ou retaliações.

O MORADOR PODE VOTAR SEM REVELAR SUA ESCOLHA?
Embora a regra seja a votação aberta, nada impede que os condôminos decidam previamente que determinado assunto será votado de forma secreta.

A medida pode ser conveniente, por exemplo, quando estiverem em discussão a aplicação de uma multa, a destituição do síndico ou a aprovação da prestação de contas da administração. Em situações como essas, o voto aberto pode gerar constrangimento. O morador pode rezear desagradar ao síndico, entrar em conflito com um vizinho ou sofrer algum tipo de retaliação por sua posição. Com o voto secreto, a assembleia conhece o resultado — quantos votaram a favor e quantos contra — mas não identifica como votou cada unidade.

A REGRA PRECISA SER DEFINIDA ANTES
Aqui está um dos pontos mais importantes: a votação secreta não deve surgir como uma surpresa depois que o resultado começa a se desenhar, muito menos ser imposta.

Medida pode ser conveniente quando estiverem em discussão a aplicação de uma multa, a destituição do síndico ou a aprovação da prestação de contas da administração

Primeiro, os condôminos presentes devem deliberar sobre a própria forma de votação. Aprovada pela maioria simples a deliberação por meio de voto secreto para determinado assunto, o tema será discutido e, ao final, submetido à votação. Essa antecedência é fundamental para dar segurança ao procedimento. Todos devem conhecer, antes de votar, quais serão as regras, evitando assim a alegação de nulidade por parte dos vencidos.

UNIDADE OU FRAÇÃO IDEAL? ESSA DIFERENÇA É DECISIVA
Há, entretanto, uma questão técnica que pode fazer toda a diferença.

O voto secreto é apontado como viável quando a votação é realizada por unidade — apartamento, sala, casa ou lote —, porque a cada unidade corresponde a um voto e é possível contabilizar o resultado sem revelar a escolha de cada participante. Já nas votações em que os votos possuem pesos diferentes em razão da fração ideal, a preservação do sigilo se torna impossível. Afinal, para calcular o resultado, é necessário saber qual é o peso atribuído a cada unidade.

A JUSTIÇA JÁ RECONHECEU A VALIDADE
Há decisões de Tribunais de Justiça que validam, por exemplo, a eleição de síndico realizada por voto secreto, depois de a própria assembleia ter decidido previamente pela adoção desse sistema. Não pode o síndico ou o presidente da assembleia impor sua vontade de forma a impedir a proposta de votação secreta.

MAIS LIBERDADE PARA DISCORDAR
Afinal, divergências fazem parte da vida em comunidade. O que não deveria fazer parte de uma assembleia é o medo de manifestar uma opinião diferente, devendo ser garantida a liberdade de voltar sem constrangimento.

Diretor Regional em MG da Associação Brasileira de Advogados do Mercado Imobiliário. Advogado e Conselheiro do Secovi-MG e da CMI-MG.Consultor Especial da Presidência da OAB-MG

FUNDAÇÃO HOSPITALAR DO MUNICÍPIO DE VARGINHA – FHOMUV
AVISOS DE LICITAÇÃO
PROCESSO Nº 187/2026 – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 092/2026 – do tipo "MENOR PREÇO POR LOTE", cujo objeto é o REGISTRO DE PREÇOS para a AQUISIÇÃO DE MATERIAIS MÉDICOS PARA UTILIZAÇÃO EM CIRURGIAS NA ESPECIALIDADE DE NEUROLOGIA ONCOLÓGICA EM CARÁTER DE CONSIGNAÇÃO, COM COMODATO DE EQUIPAMENTOS E INSTRUMENTAIS. Data da sessão: 24/09/2026, às 8h. Retirada do Edital: www.hospitalhbp.com.br, https://www.gov.br/pncp/pt-br ou www.portaldecompraspublicas.com.br. Informações: (035) 3606-3594/3592/3591 – edital@hospitalhbp.com.br.
PROCESSO Nº 190/2026 – PREGÃO ELETRÔNICO Nº 093/2026 – do tipo "MENOR PREÇO POR ITEM", cujo objeto é o REGISTRO DE PREÇOS para a AQUISIÇÃO DE MATERIAIS DE ESCRITÓRIO E SUPRIMENTOS DE INFORMÁTICA. Data da sessão: 24/09/2026, às 8h. Retirada do Edital: www.hospitalhbp.com.br, https://www.gov.br/pncp/pt-br ou www.portaldecompraspublicas.com.br. Informações: (035) 3606-3595/3592/3591 – edital@hospitalhbp.com.br.

PREFEITURA MUNICIPAL DE RIACHO DOS MACHADOS/MG
O MUNICÍPIO DE RIACHO DOS MACHADOS torna público, para conhecimento de todos que realizará DISPENSA EMERGENCIAL DE LICITAÇÃO, com critério de julgamento (menor preço), na hipótese do art. 75, inciso VIII, da Lei nº 14.133, de 1º de abril de 2021. Objeto: Contratação de empresa para transporte de água potável, com caminhão pipa, com condutor e Aquisição de Combustível em atendimento as ações da DEFESA CIVIL, conforme DECRETO MUNICIPAL Nº 544 DE 23 DE JUNHO DE 2026, PORTARIA Nº 2.428 DE 28 DE JULHO de 2026, do MINISTÉRIO DA INTEGRAÇÃO E DO DESENVOLVIMENTO REGIONAL. Maiores informações no e-mail licitacao@riachodosmachados.mg.gov.br ou pelo site https://riachodosmachados.mg.gov.br/licitacoes/. RICARDO DA SILVA PAZ. Prefeito Municipal



HOJE
EM DIA

ANUNCIE AQUI (31) 3253-2205

SELEÇÃO DE
PACIENTES
ODONTOLÓGICOS EM NÚCLEO DE PÓS-GRADUAÇÃO

- Endodontia (canal)
- Ortodontia (aparelhos)
- Implantodontia (implantes)

Rua dos Pampas, 484 (Prado) - BH/MG
(31) 3236-8125 / (31) 989-799-512
posodontologiaprado@funorte.edu.br



PÓS-GRADUAÇÃO
FUNORTE
BELO HORIZONTE

SÓ PASSA ÔNIBUS

BH JA SOMA 80 KM DE FAIXAS DE TRÂNSITO EXCLUSIVAS E PREFERENCIAIS PARA COLETIVOS

FERNANDO JUNIOR / PBH



Segundo a PBH, as faixas exclusivas visam aumentar a velocidade dos coletivos, reduzir o tempo de espera nos pontos e melhorar a eficiência do transporte público

ANALUÍSA RIBEIRO

l. aribeiro@hojeemdia.com.br

Belo Horizonte já conta com aproximadamente 80 quilômetros de rotas que priorizam a circulação dos ônibus, entre faixas exclusivas e preferenciais. O trecho mais recente foi implantado na avenida Afonso Pena, na região Centro-Sul, e outros serão instalados nas ruas São Paulo, Professor Moraes e Rio Grande do Norte. Especialistas de trânsito defendem as pistas capazes de priorizar o transporte público.

A avenida Cristiano Machado tem a maior extensão de corredor só para ônibus em BH. São 11,5 quilômetros, segundo a Superintendência de Mobilidade do Município (Sumob). Mas há trechos espalhados por importantes vias, como Contorno, Amazonas, Abraão Caram, Augusto de Lima, Dom Pedro II, Nossa Senhora do Carmo,

Antônio Carlos, Raja Gabaglia e Vilarinho.

Segundo a PBH, as faixas exclusivas visam aumentar a velocidade dos coletivos, reduzir o tempo de espera nos pontos e melhorar a eficiência do transporte público.

Para o consultor em trânsito Silvestre de Andrade, a prioridade aos ônibus deve ser analisada pela quantidade de pessoas transportadas, e não apenas pelo espaço ocupado pelos veículos. Segundo o especialista de tráfego, enquanto um ônibus leva, em média, cerca de 50 passageiros e ocupa o equivalente a dois ou três automóveis, um carro transporta, em média, 1,5 pessoa. “Quando se prioriza o transporte coletivo, você está com a perspectiva da mobilidade das pessoas e não a dos veículos”, afirma.

Silvestre lembra, porém, que a implantação de uma faixa exclusiva não significará necessariamente melho-

ra na fluidez do trânsito para os automóveis. Como parte do espaço viário passa a ser destinada aos ônibus, pode haver redução das faixas disponíveis para os demais veículos. O objetivo, segundo o consultor, é diminuir a interferência dos congestionamentos sobre o transporte coletivo e aumentar a capacidade de deslocamento de pessoas pela cidade.

Sobre a possibilidade de ampliar esse tipo de estrutura em Belo Horizonte, Silvestre avalia que novas prioridades ao transporte coletivo devem ser estudadas sempre que houver condições. A decisão, no entanto, não pode considerar apenas a quantidade de ônibus que passa por determinada via.

QUANDO CARROS PODEM ENTRAR NAS FAIXAS EXCLUSIVAS?
Em BH, as regras variam conforme a via e o horário

Circular irregularmente por uma faixa exclusiva destinada ao transporte público é infração gravíssima. A penalidade é de R\$ 293,47 e sete pontos na Carteira Nacional de Habilitação (CNH)

indicado na sinalização. Em determinados corredores, a prefeitura permite que todos os tipos de veículos utilizem as faixas exclusivas a partir das 14h de sábado até 23h59 de domingo e durante as 24h dos feriados.

A liberação alcança trechos das avenidas João Pi-

nheiro, Alfredo Balena, Dom Pedro II, Carlos Luz, Contorno e Andradadas, além das ruas Padre Belchior e Goiás.

Fora dos períodos de liberação, veículos comuns só podem acessar as faixas exclusivas para realizar conversão à direita, entrar em gara-

gens com guia rebaixada ou fazer embarque e desembarque nos locais permitidos.

Para conversões, o motorista deve entrar na faixa apenas nos pontos em que houver linha branca tracejada. Se a linha for contínua, não é permitido trafegar pelo espaço.

INVASÃO PODE RENDER MULTA

Os motoristas devem ficar atentos à diferença entre faixas exclusiva e preferencial. Na exclusiva, o espaço é reservado ao transporte coletivo durante o horário determinado. Na preferencial, outros veículos podem circular, mas os ônibus têm prioridade.

Circular irregularmente por uma faixa exclusiva destinada ao transporte público é infração gravíssima. A multa é de R\$ 293,47 e sete pontos na Carteira Nacional de Habilitação (CNH).

SAÚDE E CIÊNCIA

TRATAMENTO CONTÍNUO

POR QUE NÃO ADIANTA USAR CANETAS PARA EMAGRECER SEM MUDAR O ESTILO DE VIDA

| FERNANDA BASSETTE
| Da Agência Einstein

As canetas para tratar diabetes e obesidade se popularizam cada vez mais como medicamentos eficazes para a redução do peso. Contudo, se por um lado a ciência evidencia seus potenciais a favor do emagrecimento e inclusive para outros aspectos da saúde, também crescem os achados sobre a importância da mudança de estilo de vida durante o tratamento.

Isso se deve, em primeiro lugar, ao fato de a obesidade ser uma doença crônica, assim como outras condições que exigem tratamentos de longo prazo, como hipertensão e o próprio diabetes. “Quando o tratamento é interrompido, a doença volta a se manifestar. O reganho de peso não significa falta de força de vontade ou pouco empenho do paciente. Na verdade, é uma resposta biológica do organismo, que tenta recuperar o peso perdido”, explica o endocrinologista Paulo Rosenbaum, do Einstein Hospital Israelita.

Medicamentos como semaglutida e tirzepatida — nomes dos princípios ativos das “canetas emagrecedoras” — agem sobre um hormônio chamado GLP-1, responsável pelas sensações de fome e saciedade. Ao frear sua ação, elas fazem a pessoa querer comer menos, promovendo o emagrecimento. Só que, ao interromper o uso, o organismo volta a ativar mecanismos que favorecem o ganho de peso.

Daí por que esses fármacos não devem ser vistos como solução rápida para emagrecer. “Muitas pessoas apenas usam o remédio, comem menos porque o apetite diminuiu e emagrecem. Mas, se elas não mudam o padrão alimentar, não praticam atividade física regularmente e não fazem uma mudança comportamental, a tendência é recuperar boa parte do peso quando o medi-

FREEPIK



camento é suspenso”, alerta Rosenbaum.

REALIDADE E EVIDÊNCIA

Uma revisão sistemática publicada no início de janeiro no BMJ detalha como esse processo ocorre na prática. Ao analisar 37 estudos com mais de 9.300 adultos com sobrepeso ou obesidade, os pesquisadores observaram que os participantes recuperaram cerca de 0,4 kg por mês após suspenderem o tratamento.

Os participantes avaliados usavam diferentes classes de medicamentos: desde opções mais antigas, como sibutramina e orlistate, até as terapias mais recentes com liraglutida, semaglutida e tirzepatida. Em média, eles permaneceram 39 semanas em tratamento e continuaram sendo acompanhados por mais 32 semanas após a interrupção da medicação, permitindo aos pesquisadores observar o comporta-

mento do peso nesse período.

Quem tratou a obesidade com medicamentos perdeu, em média, 8,3 kg — mais que o dobro da perda observada nos grupos controle. Quando o tratamento terminou, porém, o peso voltou a aumentar gradualmente. No ritmo de 0,4 kg a mais por mês, eles retornariam ao peso inicial em aproximadamente um ano e sete meses.

Outra constatação foi que os benefícios metabólicos conquistados durante o uso das medicações, como melhora da glicemia, colesterol e pressão arterial, também começaram a diminuir após o fim do uso das medicações.

“As mudanças no estilo de vida potencializam a perda de peso e aumentam as chances de manter os resultados no longo prazo”, frisa o endocrinologista do Einstein. “Os medicamentos são uma ferramenta

Uma alimentação rica em proteínas e fibras ajuda a aumentar a saciedade e reduzir o consumo de ultraprocessados

muito eficaz no tratamento da obesidade, mas fazem parte de uma estratégia mais ampla. Sozinhos, eles não conseguem sustentar a perda de peso por muito tempo.”

RESULTADOS SUSTENTÁVEIS

Manter os resultados de emagrecimento conquistados com as medicações depende de um conjunto de hábitos saudáveis. Uma alimentação rica em proteínas e fibras ajuda a aumentar a saciedade e reduzir o

consumo de ultraprocessados. Já a prática regular de exercícios físicos contribui para preservar a massa magra, elevar o gasto energético e melhorar a saúde cardiovascular. Dormir bem é fundamental para regular os hormônios relacionados ao apetite, enquanto o controle do estresse pode reduzir episódios de alimentação emocional.

Embora alguns pacientes suspendam a medicação e não recuperem todo o peso perdido, não é possí-

vel prever quem terá esse comportamento. Isso porque o organismo desenvolve mecanismos de defesa contra a perda de gordura. “Esses mecanismos foram importantes para a sobrevivência da espécie em períodos de escassez de alimentos. Hoje, eles dificultam a manutenção da perda de peso”, explica o médico do Einstein.

Segundo Paulo Rosenbaum, o que se vê é que o reganho tende a ser menor em pessoas que perderam menos peso, tinham obesidade menos grave e conseguiram manter hábitos saudáveis consistentemente. “O objetivo não deve ser apenas perder peso rapidamente, mas tratar uma doença crônica. As canetas para emagrecer fazem parte desse tratamento, mas o sucesso depende de uma estratégia de longo prazo, construída entre paciente, médico e equipe multiprofissional”, conclui.

VES TIBU LAR 2026.1 Digital

Aulas nos formatos

EAD
Presencial
Digital

Escolha o que mais
combina com você

INSCRIÇÕES
ABERTAS

FUNORTE:

sua carreira,
seu futuro

funorte.edu.br
38 998782438



FUNORTE
CENTRO UNIVERSITÁRIO