

EMAGRECIMENTO SAUDÁVEL

Cardápio para quem usa Mounjaro e Ozempic

A medicação pode reduzir muito o apetite. O acompanhamento nutricional ajuda a garantir que comer menos não signifique nutrir-se pior — com cardápio por refeição e orientações práticas para as diferentes fases do tratamento.

△ Conteúdo educativo. O uso, a dose e a redução ou interrupção da medicação são sempre decisão do médico prescritor. Este guia trata do suporte nutricional complementar ao tratamento médico. Para um plano alimentar personalizado, agende sua consulta.



Dra. Tatiane Ramos

Nutricionista Clínica Comportamental · CRN3 73298

Pós em Nutrição Clínica (USP) · Pós em Comportamento Alimentar (Plenitude/SP)

Pós em Psiquiatria Nutricional (Ciclos/SP) · Pós em Fitoterapia (São Camilo)

Pós em Obesidade (USP) · Pós em Bioquímica dos Alimentos (São Camilo)

WhatsApp (11) 97133-1861

tatianeramos.com.br

@tatianeramosnutri

Agendar Consulta

Cardápio para quem usa Mounjaro e Ozempic — por refeição

☀ CAFÉ DA MANHÃ

- Ovos mexidos ou omelete (prioridade: proteína)
- Iogurte natural ou skyr com chia
- Pão integral ou fruta com casca, conforme apetite
- Café ou chá, com calma, sem pressa

🍏 LANCHE DA MANHÃ

- Queijo branco ou cottage
- Fruta com fibra (pera, maçã, mamão)
- Água ou água com eletrólitos

🍽 ALMOÇO

- Proteína magra primeiro (frango, peixe, ovo)
- Leguminosa (feijão, lentilha) em porção pequena
- Vegetais cozidos, fáceis de digerir
- Carboidrato em quantidade ajustada à tolerância (arroz, batata-doce)

🍵 LANCHE DA TARDE

- Shake ou whey protein, se a ingestão estiver baixa
- Castanhas ou fruta, conforme apetite
- Chá ou água, mantendo a hidratação

🌙 JANTAR

- Proteína magra (peixe, frango, ovo)
- Legumes ou salada, porção que o corpo aceitar
- Refeição leve — evitar forçar volume

🌙 SE SENTIR POUCA FOME À NOITE

- Iogurte ou queijo branco
- Chá morno

💡 **Nota clínica:** A medicação pode reduzir muito o apetite. Isso facilita comer menos, mas também pode dificultar atingir as necessidades de proteínas, fibras, vitaminas, minerais e energia. Quando o apetite está muito reduzido, grandes refeições podem ser desconfortáveis — refeições menores, com boa densidade nutricional e adequadas à sua tolerância, ajudam a suprir essas necessidades sem forçar volume. Passar o dia praticamente sem comer também não é desejável. Este cardápio é uma referência geral; seu plano ideal depende do seu peso, fase do tratamento e exames. Consulte a Dra. Tatiane Ramos para um acompanhamento individualizado.

Os riscos de usar a medicação **sem acompanhamento nutricional**

 Perda de massa muscular Sem proteína suficiente, parte do peso perdido é músculo, não gordura — o que piora o metabolismo a longo prazo	 Deficiências nutricionais Apetite reduzido pode levar a baixa ingestão de proteína, ferro, B12 e outros nutrientes essenciais
 Possibilidade de reganho ao reduzir/interromper Obesidade é uma condição crônica — quando a medicação para, os mecanismos de apetite e saciedade que ela regulava deixam de atuar. Acompanhamento ajuda, mas não elimina esse risco	 Cálculos biliares Perda de peso muito rápida e desorganizada é fator de risco reconhecido para formação de cálculos na vesícula
 Flacidez de pele Sem estímulo muscular (alimentação + treino de força), a pele acompanha menos bem a perda de gordura	 Desidratação Menor ingestão de líquidos junto com menor apetite passa despercebida e agrava outros sintomas
 Constipação intestinal Baixa ingestão de fibras e água, comum com o apetite reduzido, favorece o intestino preso	 Fadiga e queda de cabelo Sinais frequentes de déficit nutricional não identificado durante o tratamento
 Redução/interrupção sem acompanhamento Reduzir ou parar a medicação, quando indicado pelo médico, sem apoio nutricional dificulta ajustar a alimentação à nova fase do tratamento	 Restrição severa não identificada Muita gente come bem menos do que imagina — sem acompanhamento, isso raramente é percebido a tempo

O QUE MOSTRAM OS ESTUDOS SOBRE REGANHO

Semaglutida (STEP 1): após perda média de ~17,3% do peso, os participantes recuperaram em média 11,6 pontos percentuais no ano seguinte à interrupção — cerca de dois terços do peso perdido.

Tirzepatida (SURMOUNT-4): após redução média de 20,9% do peso em 36 semanas, quem interrompeu o tratamento ganhou em média 14% de peso nas 52 semanas seguintes; quem continuou perdeu mais 5,5% no mesmo período.

São resultados de estudos clínicos específicos — não significam que todos os pacientes terão a mesma resposta.
Fontes: Wilding et al., Diabetes, Obesity and Metabolism, 2022 (PMID 35441470); Aronne et al., JAMA, 2024 (DOI 10.1001/jama.2023.24945).

Recomendações de Rotina Durante o Tratamento

✓ Priorize proteína em toda refeição, mesmo comendo pouco	✓ Não pule refeições por completo, mesmo com pouco apetite
✓ Beba água e mantenha eletrólitos em dia ao longo do dia	✓ Combine alimentação adequada com treino de força regular
✓ Monitore exames periodicamente com seu médico prescritor	✓ Planeje qualquer redução/pausa da medicação com apoio nutricional e médico
✓ Ajuste porções gradualmente conforme mudanças na dose	✓ Priorize fibras para evitar constipação intestinal

Dúvidas comuns sobre Mounjaro e Ozempic

Preciso de nutricionista enquanto uso Mounjaro ou Ozempic?

É altamente recomendado. A medicação reduz o apetite, mas não garante que você está comendo o suficiente de proteína e nutrientes — isso exige acompanhamento.

Por que perco músculo mesmo emagrecendo com a caneta?

Sem ingestão adequada de proteína e estímulo muscular, parte relevante do peso perdido é massa magra, não só gordura — um risco real e bem documentado.

Existe risco de reganho ao parar a medicação?

Sim, é uma possibilidade real. Obesidade é uma condição crônica e multifatorial — quando a medicação para, os mecanismos de apetite e saciedade que ela regulava deixam de atuar. Estudos mostram reganho parcial em boa parte dos casos; o acompanhamento nutricional ajuda, mas não garante ausência de reganho.

Posso reduzir ou parar a medicação por conta própria?

Não. A decisão de reduzir ou interromper é sempre do médico prescritor. O papel da nutrição é ajustar a alimentação a essa nova fase do tratamento.

A nutricionista ajusta a dose da medicação?

Não. Dose e cronograma são sempre decisão médica. O acompanhamento nutricional atua de forma complementar, nunca substituindo o prescritor.

E se eu estiver com pouquíssima fome?

Quando o apetite está muito reduzido, grandes refeições podem ser desconfortáveis. Refeições menores, com boa densidade nutricional e adequadas à sua tolerância, ajudam a atingir as necessidades de proteína, energia e micronutrientes — mas passar o dia praticamente sem comer também não é desejável.

Musculação é obrigatória durante o uso?

Não é obrigatória, mas é uma das estratégias mais eficazes para preservar massa muscular e reduzir o risco de flacidez durante a perda de peso.

Quais exames devo acompanhar durante o tratamento?

Geralmente hemograma, ferro, B12, função renal e outros marcadores indicados pelo médico — o acompanhamento nutricional ajuda a interpretar e agir sobre esses resultados.

Depois que eu parar a medicação, ainda preciso de acompanhamento?

Sim, esse costuma ser um período importante — é quando o apetite tende a voltar aos níveis anteriores e a alimentação precisa se reajustar a essa mudança.

A alimentação sozinha evita o reganho de peso?

Não é garantia. Estudos clínicos mostram reganho parcial mesmo em contextos de acompanhamento — a alimentação e o acompanhamento nutricional continuam sendo fundamentais, mas atuam em conjunto com o tratamento médico, não como substituto dele.

A manutenção dos resultados também faz parte do tratamento

O acompanhamento nutricional durante o uso da medicação e nas diferentes fases do tratamento permite ajustar a alimentação, acompanhar a composição corporal, preservar massa muscular e construir hábitos compatíveis com a saúde no longo prazo. Medicação e nutrição não são concorrentes — são estratégias complementares.

Presencial em Itaim Bibi, São Paulo, ou online para todo o Brasil.
Dra. Tatiane Ramos · CRN3 73298 · Nutricionista Clínica Comportamental
Seg a Sex, 9h–17h · (11) 97133-1861 · nutri@tatianeramos.com.br



WhatsApp

Agendar Consulta

@tatianeramosnutri