



DR. THIAGO  
BECKER

# Suplementação no pós-operatório da Cirurgia Bariátrica

Um guia para garantir uma  
recuperação saudável e  
resultados duradouros

## **ÍNDICE:**

03 - Introdução

04 - Entendendo a Cirurgia Bariátrica

05 - Quais são os efeitos do procedimento no corpo?

07 - O papel da suplementação no pós-operatório

08 - Vitaminas e minerais que precisam ser suplementados

13 - O que acontece quando essa suplementação não é feita?

14 - Dicas para manter uma alimentação balanceada após a Cirurgia Bariátrica

16 - Conheça o Dr. Thiago Becker

# INTRODUÇÃO:

A cirurgia bariátrica é uma ferramenta significativa no combate à obesidade, proporcionando uma solução eficaz para muitas pessoas que enfrentam o desafio do excesso de peso. Contudo, é fundamental entender que a cirurgia não é milagrosa! Ela deve ser complementada por mudanças no estilo de vida, na alimentação e por cuidados contínuos que vão muito além do procedimento.

Neste e-book, abordaremos a importância da suplementação no período pós-operatório da cirurgia bariátrica. Para isso, começaremos explorando o que é a intervenção, quais efeitos ela provoca no corpo e, a partir daí, analisaremos o papel da suplementação e as consequências de não adotá-la de maneira adequada. Além disso, incluiremos dicas valiosas para manter uma alimentação equilibrada após a cirurgia.

**Boa leitura!**



DR. THIAGO  
BECKER

CIRURGIA DIGESTIVA  
BARIÁTRICA



# ENTENDENDO A CIRURGIA BARIÁTRICA

A cirurgia bariátrica, frequentemente chamada de gastroplastia ou redução do estômago, é um procedimento cirúrgico que tem como objetivo modificar o tamanho do estômago para facilitar a perda de peso dos pacientes. A cirurgia é recomendada principalmente para indivíduos com obesidade (graus II e III), com Índice de Massa Corporal (IMC) a partir de 35 (na presença de comorbidades) ou a partir de 40.

Além de ajudar na perda de peso, a cirurgia bariátrica tem o potencial de melhorar a qualidade de vida dos pacientes, aliviando ou até mesmo eliminando comorbidades associadas à obesidade, como diabetes tipo 2, hipertensão arterial e apneia do sono.

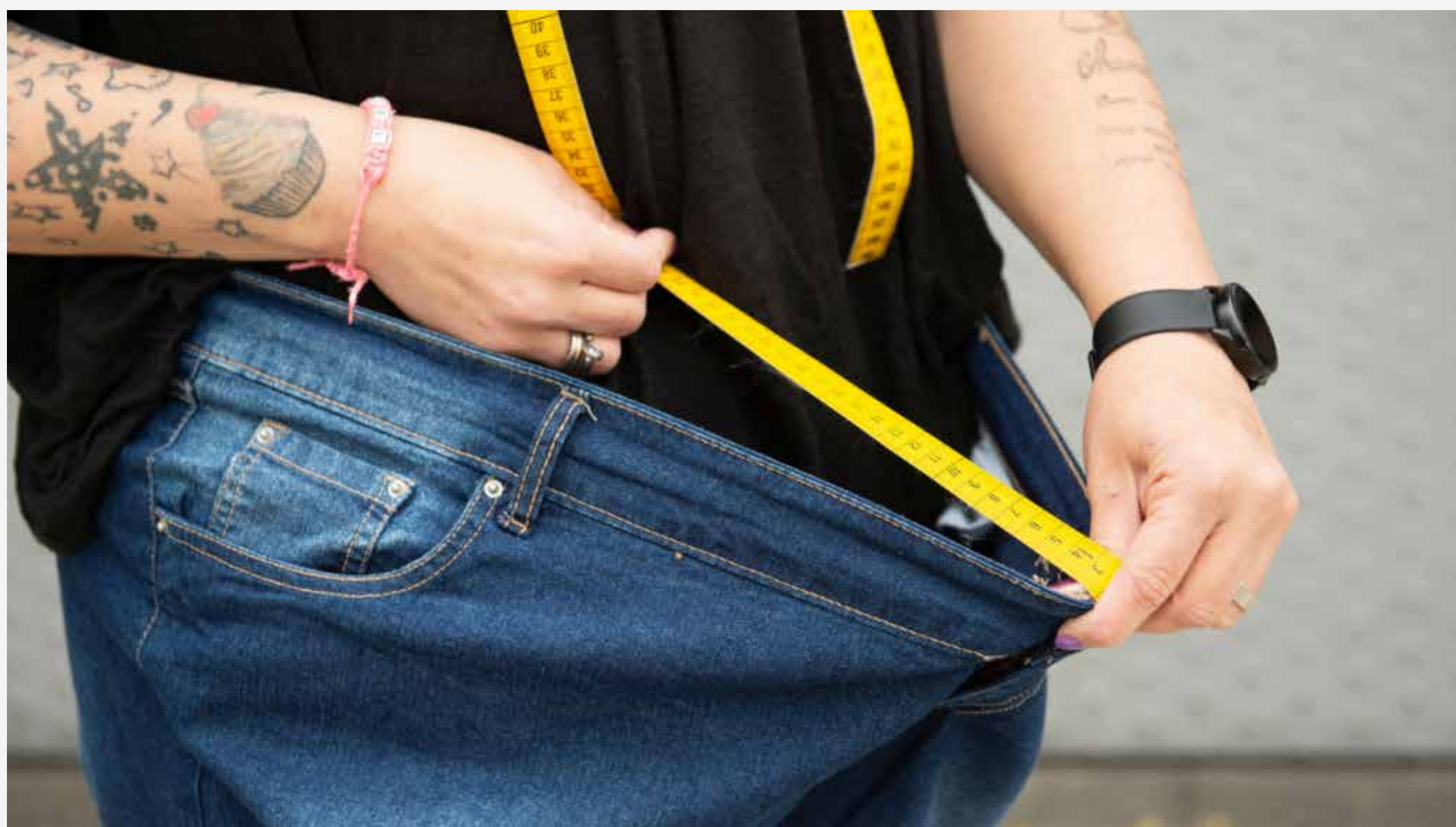


No entanto, é importante destacar que a recuperação após a cirurgia requer atenção especial e cuidados rigorosos. A suplementação nutricional é fundamental nesse período, pois os pacientes precisam garantir a ingestão adequada de nutrientes essenciais para promover uma recuperação saudável e evitar deficiências nutricionais.

---

## QUAIS SÃO OS EFEITOS DO PROCEDIMENTO NO CORPO?

A cirurgia bariátrica provoca efeitos significativos além da perda de peso, impactando diversos sistemas do corpo. Os principais efeitos incluem:



**Perda de peso rápida:** os pacientes podem perder entre 30% a 70% do excesso de peso (ao longo dos dois primeiros anos de cirurgia, sendo a perda de peso mais rápida nos primeiros 6 meses).

**Melhora das comorbidades:** muitas condições associadas à obesidade, como diabetes tipo 2, hipertensão, apneia do sono e problemas nas articulações, podem melhorar ou até desaparecer após a cirurgia.

**Alterações digestivas:** a cirurgia altera o tamanho do estômago e a absorção de nutrientes, (o que requer suplementação nutricional para o bom funcionamento digestivo).

**Mudanças hormonais:** a cirurgia reduz a (produção de) grelina (hormônio da fome) e pode aumentar o (os níveis de GLP-1, GIP e de peptídeo YY) peptídeo YY, ajudando no controle do apetite, na saciedade precoce) e (e no controle entre os níveis de açúcar do sangue e da insulina). da insulina.

**Efeitos na pele:** a perda rápida de peso pode resultar em flacidez e excesso de pele, que às vezes requer cirurgia para remoção. Mas há dicas importantes de como diminuir a chance de flacidez!

Essas mudanças, que trazem impactos positivos, mas também apresentam desafios, ressaltam a importância de um acompanhamento contínuo após a cirurgia. Isso é especialmente relevante no que diz respeito à suplementação e ao papel que ela desempenha na promoção dessas transformações.





# O PAPEL DA SUPLEMENTAÇÃO NO PÓS-OPERATÓRIO

Após a cirurgia bariátrica, o organismo passa por uma série de transformações, incluindo uma redução na absorção de nutrientes devido à diminuição do tamanho do estômago e a alterações no trato gastrointestinal. Essa nova dinâmica pode resultar em deficiências nutricionais se a suplementação não for realizada de forma adequada.

**Os principais objetivos da suplementação no pós-operatório são:**

## **Prevenção de deficiências nutricionais:**

a cirurgia pode impactar a capacidade do corpo de absorver vitaminas e minerais, levando a carências de nutrientes essenciais. A suplementação é fundamental para garantir a ingestão adequada desses elementos.

**Recuperação:** Nutrientes apropriados desempenham um papel crucial na cicatrização dos tecidos e no fortalecimento do sistema imunológico, contribuindo para uma recuperação mais rápida e eficaz. Dentre os nutrientes, as proteínas são, com certeza, as mais importantes para a sua recuperação adequada.

**Garantia de uma perda de peso saudável:** a suplementação adequada ajuda a manter os níveis de energia, evitando a fadiga excessiva e a perda muscular durante a fase de emagrecimento, assegurando assim uma transição mais equilibrada e saudável para o novo estilo de vida.

## **VITAMINAS E MINERAIS QUE PRECISAM SER SUPLEMENTADOS**

As principais deficiências nutricionais que podem ocorrer após a cirurgia bariátrica incluem a falta de vitaminas, proteínas e minerais. Para prevenir essas deficiências, é fundamental que a suplementação alimentar seja cuidadosamente planejada, incluindo proteínas de alto valor biológico, como a proteína do soro do leite, proteínas animais de carnes brancas e vermelhas, além de uma combinação adequada de vitaminas e minerais essenciais..



É imprescindível entender que a suplementação pós-cirurgia bariátrica é um aspecto crucial do processo de recuperação, uma vez que as diferentes técnicas cirúrgicas e as particularidades de cada paciente podem influenciar as necessidades nutricionais.

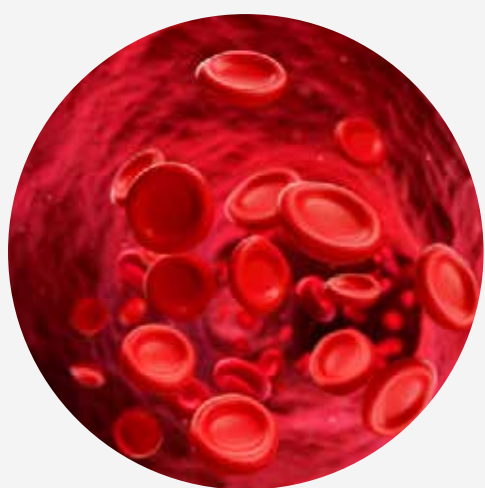
## Os suplementos que geralmente são recomendados incluem:



**Vitamina B12:** fundamental para o sistema nervoso e a formação de células sanguíneas, sua absorção é reduzida após procedimentos como o bypass gástrico. Pode ser feita suplementação via sublingual, injetável ou por cápsulas.



**Cálcio e Vitamina D:** necessários para prevenir osteoporose, já que a cirurgia pode afetar sua absorção. O cálcio é melhor absorvido na forma de citrato de cálcio em pacientes bariátricos. A vitamina D é essencial para que o cálcio seja absorvido nos ossos e para a boa imunidade.



**Ferro:** essencial para evitar anemia, deve ser consumido em formas bem absorvidas, acompanhado de vitamina C para melhor absorção. Deve-se evitar ingerir ferro junto com alimentos derivados do leite, pois sua absorção é reduzida. A dose preventiva é de 45-60 mg/dia.



**Proteínas:** importantes para cicatrização e manutenção da massa muscular, podem ser supridas por suplementos proteicos como Whey Protein, colágeno e creatina.



**Vitamina A:** importante para a visão e para a imunidade. A recomendação nos bariátricos é de 5000-10.000 UI/dia.



**Vitamina C:** Essencial para produção de colágeno, aumenta a imunidade, ajuda na absorção de ferro, melhora a visão e ajuda a controlar pressão arterial e colesterol. Dose preventiva: 75-90 mg/dia.



**Vitamina E:** Possui ação antioxidante, melhora a imunidade e o equilíbrio hormonal. A dose preventiva é de 10 UI/dia.



**Vitamina K:** importante para a coagulação do sangue, evitando sangramentos. A dose preventiva é de 90 a 120 ug/dia.





**Vitamina B1 (Tiamina):** Essencial para bom funcionamento do sistema nervoso, memória e concentração. Dose preventiva de 50 a 100 mg/dia em pacientes bariátricos. O consumo de álcool prejudica a absorção de vitamina B1.



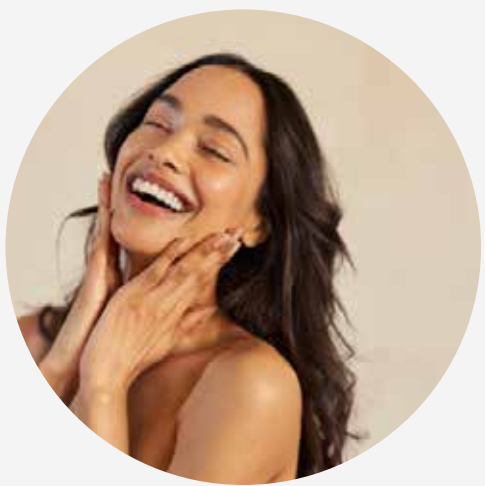
**Vitamina B2 (Riboflavina):** Possui função antioxidante e ajuda na produção de energia.



**Vitamina B3 (Niacina):** ajuda na produção de energia, no funcionamento do sistema nervoso e no controle do colesterol. O consumo de álcool prejudica a absorção desta vitamina.



**Vitamina B5 (Ácido pantotênico):** importante para a saúde dos cabelos e da pele. Dose preventiva em bariátricos: 5 mg/dia.



**Vitamina B6 (Piridoxina):** ajuda na produção de energia e na imunidade, e é importante para a saúde da pele e cabelo.





**Vitamina B7 (Biotina):** importante para saúde da pele, cabelo e unhas, além da construção de músculos. Dose preventiva é de 30 mcg/dia em bariátricos.



**Vitamina B9 (Folato):** importante para produção de células do sangue, para desenvolvimento do sistema nervoso e para construção de músculos. Dose preventiva de 400 a 800 ug/dia em bariátricos.



**Zinco:** antioxidante, ajuda na cicatrização, na saúde da pele e dos cabelos. Dose preventiva: 8 a 22 mg/dia.



**Selênio:** ajuda na saúde da tireoide, na função sexual e para bom funcionamento de cabelos e unhas. Dose preventiva: 55 mcg/dia.

**Lembre-se que seguir as recomendações médicas e nutricionais é crucial para assegurar uma recuperação saudável, garantindo assim uma qualidade de vida satisfatória após a cirurgia.**

# O QUE ACONTECE QUANDO ESSA SUPLEMENTAÇÃO NÃO É FEITA?

Quando a suplementação no pós-operatório da cirurgia bariátrica não é realizada de maneira adequada, o corpo pode enfrentar uma série de complicações e deficiências nutricionais significativas. A cirurgia bariátrica, ao modificar a anatomia do trato gastrointestinal, reduz a capacidade de absorção de nutrientes essenciais, o que torna a suplementação vital para a recuperação e manutenção da saúde do paciente.

**Entre as consequências dessa suplementação inadequada é possível citar:**

- Queda capilar;
- Perda de massa muscular;
- Fadiga e fraqueza muscular;
- Anemia;
- Diminuição da imunidade
- Problemas de cicatrização e de pele;
- Alterações nas funções cognitivas e no humor;
- Reganho de peso;
- Recuperação mais lenta.



Não se esqueça que a não adesão ao uso adequado de suplementação pode aumentar consideravelmente o risco de deficiências nutricionais, complicações de saúde e efeitos adversos.

**Converse com o seu cirurgião e siga rigorosamente todas as orientações!**



## **DICAS PARA MANTER UMA ALIMENTAÇÃO BALANCEADA APÓS A CIRURGIA BARIÁTRICA**

A suplementação, embora desempenhe um papel importante na recuperação, não é a



única responsável por uma recuperação completa o. É fundamental adotar uma série de cuidados e implementar mudanças que potencializem o processo de recuperação. Algumas dessas práticas incluem:

**Alimentação:** a dieta pós-cirúrgica deve ser cuidadosamente estruturada, priorizando alimentos ricos em proteínas, fibras e micronutrientes. Isso não apenas auxilia na recuperação, mas também promove a saciedade e o controle do peso.

**Hidratação:** manter-se bem hidratado é crucial para prevenir complicações como desidratação e constipação. É recomendável consumir líquidos ao longo do dia, evitando líquidos adoçados como sucos e refrigerantes

**Prática de exercícios físicos:** após a autorização do médico, a prática de atividades físicas deve ser incorporada à rotina. O exercício contribui para a manutenção da massa muscular, melhora a saúde cardiovascular e favorece o bem-estar geral. O objetivo dos exercícios físicos é o ganho de músculos!

**Acompanhamento médico:** consultas regulares com seu cirurgião, psicólogo e nutricionista são indispensáveis. Esse acompanhamento garante um monitoramento adequado do progresso e a identificação precoce de possíveis complicações ou deficiências nutricionais.



## **CONHEÇA O DR. THIAGO BECKER**

Cirurgião do Aparelho Digestivo em Goiânia e Mineiros

Com uma sólida formação e paixão pela Medicina, Dr. Thiago Becker trilhou um caminho de sucesso repleto de aprendizado contínuo e realizações marcantes. Natural de Mineiros/GO, é graduado pela Universidade do Estado de Mato Grosso (UNEMAT) e sua paixão pela cirurgia o levou a buscar uma especialização em Cirurgia Geral no Hospital Universitário Maria Aparecida Pedrossian, da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS).

Determinado a aprofundar ainda mais sua competência, Dr. Thiago Becker embarcou em uma Residência Médica em Cirurgia do Aparelho Digestivo no renomado Hospital das Clínicas da Universidade Federal de Goiás (UFG). Essa etapa de sua formação lhe proporcionou a oportunidade de aprimorar seu entendimento sobre as complexidades das doenças digestivas e explorar estratégias avançadas de tratamento.



Agende sua consulta  
com o **Dr. Thiago Becker**



**(62) 99842-4074**

## Atendimento em:



Goiânia



Mineiros



DR. THIAGO  
BECKER CIRURGIA DIGESTIVA  
BARIÁTRICA

(RT: Dr. Thiago Becker - Cirurgião Bariátrico e  
Digestivo | CRM-GO: 27.536 | RQE: 16.924 e 17.521)