

A IMPORTÂNCIA DO PLANO ALIMENTAR ASSOCIADO AO USO DE SEMAGLUTIDA E TIRZEPATIDA NO TRATAMENTO DA OBESIDADE: UMA REVISÃO DE LITERATURA

Aléxia Cerqueira Pernambuco¹
Ana Clara Coelho de Lira¹
Júlia Emanuele Fialho Leles¹
Laís Vieira Gama Nacif¹
Kênia Pereira Lemos Bastos²
Ananda Nunes Pereira³
Isabela Queiroz Perígolo Lopes⁴

isabelaperigololopes@gmail.com

ÁREA DO CONHECIMENTO: Ciências da Saúde

PALAVRAS-CHAVE: obesidade; terapia nutricional; dieta; perda de peso; agonistas do receptor do peptídeo 1 semelhante ao glucagon.

1 INTRODUÇÃO

A obesidade é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde (OMS) como uma das principais epidemias do século XXI, afetando milhões de pessoas em todo o mundo e constituindo um fator de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis. Considerada um importante problema de saúde pública, a obesidade impacta negativamente a qualidade de vida dos indivíduos e gera elevados custos dos sistemas de saúde, tornando necessária a adoção de estratégias eficazes para sua prevenção e tratamento (Moreira, 2025). Nesse contexto, medicamentos como a semaglutida (Ozempic® e Wegovy®) e a tirzepatida (Mounjaro® e Zepbound®) passaram a ocupar posição de destaque no tratamento da obesidade e do sobrepeso (Phillips; Clements, 2021). A semaglutida atua como agonista do receptor de GLP-1 (peptídeo semelhante ao glucagon tipo 1), enquanto a tirzepatida apresenta ação dual sobre os receptores de GLP-1 e GIP (polipeptídeo insulínico dependente de glicose), promovendo maior saciedade, redução do apetite e diminuição do esvaziamento gástrico (Blundell *et al.*, 2017). Apesar da alta eficácia desses medicamentos na perda ponderal, sua utilização isolada não garante um

¹ Acadêmica do 5º período de Nutrição – Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

² Nutricionista, Especialista em Nutrição Clínico Esportiva e Alimentação Escolar. Responsável técnica do Programa de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de Matipó, professora e coordenadora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

³ Nutricionista, Mestre em Ensino de Ciências da Saúde e do Ambiente. Responsável técnica do Programa de Alimentação Escolar da Prefeitura Municipal de Rio Casca, professora do curso de Nutrição do Centro Universitário Vértice – Univértix, Matipó.

⁴ Nutricionista, Mestre em Nutrição e Saúde (UFLA). Nutricionista clínica e responsável técnica da Unimed Vertente do Caparaó, Professora do Centro Universitário Vértice – Univértix – Matipó.

emagrecimento saudável e sustentável. A simples redução da ingestão alimentar causada pela diminuição da fome pode resultar em perda significativa de massa magra, deficiências nutricionais, piora de efeitos gastrointestinais e elevado risco de reganho de peso após a interrupção do tratamento (Ribeiro; Silva; Mendonça, 2023). O presente estudo tem como objetivo revisar a literatura científica sobre a importância da associação entre o plano alimentar e o uso de semaglutida e tirzepatida no tratamento da obesidade.

2 METODOLOGIA

O presente estudo trata-se de uma pesquisa bibliográfica, conforme Gil (2002), voltada à análise de publicações científicas sobre a relação entre o plano alimentar e uso de semaglutida e tirzepatida para o tratamento de obesidade. A busca foi realizada nas bases de dados *Scientific Electronic Library Online* (SciELO), Google Acadêmico e PubMed entre abril e maio de 2026, utilizando combinações controladas dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS): “semaglutida”, “nutrição”, “plano alimentar” e “obesidade”, nos idiomas português e inglês, combinados pelo operador booleano “AND”. Foram incluídos artigos disponíveis na íntegra, gratuitos, publicados entre 2021 e 2026, em português ou inglês, que abordassem o tema. Foram excluídos artigos duplicados, indisponíveis ou que não se adequaram à temática do estudo. Após a triagem, 10 artigos foram selecionados para leitura completa. Os dados extraídos foram organizados por similaridade temática e utilizados para fundamentar a análise e discussão.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos estudos selecionados demonstrou que a semaglutida e a tirzepatida têm se mostrado alternativas eficazes no tratamento da obesidade, promovendo redução significativa do peso corporal por meio da diminuição do apetite, aumento da saciedade e menor ingestão energética. De acordo com Moreira (2025) e Weber *et al.* (2023), esses medicamentos apresentam melhores resultados quando associados a estratégias nutricionais adequadas e mudanças no estilo de vida. Ribeiro, Silva e Mendonça (2023) reforçam que a adoção de hábitos alimentares saudáveis contribui para a adequação da ingestão de nutrientes e para a manutenção dos resultados ao longo do tratamento. Em relação aos aspectos nutricionais, a redução acentuada do apetite promovida pelos análogos de GLP-1 pode comprometer significativamente a ingestão alimentar, diminuindo o consumo de proteínas, vitaminas, minerais e outros nutrientes essenciais (Leopoldino et al., 2025). Essa menor ingestão pode aumentar o risco de perda de massa magra, comprometendo força, capacidade funcional e qualidade de vida. Rêgo, Castro e Reis (2025) destacam a importância da ingestão adequada de proteínas para minimizar essa perda. A oferta adequada de proteínas de qualidade, associada ao acompanhamento nutricional e a um plano alimentar individualizado, contribui para a preservação da massa magra, manutenção do gasto energético e promoção de uma perda de peso mais saudável. Além disso, o nutricionista desempenha papel fundamental na adequação energética e nutricional da dieta, priorizando alimentos com elevada densidade nutricional para garantir o aporte adequado de vitaminas e minerais mesmo diante da redução do consumo

alimentar. A educação alimentar também se destaca como uma importante estratégia de acompanhamento, favorecendo a construção de hábitos alimentares saudáveis e contribuindo para a manutenção do peso corporal após a redução ou suspensão da medicação. Outro aspecto importante refere-se ao uso indiscriminado desses medicamentos. Souza, Fernandes e Marini (2026) e Pezzi Junior et al. (2025) alertam que a utilização sem acompanhamento profissional pode aumentar os riscos à saúde e comprometer a manutenção dos resultados obtidos. Nesse cenário, a semaglutida e a tirzepatida são métodos importantes no tratamento da obesidade. Entretanto, sua utilização deve estar associada ao acompanhamento médico e nutricional, bem como à adoção de um plano alimentar individualizado. Dessa forma, a perda de peso corporal ocorre de maneira mais segura, favorecendo a preservação da massa magra, a manutenção do adequado estado nutricional e a potencialização dos resultados terapêuticos, refletindo positivamente na qualidade de vida dos pacientes.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A semaglutida e a tirzepatida representam avanços significativos no tratamento da obesidade, oferecendo resultados expressivos na redução do peso corporal e na melhora metabólica. No entanto, a eficácia real e sustentável dessas medicações depende diretamente da associação com um plano alimentar estruturado e individualizado. Sem acompanhamento nutricional adequado, o emagrecimento pode ocorrer de forma inadequada, com perda excessiva de massa magra, deficiências nutricionais, piora de sintomas gastrointestinais e maior probabilidade de reganho de peso. Portanto, o tratamento da obesidade deve ser conduzido de forma multidisciplinar, envolvendo prescrição medicamentosa, intervenção nutricional, prática de atividade física e mudança comportamental. O plano alimentar não é um complemento opcional, mas sim parte central do sucesso terapêutico.

REFERÊNCIAS

BLUNDELL, John *et al.* Effects of once-weekly semaglutide on appetite, energy intake, control of eating, food preference and body weight in subjects with obesity. **Diabetes, Obesity and Metabolism**, v. 19, n. 9, p. 1242-1251, 2017. DOI: 10.1111/dom.12932. Acesso em: 23 maio 2026.

RÊGO, Aline Nayara Campos; CASTRO, Daniel Santos de; REIS, Alessandro Vieira dos. Estratégias nutricionais para a preservação da massa magra em pacientes em uso de análogos de GLP-1: uma revisão de escopo. **Brazilian Journal Of Health Review**, v. 8, n. 6, 15 dez. 2025. Brazilian Journals. <http://dx.doi.org/10.34119/bjhrv8n6-342>. Acesso em: 12 maio 2026.

GIL, Antonio Carlos. **Como elaborar projetos de pesquisa**. 4. ed. São Paulo: Atlas, 2008.

LEOPOLDINO, F.L. *et al.* Impactos nutricionais dos efeitos colaterais da terapia com análogos de GLP-1 em pacientes com obesidade: um estudo umbrella de revisões

sistemáticas e meta-análises. **Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 19, n. 124, 2025. Disponível em: <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/issue/archive>. Acesso em: 15 maio 2026.

MOREIRA, A.F.N. *et al.* Eficácia e segurança da semaglutida no tratamento da obesidade: uma revisão integrativa. **Ciências da Saúde**, v.29, 2025. DOI: 10.69849/revistaft/dt10202505172020. Acesso em: 29 abril 2026.

PEZZI JUNIOR, S. A. *et al.* Compreensão dos riscos associados ao uso indiscriminado de ozempic (semaglutida) e a importância do acompanhamento multiprofissional. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 7, n. 4, p. 985–1000, 2025. DOI: 10.36557/2674-8169.2025v7n4p985-1000. Disponível em: <https://bjhs.emnuvens.com.br/bjhs/article/view/5657>. Acesso em: 09 maio 2026.

PHILLIPS, Anna; CLEMENTS, Jennifer N. Clinical review of subcutaneous semaglutide for obesity. **Journal of clinical pharmacy and therapeutics**, v. 47, n. 2, p. 184-193, 2022. DOI: 10.1111/jcpt.13574. Acesso em: 23 maio 2026.

RIBEIRO Michele Alves; SILVA, Naiara Santos da; MENDONÇA, Eduardo Gomes de. Uso racional da semaglutida na perda de peso (farmácia). **Repositório Institucional**, v. 2, n. 2, 2023. Disponível em : <https://revistas.icesp.br/index.php/Real/issue/view/335>. Acesso em: 12 maio 2026.

SOUZA, Stephany Jane da Silva; FERNANDES, Camila Stefani Estancial; MARINI, Danyelle Cristine. Avaliação de utilização da semaglutida para o emagrecimento e seu uso indiscriminado. **Brazilian Journal Of Implantology And Health Sciences**, v. 8, n. 3, p. 420-434, 7 mar. 2026. Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.36557/2674-8169.2026v8n3p420-434>. Acesso em: 12 maio 2026.

WEBER, T.P. *et al.* Uso do medicamento semaglutida como aliado no tratamento da obesidade. **RECIMA21 - Revista Científica Multidisciplinar - ISSN 2675-6218**, v. 4, n. 2, p. e422731, 2023. DOI: 10.47820/recima21.v4i2.2731. Disponível em: <https://recima21.com.br/recima21/article/view/2731>. Acesso em: 23 maio 2026.