

Usa Ozempic ou Mounjaro? Especialistas definem quanto de proteína comer e recomendam musculação

Category: GERAL, SAÚDE

escrito por Maria Luiza | 22 de julho de 2026



Quem usa Ozempic, Wegovy ou Mounjaro para emagrecer também perde massa muscular junto com a gordura. É por isso que o primeiro consenso internacional dedicado ao uso desses medicamentos passou a recomendar uma quantidade específica de proteína diária e, pela primeira vez, colocou a musculação como parte do tratamento, não mais como recomendação secundária.

O documento foi elaborado por três entidades europeias ligadas ao tratamento da obesidade e é considerado um consenso mundial sobre as medicações. Ele foi publicado no início de julho na revista The Lancet Diabetes & Endocrinology.

Entre os pontos importantes que essa publicação traz, é que o sucesso da medicação não pode ser medido na balança. Isso porque já é comprovado que parte do peso eliminado durante o tratamento corresponde à perda de massa muscular. Com isso, a musculação e o consumo de proteína não são mais coadjuvantes, mas parte fundamental do tratamento.

Quanto de proteína consumir por dia

Para conter a perda de massa magra, o consenso recomenda uma ingestão diária de proteína:

O número ficou entre 1 a 1,5 grama de proteína por quilo de peso ajustado – com um mínimo de 60 gramas por dia, distribuídas ao longo das refeições.

Quando a alimentação não dá conta dessa meta, suplementos podem entrar em cena, sempre após avaliação individual.

O apetite menor é justamente o problema: como a fome diminui, o consumo de proteína tende a cair no momento em que ela é mais necessária, o que aumenta o risco de perda de massa muscular.

Fazer musculação, não qualquer atividade física

A novidade do documento está no papel reservado ao exercício. A prática regular de atividades de força, como a musculação, aparece pela primeira vez como peça central da estratégia para quem usa agonistas de GLP-1 (peptídeo semelhante ao glucagon tipo 1) e medicamentos semelhantes.

☐ **ATENÇÃO:** o documento não cita a atividade física de forma geral, mas uma atividade específica. A recomendação é de atividades de uso de força, que estimulem a produção muscular.

→☐ Isso não significa que o paciente não possa fazer atividades combinadas, mas que a musculação precisa fazer parte do tratamento.

Rodrigo Lamounier, diretor da Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica (Abeso) e membro da Sociedade Brasileira de Endocrinologia e Metabologia (SBEM) explica que é preciso que o paciente perca peso garantindo

qualidade de composição corporal, que é o que também garante saúde. Ele ainda destaca que a perda de músculos, dependendo da idade, pode ter ainda mais repercussão na saúde.

“Pouco adianta reduzir o número na balança à custa de uma piora nutricional, de cansaço, de queda de cabelo intensa ou da incapacidade de se exercitar e viver bem –e, nos mais vulneráveis, do aumento do risco de quedas e fraturas”, afirma.

Quando é hora de parar?

O consenso enfrenta uma das dúvidas mais frequentes entre quem usa esses medicamentos: existe um momento certo para parar? A resposta é que a decisão precisa ser compartilhada entre médico e paciente e sopesar tanto os benefícios quanto os riscos.

Reduzir a dose, adiar um aumento programado, fazer uma pausa temporária ou suspender a medicação podem ser condutas apropriadas em determinadas situações –e o documento lista os sinais que pedem reavaliação:

náuseas e vômitos persistentes,
dificuldade de manter uma boa hidratação,
perda de peso rápida demais,
incapacidade de ingerir nutrientes suficientes e
indícios de desnutrição.

⚠ Há ainda um cenário que merece atenção redobrada: quando a ingestão alimentar se mantém abaixo de 800 calorias por dia por um período prolongado.

A pausa pode chegar porque o paciente atingiu uma meta de peso adequada, porque a tolerância piorou a ponto de comprometer a adesão –situação em que um passo atrás na dose ajuda a manter o tratamento– ou por uma decisão de bom senso, como no idoso cuja perda de peso já alcançou um patamar razoável e para quem

emagrecer mais deixa de ser desejável.

Fonte: g1 e Publicado Por: Jornal Folha do Progresso
22/07/2026/07:28:57

O formato de distribuição de notícias do [Jornal Folha do Progresso](#) pelo celular mudou. A partir de agora, as notícias chegarão diretamente pelo formato Comunidades, ou pelo canal uma das inovações lançadas pelo WhatsApp. Não é preciso ser assinante para receber o serviço. Assim, o internauta pode ter, na palma da mão, matérias verificadas e com credibilidade. Para passar a [receber as notícias](#) do Jornal Folha do Progresso, clique nos links abaixo siga nossas redes sociais:

- [Clique aqui e nos siga no X](#)
- [Clica aqui e siga nosso Instagram](#)
- [Clique aqui e siga nossa página no Facebook](#)
- [Clique aqui e acesse o nosso canal no WhatsApp](#)
- [Clique aqui e acesse a comunidade do Jornal Folha do Progresso](#)

Apenas os administradores do grupo poderão mandar mensagens e saber quem são os integrantes da comunidade. Dessa forma, evitamos qualquer tipo de interação indevida. Sugestão de pauta enviar no e-mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com.

Envie vídeos, fotos e sugestões de pauta para a redação do JFP (JORNAL FOLHA DO PROGRESSO) Telefones: WhatsApp [\(93\) 98404 6835](#)– (93) 98117 7649.

“Informação publicada é informação pública. Porém, para chegar até você, um grupo de pessoas trabalhou para isso. Seja ético. Copiou? Informe a fonte.”

Publicado por Jornal Folha do Progresso, Fone para contato 93 981177649 (Tim) WhatsApp: [-93- 984046835](#) (Claro)

- Site: www.folhadoprogresso.com.br
mail: folhadoprogresso.jornal@gmail.com/ou
adeciopiran.blog@gmail.com

e -
e-mail: