



Dr. Almir Miguel

MÉDICO · CRM-RS 37785 · CRM-SC 17722

PLANO DE ACOMPANHAMENTO METABÓLICO · 6 MESES

O peso que volta não é falta de força de vontade. É metabolismo sem acompanhamento.

Seis meses com um médico que conhece a sua história, lê os seus exames em tendência e ajusta o plano a cada etapa, com uma meta realista definida no início e revista a cada dois meses. Para descobrir o que trava a sua perda de peso, corrigir o que importa e recompor o corpo de um jeito que fica.

Consultas por vídeo, quinzenais ou semanais

Exames que ninguém pediu

WhatsApp entre as consultas

Relatório a cada dois meses

Sem promessa, com método

Atendimento para adultos, em qualquer cidade do Brasil

Horários no fuso de Brasília. Não atende urgências por vídeo.

dralmirmiguel.com

doctoralia.com.br/almir-jose-miguel-junior

O problema não é o número na balança. É o que ele esconde.

Excesso de peso raramente vem sozinho. Ele chega acompanhado de resistência à insulina, gordura no fígado, pressão subindo, sono ruim e um risco cardiovascular que cresce em silêncio, anos antes de qualquer sintoma. Quando a única coisa medida é o peso, tudo isso segue sem avaliação.

6 em 10

adultos brasileiros estão com excesso de peso
Vígitel, Ministério da Saúde

1 em 4

já está na faixa de obesidade
Vígitel, Ministério da Saúde

10+ anos

é quanto a resistência à insulina pode trabalhar em silêncio antes de virar diabetes
com glicemia de jejum ainda normal

O CICLO QUE SE REPETE

Dieta restritiva, perda rápida, cansaço, fome, recuperação do peso. E, a cada volta, um pouco menos de músculo e um pouco mais de gordura.

A maioria das pessoas que emagrece por conta própria recupera o peso nos anos seguintes. Não por fraqueza: porque a dieta restritiva emagrece o músculo junto com a gordura, o gasto energético cai, o apetite sobe e o corpo faz exatamente o que foi programado para fazer. Cada ciclo deixa o metabolismo um pouco pior do que o encontrou. Essa é a conta invisível do efeito sanfona.

Enquanto isso, o que realmente determina a sua saúde nos próximos vinte anos, insulina, gordura visceral, colesterol de risco, fígado, tireoide e sono, continua sem ninguém olhar.

O CUSTO DE ESPERAR

Fica mais difícil

Quanto mais tempo a resistência à insulina e a gordura visceral ficam sem tratamento, mais o corpo se defende e mais lento fica o caminho de volta.

Fica mais caro

Diabetes, hipertensão e doença do fígado custam consultas, exames, remédios e anos de vida com qualidade. Prevenir é sempre a conta menor.

Fica mais frágil

Cada dieta sem acompanhamento consome massa magra. Menos músculo hoje é menos força, menos autonomia e mais risco lá na frente.

Se você já tentou e o peso voltou, provavelmente uma destas coisas nunca foi avaliada.

Não é sobre tentar mais forte. É sobre olhar o que ainda não foi olhado.

01 Resistência à insulina

A raiz de boa parte dos casos de ganho de peso, fome fora de hora e pré-diabetes. Com glicemia normal, passa despercebida por anos. Insulina basal e HOMA-IR mostram o que a glicemia esconde.

02 Sono ruim e apneia do sono

Roncar, acordar cansado e dormir menos de seis horas desregulam apetite, saciedade e hormônios. A maioria dos casos de apneia não está diagnosticada, e sem tratar isso o resto rende pouco.

03 Tireoide e fígado

Hipotireoidismo e gordura no fígado costumam andar junto com o peso e mudam a conduta. Ambos são silenciosos e ambos aparecem nos exames certos.

04 Perda de massa magra

Dieta restritiva emagrece o músculo antes da gordura. Menos músculo, menos gasto energético, mais sanfona. Por isso o objetivo aqui é recomposição corporal, não só perda de peso.

05 Estresse crônico e rotina

Cortisol alto, jornada longa, refeições puladas e compensação à noite. Não se resolve com força de vontade; se resolve com estratégia que caiba na sua vida.

06 Medicamentos e condições associadas

Parte do que você já usa ou já trata influencia peso e metabolismo. Revisar isso é o primeiro passo, antes de acrescentar qualquer coisa.

07 Álcool

Calorias sem saciedade, sono fragmentado e fígado sobrecarregado. Entra no plano com redução de danos, sem julgamento e sem proibição de gaveta.

O que muda quando alguém olha para isso. Não é mais uma tentativa; é a primeira com diagnóstico. Você para de lutar contra o próprio corpo e passa a corrigir a causa que estava travando o resultado.

Você já gastou tempo e dinheiro em coisas que não seguraram. Este plano é diferente por desenho.

	DIETA DA MODA	CONSULTA AVULSA	REMÉDIO SOZINHO	ESTE PLANO
Investiga a causa (insulina, sono, tireoide, fígado)	não	às vezes	não	sim
Lê os exames em tendência, ao longo do tempo	não	não	não	sim
Preserva massa magra (recomposição corporal)	não	raramente	não	sim
Ajusta a estratégia quando algo não responde	não	não	não	a cada retorno
Meta realista por escrito, comparada e revista	não	não	não	a cada 2 meses
Suporte entre as consultas	não	não	não	WhatsApp
Plano de manutenção ao final	não	não	não	por escrito
Cabe na sua rotina, sem viajar	depende	depende	depende	por vídeo

O QUE VOCÊ GANHA

Clareza

Você passa a saber os seus números e o que eles significam. Sem clareza, toda decisão é chute.

Tempo

Consulta por vídeo, link no WhatsApp 15 minutos antes, sem deslocamento, sem sala de espera, em horários de tarde e início da noite.

Alguém do outro lado

O momento em que as pessoas desistem é entre as consultas. Aqui existe um canal com a equipe exatamente para esse momento.

Um médico que conhece a sua história

Seis meses com a mesma pessoa, que lembra do que foi tentado e do que funcionou, em vez de recomeçar do zero a cada consulta.

Resultado que fica

O plano muda a rotina e preserva o músculo. É o que faz o peso perdido não voltar quando o acompanhamento termina.

Decisões junto, não impostas

Alimentação, movimento e, quando indicada, medicação: tudo decidido com você, com base nos seus exames e na sua vida real.

Quando mais de uma pessoa da mesma casa participa, a rotina muda junto: a compra, a mesa, o horário de dormir. Fica mais fácil para todo mundo, e cada um segue com o seu plano e a sua privacidade.

Seis meses, dois ritmos, um método.

Tudo começa com uma consulta inicial de avaliação. A partir dela, você escolhe o ritmo do acompanhamento: quinzenal ou semanal. O método, o WhatsApp entre as consultas e os relatórios são os mesmos nos dois.

PLANO QUINZENAL

2 consultas por mês

12 consultas por vídeo em 6 meses

- WhatsApp com o médico e a enfermeira entre as consultas
- Relatório inicial e relatórios a cada dois meses
- Receitas e pedidos de exame digitais
- Plano de manutenção por escrito ao final

Para quem tem rotina estável e quer acompanhamento próximo, com ajustes a cada duas semanas.

PLANO SEMANAL

4 consultas por mês

24 consultas por vídeo em 6 meses

- WhatsApp com o médico e a enfermeira entre as consultas
- Relatório inicial e relatórios a cada dois meses
- Receitas e pedidos de exame digitais
- Ajustes semanais de estratégia e, quando houver, de medicação

Para quem está começando um tratamento, tem mais de uma condição para ajustar ou precisa de mais presença nas primeiras semanas.

RELATÓRIOS: DE ONDE VOCÊ SAI E PARA ONDE VAI

Início

RELATÓRIO INICIAL

O ponto de partida por escrito. Peso, medidas, exames, condições e hábitos, e uma meta realista para os seis meses. Realista, não bonita: é ela que vai ser comparada com a realidade.

Mês 2

1º RELATÓRIO

Realidade contra meta. O que respondeu, o que não respondeu, o que muda na estratégia. A meta é revista para o ciclo seguinte.

Mês 4

2º RELATÓRIO

Mesma lógica, foco em consolidar. Preservação da massa magra, rotina que se sustenta, ajustes de dose e de estratégia conforme a resposta. Meta ajustada de novo.

Mês 6

RELATÓRIO FINAL

Fechamento. Exames comparados ao ponto de partida, composição corporal, indicadores de risco e um plano de manutenção por escrito para os meses seguintes.

Antes do plano

Consulta inicial por vídeo, com tempo: história, hábitos, sono, exames que você já tem, pedidos do que faltar e escolha do ritmo. O plano começa a partir dela.

Entre as consultas

WhatsApp com o médico e com a enfermeira da equipe, em horário combinado, para dúvidas, registro de peso, medidas e pressão, e orientação do dia a dia.

O que você faz

Realiza os exames combinados, registra as medidas, aparece nas consultas e conta o que não está funcionando. O plano só funciona com informação honesta dos dois lados.

Dados, não achismo.

Cada consulta é guiada por indicadores objetivos, lidos em tendência ao longo dos seis meses. Não tratamos "o peso": tratamos o conjunto de marcadores que determina a sua saúde real e o seu risco futuro.

01

Perfil lipídico completo

Além do colesterol total: ApoB, Lp(a), relação triglicerídeos/HDL e o que eles dizem sobre o seu risco cardiovascular de verdade.

02

Resistência à insulina e glicose

Insulina basal, HOMA-IR, glicemia de jejum e hemoglobina glicada, interpretados em conjunto e não como números isolados.

03

Composição corporal

Massa magra, gordura visceral, circunferência abdominal e força. É isso que diz se você está emagrecendo do jeito certo.

04

Fígado e tireoide

Enzimas hepáticas e sinais de esteatose; TSH e T4 livre. Dois freios comuns que costumam passar batido.

05

Sono e estresse

Qualidade do sono, sinais de apneia e carga de estresse, com impacto direto na saciedade e no metabolismo. Polissonografia quando indicada.

06

Vitaminas, minerais e condições associadas

Vitamina D, B12, ferritina e o que fizer sentido para o seu caso, além da revisão das medicações em uso e dos diagnósticos que você já tem.

SEIS PILARES, AJUSTADOS AO MESMO TEMPO

Sono e ritmo circadiano, alimentação que você consegue sustentar, movimento como tratamento com foco em massa magra e sensibilidade à insulina, regulação do estresse, redução de danos com álcool e tabaco, e a sua rede de apoio. Nenhum funciona sozinho; o método está em ajustar os seis na medida que a sua vida permite.

Sobre medicação. Quando há indicação clínica, medicação para obesidade, diabetes ou outras condições pode fazer parte do plano. A decisão é individual, considera histórico, exames, outras condições de saúde e riscos, e é tomada junto com você. Nenhum remédio entra sem avaliação, e nenhum plano depende só de remédio.

Se você se reconhece aqui, o momento de agir é agora.

- Já tentou de tudo para perder peso e quer, desta vez, um acompanhamento médico contínuo.
- Recebeu diagnóstico de pré-diabetes, síndrome metabólica ou gordura no fígado e quer um plano estruturado.
- Tem histórico familiar de diabetes, hipertensão ou doença cardiovascular e prefere agir antes.
- Mora longe de um médico com quem consiga conversar com calma e quer resolver isso por vídeo, sem viajar.
- Quer entender seus exames com profundidade e participar das decisões, em vez de só receber uma prescrição.

DÚVIDAS FREQUENTES

Como funciona a consulta em vídeo?

Você recebe o link no WhatsApp e no e-mail cerca de 15 minutos antes. Não precisa instalar nada: basta abrir no celular ou no computador. Horários no fuso de Brasília.

Preciso ter exames antes de começar?

Não. Se tiver exames recentes, deixe à mão. O que faltar eu solicito na primeira consulta e revisamos juntos no retorno.

Em quanto tempo vou emagrecer?

Não existe prazo garantido, e desconfie de quem garante. O ritmo depende do ponto de partida, das condições associadas e da adesão. O que eu me comprometo a oferecer é método, acompanhamento próximo e ajustes ao longo do caminho.

E se eu precisar de exame físico?

Doenças crônicas pedem consulta presencial em intervalos regulares, conforme o CFM. Quando for necessário, combinamos o presencial ou o encaminhamento adequado na sua cidade.

Quinzenal ou semanal: como escolher?

Definimos juntos na consulta inicial. Quem começa um tratamento ou tem mais de uma condição para ajustar costuma se beneficiar do semanal; quem tem rotina estável costuma ir bem com o quinzenal.

Posso parar no meio?

Pode. O acompanhamento é uma decisão sua a cada etapa. O plano de seis meses existe porque é o tempo mínimo para ver tendência de verdade, não para prender ninguém.

COMO COMEÇAR

Agende a consulta inicial pelo Doctoralia ou fale comigo pelo WhatsApp. É nela que definimos o ponto de partida e o ritmo que faz sentido para você. Em seguida apresento o investimento de cada plano e as formas de pagamento, e você decide se seguimos. Sem taxa de adesão, sem surpresa no meio do caminho. O que você não decide hoje, o seu metabolismo decide por você.



Dr. Almir José Miguel Junior

Médico formado pela UFSC • CRM-RS 37785 • CRM-SC 17722

dralmirmiguel.com • doctoralia.com.br/almir-jose-miguel-junior

Este material descreve um serviço de acompanhamento médico e não substitui a consulta. Resultados variam de pessoa para pessoa e não são garantidos. Dados populacionais: Vigil, Ministério da Saúde. Atendimento por vídeo conforme a Resolução CFM 2.314/2022, exclusivo para adultos. Em emergência, procure um pronto atendimento.