

ENTREVISTA **Viviane Soares**

“Para emagrecer, o paciente necessita ter disposição e disciplina”

Nutricionista apresenta método que promete auxiliar na perda de peso, sem descuidar da saúde



FOTOLUCIANE MACIEL

A luta contra a balança faz parte da vida de muita gente. Segundo a Organização Mundial da Saúde, 56,9% da população brasileira apresenta sobrepeso e mais de 20% obesidade. Quem quer emagrecer – seja por estética ou por indicação médica – se depara com soluções que prometem resultados milagrosos, porém, todo cuidado é pouco na hora de investir nas dietas e nos tratamentos para perda de peso. Isso porque, muitas vezes, o que parece mágica não passa de uma armadilha. Segundo a nutricionista Viviane Soares, o ideal é que todo processo de emagrecimento seja acompanhado por profissionais competentes. Em sua clínica, por exemplo, Viviane oferece um tratamento inovador que promete ótimos resultados para quem deseja se livrar dos quilos a mais: o chamado Método 5S. Viviane é a única nutricionista de Belo Horizonte habilitada nessa técnica e, nesta entrevista ao JORNAL DA CIDADE, explica melhor como ela funciona e para quem é indicada. Confira:

JORNAL DA CIDADE
O que é o método 5S? Como ele funciona?

VIVIANE SOARES O 5S é um método de emagrecimento que promete perda significativa de peso sem gerar o “efeito sanfona”, por meio dele, os pacientes reduzem seu peso e o mantêm estável. Um dos principais objetivos do método é reprogramação do hipotálamo, glândula responsável por regular o apetite. A técnica foi desenvolvida

por meio de estudos e teste da capixaba, Edivana Poltronieri, que conseguiu seus primeiros resultados aplicando o método em si mesma, e obtendo uma perda saudável de 24kg. O nome 5S foi dado devido aos “5 Segredos”, ou 5 técnicas utilizadas no processo: reeducação alimentar; acompanhamento diário via aplicativo, terapia motivacional em grupo; nutracêuticos – suplementação de vitaminas e minerais; ação anti-inflamatória dos ômega3; técnicas estéticas lipolíticas e oxidativas. Tais técnicas são aplicadas em 3 ciclos: perda, manutenção, e reeducação, que visam a reprogramação hipotalâmica promovendo o emagrecimento rápido, saudável e sustentável.

Por quanto tempo o tratamento com o método 5S deve ser seguido para que tenha os efeitos desejados?

O tempo de tratamento vai depender de quantos quilos o paciente deseja perder, mas a duração mínima do programa são 3 meses. É necessário que, primeiro, o paciente passe por uma consulta para avaliarmos o objetivo e a duração do tratamento de cada um.

O que faz com que esse método tenha resultados melhores do que uma dieta comum?

O acompanhamento de equipe multidisciplinar durante todo o tratamento é o grande segredo do método. O paciente tem tratamento estético semanal, consulta semanal presencial com o profissional responsável para sanar dúvidas e oferecer orientações, e ainda inclui o acompanhamento

diário nutricional on-line. A nutricionista acompanha a perda diária do paciente, acompanha as refeições, sana dúvidas, indica estratégias e motiva os pacientes. O paciente não fica “solto” como em outros acompanhamentos tradicionais.

Qualquer pessoa pode fazer o método 5S? Quais as contraindicações?

O método é indicado para todos aqueles que desejam emagrecer, porém, pacientes em tratamento de câncer, pós-câncer imediato, hipertensos e diabéticos descompensados, pacientes psiquiátricos, gestantes, lactantes, pós-bariátricos imediatos, insuficiência renal, trombose, são pacientes que só podem se submeterem ao método depois de uma autorização médica e/ou junto ao médico responsável.

Durante o tratamento, é feita uma reprogramação hipotalâmica. O que seria esse processo, como ele funciona e quais os benefícios?

O hipotálamo é uma pequena glândula do sistema nervoso central que controla a temperatura corporal, o apetite, a sede e o gasto energético, além de ser o principal centro da expressão emocional. Estudos recentes apontam que, em indivíduos obesos, essa região do cérebro, encontra-se inflamada pelo consumo exacerbado de gordura saturada, o que faz com que suas informações sejam comprometidas, por exemplo, a perda da saciedade, fazendo com que comam de forma compulsiva. O 5S se propõe então a desinflamar o hipotálamo. A reprogramação hipotalâmica acontece de duas maneiras: por meio da ação anti-inflamatória dos suplementos e da ali-

mentação; e pela reeducação dos hábitos de vida diários como o controle do peso e o autocuidado das emoções. Com essa reprogramação, o paciente normaliza glicemia, normaliza os hormônios, acelera o metabolismo, controla o colesterol, sente-se mais saciado, dentre os outros benefícios importantes para melhoria da saúde.

Após realizar o método 5S, o paciente corre risco de ganhar peso novamente?

A melhor maneira de emagrecer sem correr o risco de engordar novamente é fazer uma reeducação alimentar para poder comer de tudo, mas na medida certa, sem ter que recorrer a remédios para emagrecer ou cirurgia e alcançando resultados definitivos. A reeducação alimentar dentro do programa é, sem dúvida, a melhor receita para emagrecer com saúde e para sempre, e consiste em comer alimentos saudáveis, como frutas, verduras, legumes e carnes magras ao invés de bolos, biscoitos, refrigerantes, sanduíches e comidas “pesadas”, como feijoada, frituras e lasanha, por exemplo. Quando um paciente aprende a comer de forma correta, o risco de efeito sanfona diminui muito. Outro fator que ajuda neste processo é que, ao fim do tratamento do 5S, o paciente terá seu hipotálamo exercendo suas funções normalmente,

ELA DISSE...

“O ideal é que todo processo de emagrecimento seja feito com acompanhamento”

então estará em equilíbrio emocional, o que evita que a pessoa “desconte os sentimentos em comida” e volte a engordar.

Nas dietas tradicionais, é muito difícil manter o foco, porque geralmente são muito restritivas. Como funciona no 5S? É possível fazer o tratamento sem passar vontade?

Em todo caso é realmente importante que o paciente queira mudar a sua alimentação. Caso ele sinta que isso é um sacrifício muito grande, provavelmente a dieta não vai durar muito tempo, mas o processo do 5S ajuda o paciente na medida em que consegue proporcionar a ele a sensação de saciedade. Definitivamente, o paciente não passa fome.

O 5s é distribuído em 3 ciclos de perda. No 1º ciclo o paciente recebe uma dieta hipocalórica, hiperprotéica, anti-inflamatória e logo começa a normalizar a produção de insulina, normalizar glicemia e hormônios, assim ele consegue se sentir mais saciado. Os resultados são rápidos e motivantes e geralmente o paciente começa a perceber que está valendo a pena mudar de hábito. No 2º ciclo, ciclo da manutenção, inserimos novos alimentos na dieta, uma variedade maior de alimentos permitidos para consumo. O paciente aprende, a cada mês, quais alimentos deve priorizar em determinados horários, quais alimentos são mais calóricos e como deve ser seu comportamento dentro e fora de casa. Já no 3º mês o paciente é orientado individualmente de acordo com suas necessidades pessoais visando uma profunda reeducação alimentar, então ele aprende que pode comer tudo, mas

sem exageros e de forma equilibrada, dessa forma ele mantém o novo peso.

Qual sua dica para quem se incomoda com os quilinhos a mais e deseja perdê-los até o próximo verão?

Para emagrecer, o paciente necessita ter disposição e disciplina para abandonar alguns hábitos alimentares prejudiciais e policiar-se para não cair em dietas “mirabolantes”, que acabam sendo prejudiciais à saúde. O ideal é que todo processo de emagrecimento seja feito com acompanhamento. Eu gosto muito do método de emagrecimento 5S, pois em apenas 3 meses de tratamento o paciente já obtém uma perda de peso considerável, segura e saudável, além de conseguir aprender a comer de forma correta. E o mais importante, o paciente não perderá peso novamente para o verão. Mudar hábitos não é fácil. É uma tarefa que requer esforço e disciplina, mas é possível. Quando o objetivo maior é a saúde, a prevenção de doenças e o melhor aproveitamento do organismo, o esforço vale a pena.

PERFIL

NOME COMPLETO Viviane Gonçalves Soares Teixeira
NASCIMENTO 05/04/1986
UM SONHO Ser cada vez mais conhecida profissionalmente em nível nacional na área de emagrecimento
UMA CONQUISTA Estar entre as 10 melhores nutricionistas do Brasil habilitadas no Método 5S