

RESUMO EXPANDIDO ESTRUTURADO - ESTUDOS EXPERIMENTAIS E DE
REVISÃO- METODOLOGIAS DE REVISÕES SISTEMÁTICAS,
INTEGRATIVAS, METAANÁLISE E MODELOS EXPERIMENTAIS EM
PESQUISA BIOMÉDICA.

**ANÁLISE DO USO DA TIRZEPATIDA E ESTRATÉGIAS ALIMENTARES NO
CONTROLE DE PESO: UMA REVISÃO INTEGRATIVA**

Ana Maria E Silva (aanamariaes@gmail.com)

Allane Costa Da Silva (allanecsilva@gmail.com)

Jeanne Nascimento Silva (jane_anne82@yahoo.com.br)

Raysa Targino Ferreira (raysatarginof@gmail.com)

Moanna Matos De Brito (moannabrito2@gmail.com)

Izadora De Sousa Pereira (izadorapsousabs@hotmail.com)

Introdução: A obesidade é uma condição crônica caracterizada pelo acúmulo excessivo de gordura no corpo, o que pode afetar diversos órgãos e tecidos (Apovian, 2015). Pessoas com sobrepeso estão em maior risco de desenvolver uma variedade de problemas de saúde associados, incluindo diabetes tipo 2, doenças cardiovasculares, distúrbios musculoesqueléticos, problemas respiratórios, gastrointestinais e questões psicológicas (Barbosa; Reis; Marquez, 2022). O tratamento farmacológico da obesidade é recomendado para pessoas com índice de massa corporal (IMC) igual ou superior a 30 kg/m², ou com IMC entre 27 e 29,9 kg/m² que apresentam outras condições médicas associadas, e que não conseguiram alcançar a meta de perda de peso apenas

com mudanças no estilo de vida (Aaseth et al., 2021). Uma das principais classes de medicamentos utilizados para esse fim são os análogos do GLP-1 (peptídeo semelhante ao glucagon-1), entre os quais se destaca a Tirzepatida, um novo fármaco que atua como agonista dos receptores GLP-1 e GIP (Peptídeo Inibitório Gástrico), seu objetivo é ajudar a reduzir o peso corporal e melhorar os resultados de saúde em pacientes com obesidade e comorbidades associadas (Staico, 2023). Recentemente, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (ANVISA) aprovou a Tirzepatida, sob o nome comercial Mounjaro®, para uso no Brasil, com o propósito de controle glicêmico em adultos com diabetes tipo 2 (Ramos et al., 2024). No entanto, destaca-se que os efeitos adversos, como náuseas, vômitos e diarreia, são mais frequentes durante o ajuste da dose (Garcia-Luque et al., 2022; Ramos et al., 2024). A automedicação, frequentemente motivada por pressões estéticas ou acesso facilitado em mercados não regulados, pode levar a eventos adversos graves, incluindo hipoglicemia em pacientes sem diabetes (Min et al., 2024). Sendo assim, estratégias alimentares e a prática regular de exercícios físicos são consideradas alternativas viáveis para o controle do peso corporal. A adoção de uma alimentação equilibrada, rica em nutrientes e em quantidades adequadas, pode promover saciedade, melhora metabólica e qualidade de vida, sem os riscos frequentemente associados ao uso de fármacos. Nesta perspectiva, a relevância deste estudo justifica-se pela prevalência da obesidade no Brasil, além do uso indiscriminado de tirzepatida, enquanto alternativa mais rápida para perda de peso. Objetivo: Analisar os riscos do uso da tirzepatida sem prescrição médica e avaliar estratégias alimentares saudáveis como alternativa para o controle de peso. Metodologia: Trata-se de uma revisão integrativa da literatura, realizado a partir da pesquisa nas bases de dados: PubMed (National Library of Medicine), Literatura Latino Americana e do Caribe (LILACS), Medical Literature Analysis and Retrieval System Online (MEDLINE), com utilização combinada dos descritores (DeCS/MeSH): “Tirzepatida/Tirzepatide”; “Obesidade/Obesity”; “Alimentação saudável/Healthy diet”; “Automedicação/Self-medication”; “Controle de peso/Weight management”; “Qualidade de vida/Quality of life”. Os descritores foram combinados com o operador booleano AND. A amostra final constituiu-se por 7 estudos que foram analisados de forma qualitativa e que atenderam aos critérios de inclusão e exclusão previamente definidos. Resultados e Discussão: Observa-se que a maioria dos estudos concordam na eficácia da tirzepatida como agente farmacológico para a perda de peso em adultos obesos e diabéticos tipo 2, enfatizando seu mecanismo dual de ação nos receptores GIP e GLP-1 (Qin et

al., 2024; Silva et al., 2024; Cunha et al., 2025). A tirzepatida promove uma redução ponderal significativa, frequentemente superior a 20% em programas com duração acima de 72 semanas, um dado reforçado pelos resultados dos ensaios clínicos SURMOUNT (Hamza; Papamargaritis; Davies, 2024; Bridi et al., 2025). Nesta perspectiva, pode-se afirmar que sua eficácia está associada ao aumento da saciedade, redução do apetite e melhora do metabolismo glicêmico, fatores que contribuem sinergicamente para o controle sustentável do peso e melhora da morbidade associada. É oportuno destacar, que os autores convergem quanto à segurança da tirzepatida, particularmente por seu perfil de efeitos adversos predominantemente gastrointestinais, como náuseas, vômitos e diarreia, que são geralmente leves e transitórios (Silva et al., 2024; Cunha et al., 2025; Cruz; Campinho, 2025). No entanto, alguns estudos reforçam a ausência de associação significativa com eventos graves como pancreatite, eventos cardiovasculares adversos maiores ou neoplasias, o que corrobora um perfil aceitável para o uso geral da medicação. Essa avaliação positiva da segurança é crucial para garantir a adesão ao tratamento e a sua aplicabilidade clínica em diferentes populações. Apesar desses pontos convergentes, há divergências relevantes nos aspectos metodológicos e nos desfechos analisados entre os estudos. Embora a maioria dos artigos apresente dados em períodos de até dois anos, ainda faltam evidências robustas sobre a manutenção dos efeitos da tirzepatida em longo prazo e seus impactos na morbimortalidade cardiovascular, aspecto comentado como essencial por vários autores para consolidar o uso clínico prolongado do medicamento (Silva et al., 2024; Cunha et al., 2025). Outra limitação encontrada diz respeito à integração da terapia farmacológica com intervenções nutricionais. Heringer et al. (2023) destacam a necessidade imediata de que estratégias alimentares personalizadas e mudanças no estilo de vida sejam associadas ao uso da tirzepatida para maximizar a perda de peso e a saúde metabólica global. Neste sentido, essa lacuna apontada revela uma oportunidade para pesquisas futuras que abordem a eficácia combinada e as melhores práticas para o manejo clínico integrado da obesidade. Pode-se afirmar ainda que, apesar da superioridade aparente da tirzepatida frente a outros agonistas de GLP-1, a individualização da terapia permanece como um aspecto essencial para o sucesso do tratamento. Incluído a avaliação da tolerabilidade, contraindicações específicas, como em gestantes e pacientes com neoplasias endocrinometabólicas, e o monitoramento cuidadoso dos efeitos adversos, tópicos que merecem destaque para evitar riscos desnecessários (Lira et al., 2024; Bridi et al., 2025). É importante observar que,

além da perda de peso, os estudos apontam benefícios cardiometabólicos adicionais da tirzepatida, como melhorias no perfil lipídico, redução da pressão arterial e diminuição do risco aterosclerótico estimado (Hamza et al., 2024; Cunha et al., 2025). No entanto, conforme argumentam Silva et al. (2024) e Cunha et al. (2025), a automedicação com tirzepatida, sem o devido acompanhamento especializado, expõe o usuário a riscos significativos. O uso indiscriminado, muitas vezes motivado pelo apelo estético e pela promessa rápida de perda de peso, pode levar a efeitos adversos graves, como náuseas intensas, vômitos, pancreatite e desequilíbrios metabólicos, que requerem supervisão médica rigorosa para manejo eficaz. Nesta perspectiva, ao respondermos à pergunta norteadora deste trabalho, a amostra final indica que a tirzepatida, em associação com estratégias alimentares e mudanças comportamentais, representa uma abordagem promissora e eficaz para o controle do peso em pacientes obesos e diabéticos tipo 2. Assim, a medicação oferece benefícios expressivos na perda ponderal e no controle glicêmico, com perfil de segurança que permite seu uso clínico generalizado, ainda que monitorado. Considerações finais: O estudo evidenciou que o surgimento da tirzepatida enquanto terapia farmacológica de ação dupla, atuando nos receptores GIP e GLP-1, representa um avanço significativo no manejo da obesidade e do diabetes tipo 2. No entanto, quando usado de forma indiscriminada e sem orientação profissional evidencia riscos que podem comprometer a segurança e eficácia do tratamento, assim como desafia a sustentabilidade das estratégias para controle de peso. A problemática central do estudo direcionou-se a investigar os riscos do uso da tirzepatida sem prescrição e a avaliar estratégias alimentares como alternativas seguras para o controle do peso. O objetivo, foi atingido ao demonstrar, que o uso sem acompanhamento promove efeitos adversos recorrentes e potencializa complicações clínicas, enquanto estratégias alimentares saudáveis oferecem um caminho complementar e sustentável para o manejo do peso. Nesta perspectiva, o uso racional da tirzepatida, sob monitoramento multidisciplinar, aliado a intervenções nutricionais e mudanças comportamentais, promove melhor desfecho terapêutico. Ressalta-se então, a necessidade do aprofundamento em pesquisas futuras que avaliem os efeitos do uso irregular e a eficácia combinada da medicação com planos alimentares personalizados, buscando ampliar a aderência e segurança do tratamento no longo prazo.

Palavras-chave: palavras-chave: obesidade; tirzepatida; automedicação; efeitos adversos; controle de peso.

