



CSB360[®]

NEWSLETTER DA CASA DE SAÚDE DA BOAVISTA



A CIRURGIA MUDOU A MINHA VIDA

TESTEMUNHO REAL *Liliana F.*



Liliana F.

Peso inicial 97 Kg | peso actual 65 Kg - perdeu 32 kg >117,3% do peso em excesso | IMC actual 23.3

O que motivou fazer a cirurgia?

Desde os meus 16 anos, que passei por várias tentativas de perder peso e controlo de peso, mas sempre sem sucesso definitivo. Era uma montanha-russa com muitas oscilações, mas nunca com IMC normal. A médica de endocrinologia falou-me da cirurgia bariátrica, no qual era uma boa candidata, e nesse mesmo dia vejo os resultados em uma colega de trabalho, e após uma breve conversa senti-me com coragem de avançar.

Quais os receios antes da cirurgia?

Os receios são os típicos de uma cirurgia. Algum desconhecimento é fundamental para não termos expectativas altas e o efeito surpresa é sempre melhor. Ou seja, sempre foi o objetivo principal da equipa multidisciplinar ter um IMC normal, mas nunca me foi dito qual era o objetivo certo do peso a atingir. Cada ser humano é diferente e nem sempre reagimos da mesma forma, por isso mesmo, cada consulta e cada quilo que se perde é uma vitória. E eu sempre disse aos médicos, “vou-me esforçar e vamos ver até onde o corpo vai”.

Como foi a adaptação após a cirurgia?

Apesar de ser obesa, ou seja, ex-obesa, sempre pratiquei exercício físico, era ativa e sabia o que comia..., mas comia em excesso, e muito! A comida é para mim uma sensação de conforto e alívio, mas não pode ser! Por isso cheguei aos 109 kg.

Os planos alimentares não são nada difíceis de cumprir para quem tem uma alimentação variada como é o meu caso. A parte menos boa é a sensação de mastigação, que no primeiro mês é impossível. Mas como estamos estão radiantes com o peso que estamos a perder tudo se ultrapassa.

O exercício físico, passou a ser uma rotina diária na minha vida. Esperei uma semana de pós-operatório, e comecei com pequenas caminhadas diárias de 10 minutos, e já chegava cansada, e a cada dia que passava aumentava o objetivo. Agora faço 1 hora 5 vezes por semana de exercício físico aeróbico. As desculpas podem aparecer, mas consegue-se sempre um ajuste nas nossas rotinas diárias. Se não tiver tempo durante o dia, programo acordar bem cedo e fazer exercício das 6-7 horas (antes de começar o dia), tem que ser... é um compromisso que tenho comigo mesmo.

Quais as dificuldades no pós-operatório?

Foram o desconforto abdominal, mesmo nos primeiros dias.

A falta da mastigação.

O convívio familiar: cozinhar para a família exige um esforço psicológico, mas consegue-se ultrapassar.

As tentações exteriores: para quem gosta de comer, existe no mundo exterior uma oferta infindável de produtos alimentares, e cabe a nós resistirmos as tentações. Escolhermos os alimentos mais saudáveis e dizermos não. As conclusões que tiro é que ingerimos cada vez mais alimentos processados e com muitas calorias, e uma grande quantidade de alimentos. E agora pós cirurgia verifico que conseguimos viver com pouco. E somos saudáveis na mesma. Nunca me senti fraca, sem alterações da pressão arterial ou da glicemia capilar. O fato de fazer exercício com mais intensidade nunca se manifestou negativamente.

O que mudou após a cirurgia?

Eu nunca fui magra, por isso mudou tudo...

Algumas pessoas ficam admiradas com a minha transformação, e às vezes só me reconhecem pela minha voz. Confesso que me sinto uma borboleta agora. Sempre me considerei uma mulher bonita, mas faltava alguma coisa... e hoje em dia sinto-me cada vez mais realizada, e acima de tudo deixo orgulhosa a minha família pelo trajeto que fiz. Mas sinto que caminho será toda a vida, não posso descurar da minha saúde. Comparo os obesos aos adictos (toxicodependentes) temos sempre que resistir as tentações se não caímos no poço outra vez. Foi, é, e será uma doença crónica.

Recomendaria a cirurgia?

Sim, recomendo. Com trabalho e dedicação considero que todos conseguem, não é só deixar de comer, é comer saudavelmente com pequenas quantidades. Fazer exercício físico, não só para evitar a flacidez do corpo, mas para a manutenção física e psicológica. A prática regular de exercício está associada a menos incidência a doenças do foro mental.

Eu não sou exemplo para ninguém, apenas consegui! Cheguei aos 64kg e com alguma flacidez, mas sem necessidade de cirurgia estética. Faço algumas asneiras, mas sempre controladas. Tenho receio de regredir, por isso, procuro o acompanhamento, que é fundamental. Sinto que fiz um bom trabalho, mas é para continuar...

