

a minha história

ALBINO PINTO

Desde que me lembro, sempre fui o "grande" da sala de aula e do grupo de amigos. Na escola primária tentava-me esconder nos intervalos para não ser convidado a brincar, pois não conseguia jogar à bola ou às escondidas. Correr era coisa que não conseguia fazer como os outros meninos. Eu já era obeso e não gostava de me ver assim, mas lanchava sempre um bolo que a minha mãe ia comprar. Sempre gostei de bolos.

Fui crescendo a comer doces sempre que podia, já que em casa a comida era feita com os legumes que o meu pai cultivava no terreno. O que eu comia por fora isso é que era o grande PECADO. Assim fui crescendo. Quando fui trabalhar perdi algum peso mas passado pouco tempo já o tinha recuperado e acrescentado mais algum.

Com 19 anos fui para a tropa e sofri muito por causa dos meus 100 quilos. Todos os dias tinha exercício físico e quando era para correr eu estava tramado porque não conseguia. Ficava sempre para trás e lá tinha de ouvir as piadas "mexe esse cu gordo", "és gordo" que me faziam sentir muito mal.

O responsável chegou ao ponto de meter ao meu lado camaradas para me ajudar

a correr. Foi na tropa que sofri muito com o peso que tinha, pois não conseguia fazer nada...

Eu já me encontrava no grau 1 de obesidade e com um assustador histórico familiar, pois os meus pais tinham imensos problemas de saúde, tais como: sangue gordo, colesterol, triglicéridos e diabetes.

Eu era gordo porque gostava muito de comer e na tropa ainda ganhei o hábito de comer muito rápido, porque tinha pouco tempo para almoçar e tinha mesmo que ser rápido para comer a quantidade que me satisfizesse... um péssimo hábito que veio piorar a minha situação.

Depois da tropa fui trabalhar para o mesmo local onde estava anteriormente. Ia regularmente às consultas com o médico de família e fazia regularmente análises. O médico chamava-me à atenção por causa do peso e eu pedia-lhe sempre medicação para emagrecer, a qual ele sempre negou, dizendo para eu fazer dieta e caminhadas, que já conseguiria emagrecer.

Sempre fui de comer muito, logo não conseguia perder peso.



Entretanto fui encaminhado para o Hospital de São João para as consultas de Nutrição e Endocrinologia. Andei nestas especialidade uns 6/7 anos. Tanto perdia como voltava a ganhar peso. Fiz 1001 dietas, mas o apetite era cada vez maior.

Com a entrada nos “trintas” tudo piorou porque se torna mais difícil perder peso e o facto de ser pai e não conseguir dar o exemplo á minha filha fazia com que comesse cada vez mais por causa da ansiedade.

Numa consulta em meados de 2013, perguntaram-me se eu queria fazer a cirurgia bariátrica, explicando-me do que se tratava e quais os tipos de intervenção que existiam e quais os riscos. Já sabia da existência da banda gástrica, mas não tinha interesse em colocá-la porque já sabia que a sua colocação poderia originar alguns problemas.

Aceitei fazer o sleeve gástrico, porque queria ter qualidade de vida, algo que não tinha por causa das doenças associadas à obesidade: apneia de sono, colesterol, triglicéridos e já estava pré-diabético. Estava na altura de fazer algo pela minha saúde.

Em julho de 2013 atingi o meu peso máximo, 125 quilos, e tive noção do perigo que corria. Não gostava de me ver ao espelho. Comprar roupa era muito complicado por causa dos tamanhos, pois eu vestia XXL e XXXL.

Em janeiro de 2014 fui encaminhado para as consultas multidisciplinares e esperei um ano pela primeira consulta, que foi a 18 de fevereiro de 2015. Fiz depois todos os exames necessários e tive a segunda consulta a 30 de março. Nesta consulta entrei para a lista de espera do SIGC.

Ligaram-me do Hospital São João para ser operado a 16 de maio de 2015, pelo Doutor Hugo Sousa e com o peso de 116 quilos. Estive hospitalizado cinco dias.

Esta cirurgia não é um bicho-de-sete-cabeças, como muitas pessoas pensam. Tem os riscos associados como todas as outras cirurgias. Fui para o bloco com medo, obviamente, porque não deixa de ser uma cirurgia, mas fui porque essencialmente era o melhor para mim, para a minha saúde, para o meu bem-estar.

A dieta do primeiro mês após cirurgia é constituída por líquidos, daí a rápida perda de peso logo no primeiro mês. No meu caso perdi 13 quilos no primeiro mês. Só podia consumir líquidos, custou-me um pouco, mas passado o primeiro mês iniciei a dieta pastosa e logo no segundo mês voltamos à dieta normal que continuo até agora.

Cinco meses após ter sido operado já tinha perdido 33 quilos. Apesar de ter sido encaminhado para a especialidade da cirurgia plástica até ao momento não senti necessidade de recorrer às plásticas.

No total já perdi 46 quilos. Estabilizei nos 80 quilos. Engordei 2 quilos por ter parado o ginásio, mas vou regressar em breve porque me faz falta e me sinto bem. Já cheguei a pesar 76 quilos mas não me gostava de ver ao espelho, porque me sentia demasiado magro. 78 quilos é o peso ideal para mim.

Agora adoro ver-me ao espelho. Ganhei qualidade de vida. Já consigo correr, ir para a praia e não ter complexos por ser gordo.

Para aqueles que estão à espera, não percam a esperança e a força!

