

Como a bariátrica mudou a minha vida

Até aos 19 anos de idade (1989), era uma menina com as medidas padrão dentro da média (1,70 m x 65 kgs), mas sempre me achei gordinha por ter uma estrutura óssea larga e tinha muito cuidado com a alimentação. Desde que comecei a tomar a pílula nunca mais consegui controlar o meu peso. Fiz dietas loucas, com as quais perdia peso, mas quando parava com a dieta logo recuperava ou ganhava mais peso ainda.

Em 1997, ano em que tinha casamento marcado, pesava mais de 90 kgs e procurei ajuda na clínica do Dr. Fernando Póvoas com o objetivo de ficar mais elegante dentro do vestido de noiva. Facto é que perdi mais de 20 kgs. Mas depois não voltei à clínica para fazer a chamada “manutenção” e recuperei todo o peso perdido e acrescentei mais algum.

Quando engravidei do meu filho mais velho, em 2002, pesava já 105 kgs. Inicialmente perdi peso e aumentei 8 kgs no total da gravidez. Logo após o nascimento, eu pesava menos do que no início da gravidez. Mas ao contrário do que acontece com a maioria das mulheres, que conseguem emagrecer imenso, o período de amamentação para mim foi terrível, porque ficava com imensa fome e descompensei novamente no peso.

Com a vida atribulada que levamos e porque colocava sempre os outros em primeiro lugar, não me cuidei e o peso continuou a aumentar. Contudo e como tinha intenção de engravidar novamente, enganava-me a mim própria, fazendo-me acreditar que após a segunda gravidez iria cuidar de mim. Ainda voltei à clínica do Dr. Póvoas, mas desta vez os “manipulados” não funcionaram e voltei a desistir. Andei sempre com dietas e tanto perdia como logo ganhava o peso... as chamadas dietas ió-ió.

Em 2010, ano em que fazia 40 anos, e oito anos após a primeira gravidez, voltei a engravidar e a história repetiu-se. Pesava 108 kgs, perdi peso nos primeiros meses e cheguei aos 113 kgs. Depois do parto fiquei com menos peso do que inicialmente, mas com o período de amamentação, que desta vez foi 3 anos, voltei aos 113 kgs.

Após deixar de amamentar, e como tinha prometido a mim própria, tinha chegado o momento de cuidar de mim... e assim em novembro de 2013, aquando de uma consulta no centro de saúde, pedi à médica para me encaminhar para as consultas de nutrição. Como não havia esta especialidade no centro de saúde, a médica de família encaminhou-me para o Hospital de S. João e um mês depois recebi a convocatória para a primeira consulta de Cirurgia de Obesidade, em julho de 2014. Entrei em “pânico”, porque longe de mim a ideia da cirurgia. Eu só queria ser seguida em nutrição.

Contudo, após ter perdido os meus pais no espaço de dois meses (dezembro de 2013 e fevereiro de 2014), o meu peso disparou substancialmente, tendo atingido o meu peso máximo em maio de 2016, com 132,5 kgs.

Como o meu processo no hospital de S. João demorou 3 longos anos, porque devido ao choque emocional da perda dos meus pais desenvolvi hipertireoidismo e tive de ser seguida na especialidade de endocrinologia até à remissão da doença, tive tempo para me preparar psicologicamente e ter percebido que a solução para mim estaria de facto na cirurgia bariátrica. Fiz bypass gástrico a 8 de outubro de 2016, o dia do meu renascimento.

Sete meses depois tinha atingido o objetivo proposto por mim e pela nutricionista, estando já com 75 kgs e fui encaminhada para cirurgia plástica, tendo realizado abdominoplastia no dia 8 de janeiro do corrente ano, com 70 kgs.

A cirurgia não é de todo a solução mágica, mas fornece-nos as ferramentas indispensáveis para controlarmos o nosso peso e é sem dúvida um grande *input* na motivação para um novo estilo de vida. Uma vida mais saudável e com muito mais qualidade de vida!

Dizem que não há idade para recomeçar, eu renasci e recomecei a minha vida nova aos 46 anos! Demorei algum tempo a interiorizar a ideia da cirurgia bariátrica, mas nem por um segundo me arrependo de a ter realizado. Aliás, só me arrependo de não ter sido mais cedo, porque de facto a qualidade de vida que se ganha compensa todos os momentos menos bons, pelos quais possamos passar em todo este processo.