

## A minha história de vida

Nunca foi uma pessoa com estrutura corporal gorda e até aos 37 anos sempre pesei entre os 65 e os 68 kgs, momento em que tudo descambou.

Nessa altura fiquei sem trabalho e deixei de fumar, porque não podia haver dinheiro para vícios, e, para completar deparei-me com a chegada da menopausa. Com um estilo de vida muito mais sedentário, o peso foi aumentando substancialmente. Não gostava de me ver gorda, mas o peso continuava a aumentar e eu nada fazia. Quando atingi os 110 kgs bati no fundo do poço. Estava mesmo em depressão. Foi aí que decidi procurar ajuda, porque não era aquilo que eu queria para mim.

Foi pedir ajuda a minha médica de família, que me encaminhou para o Hospital de S. João e para o Hospital de Santo António, mas a primeira convocatória que recebi foi do HSJ com consulta para o dia 17/12/2011 e fiquei muito feliz.

Nesse dia tive as consultas de Nutrição e de Endocrinologia, sendo que a nutricionista me convenceu a fazer primeiro uma dieta. Iniciei a dieta, mais convocatórias para consultas vieram, muitas mas muitas mesmo, e eu nunca fui. Consegui chegar aos 103 kgs e estagnei. Enquanto isso, 5 anos se passaram... até que, em 2016 recebi uma convocatória para uma consulta de Endocrinologia e eu decidi que desta vez ia à consulta, pois já estava com 106 kgs. A médica questionou-me o motivo de não ter comparecido às consultas marcadas e eu, muito envergonhada, respondi que tinha sido por medo, pois não conhecia ninguém que tivesse feito a cirurgia bariátrica, que não tinha informações sobre as suas consequências da mesma e estava apavorada. Agora percebo que fui uma parva, porque simplesmente perdi cinco anos da minha vida... Então lá me mandou embora com outra dieta, mas desta vez eu estava determinada em atingir o objetivo. Contudo, e apesar de muito esforço, não consegui perder muito peso, pelo menos o proposto pela endocrinologista. Mais uma consulta, mas desta vez a médica foi muito ríspida, algo que muito me marcou, pois a falta de respeito foi enorme, desde humilhação a gritos tudo aconteceu naquele consultório, de tal forma que saí de lá a chorar... A partir daí tudo melhorou, e fui operada a 6/7/2016.

Foi a melhor decisão que tomei em toda a minha vida, pois a cirurgia correu muito bem, tive uma recuperação fantástica e em muito devo ao meu excelente cirurgião, Dr. Hugo Santos Sousa.

E pronto, esta é a minha história de vida... para quem está nesta luta só posso dizer para não desistirem nunca de vós.

Joaquina Faria