



“Mudou a minha vida...” *TESTEMUNHO REAL*

Antes de mais, gostaria de justificar o facto de ocultar o meu nome/identidade: Sou trabalhadora numa área sensível da administração pública, um serviço de cariz punitivo. Tento, desta forma, salvaguardar a minha privacidade e a da minha família.

O que foi para mim conhecer e iniciar esta caminhada Na Casa de Saúde da Boavista:

Penso que fará sentido contextualizar um pouco o meu percurso. A minha aventura na luta contra os “quilos a mais” começou há muitos anos, tinha eu 25 anos. Antes disso era uma jovem que se encaixava perfeitamente nos padrões da normalidade: 1m62 e 55Kg. Nessa altura iniciei uma descida ao abismo da depressão, despoletada por amores e desamores, fracassos escolares e profissionais e um sentimento terrível de incerteza e desamparo. A minha história, tirando alguns pormenores, assemelha-se à de centenas de outras pessoas, que enfrentaram e ainda enfrentam, os seus próprios demónios. No meu caso iniciou-se um distúrbio alimentar que me fez passar do tamanho 36/38 para o tamanho 52/54, isso em muito pouco tempo. Passado 5 anos pesava 117 Kg.

Nessa altura, já com 30 anos, uma filha e um divórcio, decidi que estava na hora de mudar. Após várias pesquisas e algumas consultas foi-me colocada uma banda gástrica que foi uma experiência dolorosa, não só pela dureza da cirurgia como pela fase que estava a viver.

Passado um ano e meio tinha perdido cerca de 55 kg, estava feliz com o meu corpo, tranquila no meu trabalho e na minha vida familiar. Passei cerca de 10 anos com um índice corporal dentro da normalidade e uma vida social saudável.

Voltei a casar e decidimos tentar ter filhos. Para além das limitações inerentes à idade (por ter mais de 40 anos, já seria uma gravidez de risco) também arrastava há vários anos uma anemia difícil de controlar. Nessa caminhada tive três abortos espontâneos e ganhei alguns quilos indesejados. Finalmente consegui manter uma gravidez que foi difícil, passei alguns meses deitada. Resumidamente, após o nascimento da minha segunda filha pesava 80 kg e já nada me servia, sentia-me horrível e evitava cada vez mais encontros sociais.

De novo senti que tinha de tomar as rédeas da minha vida, porque já estava a caminho de um universo que eu odiava: a obesidade mórbida. Depois de deixar de amamentar subi rapidamente para os 88 Kg.

Aquando da minha primeira consulta com o Dr. Hugo Sousa levava no coração a esperança de encontrar um profissional que entendesse as minhas dificuldades em lidar com esse corpo, novamente obeso. Após ter exposto (espero eu, de uma forma breve) o meu percurso, fui logo abraçada pela simpatia e a simplicidade do Dr. Hugo, que me explicou, com muito profissionalismo, quais eram as minhas opções e quais as implicações. Foi agendada uma cirurgia de remoção da banda gástrica colocada 15 anos antes e a realização de uma cirurgia bariátrica (intervenção que tem apresentado resultados excelentes para o tratamento da obesidade mórbida e doenças associadas). Fui igualmente encaminhada para a equipa multidisciplinar que tinha como tarefa orientar-me e ajudar a reprogramar o meu cérebro, entender as minhas pulsões e ajustar a alterar os meus hábitos alimentares.

Ai surgiu um contratempo! conforme os resultados das análises evidenciavam, apresentava um distúrbio hormonal importante, esse impossibilitava a realização de uma cirurgia e teria de ser tratado. Foi nessa altura que conheci a Dra. Rita Bettencourt, essa “menina” cheia de energia e de força que não descansou enquanto não descobriu a causa e a forma de reverter e normalizar essa situação. Passado alguns meses estava elegível para a tão desejada cirurgia. Tenho de agradecer à Dra. Rita Bettencourt a sua dedicação e a sua simpatia. Sempre me tentou explicar de uma forma simples todos os passos do tratamento, teve o cuidado de verificar e afastar outros cenários mais complexos que poderiam, a posterior, despoletar outras patologias, enfim, senti que estava rodeada de médicos com um M grandes, profissionais que mais do que aplicar conhecimentos de especialistas olhavam para os pacientes nos olhos, olhavam para mim como uma pessoa.

Chegou finalmente o momento tão esperado! a hora da cirurgia, que conforme descrição do Dr. Hugo Sousa foi muito complexa. Confesso que para mim foi absolutamente tranquila, não tive nem dores nem dificuldades na recuperação. Por isso também tenho de agradecer! O pós-operatório decorreu com normalidade e com as orientações e recomendações da Dra. Catarina Silva (que sempre me deu força e alternativas quando sentia dificuldades nas minhas escolhas alimentares), alterei alguns hábitos (passado a primeira fase dos líquidos), aprendi a planear as minhas refeições e a respeitar mais os horários para comer. A redução alimentar foi essencial e a própria cirurgia impõe desde logo esse controlo nas quantidades ingeridas. A par disso houve a eliminação quase total do açúcar refinado (bolos, doces) e do álcool. Passei a comer fruta e a gostar de experimentar sabores novos, essa passou a ser a minha sobremesa preferida, tal como tinha pressentido a Dra. Catarina!

Não foi sempre fácil, mas não posso dizer que alguma fase tenha sido particularmente difícil. Adquiri uma qualidade de vida absolutamente incrível. Pratico desporto com regularidade, hoje consigo correr e tenho muito orgulho em poder acompanhar a bicicleta da minha filha no parque, consigo subir escadas e não fico 10 minutos a tentar recuperar o folgo. Tenho alguma flacidez e nem tudo é perfeito (fisicamente estou um pouco mais envelhecida) mas estou tão mais feliz, tão mais ativa e dinâmica! Esse estado de "graça" não tem preço.

Tal como eu, a maioria das pessoas que tiveram excesso de peso e emagreceram devem ter sentido que o olhar das pessoas com quem nos relacionamos também mudou (como mudou a nossa aparência). Não estou a falar de amigos ou familiares, mas sim de relações de trabalho ou sociais. Na minha experiência pessoal posso partilhar que as minhas opiniões parecem hoje ser mais "relevantes" a minha presença mais notada. Poderia falar longas horas sobre esse assunto, sobre essa discriminação hipócrita que é catalogar os gordos "como pessoas menos... Só são mais em tamanho..."; apesar de ter quilos a mais os cérebros das pessoas com excesso de pesos funcionam! Tem sentido de humor, opiniões, soluções e competências pessoais e profissionais. Por vez as nossas competências pessoais até estão muito mais apuradas e trabalhadas do que seria de esperar, temos uma sensibilidade (muitas vezes escondida e disfarçada) muito desenvolvida. Essa condição de ex gorda permite-me olhar para as pessoas com mais clareza. Nem tudo é negativo, avaliamos as personalidades/attitudes mais facilmente e isso é uma mais valia. Somos mais fortes e mais resilientes.

Hoje peso 58 Kg, visto um tamanho 36, pratico desporto, tenho uma alimentação mais saudável, tenho vida social, e gosto de aparecer ao lado das minhas filhas e do meu marido bonita e elegante. Gosto quando elas me dizem que estou linda, transmitem-me segurança. Não tenho palavras para agradecer a essa grande equipa que me acompanhou e continua a acompanhar. Todos foram e são muito importantes, todos contribuíram para mudar a minha vida para melhor. Agradeço do fundo do coração o profissionalismo, a dedicação, o carinho e a simpatia que sempre demonstraram. Não fui só um número, não fui mais uma cliente. Fui tratada como uma pessoa, com respeito e com muito atenção. Obrigada!



88Kg



60Kg



58Kg