

- Quero fazer a cirurgia **BARIÁTRICA** mas tenho medo!



Quero fazer a cirurgia bariátrica, mas tenho medo!

Atendemos alguns pacientes no consultório que possuem indicação de cirurgia e por vários motivos acabam não realizando o procedimento.

Se a obesidade é uma doença, e a cirurgia, quando bem indicada, é o melhor tratamento conhecido para controlar esta doença, por que alguns pacientes desistem da cirurgia?

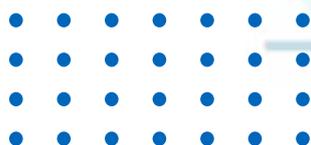
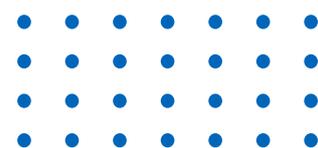
As razões são inúmeras, mas o medo é o que mais aflige as pessoas. O medo é uma sensação normal, principalmente quando estamos diante de algo novo, ou um grande desafio. O medo pode ser bom, quando ele nos protege de alguma situação perigosa ou pode ser ruim, quando ele nos impede de seguir adiante na solução de um problema; o medo pode nos fazer paralisar, não enfrentar desafios.

Listamos os 10 “medos” ou receios mais comuns em relação à cirurgia e procuramos desmistificá-los.



1. Medo de morrer: A cirurgia bariátrica evoluiu bastante nas últimas décadas e hoje pode ser feita com pequenos furinhos no abdômen (minimamente invasiva). Isto proporciona uma recuperação mais rápida e gera mais segurança no procedimento. Também as técnicas e os medicamentos anestésicos evoluíram muito e são muito seguros. A chance que você tem de morrer na cirurgia bariátrica é mesma de uma pessoa que faz uma cirurgia de vesícula (0,1%). E, se consideramos a chance que uma pessoa com obesidade tem de morrer (sem cirurgia) é de 20-40 vezes maior do que uma pessoa que faz a cirurgia.

2. Medo de ter alguma complicação: A cirurgia é segura e apresenta um baixo risco de complicações. As complicações que a própria obesidade ocasiona são muito mais comuns e até mais graves do que a própria cirurgia. Seguindo bem as orientações e recomendações da equipe é improvável que aconteça algum contratempo com você.



3. Não vou poder comer mais as coisas que eu gosto:

Percebemos que muitas pessoas abandonam a ideia de fazer a cirurgia pelo medo de nunca mais conseguir comer uma comida “normal”, ou pelo receio de não sentir mais prazer com a comida. Normalmente quando nos reunimos com amigos e familiares a comida está presente como um elo que une as pessoas e atrai a convivência. E por que isto deixaria de acontecer depois da cirurgia? Claro que nos primeiros dias após a cirurgia é natural que você passe por um período de adaptação, onde a alimentação passa a ser mais restrita, mas ao longo do tempo você vai conseguir ingerir os alimentos normalmente e de forma saudável. A cirurgia pode promover uma mudança de paladar e normalmente você passa a dar mais preferência para alimentos mais saudáveis. É verdade que alguns alimentos podem causar algum incômodo ou mal-estar, principalmente alimentos com muita gordura ou açúcar. A cirurgia é um instrumento para facilitar as mudanças necessárias à perda de peso. Lembre que se você continuar com os mesmos hábitos alimentares que tinha antes da cirurgia, seu resultado provavelmente será o mesmo: continuará com excesso de peso. O segredo aqui é: **EQUILÍBRIO.**



4. Vou sentir fome e não vou conseguir mais comer: O estômago

e o intestino, além das funções digestivas conhecidas, também produzem hormônios. Isto mesmo, hormônios! Estes hormônios “conversam” com o nosso cérebro e estão associados à fome, à saciedade, à vontade por comer, além de outras funções metabólicas. Quando realizamos a redução do estômago e o desvio intestinal estes hormônios passam a ser produzidos de uma forma diferente (alguns aumentam e outros diminuem) e isto afeta diretamente a fome, a saciedade e a vontade de comer. Estas alterações auxiliam muito (mas muito!) no controle alimentar.

5. Vou ficar deprimido: Há uma melhora significativa dos problemas

emocionais e psiquiátricos. Muitas pessoas melhoram da depressão ou até deixam de usar medicamentos no pós-operatório, ou diminuem a quantidade de medicamentos. Em alguns casos, a depressão pode piorar, mas não se sabe exatamente se isto é decorrente da cirurgia ou a evolução natural de uma doença crônica.



6. Vou ficar com aspecto de doente: Não! A cirurgia torna as pessoas mais **SAUDÁVEIS!** Costumamos dizer aos nossos pacientes que a cirurgia é uma troca- você troca a obesidade por uma desnutrição controlada. Como assim? Com a redução do estômago (sleeve) e o desvio do intestino (bypass) você passa a ingerir e absorver menos nutrientes, e isto é para o resto da vida! Com efeito, é fundamental a reposição de vitaminas no pós-operatório, bem como a adoção de hábitos saudáveis.

7. Preciso usar vitaminas para o resto da vida: Sim! Isto muitas vezes causa uma grande preocupação- tudo o que é “para o resto da vida” nos causa um sentimento negativo. Gostamos de responder esta dúvida com uma outra pergunta: Você prefere usar suplementos alimentares (que não são classificados como remédios!) ou usar medicamentos para controlar a pressão alta, diabetes, colesterol, dores articulares,...(e com a chance de não controlá-las adequadamente!)

Importante lembrar: TODAS as cirurgias precisam de reposição de vitaminas (Sleeve, bypass gástrico,...)



8. Tem risco de virar alcoólatra: Tem! Estima-se que o risco de alcoolismo na população geral seja de 15%. Com a cirurgia aumenta para 20%. Por que ocorre isto? O álcool tem uma absorção mais intensa no pós-operatório, ou seja, você ingere quantidades pequenas de bebida alcoólica e já pode ficar embriagado. Por ser líquido você consegue ingerir mais fácil e pode gerar algum prazer. Por isso, não recomendamos que você ingira bebida alcoólica depois da cirurgia!

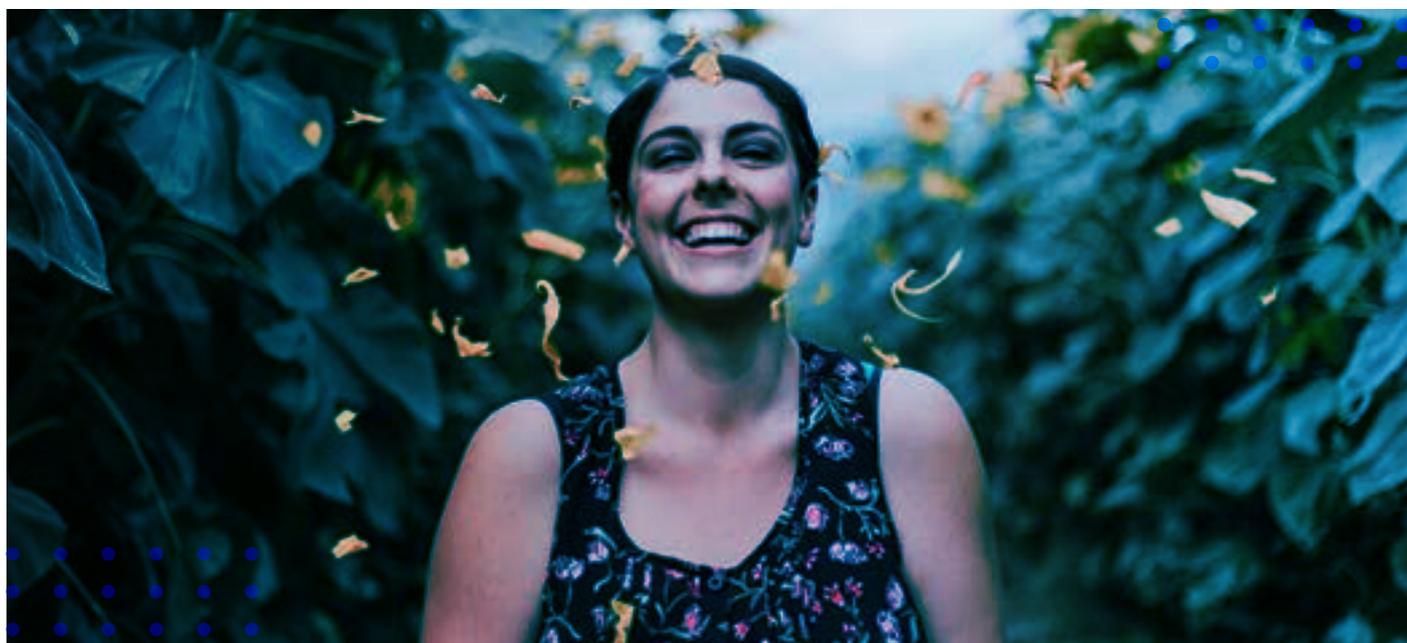
9. Vou ficar com pele sobrando (termo mais comum= “pelancas”): Nosso corpo é revestido por tecido gorduroso e outros tecidos de sustentação (colágeno, elastina,...). É natural que no processo de emagrecimento haja uma redução no volume de gordura e uma diminuição do colágeno e da elastina, fazendo a pele “cair”. E isto acontece em todo seu corpo, mas algumas partes são mais afetadas. Após o período de estabilização do emagrecimento (normalmente 18-24 meses) pode ser recomendada a cirurgia plástica reparadora dependendo das suas necessidades e expectativas.

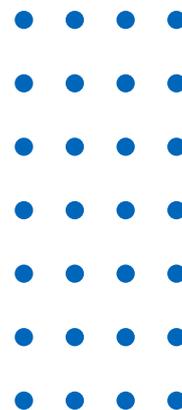


10. Vou emagrecer demais:

Não conseguimos controlar ou prever exatamente o peso que você vai atingir depois da cirurgia; isto depende de inúmeros fatores: genética, hábitos alimentares, exercícios físicos, composição corporal,... Normalmente o emagrecimento ocorre em forma de escada, ou seja: Você não vai emagrecendo continuamente; existem alguns períodos de estabilização e chega um determinado momento (perto de 2 anos após a cirurgia) que o peso tende a estabilizar, ou seja, você para de emagrecer. A partir daí podem ocorrer pequenas oscilações (para mais ou para menos) dependendo do estilo de vida que você leva. A maioria das pessoas fica com o seu peso um pouco acima do peso ideal, por isso não se assuste! Quando a pessoa emagrece muito é por que provavelmente há algum problema (problema emocional, problema técnico na cirurgia, intolerâncias alimentares,...).

Enfim, o objetivo principal da cirurgia é melhorar a sua vida e não causar mais problemas. Mas é claro que existem consequências! Assim é a vida; todas as decisões que tomamos têm consequências, mas certamente a decisão de permanecer com obesidade não é a melhor opção!





Bariatriclin



@bariatriclin

Dr. Rafael



@cirurgiarafaelramos



@drrafaelramos