

UMA MENSAGEM PESSOAL PARA OS PACIENTES **OPERADOS POR OBESIDADE MÓRBIDA.**

Este é o relato de uma paciente, médica, famosa psiquiatra americana, operada de Obesidade Mórbida.

Há sete anos fui operada para tratamento de Obesidade Mórbida. Hoje, não tenho dúvidas da minha decisão. Esta experiência me permitiu contato com numerosas pessoas operadas e demonstra o meu interesse por essa cirurgia, que mudou minha vida. Antes da cirurgia, costumava passar a responsabilidade dos cuidados do meu corpo e saúde para outros, e me omitia. Hoje, recordo que estou ciente de que é minha a responsabilidade com o meu corpo e minha saúde. Esta cirurgia é para aquelas pessoas que, como eu, perderam todas as chances de perder peso de outras formas, para quem a cirurgia significa realmente a última chance. O sucesso da cirurgia não é cem por cento garantido. Alguns terão complicações. Alguns, mesmo assim, aceitarão essas complicações e se contentarão com os resultados. Outros recairão no grupo de pacientes que terão dificuldades de adaptação à cirurgia. Muitas de nós estarão felizes com a vitória, outros têm medo de que comerão menos após as cirurgias. Alguns poderão sentir-se mais deprimidos após a cirurgia. Não estou aqui para fazer julgamentos. Estou aqui para lembrar que simplesmente somos humanos.

Não posso mudar à sua maneira de comer,mas posso oferecer meu coração, minha experiência, minhas imperfeições humanas.

Quero dividir com você meu exemplo e pelas minhas palavras dizer que estou sendo capaz de manter minha perda de peso após a cirurgia. Mas não posso fazer isso por você.

Nós somos seres humanos: nenhum de nós está vivendo a sua vida idealmente; nenhum de nós está se alimentando perfeitamente.

Se você está lendo este relato sobre o período após a operação, e você esta comendo hoje menos do que nos dias anteriores à cirurgia, já pode considerar isso uma vitória; se você costumava comer de 4 a 5 cheesburguers por dia, e hoje come só um, aplaudo seu esforço humano. Estamos todos fazendo o melhor que podemos.

Não estou compartilhando minha experiência para ser aprovada por vocês, mas apenas para enviar uma mensagem de esperança. Faço isso para que outras pessoas possam se beneficiar de minha experiência de perda de peso após a cirurgia, e adquiram coragem para vencer a sua própria jornada rumo à perda de peso definitiva. É bom saber que não podemos favorecer à nossa vontade para certos alimentos (açúcares - gorduras); devemos escolher as nossas porções de alimentos corretamente, e devemos fazer exercícios regularmente. É bom saber que precisamos encontrar um equilíbrio entre a nossa mente e o correto hábito de se alimentar. É importante também saber que devemos às vezes fazer um retrospecto de nossa evolução alimentar. Com certa compaixão, sem uma rigidez exagerada. Celebre sempre as suas pequenas vitórias. Mas se você está infeliz com a cirurgia, porque não perdeu o peso que queria, ou não consegue comer o que queria, celebre pelo menos por que está respirando.

Celebremos o aparente simples ato de respirar como uma dádiva, e continuemos sempre buscando nosso equilíbrio.

Dra. Teri Kai Holtzclaw