

..... Maria Fernanda Merling .....

# Uma decisão de **PESO!**

*O que você precisa saber sobre a  
Cirurgia de Redução do Estômago*

1ª Edição  
Curitiba, 2010



# Sumário

APRESENTAÇÃO .....	13
I. O PORQUÊ DESTE LIVRO	
Eu, Maria Fernanda, 45 anos, 54 kg, gastroplastizada .....	17
II. OBESIDADE	
Panorama Geral .....	25
Índice de Massa Corporal (IMC) .....	31
Doenças Relacionadas à Obesidade .....	32
III. CIRURGIA DA OBESIDADE	
Indicação e Contra-indicação da Cirurgia .....	35
Quando Pensar em uma Cirurgia para Perder Peso? .....	36
Vale a Pena Fazer a Cirurgia? .....	37
O Início do Processo: Exames Pré-Operatórios .....	38
A Escolha da Cirurgia Adequada .....	41
1. Balão .....	41
2. Banda Gástrica .....	43
3. Gastroplastia com Derivação Gástrica em Y de Roux ...	45
4. Outras Cirurgias para a Obesidade .....	51
Sobre a Cirurgia do Intestino .....	52
O Pós-Operatório .....	53
Quando Reoperar .....	56
Os Homens que Fazem a Cirurgia .....	58

Cirurgia da Obesidade para Jovens e Idosos . . . . .	<b>59</b>
Coisas que Sempre me Perguntam . . . . .	<b>61</b>
Os Custos da Cirurgia . . . . .	<b>67</b>
IV. A EQUIPE MULTIDISCIPLINAR NA CIRURGIA . . . . .	<b>75</b>
O Cirurgião . . . . .	<b>76</b>
O Psicólogo . . . . .	<b>78</b>
O Nutricionista . . . . .	<b>90</b>
O Fisioterapeuta . . . . .	<b>97</b>
V. TERAPÊUTICAS AUXILIARES À CIRURGIA . . . . .	<b>103</b>
Yoga Studio . . . . .	<b>103</b>
Acupuntura . . . . .	<b>106</b>
VI. O DIREITO E A CIRURGIA . . . . .	<b>109</b>
VII. VIVER EM SOCIEDADE COMO UM EX-OBESO . . . . .	<b>115</b>
VIII. EU FIZ! DEPOIMENTOS DE QUEM SE SUBMETEU AO PROCESSO CIRÚRGICO . . . . .	<b>119</b>
Carolina . . . . .	<b>120</b>
Fabíola . . . . .	<b>123</b>
Tatiana . . . . .	<b>125</b>
Vinicius . . . . .	<b>129</b>
Luana . . . . .	<b>132</b>
IX. REFERÊNCIAS E INDICAÇÕES ÚTEIS . . . . .	<b>137</b>

# Apresentação

---

**O** OBJETIVO DESTES LIVROS é mostrar a cirurgia de obesidade com fatos concretos, porém de maneira simples, para quem deseja se aventurar neste empreendimento.

A luta contra a obesidade é um desafio para milhões de pessoas em todo o mundo. A decisão de perder peso muitas vezes não é fácil, por isso a cirurgia de obesidade surgiu com tanta força nos últimos anos. A decisão pela cirurgia só é tomada quando o peso já atingiu proporções muito exageradas, impossibilitando algumas atitudes essenciais para o emagrecimento. Muitas vezes, alguém com IMC acima de  $40 \text{ kg/m}^2$  não consegue realizar atividade física por apresentar dores articulares, problemas cardíacos ou outras comorbidades associadas à obesidade, que implicam em disfunções importantes e impedem a realização de qualquer atividade física.

Não há dúvida de que a cirurgia é efetiva, os índices de sucesso são demonstrados em inúmeras publicações. Além da perda de peso, inúmeras doenças são controladas ou curadas com a cirurgia, citando como exemplo maior o Diabetes Tipo II, que demonstra melhora importante após a cirurgia, mesmo antes de perda de peso significativa. Entretanto, existem tam-

bém muitos casos de insucesso. A cirurgia tem se desenvolvido e apresenta riscos cada vez menores, porém eles ainda existem.

O segredo para o sucesso não está muitas vezes na técnica utilizada, no cirurgião escolhido, no psicólogo, ou em qualquer membro da equipe multidisciplinar; mas sim no paciente. A decisão de realizar a cirurgia deve ser muito bem estruturada. O comprometimento do paciente deve começar desde o início das avaliações. As consultas com cada membro da equipe multidisciplinar devem ser levadas sempre a sério e as recomendações precisam ser seguidas cuidadosamente. Além disso, todos devem ter em mente que entrar em algum tipo de programa de atividade física é imperativo após a cirurgia, e este compromisso deve ser continuado por toda a vida, pois trará benefícios não só para a manutenção do peso, mas também para a função cardiovascular e pulmonar.

Há que considerar que a cirurgia não é uma opção para todos. Aqueles que apresentam Índice de Massa Corporal inferior a  $35 \text{ kg/m}^2$  devem recorrer a outras opções. A equipe multidisciplinar permanece fundamental, pois sem realizar um amplo reequilíbrio da saúde mental, de reeducar a alimentação de toda a família e de entrar em um programa de atividade física, é muito difícil vencer a empreitada contra o excesso de peso. O melhor profissional médico neste estágio é o endocrinologista, pois além de orientar a melhor estratégia alimentar, poderá fazer uma avaliação completa do estado de saúde, avaliação hormonal e do metabolismo do paciente. Além disso, com acompanhamento rigoroso, existem medicações fitoterápicas e alopáticas que podem ser recomendadas para o auxílio na perda de peso.

Para completar, um alerta para outro fator importantíssimo para quem quer começar ou já começou a jornada de preparação para a cirurgia de obesidade. A participação da família é fundamental em cada etapa do processo. Os relatos apresentados neste livro já enfatizam as mudanças de comportamento em familiares de pacientes operados. As mudanças desencadeadas pela cirurgia são

muito significativas. Alterações da vida familiar, social e cultural acontecem depois da operação. Desta forma, é muito importante o esclarecimento dos familiares por parte do médico e da equipe multidisciplinar em todas as fases preparatórias.

Enfim, para quem opta por esta “decisão de peso”, este livro é um ótimo começo para esclarecer muitas dúvidas sobre a cirurgia e para relatar a experiência de alguns casos de sucesso e de insucesso. Entretanto, a decisão deve ser realizada com base em muitas outras informações, pesquisa e opinião de profissionais capacitados e treinados para este tipo de procedimento, com base em evidências científicas, profissionais e éticas sérias.

---

### **Dra. Carolina Gomes Gonçalves**

CRM 18399 – Cirurgiã do Aparelho Digestivo, Especialista em Cirurgia da Obesidade pela Cleveland Clinic – Cleveland – Ohio, EUA.

## *O porquê deste livro*



**E**SCREVER ESTE LIVRO foi a forma que encontrei para levar às pessoas um pouco de informação sobre a cirurgia de redução do estômago, conhecida também como cirurgia bariátrica ou gastroplastia. Procurei reunir muita informação disponível na Internet, em artigos de revistas e jornais e com profissionais do ramo.

Desde que fiz a cirurgia, passei a ter contato com pessoas que já haviam feito a cirurgia e outras que ainda fariam. Todas tinham um ponto em comum: dúvidas e falta de informação. Escrevendo este livro, não tenho nenhuma pretensão de ser conclusiva e única. Meu desejo é que as pessoas possam ter uma fonte de informação acessível, que reúna um quadro amplo sobre o tema, para ter mais elementos ao decidir sobre algo invasivo e definitivo, que interfere na vida de um obeso de forma grandiosa e que nem por isso é um método milagroso. De jeito nenhum!

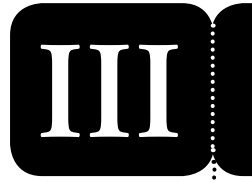
Um obeso gosta de comer – e quem não gosta? E viver de dietas restritivas é insano e abusivo. Antes que repitam que obesidade é falta de vergonha na cara, por favor, nos deem uma chance de curar as mazelas que o excesso de peso traz junto.

**Eu, Maria Fernanda,  
45 anos, 54 kg, gastroplastizada**



SOU MARIA FERNANDA, esposa, mãe, amante, amiga, confidente, dona de casa, enfim, várias mulheres em uma só. Não sou escritora. Sou uma ex-obesa. E conheço como ninguém os problemas, preconceitos e descasos da vida de um obeso. Como disse a pouco, obesidade não é falta de vergonha na cara, não! Obesidade é uma doença e atinge mais de 10 milhões de brasileiros. Eu nasci em Vitória – ES, prematura de sete meses, e fui motivo de orgulho e alegria para os meus pais ao completar o meu primeiro ano de vida bem gorduchinha. Cresci normalmente, sem sobressaltos, magra a maior parte do tempo. Tive o primeiro problema com a gordura na época do vestibular para Jornalismo, em 1982. De repente, engordei 10 kg! Depois disso, o meu peso oscilou normalmente, fruto das alterações hormonais de qualquer mocinha. Enfrentei a primeira grande frustração quando morava no Rio de Janeiro, em 1984, e meu noivo terminou nosso relacionamento porque eu estava gorda – eu só pesava 61 kg e tinha 1,56 m de altura! Além de não aceitar a rejeição, passei a me esconder atrás da gordura e da comida, buscando uma aceitação que não viria mais e estava

# Cirurgia da Obesidade



**Q**UANDO ME DEBRUCEI sobre este assunto, encontrei vários sites na Internet que falavam sobre as técnicas atualmente disponíveis. A seguir, um apinhado de informações relevantes sobre o tema. Conhecê-las lhe ajudará a conversar melhor com seu médico<sup>1</sup>.

A cirurgia gastrointestinal para a obesidade, também chamada de gastroplastia, cirurgia bariátrica ou, mais popularmente, cirurgia para redução do estômago, é uma opção para as pessoas com obesidade mórbida e que não conseguem perder peso pelos métodos tradicionais ou para quem sofre de problemas de saúde relacionados à obesidade mórbida.

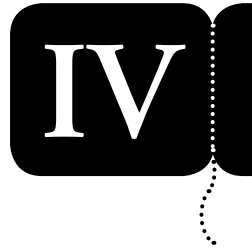
## Indicação e Contraindicação da Cirurgia

A CIRURGIA BARIÁTRICA deve ser considerada em pessoas com um Índice de Massa Corporal (IMC) acima de 40, isto é, com cerca de 45 kg de excesso de peso para homens e 36 kg para mulheres.

<sup>1</sup> Informações reproduzidas e adaptadas do site do Instituto de Videocirurgia do Paraná, sob autorização.

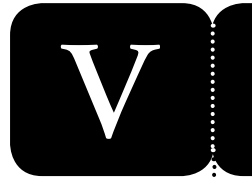
# *A Equipe Multidisciplinar na Cirurgia*

---



**A** CIRURGIA PARA A REDUÇÃO de estômago é um processo caro, que envolve riscos, exige muito do paciente e não acaba após a operação. Entretanto, por falta de informação, condições ou vontade, muitos pacientes não fazem o acompanhamento pós-operatório de longo prazo. Quando começam a perder peso e a se sentir bem, muitos acreditam que a cirurgia em si resolverá o problema e minimizam os cuidados. Esse é um engano que pode ser perigoso, como já vimos. Neste capítulo, recorri à ajuda dos profissionais que fizeram meu acompanhamento e outros, para que cada um contribuísse com informações de sua área, no intuito de esclarecer algumas dúvidas e desmistificar essa cirurgia, que deve ser encarada como um método eficaz, não milagroso. Atribuo grande parte do sucesso de meu tratamento ao trabalho desses profissionais. Fora isso, é uma questão de consciência e responsabilidade de cada paciente, isto é, depende muito de nós, usuários desse método.

# Terapêuticas auxiliares à cirurgia



## Yoga Studio

*Prof<sup>ta</sup> Luciana Kaiut<sup>1</sup>*

O Yoga Studio é hoje uma das maiores escolas de Yoga do planeta. Esta escola nasceu da clínica de terapia natural de seu idealizador, formado na Inglaterra, em uma instituição onde foi treinado para pensar o corpo, a saúde, a mente e o coração de forma bem pouco usual no mundo moderno, porém, alinhada com as mais consagradas formas de pensamento e tratamento em terapia natural hoje. Assim, a inclinação desta escola sempre foi profundamente terapêutica. Desenvolvemos um método de trabalho próprio absolutamente voltado para a vida moderna: preciso, técnico, mas também arraigado em convicções espirituais e na paixão pelo yoga milenar.

Enquanto instituição, embora o Yoga Studio seja uma escola bastante tradicional de hatha yoga, mantém a sua índole terapêutica. A qualidade técnica dos resultados obtidos a torna elegível e indicada por médicos de várias especialidades. Da

<sup>1</sup> Professora de Yoga. Yoga Studio. E-mail: lucianayoga@terra.com.br  
Telefone: (41) 3232-4216.

# O Direito e a Cirurgia

## VI

*Dra<sup>a</sup> Poliana Maria C. Fagundes Cunha<sup>1</sup>*

“Já acompanhei muitos casos de pessoas que tiveram seus pedidos de cirurgia atendidos e/ou negados pelos planos de saúde. Neste texto, procurei reunir questões básicas para que as pessoas conheçam os porquês dessas negativas. E como algumas coisas absurdas e perigosas acontecem no mundo da obesidade, de início é bom alertar para o grande risco de se engordar de propósito para se chegar ao IMC mínimo necessário para ter a sua cirurgia coberta pelo plano de saúde. Tenho visto este comportamento em pessoas jovens, que estão acima do peso e não querem encarar uma dieta ou uma reeducação alimentar e acham que a cirurgia vai resolver todos os seus problemas de autoestima. Há também pessoas que, numa tentativa desesperada, vão para a perícia com sacos de pesinhos presos na cintura, para que a balança acuse a obesidade mórbida. Há de tudo nesse universo da obesidade. Daí a minha escolha de incluir um capítulo sobre o que diz a Lei neste universo. A Dra. Poliana, especialista nesta área do direito, respondeu a algumas questões.”

<sup>1</sup> OAB/PR 33.064 – Mestre em Direito – E-mail: poliana@cescage.edu.br  
Telefones: (42) 3025-5457 e 3027-5457

## *Viver em sociedade como um ex-obeso*

# VII

**C**OM O SUCESSO DA CIRURGIA, aos poucos retomamos o convívio social. Isso inclui a ida aos restaurantes, aniversários, almoços de negócios e em família. Ter um estômago menor significa comer menos e para a família isso é um “choque”. Estavam acostumados a nos ver com grandes pratos, “montanhas” de comida e, de repente, se deparam com um pratinho de sobremesa... Quem tem mãe sabe do transtorno que é explicar a ela que não precisamos mais de tanta comida, que podemos e devemos comer menos e com qualidade. E esses não são os únicos eventos que exigem jogo de cintura e paciência. Nos restaurantes, no trabalho e nas relações amorosas, os constrangimentos se repetem.

Nas comunidades do Orkut em que circulo, tenho observado a preocupação das pessoas nas idas aos restaurantes de rodízio; e essa é de fato uma questão delicada. Comemos menos, sim, e em algumas épocas ingerimos as quantidades de uma criança e deveríamos pagar a metade do preço estipulado para a refeição completa. Por outro lado, a visão dos donos de restaurantes é a de que a escolha do local é eletiva, pois não têm obrigação de aceitar essa

*Eu fiz!*  
*Depoimentos de quem*  
*se submeteu ao processo*  
*cirúrgico*

---

VIII

**T**RAGO AQUI EXPERIÊNCIAS de pessoas que fizeram a cirurgia de redução do estômago com o objetivo de mostrar outras experiências bem sucedidas. Duas são amigas “virtuais”, uma vez que as conheci em comunidades de gastroplastia do Orkut. Os outros três moram na mesma cidade que eu, embora os tenha conhecido também pelo Orkut. A internet tem seus méritos e um deles é o de aproximar pessoas, romper barreiras, trazer conhecimento, buscar soluções e propiciar a troca de informações. Estou muito feliz por tê-los encontrado. Também tenho vários amigos homens, mas eles se revelaram muito tímidos para compartilhar suas experiências conosco, com exceção do Vinicius.