

Com mudança de hábitos, paciente se livra de cirurgia bariátrica

APÓS ANAMNESE MINUCIOSA, PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA IDENTIFICA QUE SOBREPESO NÃO ERA PRINCIPAL PROBLEMA, MAS CONSEQUÊNCIA DELE



A adoção de hábitos saudáveis pode mudar vidas. O ex-caminhoneiro Antônio Pereira da Silva é um exemplo disso. Locomovendo-se com o auxílio de uma bengala e pesando 167kg, Antônio, que apresentava cada vez mais dificuldades para andar, se viu de frente para um diagnóstico delicado: obesidade. A solução sugerida pelos médicos era entrar mais uma vez no centro cirúrgico, agora, para realizar uma redução de estômago. O paciente, na época com 62 anos, já havia passado por uma cirurgia de hérnia de disco e não queria enfrentar um novo procedimento.

Foi então que ele conheceu a profissional Sílvia Feiten [CREF 000333-G/MS] antes da cirurgia, em fevereiro de 2018, no Hospital Universitário Maria Aparecida Pedrossian (HUMAP-UFSM), localizado em Campo Grande (MS). Quando leu em seu crachá “Profissional de Educação Física”, desanimou: “Não tenho nada para conversar com a senhora, não consigo praticar atividade física”. Mas Sílvia não estava com pressa. Fez uma anamnese minuciosa, ouvindo tudo o que Antônio tinha a dizer e levando em

consideração todo o histórico do paciente. Descobriu que ele foi caminhoneiro dos 20 aos 50 anos. E que, aos 25, desenvolveu a hérnia de disco. Para resolver o problema, tomava remédios que aliviavam a dor temporariamente, mas os hábitos continuavam os mesmos.

Até que o corpo não aguentou mais. “Perdi o movimento da perna esquerda e fui direto para o hospital para ser operado. Fui orientado a não forçar a perna e passei a me locomover com uma bengala, por medo de tropeçar, cair e me machucar. Evitava ao máximo qualquer esforço com a perna esquerda”, lembra Antônio. Foi assim que Sílvia identificou que, na verdade, a principal causa da dificuldade de Antônio para andar era a hipotrofia dos músculos da perna, e não o sobrepeso, como ele havia sido diagnosticado anteriormente. “Identifiquei que ele não praticava absolutamente nada de atividade física por medo de desenvolver a hérnia novamente, ou até de precisar utilizar cadeira de rodas, o que fez com que suas pernas perdessem, cada vez mais, a força”.

O medo o paralisava e o tornava sedentário. O que a profissional de Educação Física fez, então, foi o movimento oposto. “Enquanto o médico achava que ele apresentava essas dificuldades por conta do peso em si, eu entendi que o peso era a consequência, mas não a causa principal de seus problemas. Ele estava daquele jeito devido à falta de movimento e força muscular. Então, orientei-o a caminhar regularmente, três vezes por semana, em dias alternados, iniciando com apenas uma volta na pista de atletismo de um parque próximo à casa dele. Esclareci que ele deveria fazer apenas isso, não mais do que isso, mas com disciplina. Além disso, defini que a distância deveria aumentar gradativa e levemente, ao longo das semanas”.

Mas não era o suficiente para Sílvia. Ela queria garantir que Antônio cumpriria o prescrito. “Ele precisava de exercício, mas também de orientação. Como ele mora próximo a um parque com Academia da Cidade, espaço com aparelhos de ginástica ao ar livre oferecido pela



Na Academia da Cidade, Antonio posa ao lado da profissional Jéssica de Souza



Sílvia atua na saúde pública há 2 anos

prefeitura, orientei que frequentasse o espaço. Também entrei em contato com a profissional que atendia no local, Jéssica de Souza [CREF 007691-G/MS]. Juntas, discutimos o treino de fortalecimento muscular do Antônio”. Ele adorou. “Antônio a procurou e construiu uma confiança enorme nela. Hoje, se quer aumentar a carga em algum exercício ou fazer algo diferente, confere antes com ela cada detalhe”.

Essa confiança foi conquistada aos poucos, como conta Jéssica: “Foi especial para mim. Na Academia da Cidade, atendemos muitas pessoas que vêm após cirurgias. No caso do Antônio, a Sílvia me procurou e passou todas as informações dele, todos os problemas que ele apresentava. Mas eu também percebi que o Antônio, apesar de ser muito forte, tinha receio de praticar atividade física. Então, eu peguei firme e forte com ele. A cada dia aumentava seu desafio, dentro dos seus limites e das recomendações da Sílvia, com bastante fortalecimento muscular. Nas caminhadas, orientei que, a cada semana, melhorasse o tempo, o passo, a velocidade. Ele nos surpreendeu com sua boa vontade. As pessoas acham que a academia ao ar livre é leve, é brincadeira, mas não é”, explica Jéssica.

Quatro meses depois, em junho de 2018, Sílvia reencontrou Antônio no ambulatório do HUMAP. “Ele que me chamou. Não o reconheci: sem bengala e três quilos mais magro. Visivelmente mais disposto e mais ágil”. E, principalmente, feliz pela decisão do endocrinologista de que não seria mais necessária a bariátrica, como ele mesmo conta. “Minhas dores melhoraram 65%. Antes, eu só queria ficar deitado, sentado. Agora eu me animo mais para caminhar. O máximo que eu puder. Quando saio, não vou mais de carro, vou a pé. O que eu puder caminhar, eu caminho”. O esforço valeu a pena: “Isso me livrou da bariátrica, que eu não queria fazer. Não quero e não vou fazer! Optei por mudar minha alimentação e por praticar atividade física, para perder peso”.

Antônio está mais ativo, saudável e feliz, só não mais feliz que Sílvia. “Os relatos deste paciente e desta profissional soam como música aos meus ouvidos. É o coroamento de tantos anos estudando e cada vez mais acreditando no potencial do exercício físico como tratamento e prevenção de dores. O caso do Antônio me dá a certeza de que estou no lugar certo, fazendo o que é certo”.

Ele concorda. “Para mim foi ótimo ter cruzado o caminho da Sílvia e da Jéssica. Elas me orientaram da forma certa. Graças a elas, hoje estou muito melhor”.

Ele concorda. “Para mim foi ótimo ter cruzado o caminho da Sílvia e da Jéssica. Elas me orientaram da forma certa. Graças a elas, hoje estou muito melhor”.