

Renascer:

A Jornada para o Seu Novo Eu Com a Cirurgia Bariátrica





A decisão de realizar a cirurgia bariátrica é um passo transformador na vida de muitas pessoas que enfrentam a obesidade. Este eBook foi criado para esclarecer dúvidas, ajudar na tomada de decisão e oferecer orientações sobre como superar os desafios dessa jornada.

por Graziela Ribeiro

Principais Dúvidas Sobre a Cirurgia Bariátrica

Segurança da Cirurgia

A cirurgia bariátrica é segura quando realizada por uma equipe médica experiente e em um ambiente adequado.

Quem Pode Fazer

Indivíduos com IMC acima de 40, ou acima de 35 com comorbidades, geralmente são candidatos. Um médico avaliará seu caso.

Durabilidade dos Resultados

Sim, mas exigem compromisso com mudanças no estilo de vida, incluindo alimentação equilibrada e atividade física.



O Que Levar em Consideração na Hora da Decisão

Motivação Pessoal

Refleta sobre o que a cirurgia significa para você e como ela pode melhorar sua qualidade de vida.

Impacto Emocional

Considere os benefícios psicológicos e esteja preparado para lidar com mudanças na autoimagem.

Compromisso

Entenda que a cirurgia é uma ferramenta, não uma solução mágica. Você precisará mudar hábitos para manter os resultados.



Como Se Preparar para a Cirurgia

1 Avaliações Médicas

Realize todos os exames solicitados pelo seu médico.

2 Mudanças na Dieta

Comece a adotar uma alimentação mais saudável e siga as orientações do nutricionista.

3 Apoio Emocional

Procure um psicólogo para ajudar a preparar sua mente para as mudanças.

4 Planejamento

Organize sua rotina para o período de

Desafios Após a Cirurgia e Como Superá-los



Adaptação Alimentar

Inicialmente, você seguirá uma dieta líquida e depois passará para alimentos pastosos e sólidos. Respeite as orientações do nutricionista.



Atividade Física

Comece com exercícios leves e aumente gradualmente, sempre com orientação.

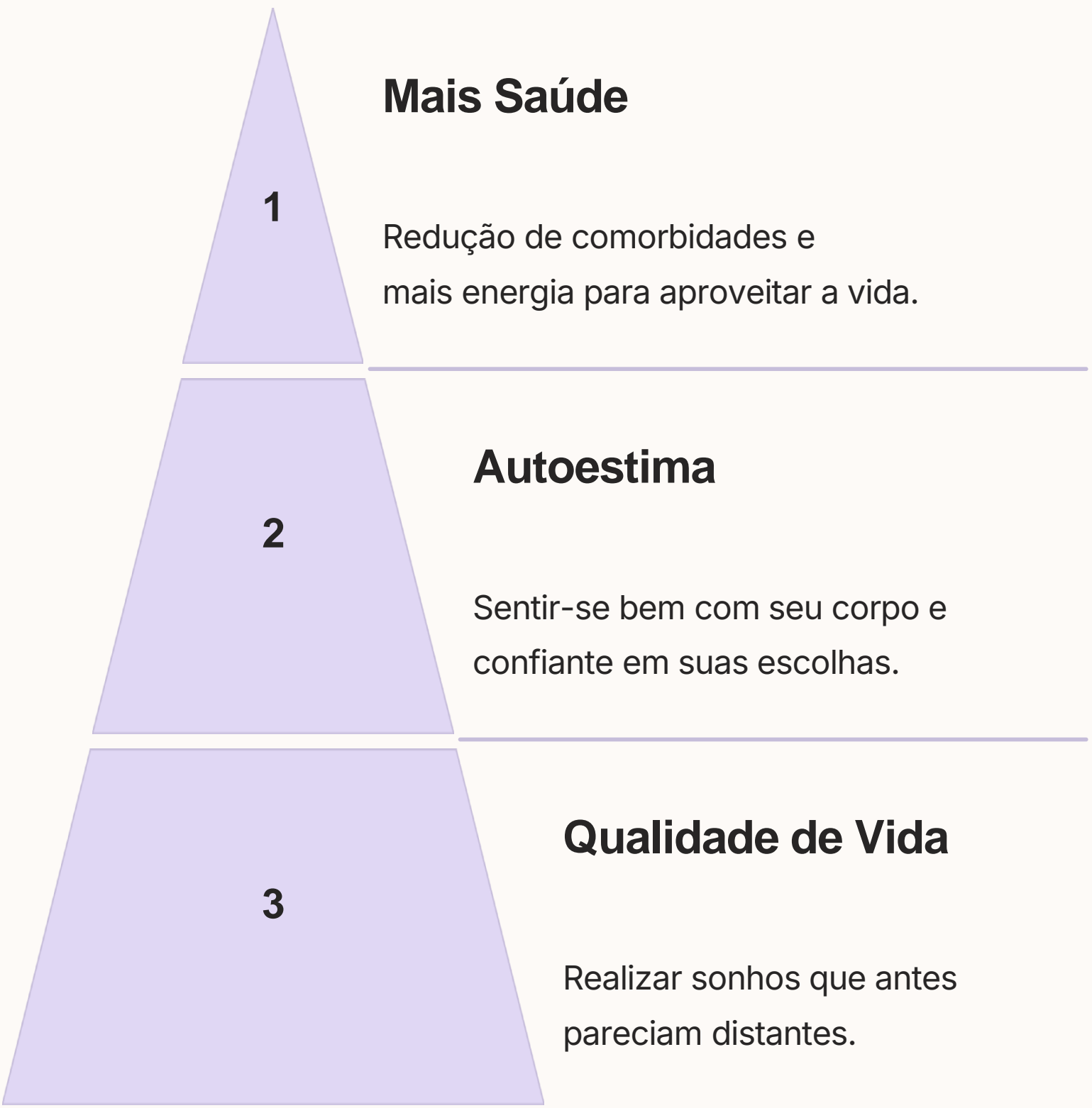


Mudanças Emocionais

Você pode sentir oscilações de humor. Busque apoio profissional e participe de grupos de suporte.



Superação e Felicidade: Velocidade



A vertical image on the left side of the page shows a silhouette of a person standing on the peak of a dark mountain. The person's arms are raised towards a bright, glowing sun in a vast, orange-hued sky. The foreground shows the dark, jagged silhouette of the mountain, while the background features a hazy landscape with other distant peaks and a body of water with white-capped waves.

Conclusão

A cirurgia bariátrica é um passo poderoso rumo à superação da obesidade. Com informações claras, apoio e determinação, você pode renascer e conquistar o seu novo eu.