

GUIA COMPLETO DA CIRURGIA BARIÁTRICA

Tudo o que você precisa saber
antes de tomar essa decisão que
pode transformar sua vida.



DR. JOSÉ ALFREDO
SADOWSKI

CIRURGIA DIGESTIVA & OBESIDADE

1 Uma decisão que pode mudar sua vida

Se você chegou até aqui, é porque provavelmente está vivendo uma luta silenciosa e diária contra a obesidade. Talvez já tenha tentado dietas, remédios, atividades físicas... mas nada parece dar resultado duradouro.

A verdade é que a obesidade é uma doença crônica, progressiva e multifatorial — e precisa ser tratada com a seriedade que merece.

Eu sou o Dr. José Alfredo, cirurgião do aparelho digestivo com ampla experiência em cirurgia bariátrica e cirurgia robótica em Curitiba. Há 15 anos dedico minha vida a ajudar pacientes a retomarem o controle da própria saúde, com segurança, ética e resultados consistentes.

Este guia foi criado para te informar com clareza, eliminar medos e mitos e mostrar como a cirurgia bariátrica pode ser uma poderosa aliada na busca por uma vida mais saudável, leve e feliz.

2 Obesidade: uma doença real, e não uma falha pessoal

A obesidade não é apenas uma questão estética. Ela é reconhecida pela Organização Mundial da Saúde como uma doença crônica e grave, que aumenta o risco de várias outras condições:

- Diabetes tipo 2
- Hipertensão arterial
- Doenças cardiovasculares (infarto e AVC)
- Apneia do sono
- Problemas articulares (coluna, joelhos e quadril)
- Infertilidade
- Depressão
- Gordura no fígado
- Colesterol elevado
- Câncer (mama, útero, intestino, entre outros)

Por trás do excesso de peso, há fatores genéticos, hormonais, metabólicos e emocionais. Por isso, não se trata de “falta de força de vontade”, mas sim de um problema de saúde complexo que exige uma abordagem médica especializada.

3 Quando a cirurgia bariátrica é indicada?

A cirurgia bariátrica é indicada nos seguintes casos:

- IMC maior que 40 kg/m², independentemente de outras doenças
- IMC entre 35 e 40 kg/m², com doenças associadas como diabetes, hipertensão, apneia do sono, problemas em coluna, joelhos ou quadril, colesterol)
- IMC acima de 30kg/m², na presença de doenças associadas graves (diabetes tipo 2, apneia do sono grave, esteatose hepática com fibrose, artrose grave e doença do refluxo com indicação de tratamento cirúrgico)
- Idade mínima: 14 anos
- Idade máxima: não tem

Além disso, é necessário passar por avaliação com equipe multidisciplinar (nutricionista, psicólogo, endocrinologista, entre outros), e estar preparado para assumir o compromisso com as mudanças de estilo de vida após o procedimento.

Tabela IMC

Altura (m)	Peso (kg)														
	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110	115	120	125	130
1,5	27	29	31	33	36	38	40	42	44	47	49	51	53	56	58
1,55	25	27	29	31	33	35	37	40	42	44	46	48	50	52	54
1,6	23	25	27	29	31	33	35	37	39	41	43	45	47	49	51
1,65	22	24	26	28	29	31	33	35	37	39	40	42	44	46	48
1,7	21	22	24	26	28	29	31	35	35	36	38	40	42	43	45
1,75	20	21	23	24	26	28	29	31	33	34	36	38	39	41	42
1,8	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	39	40
1,85	18	19	20	22	23	25	26	28	29	31	32	34	35	37	38
1,9	17	18	19	21	22	24	25	26	28	29	30	32	33	35	36

PESO NORMAL:
IMC entre 20 e 24

Excesso de peso:
IMC entre 25 e 29

Obesidade:
IMC entre 30 e 35

Super Obesidade:
IMC superior a 35

4 Tipos de cirurgia bariátrica

Os dois procedimentos mais comuns no Brasil são:

Bypass gástrico: reduzimos o tamanho do estômago e fazemos um pequeno desvio no intestino que aumenta a produção de hormônios da saciedade. O ingerir menos comida e senti-se mais saciada, a pessoa emagrece.

Sleeve gástrico (gastrectomia vertical): removemos parte do estômago, reduzindo seu volume e deixando apenas um tubo fino, com uma capacidade bastante pequena.

Existem ainda técnicas alternativas que utilizamos em algumas situações específicas: Duodenal Switch, Bypass gástrico de anastomose única (OAGB), Gastrectomia vertical com anastomose duodeno-ileal (SADI-S) e Gastrectomia vertical com bipartição do trânsito intestinal (BTI).

Hoje em dia, todas as técnicas são realizadas de maneira minimamente invasiva, por vídeo ou por robótica. Isso propicia pouca dor pós-operatória e rápida recuperação.

A escolha do tipo ideal será feita de forma individualizada, com base em exames e avaliação clínica detalhada. E claro, sempre considerando a opinião do paciente também!

5 Cirurgia Robótica: inovação a serviço da sua segurança

Como especialista em cirurgia robótica, tenho a convicção de que essa tecnologia veio para aumentar ainda mais a segurança e a precisão das cirurgias bariátricas.

Benefícios da cirurgia robótica:

- Movimentos milimétricos e mais precisos
- Menor risco de sangramento e complicações
- Recuperação mais rápida
- Menor dor no pós-operatório
- Menor tempo de internação

A robótica é especialmente útil em pacientes com obesidade severa, hérnias complexas ou em cirurgias revisionais (reoperações).

6 Etapas do processo cirúrgico

Realizar uma cirurgia bariátrica é uma decisão importante, e por isso, o processo até o momento da operação precisa ser seguro, bem planejado e acompanhado por uma equipe experiente.

Avaliação inicial: você será avaliado em consulta médica detalhada, onde vamos entender seu histórico, estilo de vida, expectativas e possíveis doenças associadas.

Equipe multidisciplinar: contamos com uma equipe completa: nutricionista, psicólogo, psiquiatra, cardiologista, endocrinologista, fisioterapeuta, entre outros.
Exames pré-operatórios: laboratoriais, endoscopia, ultrassom, exames cardiológicos e radiológicos.

Autorização (quando via plano): nossa equipe auxilia na organização da documentação necessária.

Cirurgia e internação: tempo médio de internação de 1 a 2 dias.

Pós-operatório: acompanhamento contínuo com consultas periódicas, reeducação alimentar e suporte psicológico.

7 Medos e dúvidas mais comuns

É normal ter dúvidas antes de uma cirurgia. E quero te dizer: a maioria dos medos vêm da falta de informação ou de experiências mal contadas.

“E se eu engordar de novo?”: Com o acompanhamento certo e mudança de hábitos, é possível manter os resultados por toda a vida.

“Vou comer normalmente depois?”: Nos primeiros dias há restrição alimentar com uma dieta líquida. Depois, com orientação da nutricionista, você voltará a comer bem, com qualidade e moderação.

“Terei que tomar vitaminas para sempre?”: Alguns suplementos serão necessários sim. Mas tudo será monitorado com exames e acompanhado de perto.

“Posso engravidar após a bariátrica?”: Sim. Aliás, muitas mulheres que tinham dificuldade para engravidar passam a conseguir após o emagrecimento. Mas é importante esperar o tempo certo, geralmente 18 meses após a cirurgia.

“Quando volto às minhas atividades?”: A maioria dos pacientes retoma atividades leves em 10 a 15 dias. Exercícios físicos e academia a partir de 30 dias.

“Todo mundo tem que fazer cirurgia plástica depois?”: As cirurgias plásticas reparadoras são um tratamento opcional depois do emagrecimento. As sobras de pele vão depender da quantidade de peso que o paciente precisa perder, e a decisão de fazer plástica ou não é pessoal de cada paciente. Caso o paciente deseje, orientamos realizar em torno de 18 a 24 meses após a bariátrica, com o peso já estabilizado.

8 Resultados esperados e o que depende de você

A cirurgia bariátrica não é mágica — é uma ferramenta poderosa. E como toda ferramenta, ela precisa ser bem usada.

O que você pode esperar:

- Perda média de 60% a 80% do excesso de peso em até 1 ano
- Melhora ou remissão de doenças associadas
- Aumento de autoestima e qualidade de vida
- Redução de medicações
- Mais disposição

Mas lembre-se:

- Mudança de mentalidade e hábitos é essencial
- Compromisso com a equipe multidisciplinar
- Atividade física e reeducação alimentar são fundamentais
- A cirurgia é o início, não o fim da jornada!

9 Histórias que inspiram

Caso real: “A nova vida do Marcos”

“Antes da cirurgia, eu tinha vergonha até de sair de casa. Estava com 142kg, dormia mal, vivia cansado e tomava 3 remédios para pressão. Com o Dr. José Alfredo, encontrei confiança. Fiz a cirurgia há 11 meses. Hoje tenho 88kg, durmo bem, parei os remédios, e voltei a jogar bola com meu filho.”

Pronto para mudar sua vida?

Se você sente que a obesidade tem te impedido de viver com saúde e liberdade, talvez essa seja a hora de agir.

Não se trata apenas de perder peso. Trata-se de viver melhor, mais leve e mais feliz. Agende sua avaliação comigo e vamos conversar sobre o seu caso.

Como agendar:

 41.9106-6616

www.drjosealfredo.com.br

As vagas para avaliação cirúrgica são limitadas mensalmente para garantir um atendimento individualizado e de excelência.

A jornada começa com o primeiro passo

Não adie mais uma decisão que pode mudar sua vida.

Informação correta, profissional capacitado e tecnologia segura — essa é a base do meu trabalho.

Estou aqui para te acolher, orientar e tratar com excelência.

Te vejo em breve no consultório.

Com carinho,
Dr. José Alfredo Sadowski
Cirurgião do Aparelho Digestivo
CRM-PR 26.118





DR. JOSÉ ALFREDO
SADOWSKI

CIRURGIA DIGESTIVA & OBESIDADE