



Relato de caso sobre superação e qualidade de vida depois dos 60+

Ana Suzana Pereira de Medeiros Delgado¹
Monique Maciel Soares de Lima²
Renata Ester Vitorino de Rubim Costa³

RESUMO

Atualmente com 65 anos, idosa realizou Cirurgia Bariátrica em 2007, conseguiu diminuir o peso por volta de 40 quilos no qual manteve durante 12 anos, permanecendo ainda com sobrepeso, conseguindo regularizar os níveis das taxas, porém surgiram deficiências em vitaminas e minerais, e uso de antidepressivos e ansiolíticos, chegando a doses máximas de administração. Com a ansiedade e depressão, veio o abuso da ingestão de álcool, onde o comportamento compulsivo se tornou o mobilizador da sua rotina. Após situação de saúde complicada, resolveu mudar os hábitos, onde uma das tomadas de decisão foi participar do grupo Pratique Saúde, no GSAU/Natal (BANT), da Força Aérea Brasileira, localizada em Parnamirim/RN. Tal grupo acontece quinzenalmente, onde estimula e pratica atividades relacionadas ao bem estar da saúde para pessoas com sobrepeso, o mesmo é coordenado por equipe de profissionais da saúde: psicóloga, fisioterapeuta e nutricionista. Além disso, vários profissionais de outras áreas estão efetivando os encontros. A idosa passou a ser acompanhada também individualmente pela psicologia e educação física, onde relata ter trabalhado seus medos e ansiedade, além de sua autoestima e ter aderido ao um novo modo de vida. Atualmente, não mais se encontra com sobrepeso, pratica atividade física todos os dias, montou sua própria academia em seu lar, tem hábitos alimentares saudáveis, demonstra estar em plena harmonia com seu amor próprio, onde sua frase é “Me amo, e doou o meu tempo primeiro a mim, no auge da minha terceira idade tenho muito prazer em viver, hoje invisto tudo em meu bem estar, estou de alta da psicoterapia, não uso nenhum medicamento, faço uso de chás, mantras e meditações e dietas saudáveis, hoje sou exemplo para muitas pessoas, estou imensamente feliz, pois nunca achei que fosse conseguir e quero que as pessoas entendam que é possível”.

Palavras-chave: Superação, Saúde Mental, Idosa, Saúde Física, Qualidade de vida.

¹ Psicóloga e Mestre em Ciências Médicas pela Universidade de Brasília - UnB, psi.anasuzana@gmail.com;

² Fisioterapeuta e Especialista em Gerontologia pela PUC - UFRN, moniquemmsl@fab.mil.br;

³ Nutricionista da Universidade Federal do Rio Grande do Norte- UFRN, esterrevrc@fab.mil.br;