

[CULTURA ALIMENTAR]

FAMINTAS casos de transtornos alimentares

Giulia Lacerda Molinari

[] []
[OUTRAS]
PALAVRAS

Biblioteca
Parana **B**

tel
ara
nha 

**Famintas:
casos de transtornos alimentares**

Giulia Lacerda Molinari

© Giulia Lacerda Molinari, 2025
© Biblioteca Pública do Paraná, 2020

Coordenação editorial: Bárbara Tanaka e Guilherme Conde M. Pereira
Normalização de originais: Juliana Sehn
Orientação: Elza Oliveira Filha
Diagramação: Telaranha Edições
Arte final: Manoela Gonçalves Haas
Revisão: Guilherme Conde Moura Pereira
Comunicação: Hiago Rizzi

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Molinari, Giulia Lacerda
Famintas: casos de transtornos alimentares / Giulia Lacerda Molinari. –
Curitiba, PR: Telaranha, 2025. – (Outras palavras)

ISBN 978-65-85830-23-2

1. Distúrbios alimentares 2. Mulheres - Relatos 3. Nutrição - Aspectos da saúde I.
Título. II. Série.

25-277115

CDD-616.85262

Índices para catálogo sistemático:

1. Mulheres : Transtornos alimentares : Medicina 616.85262

Eliete Marques da Silva – Bibliotecária – CRB-8/9380

TELARANHA EDIÇÕES
Rua Ébano Pereira, 269 – Centro
Curitiba/PR – 80410-240
(41) 3220-7365 | contato@telaranha.com.br
www.telaranha.com.br

Impresso no Brasil
Feito o depósito legal

1ª edição
2025

AGRADECIMENTOS • 5

PERFEITA OU INTEIRA? • 7

UM ASSUNTO QUE VALE A PENA SER DEBATIDO • 13

UM PÁSSARO NOVO LONGE DO NINHO • 17

ATENÇÃO, OUVINTES! • 39

O SABER E O SENTIR • 51

AMIGAS, AMIGAS • 63

NO OLHO DO FURACÃO • 73

INTENSIDADE É O NOME DELA • 85

E AGORA? • 95

REFERÊNCIAS • 101

AGRADECIMENTOS

Obrigada, Deus, por todas as suas obras na minha vida. Que toda a glória seja dada a Ti sempre.

Ao meu pai e à minha mãe pelo apoio, companheirismo, por tudo o que me ensinaram e por acreditarem em mim. Vocês são meus grandes exemplos e eu amo vocês *muitão*, infinito!

Ao Lucas, meu amor e parceiro de todas as horas. Obrigada por ter participado ativamente deste projeto, por ter me ouvido e me apoiado sempre.

Ao meu irmão, Bernardo, que por tantas vezes foi como uma fonte de inspiração e alegria ao longo deste ano.

À Luz Maria, que foi minha verdadeira luz inspiradora para este projeto.

À Maria Marta Ferreira, que consegue enxergar além do que se pode ver. Acreditou em mim desde o início e tornou possível meu sonho.

Obrigada também a todas que participaram do Unika. Foram momentos incríveis que vivemos juntas e sem vocês não haveria histórias para contar.

PERFEITA OU INTEIRA?

As estatísticas conseguem quantificar a incidência dos transtornos alimentares, mas não conseguem mensurar a dor, medir a desesperança, dar contorno à impotência. Faz-nos conhecer que há um número importante de pessoas que estão sofrendo e também causando dor, por estarem aprisionadas num desejo insaciável de ficarem “magras e belas”.

Quando Giulia compartilha sua inclinação ao perfeccionismo, ainda em tenra idade, nos aproxima de uma característica familiar, especialmente presente nos quadros de anorexia e bulimia, mas não de exclusividade deles. Não podemos dizer que o perfeccionismo seja uma característica que tem força suficiente para desencadear um quadro anoréxico ou bulímico. Mas a experiência clínica nos coloca frente a pessoas com grande dificuldade em lidar com suas fragilidades e imperfeições, com a convicção equivocada de que se não forem perfeitas não serão amadas.

A autoestima é um aspecto muito importante da vida de todos nós, alicerça nosso sentimento de valor próprio, funciona como uma espécie de sistema imunológico emocional,

protegendo-nos de desabar diante das frustrações e derrotas da vida. Vai além do que vemos no espelho. Alcança o que o espelho não reflete, como nossos valores pessoais, confiança em si e na vida. Na experiência das pessoas com transtornos alimentares a autoestima depende, em alto grau, da forma e do peso corporal. O bem-estar passa pelo crivo de um corpo que precisa ser magro, muito magro, na ilusão de ser perfeito. A percepção distorcida da própria imagem acarreta grande sofrimento, de forma que uma pequena dobra de pele na barriga seja percebida como depósitos imensos de gordura. É o Transtorno Dismórfico Corporal, uma espécie de lente de aumento do medo e da dor, focada no corpo.

Muitas pessoas com anorexia e bulimia manifestam sintomas depressivos, retraimento social, irritabilidade, insônia, preocupação acerca de alimentar-se em público, sentimento de inutilidade, necessidade de controlar o ambiente e pensamentos inflexíveis. O diagnóstico de TOC (Transtorno Obsessivo Compulsivo) também pode estar associado. O Transtorno do Comer Compulsivo (*"binge-eating disorder"*) é um transtorno alimentar no qual os pacientes apresentam episódios de voracidade fágica (episódios bulímicos), mas sem utilizarem de métodos purgativos depois, como acontece na bulimia. Nesse transtorno, não há preocupação mórbida e irracional com o peso e a forma do corpo, assim como acontece na bulimia e na anorexia.

Novos transtornos relacionados ao comportamento alimentar têm despontado em nossa sociedade, como a ortorexia. O termo é usado para designar o distúrbio que acomete pessoas que têm uma preocupação extrema com a qualidade de sua alimentação e que desenvolvem uma estrutura disciplinar austera, radical, inflexível e rígida a ponto de não permitirem alterações e substituições em suas formas de se relacionarem com a comida.

A vigorexia, caracterizada por uma fixação por músculos e percentuais de gordura cada vez menores, também cresce

à medida que o zelo pela saúde se torna uma obsessão por padrões idealizados de beleza. Se antes esse distúrbio era terreno exclusivo dos homens, atualmente as mulheres também padecem desse mal. Da mesma forma, tem aumentado o diagnóstico de anorexia na população masculina.

Embora alguns desses transtornos não estejam descritos no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM IV), eles estão presentes no cotidiano de muitas pessoas. A versão atualizada do DSM sairá em breve, com atualizações que incluem mais transtornos alimentares.

Estamos imersos numa sociedade que contabiliza muitos excessos: de comida, de trabalho, de vaidade etc. Sofremos pressões de muitos lados e em diferentes intensidades. Infelizmente, muitos sucumbem. Uns de forma mais branda, outros de maneira profunda. Mas nenhum isento de dor. É imperativo tratar para que a recuperação ocorra. Além do paciente, a família necessita de acolhimento e de orientação para auxiliar e contribuir com o processo de recuperação.

Os transtornos alimentares têm causas multifatoriais, o que faz com que o tratamento seja realizado por equipe multiprofissional, contando com médicos de diferentes especialidades, suporte nutricional e psicoterapia. É uma jornada longa, uma travessia difícil, com períodos de esperança e momentos sem perspectiva, como poderemos acompanhar nas histórias de Giulia, Maria, Pilar, Valéria, Dóris, Rosa, Karen, Sara e Beatrice, compartilhadas neste livro e no Grupo Unika.

O entendimento sobre a vida ganha novas formas, dependendo da perspectiva com que a olhamos. O olhar de Giulia parte de uma perspectiva singular: a da sua própria história. Ela fez a travessia e nesse caminho entendeu que não poderia simplesmente completar sua jornada. Havia outras pessoas e histórias que seguiam na mesma direção. Então, Giulia reduziu seus passos, caminhou mais lentamente, acompanhou de forma particular e compreendeu de maneira única como cada pessoa estava realizando sua travessia.

O Unika é assim, nas palavras de Giulia: um grupo de histórias únicas, mas com pontos em comum. Esses pontos podem ser a dor, a angústia, o medo. Mas podem ser também o apoio, a compreensão, a superação.

Em 1998, entrei em contato com um belo texto publicado na revista Seleções, intitulado “Você não precisa ser perfeito”, por Christopher Buckley. O texto aborda a noção errada de que precisamos ser perfeitos para sermos amados. Segue contando histórias e ressaltando que devemos sempre lutar para ser o melhor possível. No entanto, o autor sublinha que ser humano significa nunca ser perfeito.

No texto, Buckley cita um conto: “O pedaço perdido”, de Shel Silverstein. É a história de um círculo do qual fora arrancado um pedaço. O círculo queria voltar a ser inteiro, então foi em busca do pedaço perdido. Por sua incompletude, só podia rodar lentamente, admirando flores e conversando com insetos. Seguiu experimentando muitos pedaços que encontrava ao longo do caminho, sem sucesso, até que um dia encontrou um pedaço que se encaixava perfeitamente. Ficou feliz! Finalmente seria perfeito. Agora que era inteiro, podia rodar muito rápido, rápido demais para notar as flores e conversar com os insetos. Quando percebeu que o mundo parecia rodar muito rápido mesmo, parou, deixou o pedaço na estrada e foi embora, rodando lentamente. Moral da história: somos mais inteiros quando sentimos falta de algo. Há integridade na pessoa que está resolvida com suas limitações. Há integridade em quem aprendeu que é forte o bastante para atravessar uma tragédia e sobreviver, que pode perder alguém ou desistir de algo importante e ainda se sentir completo, inteiro!

Prezado leitor, você jamais atingirá o amor próprio por encontrar a perfeição. Mas encontrará a perfeição quando decidir amar-se por inteiro, apesar de imperfeito!

Maria Marta Ferreira

CRP08/07401 www.psicobela.com.br

UM ASSUNTO QUE VALE A PENA
SER DEBATIDO

O século XX foi um período em que se desenvolveram padrões, inclusive de beleza, que perpetuam até hoje com a ajuda da mídia. Ao mesmo tempo em que os meios de comunicação propagam ideais, ditando formas de agir e de se relacionar, há consideráveis mudanças na exigência estética ao longo do século, principalmente no que diz respeito às mulheres. Nesse contexto, os indivíduos sentem-se cada vez mais pressionados a corresponder aos padrões para não serem considerados inferiores no meio social.

Ao analisar a História, é perceptível que a magreza foi instituída como ideal de beleza na cultura ocidental paulatinamente. A grande variedade de dietas, a pressão para praticar atividade física de maneira excessiva e o crescimento da procura por cirurgia plástica passam uma falsa ideia de que o corpo pode ser facilmente modificado e refeito. Porém, como o modelo estético é uma impossibilidade biológica para grande parte das mulheres, surge uma insatisfação cada vez mais comum nesse público. De acordo com o Estudo Dove¹, por exemplo, realizado com mais de três mil mulheres em dez países, apenas 2% das entrevistadas se diziam bonitas.

O padrão magro como equivalente de belo serviu, ainda, como um meio para fortalecer o mercado e a sociedade de

1 DOVE. *A verdade sobre a beleza*. 2004.

consumo, enquanto a saúde e o bem-estar das mulheres vão se degradando. Modelos, sobretudo as de passarela, cumprem, muitas vezes, esse papel de ditar as regras de beleza e alimentam a insatisfação da população feminina. Das universitárias de Curitiba, mais de 75% diz comparar sua aparência e seu peso com outras pessoas, especialmente celebridades e modelos, e mais da metade dessas afirma que essa comparação lhes traz algum tipo de desconforto, como frustração, sentimento de inferioridade, irritação, inveja, entre outros.

Além das mudanças na forma de enxergar a beleza, houve também transformações nos hábitos alimentares ao longo das últimas décadas. Cada vez mais, a sociedade está exposta a maiores diversidades de alimentos, que conflitam com o ideal de magreza proposto culturalmente.

Em muitos casos, por conta de todas as relações conflitantes e também desconfortantes entre alimentação e padrão estético, as mulheres utilizam caminhos dos mais diversos para alcançar um modelo de beleza divulgado massivamente pela mídia, que coloca a magreza como um ideal. Algumas das alternativas encontradas resultam em transtornos alimentares. O documentário *Miss Representation*², lançado no final de 2011 nos Estados Unidos, sobre a relação da mídia, da beleza e do consumo com o público feminino, revelou que 65% das mulheres e meninas norte-americanas têm distúrbios alimentares. De acordo com Naomi Wolf, no livro *O mito da beleza* (1992), entre dez universitárias norte-americanas, duas são anoréxicas, seis são bulímicas e apenas duas estariam bem de saúde.

Tendo como base estudos como esse, em que se direciona a atenção para o público acadêmico, e por conta da falta de dados sobre a incidência desses transtornos no Brasil, para este livro, foi feita uma pesquisa com 397 universitárias de dez instituições de Curitiba, para se ter uma dimensão local do problema. A média

2 NEWSOM, Jennifer Siebel. *Miss Representation*. Produção e direção de Jennifer Siebel Newsom. Estados Unidos, 2011. Documentário; 90 minutos, TV-14 DL.

de idade das pesquisadas é de 20 anos e mais de 83% delas mudariam um ou mais aspectos de sua aparência. 57 entrevistadas, quase 15% do total, confessaram estar em constante dieta e contagem de calorias. A quantidade de universitárias que sofreram ou conhecem quem tenha sofrido com transtornos alimentares é de pouco menos da metade das abordadas. Essas estatísticas apenas expõem a existência de um problema, sem expressar o sentimento que ele suscita. O que fica muitas vezes camuflado é o que tudo isso, somado à insatisfação das mulheres consigo mesmas, traz como consequências na vida de cada uma.

A proposta aqui é apresentar os principais distúrbios alimentares dos dias atuais — anorexia, bulimia e transtorno da compulsão alimentar periódica — através das histórias de quem os vivenciou ou ainda os vivencia. No início de cada capítulo estarão algumas respostas das universitárias que participaram da pesquisa sobre como se sentem em relação aos seus corpos, suas aparências e sua alimentação, de forma a ilustrar os dados, que nem sempre traduzem essas percepções integralmente.

Já as personagens que têm suas histórias contadas nesse livro são mulheres que procuraram por ajuda em um grupo de apoio a pessoas com transtornos alimentares na capital paranaense. Seus nomes serão preservados para garantir que não sejam expostas desnecessariamente. Afinal, o objetivo está em compartilhar suas experiências, seus conflitos, as causas e consequências do distúrbio em suas vidas.

O grupo, Unika, está intimamente ligado a este livro, desde a sua concepção inovadora, que também será contada nas próximas páginas. Haverá, ainda, a introdução de uma figura comum a todas as narrativas: Maria Marta Ferreira. Ela é psicóloga, atua há mais de dez anos em clínica e tem como foco do seu trabalho as questões alimentares e, principalmente, a prevenção de distúrbios. Suas observações farão parte de cada capítulo, em forma de intervenções e complementos às histórias. Isso porque as protagonistas do livro são as personagens, que você é convidado a conhecer a partir de agora.

UM PÁSSARO NOVO
LONGE DO NINHO

“Já sofri [com transtornos alimentares] e conheço quem tenha sofrido. Foi em período de vestibular, só estudava e comia, e com toda aquela pressão física e mental, às vezes comia compulsivamente. Comecei a forçar o vômito... Não lembro por quanto tempo fiz isso, mas criei consciência que aquilo prejudicaria muito meu corpo. Não faço mais isso, mas confesso que às vezes penso em fazer [...]”. (em resposta a pesquisa anônima)

“Sim, já conheci uma pessoa que teve anorexia. Envolvia bastante a baixa autoestima dela e como ela achava que iria conquistar as pessoas pela aparência. Foi bem triste, mas ela aceitou que estava doente, fez tratamento psiquiátrico. E se curou”. (em resposta a pesquisa anônima)

“Já tive anorexia. Morri. Não dá pra dizer que eu era um ser humano. Mas superei!”. (em resposta a pesquisa anônima)

Logo que voltei ao Brasil, depois de quase um ano estudando nos Estados Unidos, eu acreditava que um dia escreveria um livro sobre meu intercâmbio. O nome do livro, eu sempre soube: “Um pássaro novo longe do ninho”, parte de uma música do Renato Russo que adaptei à minha realidade. Achei que valia a pena utilizar o título nesta ocasião, tendo em vista a importância deste momento na minha vivência alimentar.

Eu embarquei para minha aventura no exterior ainda aos 15 anos e, sem olhar para trás, vislumbrava uma nova vida que me faria diferente, uma pessoa mais completa, mais experiente, talvez até ainda mais feliz. Em parte, não estava errada. Muitos sonhos foram realizados e o que eu aprendi em termos culturais e de relacionamentos não é possível mensurar. Porém, hoje, mais madura e observando de longe as situações vividas durante este período, percebo que muito do que eu imaginava ter acontecido unicamente por conta desta experiência, na verdade iria acontecer mesmo se eu não a tivesse vivenciado. A diferença principal seria o cenário e talvez o tempo dos fatos. Minha propensão a certos tipos de comportamento vinha muito antes do intercâmbio.

Desde criança eu sempre fui muito exigente comigo. Queria ser a melhor, de preferência em tudo. Quarto bagunçado? Que nada. A pequena Giulinha arrumava tudo, os sapatinhos todos lado a lado nos armários, cada coisa no seu lugar. Essa organização é sempre lembrada por meus pais com certo orgulho de uma criança que, além de “uma gracinha”, era bastante decidida e regrada. Com relação a mim mesma, minhas formas de me portar e minha aparência, a situação era muito parecida.

— Você vai toda bonita para o trabalho e eu tenho que ir horrorosa para a escola — dizia.

Esse era o tipo de comentário que minha mãe ouvia pelas manhãs quando eu tinha ainda uns quatro anos de idade. Cada dia eu exigia um penteado diferente, não podia repetir. Quando vejo meus desenhos da época me espanto até hoje. Em letras

distorcidas e com erros de quem ainda estava sendo alfabetizada, lê-se elogios como “linda” e “maravilhosa” a pessoas da família e coleguinhas de escola enquanto o único adjetivo dado a mim mesma era “horrorosa”. O mesmo adjetivo que repetia devagar e em alto tom para minha mãe antes de sair de casa.

Não, minha família não me maltratava, nem me falava coisas do tipo. Penso que, mesmo sem reconhecer ou entender o que fazia, eu me cobrava e me comparava a quem estivesse em meu círculo de convivência de forma a me exigir uma postura melhor que a de todos. O que houve de inferência externa apenas serviu para reforçar uma conduta já existente.

Meus pais engravidaram de mim muito cedo, antes dos 20 anos. Minha mãe, muito feminina, cuidadosa, vaidosa, jovem e linda, me ensinava os bons modos, hábitos e comportamentos. Sempre muito amiga e conselheira, mas ainda assim exigente e batalhadora. Meu pai, um verdadeiro intelectual, me apresentou o mundo das indagações, da leitura, da busca por entendimento através de todos os meios possíveis. Muito cativante, convincente e até persuasivo nas palavras e formas de se expressar, também foi criterioso na minha criação. Foram ambos muito próximos a mim e, além de pais, grandes amigos.

Portanto, sendo nós uma família tão unida e companheira, como poderia eu desapontar meus maiores exemplos?

Nunca fui cobrada para fazer algo assim ou assado. Dentro dos limites saudáveis e necessários a uma boa educação, tive muita liberdade de expressão e de escolha. Porém, a partir dos modelos que tive dentro de casa, coloquei em mim padrões muito altos, não bastassem minha autocrítica e perfeccionismo natos. Assim, qualquer comentário que, de alguma forma, me colocasse em uma posição inferior ficava guardado na minha mente, latejando.

— A Giulia só gosta de comer pão com maionese.

— Olha como ela é fofinha!

— A Fulaninha é tão magrinha, umas perninhas finas.

A Giulia tem “coxão”.

Latejou, latejou, latejou. Até explodir. E a explosão foi justamente no retorno do intercâmbio.

Pouco antes de viajar, já havia acontecido algo que abalou, e muito, minhas estruturas: a separação dos meus pais. Lembro-me hoje como até nesta situação me senti culpada e me penalizei. Naquela época, tinha dois colegas de sala com pais separados e ficava imaginando como seria legal ter dois quartos, duas casas, tudo em dose dupla. E, então, naquela noite em que eu saía do banho, ainda de toalha na cabeça, senti na pele que talvez esse estilo de vida fosse pesado demais.

— Filha, vem aqui. Precisamos conversar — falou meu pai, sentado à mesa de jantar, na cadeira da ponta.

Minha mãe estava ao lado dele, com o semblante triste. Tive a certeza de que a situação não era boa. Talvez a coisa estivesse esquentando para o meu lado.

Pensei comigo:

— *O que será que eu fiz? O que será que eu fiz?*

O caminho até a lavanderia, para estender a toalha, e de volta à sala de jantar foi tenso, durou uma eternidade, e apenas a então adolescente de 13 anos poderia descrever a forma intensa e sofredora que vivi aqueles instantes. Pensava o que teria feito para decepcionar meus pais. Tentei lembrar minha rotina no colégio em busca de algo errado que pudesse ter feito para merecer um castigo, afinal aquela intimação pouco me parecia uma conversa tranquila. Mal imaginava eu que o baque seria muito maior.

— Eu e tua mãe vamos nos separar. Mas fique tranquila, nada vai mudar no relacionamento que temos contigo.

Infelizmente muda muito, pelo menos até a vida voltar a uma certa normalidade, mesmo que dentro de novos e diferentes modelos. Lembro de passar a noite pensando se eu não teria desejado a separação, desejado viver como meus amigos com pais divorciados.

Depois de viver muitos momentos difíceis, em consequência dessa grande mudança e do fato de morarmos longe

de nossa cidade natal e de toda a família havia seis anos, tudo foi melhorando e tomando uma nova forma. Pai e mãe já eram novos, naquele período, então, acabaram rejuvenescendo. Os estilos e padrões mudaram, e não foram poucos. Fiquei um tanto confusa com relação ao que eu era, ao que eu deveria ser e ao que eu seria um dia. Naquele período, me sentia uma amiga mais nova dos meus pais. Minha mãe se parecia ainda mais comigo, inclusive no físico. Meu pai, em algumas ocasiões, era tido como se fosse meu namorado.

O visual passou a ter um grande peso para mim. Me comparava e competia com meus pais. Comecei a fazer muita academia: *step, pump, spinning, abdominal*. Queria ser a melhor, mais do que nunca. Adorava quando o professor da academia me valorizava, falava de mim como um bom exemplo aos outros alunos. Tava tudo em cima!

Passado um pouco o turbilhão da separação e do meu período auge de rebeldia, começamos a pensar nos meus 15 anos. Foi o momento da famosa dúvida cruel: festa ou viagem?

— Eu quero viajar!!

Não havia dúvidas. Ficava me imaginando a andar pelas ruas de Londres, indo para a escola e aprendendo um inglês charmosíssimo. Ok, Inglaterra não rolou, mas Estados Unidos era uma boa do ponto de vista financeiro e a experiência ia ser incrível de qualquer forma. Em uma das minhas idas ao cinema com meu pai havia uma feira de intercâmbio no salão do shopping. Conversinha vai, conversinha vem e pronto: estava tudo praticamente decidido.

Foram muitos meses de ansiedade e preparação. Preenchia formulário atrás de formulário, montava álbum de fotos, sonhava com a família que me escolheria. E assim, pouco a pouco as coisas foram acontecendo como deveriam. Fui escolhida por uma família que vivia em uma praia na Flórida, como eu sempre quis. Conforme o dia da viagem se aproximava, eu recebia muitas dicas, observações e normas. “Faça isso, não faça aquilo”. “Diga assim, não assado”. “Seja mais pra x do que

pra y". E em meio a tantas preocupações uma teve grande destaque.

— Só não vai engordar.

— Toma cuidado, porque todo mundo que vai aos Estados Unidos volta muito acima do peso.

Na hora passou batido, até porque eu nem me preocupava com isso no momento. Estava muito bem, obrigada. Mas ficou como uma daquelas frases que ouvia na infância, guardada, somando a tantas outras coisas.

Pouco antes dos 16 anos estava eu em solo estrangeiro. Fui com todo o gás. Uma semana depois de minha chegada já estava frequentando a escola, indo de ônibus amarelo e tudo. Prestava atenção em cada detalhe: professor falando, conversas paralelas, recados pelo som, musiquinha no intervalo e tudo o mais que estivesse ao meu redor. A rotina e a nova língua me consumiam e, pelo menos no primeiro mês, às 18h eu já estava indo dormir com uma mega dor de cabeça. Emagreci um absurdo. Não me acostumava com o ritmo, a falta do almoço, os lanches gordurosos da escola e, além disso, com toda aquela novidade, eu acabava gastando mais energia do que consumindo.

Porém, a fase de adaptação passa. Depois de uns três meses eu já estava comendo batatas fritas no intervalo da aula, sanduíche no almoço e aquela pizza no jantar. Mas aí eu comecei a sentir falta da atividade física. Tentei participar da equipe de *cross country* — ou corrida no campo, no parque, enfim ao ar livre. Pensei que talvez pudesse ser corredora como meu pai. Fui em dois treinos e quase morri. Claro que não falei pra ninguém que eu não consegui. Inventei a desculpa do horário e de os treinos serem longe e pulei fora. Mas a real é que eu não tinha o menor jeito pra coisa.

Segunda tentativa: natação. Perto da minha casa tinha uma YMCA (aquela da famosa música que toca em qualquer festa). A "the Y", como é chamada, é uma associação presente em todos os cantos dos Estados Unidos, onde há recreação, esportes e o objetivo de unir a comunidade e prestar serviços

voltados à saúde e ao bem-estar. Conversei com a responsável e me voluntariei para dar apoio nas aulas de natação para crianças. Aí eu me encontrei. Fiz muito tempo natação quando criança e sempre tive destaque. Poderia, então, ser uma boa professora.

Três vezes por semana, voltava da escola, fazia algo para comer e, no final da tarde, partia rumo ao trabalho voluntário. De sobra, eu podia usar a piscina gratuitamente quando quisesse. Às vezes, eu ia uma hora antes da aula para nadar, e também ficava depois. Eu alternava as idas até a YMCA entre bicicleta e a pé, mas estava sempre me exercitando. Ao retornar da aula uma noite, acabei caindo da bicicleta. Foi um auê! Desloquei o cotovelo, fiquei com metade do rosto machucado e os lábios inchados. Tive que me afastar do voluntariado, apesar de não querer. Retomei depois, sem a bicicleta, mas fiquei pouco tempo.

Chega um momento em que você cansa da rotina que cria lá fora. Se o dia a dia de um adolescente no Brasil já seria, aos olhos dele ou dela, chato e motivo de reclamações, imagina então fora do país e longe de sua base familiar e de amizades. Então, já na reta final, eu estava um pouco de saco de cheio e ansiosa por voltar, mas confusa com os laços que se formaram lá, que me faziam ter vontade de ficar.

Na ansiedade, eu comia, especialmente nos momentos em que ficava sozinha. Mas em momento algum me achava fora do peso, gordinha ou feia. Se tem uma coisa na qual o período em terras norte-americanas me ajudou, foi me aceitar como eu era. Já não fazia mais chapinha para alisar os cabelos, usava mínima maquiagem e me curti como eu era. Levei poucas roupas daqui e comprei muita coisa lá. Com as numerações todas diferentes, eu perdi muitos referenciais. Não sabia se estava vestindo 36, 38 ou 42. Também nunca tive interesse em procurar saber. Meu peso? Praticamente esqueci que existia balança. Os números que ela mostrava eram muito diferentes mesmo e acabei desencanando. Eu também estava com a

autoestima elevada. Tenho um tipo físico bem brasileiro, que se difere do das norte-americanas, e isso chamava a atenção. Recebia cantadas pelos corredores com frequência, apesar de não ter sido uma garota popular. Na televisão, não lembro de ver comerciais com corpos femininos à mostra, nem incentivos a certo tipo de corpo. Portanto, neste quesito, eu estava muito bem comigo mesma.

Já quase no final do intercâmbio, decidi que queria fazer aulas de circo. Encontrei uma escola perto de casa e minha mãe hospedeira me apoiou, sempre me levando e me buscando. Foi por pouco tempo, mas fiquei muito forte, com braços musculosos e, apesar de não ter conseguido me desenvolver tanto quanto gostaria, eu estava muito feliz com o que tinha aprendido a fazer durante aquela experiência.

Foi então que, finalmente, após 10 meses, choros e despedidas, chegou o dia de voltar. Cheia de malas e uma bagagem que continha muito mais que roupas, sapatos e acessórios, eu aterrissei no Brasil uma nova pessoa. E estava feliz por estar de volta. Fui recebida com muito amor, curiosidade, saudade e fiz de tudo para ser super paparicada. Porém, naquele momento em que saí da sala de desembarque e encontrei minha família no salão do aeroporto, tive logo de cara a impressão de que a nova Giulia talvez não agradasse e não pertencesse aos modelos brasileiros.

— Mãe, tu acha que eu engordei muito? — perguntei enquanto lavava as mãos no banheiro e me olhava no espelho.

— Não, tá linda, filha.

Mas eu sabia, pelos olhares, tom de voz, que isso iria me incomodar muito em breve. Já não me enxergava tão bem quanto antes.

O tempo que tive para adaptar-me à nova/antiga realidade foi bastante curto. Cheguei no período de férias de inverno e logo retomaria as aulas. Eu tinha apenas seis meses para terminar o terceiro e prestar vestibular. Voltaram as pressões externas de antes, mesmo sem nada ser dito explicitamente. Eu sempre tirei excelentes notas, não tinha dificuldades em estudar, então

a certeza de que eu passaria de cara nas provas da universidade federal era geral. Até eu achava que seria moleza.

Quando reencontrei minhas amigas me senti uma estranha no ninho. E isso se repetia com muitas outras pessoas. O período que eu havia vivido longe parecia ter me feito muito diferente e causado em mim transformações pelas quais ninguém do meu convívio havia passado. Isso me irritava, me deixava ansiosa e confusa. Ao mesmo tempo que eu gostaria que todos tivessem “evoluído” junto comigo, minha vontade também era me parecer com eles, viver, falar, me vestir igual a todo mundo. Queria voltar a pertencer.

Iniciei, então, uma nova rotina, com novos hábitos. Minhas amigas já estavam acostumadas com o ritmo de aulas e estudo do último ano do Ensino Médio e eu tive uma dificuldade muito grande em me adequar. Aula sábado e domingo? Eu queria ficar em casa, curtir meu quarto, ficar com a minha mãe e com o meu pai, passear pela cidade. Foi uma chatice. No início, achava graça nos professores, mas foi por pouco tempo. Não me sentia aprendendo nada, apenas decorando. Mas como, depois de tanta pressão, repetição e fórmulas anotadas pela parede do quarto, eu não iria passar? Eu tinha que passar!

Só que, com a chegada recente, além do estudo e da loucura do vestibular, eu me preocupava com outras coisas que passaram a ser extremamente relevantes para mim nesse momento. Passei a alisar os cabelos novamente, percebia que minha novas roupas se encaixavam cada vez menos nas definições do que estava na moda e era bonito e, aos poucos, fui dando um jeito de voltar ao que a sociedade me mandava ser. A estética estava a me pressionar de novo.

Foi então que tive que me encontrar finalmente com a balança.

Oito quilos eu havia ganhado.

— 8 kg!!! — me surpreendi.

Isso quer dizer que eu estava com 60 kg. Os números me abalaram e os referenciais de outrora pesaram ainda mais

do que o peso real. Não me conformava que mesmo com todas as atividades físicas eu tivesse engordado tanto. Me olhava nas fotos e parecia que, de uma hora para outra, passara a usar lentes de aumento. Me enxergava gorda em todas as ocasiões. Aquelas frases antigas voltaram como uma avalanche.

Voltei às aulas de circo. Fiquei feliz em achar um local para treinar parecido com aquele da Flórida. Nessa escola, eu fazia três aulas na semana, e então fui conseguindo evoluir nos exercícios muito rápido. Fiquei forte e fui emagrecendo gradativamente. Aos poucos, fui recebendo elogios, estava voltando ao “normal”.

Esse processo me agradou e me fez querer mais: mais atenção, mais elogios, mais beleza. Assim, fui pouco a pouco transformando a minha alimentação inconscientemente. Ficava sozinha em casa durante o dia e ia para a aula à tarde. Então, ninguém observava em que pé andavam minhas refeições. Comia cada vez menos, menores quantidades e em intervalos longos. No jantar, quando minha mãe estava em casa e preparava comida para nós, eu passei a apresentar certa rejeição. Lembro de ela observar as vezes em que me alimentava muito pouco, mas eu sempre tinha alguma historinha para contar e fazê-la acreditar que não era nada com que devesse se preocupar.

A verdade é que eu não acreditava que havia algum problema. Já no final daquele ano, em meados de novembro, eu reparava que estava sem sentir fome, mesmo quando passava longos períodos sem comer. Porém, na minha avaliação, não ter fome pura e simplesmente não podia representar nada demais. Eu apenas não queria comer e não sentia prazer ao fazê-lo. Passava alguns dias a comer um pãozinho pela manhã e uma maçã no final da tarde.

Minha mãe sempre estabeleceu conexão entre comida e sentimentos, como felicidade, tristeza, ansiedade etc. Tudo se tornava motivo para uma refeição extravagante em casa ou na rua. Até então, essa maneira de ela conduzir suas alegrias e

frustrações não me influenciavam. Mas, neste período, eu desaprovava tudo que se parecesse ou me lembrasse disso. O que eu sentia sobre estas questões não era exteriorizado e me fazia ter ainda mais repulsa ao alimento na mesa. Ao contrário de minha mãe, descontava minhas emoções no jejum alimentar.

Logo, os momentos que mais me incomodavam estavam relacionados a almoços, festas e comemorações. Tinha a sensação de estar sendo forçada a comer e aquilo se tornava uma tortura. Mesmo assim, acreditava que o que eu estava vivendo era algo normal. Não havia esforço para ter aquele comportamento, portanto ele só podia ser natural. Isso se repetia, inclusive, nas idas ao banheiro. Tinha vezes que tinha dores de barriga assim que terminava de comer. As diarreias também eram constantes e para que isso acontecesse parecia que bastava pensar. Nunca tomei remédios ou forcei de alguma forma a evacuação, mas sentia grande prazer e alívio quanto mais vezes ia ao banheiro, assim eliminava o que comia sem peso na consciência e sem que ninguém desconfiasse.

Quando chegou o período do vestibular, tudo se intensificou. Recordo de receber elogios de familiares e do meu namorado, mas não acreditava nos comentários deles. Meus padrões não eram compartilhados com ninguém.

— *Eles estão falando isso só para me agradar* — pensava.

Já quando as pessoas não comentavam nada sobre minha aparência, eu também achava ruim e logo dizia a mim mesma:

— *Eu estava certa. Eles não falam nada para eu não ficar triste, porque todos sabem e enxergam como eu sou gorda.*

Era difícil conseguir me deixar feliz naquela época. Eu ficava constantemente imaginando se estava mais magra e o que precisava fazer para ficar. Foi então que estabeleci parceria com a balança, que era, ao mesmo tempo, vilã, amiga e confidente. Eu acordava e me pesava, tomava um copo de água

e me pesava, fazia xixi e me pesava, e assim continuava o dia inteiro. Mesmo se não fizesse absolutamente nada, de tempos em tempos tinha que recorrer aos números na balança. Só que, novamente, eu não via nada de errado nisso. Eu havia estipulado uma meta de chegar aos 50 quilos e, sendo persistente e teimosa, queria alcançar esse peso o quanto antes e a qualquer preço. Tinha absoluta certeza de que seria mais feliz, mais confiante, e mais aceita socialmente, com maior autoestima.

Foi nesta fase ainda, com tantas preocupações, que desenvolvi uma obsessão pela limpeza das mãos. Era como se eu precisasse extravasar as emoções e não soubesse como. O ritual de lavá-las incessantemente era muito próximo daquele estabelecido com a balança. Quando andava de ônibus, a coisa ficava ainda pior. Durante a angustiante caminhada do ponto até minha casa, só pensava em quantas bactérias tinha nas mãos. O que me inquietava era a sensação de sujeira, especialmente ao suar muito, quando a impressão era de que diversos micróbios se multiplicavam a cada minuto. Lavava, lavava e lavava de novo, em busca da perfeição.

Em meio a tantos rituais e obsessões, quase nem percebi a chegada do dia do vestibular. Eu já tinha certeza há muito que queria fazer Jornalismo. E, pelo jeito, muitas outras pessoas compartilhavam da mesma convicção naquele ano, afinal esse era o quarto curso mais concorrido, perdendo apenas para Medicina, Direito e Publicidade. Na hora nem me amedrontei, decidi tentar somente a federal e a Universidade Positivo. Passei direto na segunda instituição e na primeira fase do vestibular da primeira. A partir da aprovação na primeira eliminatória, a vitória final era tida como certa. A esperança de estudar em universidade pública, concorrida e de renome era muito grande.

Lembro que, enquanto aguardava ansiosamente os resultados dos aprovados, fomos viajar de férias para o sul. Passamos o ano novo na praia e, o que deveria ser algo prazeroso e divertido, talvez tenha sido um dos períodos mais torturantes para mim. Já estava muito próxima do meu objetivo de peso,

mas me sentia imensa. Me comparava a todas as mulheres que via, e enxergava nelas sempre algo que as fazia melhor do que eu esteticamente. Me frustrava a cada virada de pescoço. Até me divertia em alguns momentos, mas me mantinha sempre preocupada com a barriga, a celulite, o tamanho do braço etc. Eu via gordura em todas as partes do meu corpo. Aliás, eu via o meu corpo a toda hora. Qualquer espelho, vidraça ou algo que possibilitasse um reflexo era motivo para eu me analisar. Levantava a blusa e apertava com os dedos os locais onde achava que tinha algo sobrando. Virava de lado e de costas e tentava, com as mãos, forçar os quadris para dentro, como se pudesse eliminar as curvas que eles faziam para os lados. Nunca estava satisfeita.

Quando estava próximo o dia da divulgação dos nomes aprovados no vestibular da federal, forcei minha mãe a trazer-me de volta a Curitiba. A expectativa de eu estar naquela lista era grande. Fomos à praça onde haveria a festa para os que tinham passado e aguardamos ansiosamente. Infelizmente, a torcida e a confiança não foram suficientes naquele momento. Até aparecia uma outra Giulia na relação, mas não era eu.

— Não sou eu! — repetia para que eu mesma me convencesse disso.

Ver todas aquelas pessoas comemorando, felizes, com sensação de dever cumprido me fez ainda mais irritada e desgostosa com quem eu era. Só queria chorar e me lamentar, e o fiz por alguns dias. Meu pai, me vendo naquelas circunstâncias, arrasada, ainda comentou:

— Se está assim é porque não fez o teu melhor e nem tudo o que poderia ter feito.

Essas palavras foram muito duras. Fiquei durante muito tempo me cobrando e refletindo sobre minha real dedicação aos estudos. Tinha instantes de choro de uma hora para a outra, comia ainda menos e intensificava minhas manias de forma crescente. Gostava de dormir, ficar na cama e me maltratar com sentenças condenatórias às minhas ações.

O ponto de virada desta situação depressiva foi, por incrível que pareça, a balança.

Um dia ela acusou 49,5 quilos.

“49,5 kg! 49,5 kg! 49,5 kg!” — soava como música na minha cabeça.

Por alguns minutos, fiquei apenas olhando para baixo, refletindo sobre o significado destes números e vibrando internamente. Pelo menos em algo eu tinha alcançado o sucesso. Mais do que isso, eu tinha superado os meus limites e atingido um peso ainda melhor, menor do que aquele que eu esperava. Eu fiquei em êxtase, feliz comigo, me sentia vitoriosa. Passados os primeiros momentos de euforia resolvi me olhar no espelho. Minha aparência devia ter mudado. Estava ansiosa para admirar o novo eu.

Quando finalmente me vi, que decepção! A imagem refletida nada me trazia de novo. Ali ainda estavam todos os defeitos, nos mesmos lugares, do mesmo jeito. Me virei de lado, de costas, levantei a blusa, olhei tudo minuciosamente. Não aceitava como podia ter um baixo peso e uma aparência ainda tão fora das minhas expectativas. Fitava a Giulia do outro lado, mas ela não me agradava. Estava gorda, ao menos a meu ver, estava gorda.

Passsei o dia pensando e me questionando se aquela imagem era real. Busquei na memória entender a partir de quais padrões eu havia definido 50 quilos como um peso ideal. Eu sabia, conscientemente, que assim estaria bem magra, pois já havia chegado muito próximo disto e era feliz. A diferença entre aquilo que conhecia de fato por experiências anteriores e a maneira como me definia negativamente começou a causar inquietação. Não conseguia entender o que se passava, mas cheguei à conclusão de que algo estava errado. Já não era mais um comportamento comum e aceitável.

Resolvi pedir ajuda. Avisei minha mãe que precisaria conversar com ela e meu pai juntos.

— Não sei o que acontece. Não tenho vontade de comer, me peso o tempo inteiro e estou me sentindo muito gorda. Eu acho que estou com algum problema — falei.

Eles não entenderam logo de cara o que se passava, afinal nem eu entendia. Primeiro falaram como eu estava magra. Meu pai apertava meus braços e pernas demonstrando a falta de gordura que ali havia. Ambos falavam como eu era linda, como muitas pessoas gostariam de ter o meu perfil e que eu não tinha motivos para me sentir infeliz.

Apesar de uma primeira reação um tanto negativa, foi a partir deste momento que iniciei um processo de tratamento e cura. Eu já não estava sozinha na busca por entendimento. Em seguida à nossa conversa, talvez uma ou duas semanas depois, recebo uma ligação.

— Filha, hoje à noite vai passar um programa na TV sobre transtornos alimentares. Acho que seria importante você assistir — indicou meu pai.

O programa era tarde da noite, minha mãe já estava dormindo, mas eu insisti em esperar. Talvez ali descobrisse algo a mais sobre mim e sobre o que sentia. Valeu a pena! Os depoimentos eram fortes, as palavras eram firmes e as imagens chocantes. Uma moça só podia se movimentar com o auxílio de uma cadeira de rodas. Estava “esqueleticamente” magra, seus cabelos secos e o seu estado de fraqueza era evidente. Ela tinha anorexia nervosa e, já muito avançada, precisava engordar para sobreviver. Havia ainda uma outra moça, mas que sofria com a bulimia. Passeava pelos shoppings e adorava as formas das manequins, queria ser igual a elas. Pensava dia e noite em emagrecer. Quando comia, sentia tamanha culpa, que corria ao banheiro para eliminar aquela extravagância. Uma terceira história tinha como personagem principal um menino internado pela recusa em se alimentar. Neste momento, eu já me enxergava em diversos dos comportamentos relatados, mas foi com uma frase deste depoimento que minha ficha caiu.

— O que você sente quando olha para este prato de comida? — perguntou a repórter.

— Nojo. Como se fosse um prato cheio de minhocas — respondeu ele.

Nojo, enjoio, era o que eu sentia quando sentava para comer. Quer dizer, aquela repulsa que eu encarava com normalidade era o mesmo que pessoas internadas com um transtorno alimentar sentiam. Algumas lágrimas correram pelo meu rosto enquanto o programa continuava. Então, eu tinha um transtorno também?! Claro, não estava no estágio daqueles que apareceram na reportagem, mas eu também não queria que chegasse lá.

Com o apoio dos meus pais e namorado, procurei uma psicóloga. A cada sessão fui descobrindo os motivos para cada uma de minhas obsessões. Aliás, aprendi ainda a identificar muitas outras: tirar boas notas, organização, roer as unhas etc. Mas, neste processo, compreender como e por que essas coisas acontecem foi essencial para saber de que forma controlá-las. Passei a me enxergar com um olhar externo: uma pessoa extremamente crítica, com padrões elevados, exigente consigo, com os outros e com tudo o que faz. A partir desse diagnóstico, comecei a identificar novos modelos que eu gostaria de seguir e fui atrás deles.

De forma gradual, não me exigia mais tanto quanto antes em minhas atividades. Fui entendendo de que maneira antever e prevenir minhas obsessões. Já não lavava mais as mãos como antes e nem estava mais tão rígida nos estudos. Minha alimentação foi melhorando, a princípio com controle pesado principalmente da minha mãe, mas também por muita vontade própria de mudar. Na terapia, decidimos em conjunto esconder a balança e dificultar o hábito que acreditava ser o mais complicado de abandonar e que, além de tudo, me mantinha atrelada ao distúrbio. Após algum tempo, descobri onde estava e continuava a me pesar sem que ninguém soubesse. Ainda assim, diminuí muito seu uso e, depois de uns dias, resolvi contar que sabia onde estava a balança, para que a escondessem novamente.

Já estava, então, no meu primeiro ano de faculdade. Curiosa e em busca de melhoras, comecei uma incansável pesquisa sobre transtornos alimentares. Passava horas procu-

rando livros e artigos na internet e na biblioteca da universidade. Inicialmente, queria entender as características do distúrbio que me consumia: a anorexia. Achava que esta compreensão me ajudaria a ter controle e não mais recaídas. Dito e feito. Passei muito bem durante aquele primeiro ano de tratamento, recebendo até alta da terapia.

No segundo ano de faculdade, tive a oportunidade de estudar Psicologia. Em uma das aulas, já no final do semestre, lembro-me de expor meu transtorno à professora, pois sentia que os pensamentos negativos e a sensação de estar acima do peso estavam voltando. Queria entender ainda mais sobre como trabalhar minha mente a meu favor. Intensifiquei, neste momento, minhas pesquisas. Já estava cansada de livros de Medicina, Nutrição e mesmo de Psicologia que falavam apenas de dados superficiais sobre os distúrbios alimentares, sempre com foco no diagnóstico. Eu queria ouvir histórias, saber de casos de superação. Mas o interesse geral por problemas que fazem as pessoas emagrecerem não parecia muito grande. Afinal, estes transtornos não são tão evidentes, encontram em cada pessoa algo de muito particular e, ainda, mantêm os pacientes dentro dos padrões de beleza da sociedade, o que dificulta a detecção do problema.

Eu gostava de fazer comparação entre a quantidade de publicações que falavam de obesidade e as que abordavam outros transtornos. Não que acreditasse que um fosse menos importante que outro, ao contrário. A grande diferença de relevância entre os temas parecia-me já definida e era notória. Claro, a obesidade é evidente e está ligada a diversos aspectos ruins colocados socialmente. A magreza, por sua vez, é considerada uma busca comum para atingir a beleza ideal, portanto, como poderia ela representar algo prejudicial?

Eu sabia que viver com um transtorno alimentar era uma tortura e que deveria ser um assunto tratado com seriedade e repercussão, tanto quanto a obesidade. A partir das aulas de Psicologia, decidi ir atrás de grupos de apoio que tratassem

desses distúrbios, para conhecer histórias como a minha. Procurei em todos os lugares que estavam ao meu alcance, mandei e-mails para entidades de outros estados, perguntei a diversos profissionais que pudessem me dar uma indicação e não descobri nada. Eram muitos grupos voltados à obesidade, alguns de tratamento familiar com enfoque em outros transtornos ou então de apoio multidisciplinar a uma mesma paciente. Nada que reunisse pessoas com problemas parecidos aos meus para compartilhar experiências, sentimentos, angústias, de modo a oferecer um suporte ao tratamento convencional.

O perfil de pessoas que sofrem com distúrbios de alimentação é muito parecido e a luta interna que existe na busca pelo emagrecimento e, ao mesmo tempo, na tentativa de não sofrer com isso, é muito complicada de ser entendida por aqueles que veem a situação de fora. Por isso a dificuldade e o receio em nos expormos a qualquer pessoa, afinal sempre acabamos julgadas por nossas atitudes confusas e controversas. Buscando uma maneira de ajudar outras mulheres e a mim mesma a falar sobre os obstáculos na cura da anorexia, bulimia etc., tomei a decisão de montar um grupo de apoio.

Me aprofundi por um ano em livros e em conversas com profissionais da saúde para montar um projeto para a criação deste grupo, que até então não tinha nome. Encontrei, meio que por acaso, uma grande aliada, a psicóloga Maria Marta Ferreira. Minha mãe costumava ouvi-la em um programa de rádio todas as quintas-feiras e a adorava. Pensei que talvez pudesse ser divertido. Passei, então, a ouvir também o programa da sua xará, Maria Rafart. Em uma das semanas, quando sua participação na rádio estava quase chegando ao fim, a psicóloga passou os contatos de sua clínica.

— Psicobela — ela disse.

Aquele nome me pareceu muito sugestivo e interessante. Entrei correndo no site e, para minha surpresa, ela trabalhava justamente com questões alimentares. Entrei em contato, falei sobre minha ideia e marcamos uma conversa.

Eu estava tão nervosa no dia que fui encontrá-la que me perdi, fui até a clínica antiga, não encontrava a rua certa, enfim, um fiasco. Por sorte, cheguei a tempo de ser recebida. Estabelecemos, naquele dia, uma parceria incrível que possibilitou a realização de um dos grandes projetos da minha vida. Naquele momento, eu já havia decidido o nome do grupo, Unika. O objetivo era fazer com que esse fosse um espaço de apoio e auxílio ao combate dos transtornos de alimentação, visando uma melhora da autoestima das participantes, fazendo com que se sentissem únicas e não necessitassem modificar sua aparência em busca de uma beleza padrão.

Após quase um ano de muitas reuniões, debates e preparação, iniciaram as atividades do Unika em janeiro de 2012, na clínica Psicobela. Criamos um site e uma identidade visual, pensamos a periodicidade e duração dos encontros, além de como eles seriam ministrados. Ficou definido que seriam quinzenais e, em média, de uma hora e meia cada. A coordenação do grupo ficou sob minha responsabilidade. O fato de ter sofrido na pele um distúrbio criaria mais empatia e facilidade em compreender e oferecer conforto às participantes.

Desde então, algumas pessoas têm buscado e conseguido apoio neste grupo. Histórias únicas, mas com pontos em comum, são compartilhadas nos encontros, e muitas delas mudaram ou estão mudando de curso. Algumas vezes, dividimos assuntos com as outras participantes mesmo sem achar que darão muita importância para aquilo, e de repente, o tema se torna quase o principal da discussão do dia, pois descobrimos proximidade e similaridades entre as vivências de uma e de outra.

Um dia, por exemplo, Sara chegou correndo, atrasada para o encontro. Ela acabava de voltar da sua cidade natal e estava impressionada com algumas coisas que encontrou na sua casa de lá. Havia uns desenhos que fez quando criança e neles um comportamento muito evidente. O desenho era muitas vezes apagado e refeito e demonstrava a briga interna que ela vivia.

Pilar logo emendou à fala, dizendo que também tinha uma questão com desenhos. Ela gostava de copiar imagens de animais, ampliando e projetando-as. Depois de anos foi perceber que cada um de seus desenhos expressava um sentimento através dos olhos dos bichos. Um era de raiva, um de tristeza, outro de melancolia. Ela também apresentava rigidez e controle desde pequena, desenhando sempre dentro dos limites das linhas e buscando a cópia perfeita. Além disso, as pessoas podiam pedir para que desenhasse qualquer coisa, menos ela mesma.

Foi quando eu comentei, ainda, sobre a minha sensação ao ver meus antigos trabalhos de escola, onde sempre me depreciava em relação a outras colegas e amiguinhas, antes mesmo de ser alfabetizada.

Nós três rimos. Mas não foi risada de achar graça, foi um riso um tanto surpreso, e havia nele um viés de pertencimento. De alguma forma, um mesmo objeto mexeu com nossas fragilidades, deixando-as visíveis, mesmo depois de tanto tempo. Afinal, aquilo que somos não é construído do dia para a noite. Podemos mudar muitas coisas, mas nosso perfil psicológico trará sempre elementos deste processo construtivo. Eu, por exemplo, posso não ser mais aquele pássaro tão confuso e perdido, mas ainda assim sou um pássaro. Não tão novo, mas com diversos resquícios daquele velho passarinho.

ATENÇÃO, OUVINTES!

“Minha mãe teve anorexia quando jovem, ela comia meia maçã por dia e bebia água”. (em resposta a pesquisa anônima)

“Tive uma amiga no Ensino Médio que comia uma banana ou uma cebola por dia, e às vezes, ainda assim, induzia o vômito”. (em resposta a pesquisa anônima)

“Minha amiga teve anorexia e bulimia, vomitava todos os dias e fazia exercícios exageradamente”. (em resposta a pesquisa anônima)

— O nosso tema de hoje são os transtornos alimentares, como anorexia e bulimia. A tua relação afetiva, distorcida com a comida. Será que eu coloco afeto em um sorvete? Será que eu digo que o sorvete é o prêmio que eu mereço ao final do dia? Será que eu torturo o meu próprio corpo também, não dando tanta atenção à comida, dizendo que a comida não é importante pra mim? Esse é nosso tema de hoje, um tema bastante importante. Você pode dizer: “Ah, eu não tenho nada a ver com isso”. Tem sim, porque você pode ter filhos e filhas infelizmente vinculados aos transtornos alimentares. Você pode também ser vítima de um transtorno alimentar num momento de maior fraqueza. Eu digo fraqueza em sentidos gerais, tua vida fica mais fraca, mais tênue. Os laços às vezes se rompem e você resolve muitas vezes romper teus laços também com a comida.

Iniciou assim, a radialista Maria Rafart, um de seus programas, quando o assunto “distúrbios da alimentação” foi colocado em discussão e uma proposta de tratamento foi apresentada através de um caminho alternativo na busca por ajuda: o Grupo Unika.

Maria Marta

Vamos debater esse assunto, é um problema muito importante e muito grande na nossa sociedade atual.

Vamos falar disso.

Para quem nunca havia pensado em ser comunicadora, Maria Rafart dá show em frente ao microfone. Há quase dez anos no meio radiofônico, a também psicóloga, advogada e escritora foi criando um estilo próprio e hoje apresenta com tranquilidade um programa diário de duas horas. Por não ter formação jornalística, foi muito cobrada para seguir certos padrões estipulados pela categoria. Mas ela preferiu não dar ouvidos a esses conselhos.

“Me diziam:

- Não pode rir.
- Como não pode? Está superengraçado!
- Maria, o jornalista não pode interagir com a notícia.
- Como que não? Eu não sou jornalista, eu vou interagir com a notícia.”

E assim foi se formando, na prática e meio que por acaso, em uma outra profissão. “Eu dava palpite e criei um estilo plasmado da minha vida real. Eu sou assim no rádio”. E é mesmo. As conversas com os comentaristas perpassam a luz que acende e apaga, indicando os momentos quando os microfones exercem ou não sua função. Aliás, os microfones são ali apenas instrumentos que tornam aquela conversa pública. O bom humor, a cumplicidade, os temas que mudam no meio do caminho e até mesmo os erros são todos reais e ao vivo. Quem convive com a voz do programa sabe e garante que ela é a mesma ao vivo e fora do ar.

Uma das suas fiéis comentaristas é Maria Marta que, além do nome, compartilha com a apresentadora o gosto pela Psicologia. As duas conversam todas as quintas-feiras no ar sobre temas que envolvem relacionamentos ou assuntos que estejam debaixo da asa de sua área de formação. No começo de 2012, quando o Grupo Unika iniciava suas atividades, elas separaram o horário do programa em que estariam juntas para divulgar o projeto e tratar sobre transtornos da alimentação. Maria Rafart usou, na ocasião, toda a sua irreverência e sinceridade para falar abertamente, a quem estivesse ouvindo, que foi uma anoréxica completa quando mais jovem. Isso tudo em meio a risadas e gracejos, que lhe são comuns.

Era meados de 1984. Maria morava sozinha na Espanha, lugar de onde veio sua família e onde alguns de seus parentes ainda viviam na época. Ela tinha 19 anos e sempre foi, como é até hoje, magra. No período em que mudou para a Europa, depois de uma fase triste no quesito amoroso, até engordou, mas foi pouca coisa. No entanto, houve um dia em que uma pessoa

próxima comentou sobre o assunto e, para ela, soou como algo que teve o poder de transformar o pensamento da jovem — e que teria um grande impacto durante um longo período.

— Nossa, que cara mais inchada! — foi a frase que modificou sua conduta alimentar.

Maria era daquelas crianças que a mãe precisava forçar a comer. Ela não tinha muito apetite e a hora das refeições era sempre uma briga. Nunca havia feito regime na vida e nenhum tipo de restrição alimentar. Não precisava, ao contrário, até seguia receitas para engordar certas partes do corpo. Costumava comer pão com leite condensado para engrossar as pernas, por exemplo. E, de repente, viu-se em uma situação completamente nova. Não tinha uma imagem corporal definida, portanto, o comentário que ouviu a fez repensar sua alimentação, como se, diminuindo a quantidade de comida, fosse embora também o “inchaço”.

Como morava sozinha, não havia controle de ninguém sobre seus comportamentos e, além do mais, estava deprimida. Neste momento, a sensação que teve foi que tinha arrumado algo para fazer, para se distrair. Aí alguns limites foram estabelecidos, a partir de crenças próprias. Água, por exemplo, não era algo bom. Ademais, a jovem se achava mais inteligente do que todos e gostava desta sensação de poder e superioridade.

Sua rotina em 1984 — quando o inverno foi um dos mais rígidos, chegando a congelar o mar em Barcelona — era acordar às cinco horas da manhã e pegar dois ônibus até a cidade onde trabalhava, em temperaturas inferiores a zero. Por conta de seu novo relacionamento com a comida, ou a falta dele, foi baixando de peso e, com isso, desenvolveu hipotermia — condição na qual a temperatura do corpo fica abaixo do seu nível normal (37°C). Ainda não era inverno, por exemplo, quando Maria comprou um casaco longo, de lã. Ninguém acreditava como ela podia vesti-lo antes mesmo do frio que ainda viria.

Ao chegar ao seu destino, sentindo mais frio do que marcavam os termômetros, parava em um bar e pedia um leite

superquente, tomando-o sem açúcar e quase fervendo, do jeito que vinha. E era isso que bebia o dia todo. No almoço, às vezes comia meio tomate, porque a outra metade seria o almoço do dia seguinte. Depois do trabalho, ela estudava árabe. Saía da aula às 22h e ainda ia fazer ginástica. Ao compartilhar este momento durante o programa, não deixou dúvidas aos ouvintes que desenvolvia, então, uma vigorexia.

— Você imagine: a Maria Rafart pesando 45 quilos, trabalhando o dia inteiro, numa cidade longe e aí eu voltava pra casa a pé. Porque eu tinha que andar bastante. Imagina, eu tinha que perder peso, certo? E daí eu parava num estúdio de ginástica dos anos 80, que era onde eu fazia ginástica antes de dormir ainda por cima — comentou, em tom de brincadeira, entre uma risada e outra, tirando sarro de si mesma.

Na Espanha, ela frequentava, de vez em quando, a casa de uma tia. Ali encontrava o que mais gosta de comer: pães e seus complementos. Nestas ocasiões, acabava comendo mais do que devia, ou, pelo menos, mais do que achava que devia. Como tinha dificuldades para vomitar, encontrava meios para eliminar os excessos. A solução era levar a colherzinha da sobremesa, ou mesmo a do cafezinho, no bolso, escondida, para o banheiro. Ligava a torneira para não chamar atenção, vomitava e ninguém percebia. Depois de um tempo, a colher estava sempre na bolsa, caso precisasse de uma ajudinha em situações semelhantes.

Mas essa conduta não parava por aí. Havia uma propaganda na televisão a respeito de um chá que funcionava, ao mesmo tempo, como laxante e diurético. Maria comprou e começou um período intenso de purgações. Tomava o chá, muito forte, porque o diluía em um volume muito pequeno de água — afinal, a água fazia mal. Ela lembra, inclusive, de desenvolver um problema no intestino, que acabou ficando mais fino em função desse comportamento e das constantes diarreias provocadas.

Quanto mais as pessoas diziam que ela estava magra, mais achava que precisava emagrecer. E emagreceu muito,

chegando a vestir número 34. Ao se analisar, a Maria de hoje, psicóloga experiente, enxerga um período que seguiu uma grande decepção amorosa e uma briga com a família no Brasil. A impressão é a de que houve uma falência no ser adulta, e a vontade, então, era voltar a ser menina. Ela achava o máximo comprar calça na seção infantil. Então, como ser magra não era uma novidade, talvez fosse esse o seu motivador.

O processo de restrições alimentares durou mais de um ano. Ao longo desta fase, não havia mais menstruação, o cabelo caía muito, o rosto passou a ter uma pelosidade comum aos recém-nascidos e as mãos sofriam com feridas que os médicos haviam registrado no período da guerra, em tempos de muito frio e desnutrição. Foi quando o jornal *La Vanguardia* publicou uma matéria sobre casos de morte por anorexia. O título chamou atenção, pois lembrou o caso da artista Karen Carpenter¹, que havia morrido em decorrência do transtorno em 1983. O texto citava ainda a bulimia, palavra que até então Maria nem conhecia. Os sintomas eram todos muito parecidos com aqueles que ela vinha apresentando e decidiu então perguntar a uma amiga que tipo de médico deveria consultar. Definiram juntas que talvez fosse bom que procurasse um endocrinologista. Foi o que Maria fez. Pesquisou na lista do convênio qual estava mais próximo e foi até ele.

— Eu não vou comer mais do que eu como. Se quiser dar vitaminas pode me dar. Eu não quero engordar e não vou comer, mas eu acho que tenho isso — falou, assim que chegou ao consultório, referindo-se à anorexia da qual tratava a matéria.

O médico foi esperto e levou a jovem na conversa, dizendo que ela não parecia ter nada, mas que iria receitar várias vitaminas. Hoje, Maria acredita que, no meio de tudo, ele deve ter receitado algo que fizesse aumentar o apetite. Isso porque foi a partir daí que as coisas começaram a melhorar, ainda que

1 Cantora e baterista estadunidense de muito sucesso que, junto com seu irmão, Richard Carpenter, formava a dupla The Carpenters.

lentamente. O processo de aceitação da comida foi iniciado, e o dia em que ela teve novamente uma refeição normal, sem restrições, nem purga, foi depois de aproximadamente um ano de tratamento.

Sua mãe, que é médica, assustou-se com a filha em uma das férias em que veio ao Brasil. Encaminhou-a a um especialista amigo seu, que pediu para que Maria desenhasse sua silhueta. Segundo ele, o desenho representava o dobro do tamanho real, demonstrando uma distorção de autoimagem.

A real gravidade do problema ninguém sabia, nem ela mesma, afinal vivia muito solitária neste período e achava lindo ser magra. Ainda recorda ter frequentes dores de cabeça, uma sensação de mente vazia, que seria um efeito de desnutrição. Na época, porém, nenhuma pessoa próxima tinha conhecimento do que estava acontecendo. E viver daquela forma era muito fácil, bastava ter jogo de cintura. No trabalho, dizia que comia em casa; para os parentes, falava que comia fora, e assim as pessoas não percebiam que, na verdade, Maria não tinha relação com a comida, em absoluto.

Foram dois anos e meio vividos com o transtorno da anorexia, quando 25% do seu peso foi perdido. As consequências foram muitas e são repetidas e reiteradas por Maria sempre que necessário, pois elas demonstram a reação do corpo frente a algo que o desrespeitava. A amenorreia (ausência de menstruação) durou um ano e meio. A alopecia (queda de cabelos) atingiu de tal maneira que Maria lavava os cabelos apenas uma vez na semana, sendo que, no restante dos dias, os mantinha presos e procurava nem tocá-los. Havia, ainda, excesso de pelos no rosto, chamados lanugo. Além disso, o corpo foi cortando o “supérfluo”, como o suor e a saliva, afinal era um momento de muita economia.

O que mais afetou o dia a dia, mesmo anos após a vivência desse distúrbio foi, no entanto, o que se chama na Espanha de *penellons*, isto é, feridas nas mãos. Devido a estas lesões, suas digitais são muito pouco visíveis e, em uma época na qual

a identificação biométrica está cada vez mais sendo utilizada, as dificuldades são grandes, como, por exemplo, para um processo de eleição ou mesmo para entrar na academia. Maria lembra uma ocasião em que deixou seus pertences dentro de um armário durante um passeio em um parque de diversões dos Estados Unidos e na volta não conseguia abri-lo novamente, pois o aparelho não reconhecia suas digitais.

Ela conta que a doença surgiu em um momento em que nem se falava dela. Dessa forma, sua recuperação foi lenta, gradual e sem grandes intervenções externas. Aos poucos, as crenças extremas foram indo embora e a relação com a comida foi restabelecida.

A radialista compartilhou seus exemplos pessoais ao vivo para que as pessoas entendessem que existe quem sofre com esses transtornos, mais próximo do que elas imaginam, basta um olhar mais atento para perceber.

— A pessoa começa a ter crenças distorcidas sobre comida. Então é bom identificar isso. Às vezes, você não consegue identificar que a pessoa não tá comendo nada, mas vê que ela começa a mudar as coisas, que ela vem com um papo estranho — completou.

Maria Marta, que também participava do programa como comentarista e especialista em assuntos de alimentação, concordou e enfatizou a importância de sempre observar determinadas atitudes que podem ser sinais de que algo está distorcido.

— A gente tem que ficar atento, como amiga, como mãe, como pai, aos indícios, aos traços de comportamentos bulímicos ou anoréxicos, porque eles aparecem. A relação com a comida começa a ser muito restritiva, muito evitativa. Muitas vezes não ocorre a amenorreia, o que não significa que você não esteja com anorexia.

Muitos ouvintes participaram com comentários e dúvidas durante a programação. Eles são fiéis, se envolvem com cada programa de forma muito particular e com franqueza, e

dessa vez não foi diferente. Suas colocações viraram, ainda, novas pautas de discussão para as duas Marias psicólogas: uma interlocutora e a outra responsável pela palavra final. “Eu sempre tive responsabilidade, mas hoje tenho uma consciência maior. Tem muitas pessoas que estão nos ouvindo, então eu penso no programa 24 horas por dia”, diz a radialista.

Uma cirurgia enviou uma mensagem a respeito dos sites Ana e Mia (abreviações de anorexia e bulimia) que incentivam abertamente os transtornos. Sua paciente havia se cortado diversas vezes com os escritos “Mia” nos pulsos por conta do que havia aprendido nestes espaços na internet.

Maria Marta

Faz-se uma rede de apoio. E é obsessivo mesmo, porque existe, como o vício, uma idolatria. Tem fases da anorexia que você está amando aquilo, idolatrando aquilo. E isso é muito grave, porque você entra em um estado de alienação. Então nós temos que gerar vida nessa pessoa que está morrendo.

Outro ouvinte expôs o que sentia e de que forma funcionavam seus pensamentos com relação à comida ao comentar: “Adoro comer, mas não quero engordar. O jeito é vomitar”.

Maria Marta

Não, o jeito é aprender a comer. Porque a gente emagrece e se mantém magro comendo. Comendo adequadamente, comendo com regularidade.

Muitas outras participações de ouvintes se seguiram, sendo lidas por Maria Rafart e respondidas logo em seguida por sua xará.

— Minha irmã desenvolveu bulimia aos 15 anos, descobrimos dois anos depois. Ela começou o tratamento, mas não levou adiante.

— Percebi há algum tempo que minha irmã tem um problema com a comida. Come sem parar, fica irritada se demora um pouco para a comida ficar pronta. Ela está obesa e acha que fará a bariátrica e ficará tudo bem.

— Sou meio obsessiva. Leio o rótulo de tudo, sei o valor nutricional de tudo. Por mais que as pessoas digam que eu tô magra, não acredito.

Maria Marta

Os rituais fazem muita parte, porque existe um perfil aí, uma tendência a traços compulsivos. Esse perfil de criar rituais é muito sério. Algumas pessoas ficam extremamente obsessivas por conhecimento: elas sabem tudo, elas sabem cada aspecto da nutrição, cada aspecto calórico. Falam só disso e começa um comportamento muito radical. Ou seja, a gente vai vendo algumas questões que são bastante salientes. É muito importante a gente estar atento para observar o início das coisas.

Após cada ouvinte obter sua resposta, muitos deles e delas foram convidados a participar dos encontros do Unika, que estava ainda em seu início e parecia chegar como uma alternativa a mais de ajuda na luta contra os distúrbios da alimentação. Ficou claro que o assunto mexia com muita gente e que realmente era merecedor de discussões aprofundadas e esclarecedoras. Maria Rafart terminou o tema disponibilizando-se a dar seu depoimento em alguma ocasião dentro do grupo. Mas isso não pareceu necessário, visto que sua audiência já o tinha escutado e a procura por um suporte, em alguns casos, foi consequência do seu relato.

— Não tenho vergonha nenhuma de dizer que eu fui anoréxica, porque não é uma coisa que a gente faz por querer. E a gente não faz porque é louco também, graças a Deus, porque a gente sara também, né? — disse ao vivo.

No grupo, muitas histórias começaram a ser compartilhadas com: “Ouvi sobre a iniciativa na rádio”, mesmo meses

depois de o programa ter ido ao ar. O reconhecimento é comum e muitas vezes surpreende Maria na rua. Diariamente ela recebe cumprimentos de pessoas que nem sabe quem são. “Então, cada vez mais eu penso na pessoa que está do lado de lá ouvindo”. Maria continuou sua programação e suas atividades, mas houve pessoas que mudaram suas rotinas, suas percepções de si mesmas e suas alimentações a partir da decisão que ela tomou de, primeiro, abrir espaço para troca de informações e, acima de tudo, dividir suas experiências para que outros pudessem aproveitá-la em seus próprios processos de tratamento e cura.

O SABER E O SENTIR

“Eu já sofri de transtorno alimentar. Mesmo pesando 39 quilos, vomitava muito para tentar manter o peso ou emagrecer (perder barriga)”. (em resposta a pesquisa anônima)

“Depois do intercâmbio e da depressão, engordei 30 kg e achei que comer e vomitar seria a solução. Mas entendi em tempo que estava ‘machucando’ meu corpo e parei com os vômitos”. (em resposta a pesquisa anônima)

“Conheci meninas com transtorno alimentar, foi no mínimo impressionante como alguém atingiu um nível de neurose e como isso conseguiu distorcer a própria imagem diante do espelho. É realmente muito triste”. (em resposta a pesquisa anônima)

Pilar¹ é nutricionista, na faixa dos 30 anos, mãe de dois filhos. Uma mulher que passa firmeza no olhar e na voz, que é um pouco rouca e muito interessante de ser ouvida. Atende no seu dia a dia de trabalho centenas de pessoas, sendo que algumas delas chamam mais atenção do que outras. De alguma forma, essas pacientes se envolvem com uma vivência pessoal, e não apenas profissional, dela. Surge aí uma dificuldade que a desconforta dentro e fora de sua função.

Ela já esteve dos dois lados da balança e sabe que ambos os extremos incomodam e geram ansiedade. Até seus 15 anos era muito magra, pesava em torno de 40 quilos, para uma altura de pouco menos de 1,70 metro. De repente, se deparou com um problema de hormônio que a fazia sentir muita fome. Fome, fome, fome. O resultado foi um ganho de 20 quilos de uma só vez, o que a fez querer emagrecer a qualquer preço.

No dia em que o programa de Maria Rafart foi ao ar na rádio, Pilar era uma de suas ouvintes. Ela achou interessantes as histórias que foram compartilhadas e resolveu procurar o grupo.

— Eu tive bulimia há muito tempo. Hoje eu atuo como nutricionista, mas às vezes aparecem vários casos pra mim de meninas com bulimia, com anorexia, que eu, dentro da minha profissão, tenho limitação. Eu enxergo o problema, daí é ainda pior porque eu me coloco no lugar e sei exatamente o que a pessoa tá sentindo. Mas, ao mesmo tempo, também me questiono até que ponto eu tive e curei. Ou o pensamento continua deturpado ao longo da vida inteira? Será que eu curei a bulimia ou a empurrei pra outra área da minha vida?

Maria Marta

Não importa que sejamos profissionais da saúde, a gente não faz o que sabe, a gente faz o que sente, e é aí que é o nosso problema.

1 Nome fictício.

Ao longo da vida, Pilar passou por muitas situações familiares problemáticas. Seus avós maternos tiveram apenas dois filhos: uma menina e um menino. Depois de adultos, o tio de Pilar descobriu que não podia ter filhos, então optou pela adoção. Logo em seguida, sua mãe apareceu grávida de gêmeos. Isso gerou uma briga e uma disputa entre os irmãos, que acabou respingando também na relação dos irmãos da segunda geração da família.

O avô era militar. Uma excelente pessoa, mas quando ficava bravo, todos baixavam a orelha e apenas acatavam suas ordens. Bastava falar grosso para que qualquer um ficasse bem quietinho. Por conta de sua experiência militar, assim que nasceram os netos, ele tornou-se defensor e protetor fiel do menino, o primogênito. E foi aí que a competitividade voltou a reinar em casa.

Desde cedo, Pilar e seu irmão sofriam com o mal da comparação. Uma sempre tirava altas notas na escola e o outro não, por exemplo. Pilar era uma aluna exemplar. Estava em um colégio em que a média de nota era oito. Mesmo assim, ela não se contentava. Se era para tirar no mínimo oito, tirava logo dez. E o grau de exigência ia sendo estabelecido muito fortemente desde a infância. Ela preferia não fazer algo a fazer de qualquer jeito. Teve até momentos de depressão, porque nada que fazia estava bom e, assim, não conseguia terminar suas tarefas com a excelência que esperava. Muitas vezes, então, a solução era nem começar.

Da quinta até a oitava série, Pilar passava de ano por média antes mesmo do último bimestre a ser cursado. Com seu irmão era diferente. Ele tinha dificuldades e, por isso, o avô pedia à neta que o ajudasse a passar para a próxima fase. Foi assim durante todo esse período, ano após ano. O que Pilar receberia em troca pela dedicação e apoio ao seu gêmeo era um cachorro. Ela tinha adoração por cães. Lia sobre eles, fazia pesquisas em busca da raça perfeita. Queria porque queria ter um Golden, ou então um Labrador chocolate. Sua mãe não permitia, mas o

avô sempre dizia que daria um jeito de comprar um para ela, caso, claro, ajudasse seu irmão. Na quinta série, o tal cãozinho não apareceu, nem na sexta, na sétima e também não na oitava. Pilar não reclamava, sempre foi muito quieta e apenas concordava com o que os outros diziam. Se o avô falava que não tinha conseguido, tudo bem.

No colégio, a menina também sofria, só que com o bullying. Usava óculos e aparelho nesta fase dos 15 anos e os colegas não deixavam barato, tiravam sarro mesmo. Porém, as notas dela eram muito boas e isso fazia com que as pessoas quisessem ficar por perto — quem sabe conseguiam uns pontos extras. Assim, também na oitava série, ela aceitava até fazer prova com o aluno considerado o mais burro da sala, só para ajudar. E não se incomodava. Como não gostava de falar em público, acabava fazendo uma troca: ela pensava, fazia todo o trabalho, e os outros apenas apresentavam. Isso acontecia também dentro de casa. A vida inteira Pilar arquitetou e o irmão executou.

Mas mesmo os mais calmos, tranquilos e compreensivos podem um dia se rebelar. Ao final daquele ano, Pilar decidiu que seria enganada e usada pela última vez, tanto pelo avô quanto por seus colegas de turma. Pouco depois, ainda no período de férias, um outro evento faria com que a então adolescente transformasse mais do que nunca o seu comportamento e a sua vida.

Naquele dia, Pilar lia o jornal quando uma notícia de um acidente de trânsito chamou a atenção. O nome de uma pessoa próxima estava escrito no meio da matéria. Era o de sua colega de escola, mais do que isso, era sua melhor amiga. A notícia dizia que ela havia morrido no desastre. Não era possível! Talvez não fosse a mesma pessoa. Pilar dava risadas. E ria muito pois não acreditava que aquela informação fosse verdadeira. Não queria acreditar.

Passado o choque inicial veio a fase do luto, da depressão, afinal o que havia lido se confirmou. As risadas deram lugar

às lágrimas. Era um choro que passava a impressão de não ter mais fim. Durante esse período triste, Pilar dedicou muito tempo para pensar em sua vida. Caiu a ficha de que, até aquele momento, ela apenas tinha vivido sem questionar, sem se posicionar, sendo levada pela maré. Resolveu, então, entender que a vida passava muito rápido para fazer somente o que os outros queriam.

Aí o confronto começou. Aquela menina pacata e obediente foi embora junto com a amiga e com o luto. Ela batia de frente com a mãe, com avô e com todo mundo que achasse necessário. Estava cursando, na época, o antigo segundo grau. Seu irmão, que já não contava mais com seus empurrõezinhos, reprovou duas vezes no primeiro ano e mais uma vez no segundo. Aliás, ele só foi completar o último ano do Ensino Médio muito tempo depois.

Um dos vizinhos da família que, por acaso, criava cães para exposição, resolveu aparecer bem nesse momento decisivo. Quando uma ninhada nasceu, tinha uma filhotinha de Setter Irlandês que sempre ia brincar com Pilar e as duas ficavam se “namorando” pelo portão. Até que um dia o vizinho foi falar com a menina.

— Quer levar? — ele perguntou, referindo-se à cadelinha.

— Querer eu quero, mas minha mãe me mata.

— Não, não. Eu dou até ração. Ela não vai poder participar de exposição mesmo, porque fugiu uns tempos atrás e quebrou o rabo. É também porque ela tem um redemoinho.

Foi o suficiente para convencê-la. Pilar aceitou o presente e apareceu em casa com seu mais novo e tão esperado cachorro. A discussão com a família foi grande, mas a cadela acabou ficando. Com a dedicação de sua dona, ela consertou o rabo e ainda participou de várias exposições, ganhando muitos troféus. A garota comemorava essas conquistas, e também as suas pessoais.

Apesar de essa transformação ter feito bem, houve também consequências negativas. Pilar já tinha atingido a altura de

1,67 metro e pesava em torno de 42 quilos, sofrendo com as brincadeiras por conta da sua extrema magreza. No entanto, passou por alguns problemas hormonais que a fizeram engordar 10 quilos. Aos 17 anos, ela foi passar um tempo nos Estados Unidos e ganhou mais alguns quilinhos. Quando retornou, para comemorar e paparicar a neta, sua avó preparou as comidas e pratos preferidos de Pilar. Em todo o processo foram praticamente vinte quilos adquiridos.

Teve início, então, a preocupação com a balança. Foi quando, ainda na adolescência, ela buscou ajuda nos remédios para emagrecimento. Sua mãe tem um histórico de estar sempre gordinha e ela ficava o tempo todo com um pensamento: “Não quero ficar igual a minha mãe, não quero ficar igual a minha mãe”. Usando os medicamentos, Pilar conseguiu emagrecer dez quilos. Parecia ter valido a pena. Ela parou de se medicar e engordou mais vinte. Aí a bulimia encontrou a brecha que precisava para entrar na sua vida.

Além do peso que passou a causar incômodo, havia também um certo namoradinho. O relacionamento não se desenvolvia, não ia para frente e, nas confusões e dúvidas da puberdade, Pilar se questionava o porquê disso tudo. Será que só ele iria gostar dela? Outro poderia algum dia se interessar? Se não, o que havia de errado? Ela ficava se torturando e, sem poder contar com sua melhor amiga, descontava os desapontamentos na relação alimentar.

O namorico não durou muito e o tempo foi passando. Durante as férias de verão, logo depois de passadas as provas do vestibular, Pilar lembra de ter ido a um evento na praia que tinha creme de espinafre. Ela adorava e foi logo pegar um para se deliciar. Até achou que o gosto estava um pouco estranho, mas continuou comendo, sem deixar nada no prato. Resultado? Depois de comer um pote inteiro de creme de espinafre estragado, passou mal a semana inteira. Foram diversos episódios de vômito e diarreia, que acabaram fazendo-a perder cinco quilos, um por dia. Esta experiência foi responsável por

dar parte da consciência do que ela poderia obter como consequências positivas da purgação.

As coisas se agravaram mesmo no início da faculdade, quando Pilar estudava dois cursos diferentes ao mesmo tempo (Nutrição e Engenharia Química). Logo no início das aulas, se envolveu com um de seus colegas. A princípio, nenhum deles queria se expor, então o namoro acontecia somente fora do ambiente universitário. Até que esse relacionamento às escondidas já não estava mais tão legal e alguns questionamentos passaram a vir à tona. Depois de um tempo, teoricamente, não haveria mais razão para que, perto das pessoas, ele não a assumisse.

Além disso, havia um outro problema: ele implicava com a barriga de Pilar. Insistia que a namorada tinha uma barriga saliente. Ela, então, ficava pressionada a ter que emagrecer todo tempo, e passou a ter um pavor também da tal barriga imaginária. Anos depois, ao lembrar estes episódios, Pilar exaltava-se, furiosa com ele e consigo. Em uma das aulas do curso de Nutrição, a turma teve que tirar as medidas dos colegas, e todos ficaram abismados com as dela, que eram as menores. Ou seja, ele que a fizera piorar ainda mais sua autoimagem. Ainda que dolorido, por sorte, ele terminou com ela nas vésperas do Ano Novo, pelo telefone. Depois, essa experiência amorosa negativa não a impediria de conhecer outros rapazes.

Porém, foram momentos difíceis na época. Pilar entrou em depressão, sendo necessário, inclusive, tratamento e internação em um spa para que ela não cometesse alguma besteira. Ela tinha entre 18 e 19 anos nesse período. Logo depois que saiu da clínica, já não estava mais nem aí. Comia o que queria e depois vomitava tudo. Na época, um de seus grandes objetivos era fazer uma cirurgia de redução mamária, para a qual teria que perder peso. A bulimia aparecia, então, como uma solução. Isso porque dentro de casa não tinha muito para onde fugir. Mesmo com uma filha em dieta, a mãe de Pilar tinha ainda um outro filho, em plena mocidade, quando a fome bate forte.

Os armários eram lotados de coisas gostosas, e Pilar querendo emagrecer.

Ela não conseguia resistir às tentações. Eram dois litros de sorvete com calda de chocolate, doze esfirras, uma caixa com cinquenta bombons, três pacotes de bolacha recheada e outras orgias alimentares feitas em uma sentada. A verdade é que Pilar comia sem parar. Depois da ingestão exagerada, sua mente lançava um alerta: isso está sobrando. E, sem esforço nenhum, a comida voltava.

Maria Marta

Pelo próprio perfil, é tão difícil a gente expor as nossas vulnerabilidades, as nossas fraquezas. A gente tem que ser tão chique, tão poderosa, tão maravilhosa e nós como mulheres somos ainda mais massacradas socialmente, porque a gente tem que ser tudo. Mas quais são os limites? Eu acho que o grande problema é a falta de limite.

Depois de um tempo, Pilar tinha dois prazeres: o de comer e o de poder se livrar de tudo em seguida. Na hora em que comia, até pensava que não devia estar comendo tanto, mas não conseguia se controlar. Estudando nutrição, ainda ia adquirindo conhecimento que a fazia ter argumentos e aprendia como usá-los a seu favor, ou a favor da bulimia. Só não chegou a usar laxantes e outras ferramentas de auxílio para a purga, porque o vômito vinha de uma maneira muito natural e simples e, além do mais, parecia o suficiente.

Estava tudo colaborando para o desenvolvimento cada vez mais acelerado e crescente da doença quando, no meio do caminho, aconteceu uma gravidez. Com quase 20 anos, Pilar teve a consciência de, a partir daquele momento, pensar na criança que carregava dentro de si e não apenas no seu próprio eu.

Ela decidiu deixar a faculdade de Engenharia Química, primeiro, por causa do ex-namorado, que era seu colega, e

segundo, porque não daria conta de, grávida, cursar duas faculdades. A opção de manter-se em Nutrição foi feita também pelo fato de as disciplinas do outro curso exigirem presença em laboratório. Não era permitida sua permanência naquele ambiente, que poderia ser nocivo a ela e ao bebê. Ela teria que desenvolver somente outras formas de trabalhos e pesquisas. Enquanto todo mundo vibrava e achava aquilo tudo o máximo, ela desistiu. Como iria se formar sem ter entrado em um laboratório? Como teria um diploma sem saber, efetivamente e na prática, fazer nada? Por um lado, ela poderia ter aproveitado a situação, feito os trabalhos, tirado dez e pronto. Porém, o grau de exigência, o perfeccionismo e a cobrança falaram mais alto.

Quando a gravidez foi descoberta, Pilar já tinha alcançado seu objetivo de peso, feito a cirurgia das mamas e estava melhor consigo mesma. Neste momento, passou a pensar que havia um bebê em jogo, era a saúde de seu filho que importava. Ela pensava que se continuasse a vomitar era ele quem iria sofrer. Então decidiu que parariam ali os episódios bulímicos. E o fez efetivamente. Depois do nascimento do primeiro filho, achou melhor nem tentar voltar aos vômitos, já que tinha conseguido chegar tão longe sem o transtorno. Assim, foi empurrando com a barriga, ao longo de mais de doze anos, sem resolver completamente a situação.

— A distorção corporal eu ainda tenho. Não tive mais os episódios, mas a visão, tudo aquilo que compreende a questão da bulimia, eu ainda tenho. Por mais que mude, a questão psicológica permanece.

Cinco anos após a primeira gestação, veio o segundo filho. Agora, a grande preocupação, que é repetida inúmeras vezes a cada encontro do Unika, é como lidar com a alimentação de cada um deles. Enquanto nutricionista, mãe e vítima de um distúrbio alimentar, muitas questões ficam a rondar Pilar no seu dia a dia familiar atual. O filho mais velho, entrando na adolescência, está iniciando também a fase da fome sem fim. Quanta angústia.

— Ele tá comendo por quê? Para preencher um vazio que ele não sabe o que é ou ele realmente tá com fome? Será que eu tenho que me preocupar com isso, ou eu tenho que sossegar a cabeça? Eu tenho um problema, como é que eu vou evitar que isso aconteça de novo? Porque a tendência também é genética. Como eu faço pra prevenir, que ele não passe por todo esse caminho? Ou será que ele precisa passar?

E é assim que ela se mantém na tentativa de se descobrir e encontrar o melhor caminho e as melhores alternativas para lidar com suas dificuldades relacionadas à alimentação. Talvez, a partir do conhecimento sobre si mesma, tenha mais facilidade de trabalhar esta questão com as pessoas mais importantes de sua vida.

Maria Marta

*Todos os dias eu me impressiono com as pessoas.
É claro que, teoricamente, a gente sabe, exaustivamente,
mas é no contato com as pessoas que a gente sabe o que
elas sentem.*

Ao olhar-se em fotos antigas, Pilar percebe, em muitas delas, como estava magra, enquanto, em muitas outras, o exagero está no excesso. É como se ainda não tivesse encontrado o meio termo, o lugar onde ela se sinta bem, o que não é nem 8 e nem 80, mesmo sabendo, conscientemente, que hoje está muito bem, com o corpo ideal para a sua estatura.

Em suas lembranças e análises, Pilar gosta sempre de trazer à discussão as brincadeiras de infância. Até hoje, sua avó, por exemplo, recorda como a neta passava horas e horas arrumando todo o cenário para brincar e, quando podia fazê-lo, a brincadeira durava apenas 10 minutos. A partir disso, Pilar conclui um pensamento muito atual e verdadeiro de suas vivências.

— Eu acho que aquela coisa de você correr atrás do peso, pra ganhar ou perder, é igual a brincadeira, que você

gasta *horas* querendo chegar lá e, quando você chega, não é aquilo que você imaginava. Você chega no peso e o que o peso te trouxe? Ele não te traz nada, não vai mudar quem você é, não vai mudar tuas atitudes.

Portanto, Pilar tem vivido única e plenamente cada dia, sempre em busca do seu eu real, daquilo que a fará feliz e completa, não apenas no hoje e nem somente em cima da balança ou em frente ao “espelho, espelho meu”.

AMIGAS, AMIGAS

"Eu sempre comi compulsivamente como forma de descontar emoções ruins ou celebrar emoções boas. Nos últimos 8 meses, substituí a alimentação compulsiva pelos cigarros". (em resposta a pesquisa anônima)

"Conheço uma amiga que pesava mais de 150 kg simplesmente por compulsão alimentar". (em resposta a pesquisa anônima)

"Já chorei muito por ser mais gordinha. Hoje, tento me aceitar do jeito que sou e até fazer piada disso. Mas ainda sinto que seria mais feliz se fosse magra. E me sinto culpada por pensar assim". (em resposta a pesquisa anônima)

Em um dos encontros do Unika, cerca de 15 minutos antes do horário programado para o início das atividades já havia um carro parado na frente da Psicobela e, ao lado dele, quatro mulheres conversavam alto, davam risadas e pareciam apenas aguardar a abertura da clínica. A hipótese foi confirmada logo que o portão rosa da casa se abriu e elas entraram de pronto. Pareciam à vontade, talvez pelo fato de estarem em um grupo de pessoas conhecidas. E o clima em que estavam lá fora foi o mesmo que trouxeram para dentro da sala onde cada uma iria expor suas experiências relacionadas à alimentação.

Maria Marta

A gente tem que ter muito respeito pela dor, porque em algum momento dói em todas do mesmo jeito, em diferentes proporções.

A primeira a falar foi a suposta líder da turma, que levou todas as outras ao grupo. Ouvinte assídua do programa de rádio de Maria Rafart, já sabia da iniciativa, conhecia Maria Marta e começou a contar sua história sem grande dificuldade em se expressar. Não parecia ter qualquer tipo de problema também na sua relação com a aparência, devido à segurança que transmitia.

Valéria¹, 34 anos, não acreditava ter nenhum transtorno, mas também não descartava a possibilidade de algum profissional da saúde discordar de sua afirmação. Em meio a altas risadas e sem meias palavras confessou que sempre foi mais gordinha por comer mais e gostar de comer mesmo. Claro que há também uma tendência genética, mas a verdade é que sua rotina alimentar mantém o peso mais alto do que seria o ideal e ela tem consciência disso.

Só que Valéria tem uma visão muito positiva de si e do seu corpo e está muito bem com ele. Inclusive gosta de ser mais encorpada e assim também pensa seu companheiro,

¹ Nome fictício.

dessa forma não há interesse em emagrecimento por si só. O que ela vive atualmente, no entanto, é o início da preparação para uma gravidez e estar saudável é essencial, faz parte desse processo. Para isso, talvez sejam necessárias algumas mudanças alimentares.

Nas diferentes etapas da vida, mesmo não se sentindo totalmente insatisfeita com seu corpo, estava sempre buscando perder peso através dos mais variados métodos, inclusive — e principalmente — os não indicados, como remédios e as famosas dietas mágicas. Isso mudou há cerca de três anos, quando resolveu parar com essa fixação e se aceitar do jeito que era. A partir daí, a busca passou a ser exclusivamente a saúde.

O momento em que refletiu sobre sua conduta alimentar foi também quando tomou a decisão de parar de fumar. A expectativa de que engordasse e/ou substituisse o cigarro por alguma outra coisa foi frustrada, afinal não foram observadas nenhuma destas alterações. O que ficou desta atitude, no entanto, foi a força de vontade que a fez capaz de deixar para trás um hábito que apresenta, comprovadamente, dependência química. Então, se alcançou algo tão difícil assim, por que não conseguiria transformar positivamente também a sua alimentação?

As amigas que a acompanhavam dividiam com ela o mesmo ambiente de trabalho e as refeições diárias. Por conta de terem um perfil parecido, de estar acima do peso e em constante busca por mudança nos hábitos, vivenciam juntas períodos de regimes, ingestão de algum novo produto que tem a fama de emagrecer, etc. Além disso, a insatisfação e a frustração com esse comportamento que não apresentava resultados duradouros era geral. Então, quando Valéria fez o convite para participarem do Unika, todas consideraram que talvez fosse essa uma alternativa para um recomeço.

Dóris, que vive seus 45 anos, foi a primeira a se disponibilizar. Em virtude da rotina de trabalho, passava na frente da clínica algumas vezes por dia e voltava sua atenção para lá.

Logo, quando Valéria disse que teria um encontro ali, Dóris nem sabia ao certo do que se tratava, mas topou na hora. Ao descobrir que era para discutir alimentação não houve dúvidas, e ela imediatamente disse: “Vamos, porque eu acho que eu preciso”. Ela já estava em início de tratamento com endocrinologista, mas toda a ajuda que venha em uma fase de grandes mudanças é bem-vinda.

Assim que sua colega terminou de falar, foi ela quem retomou as apresentações.

— Sabe quando você começa a fazer aquela dieta mágica? Eu fico com saudade de mim gordinha. Eu acho que tá na minha cabeça. Então eu preciso me libertar disso para poder emagrecer — disse de primeira.

Dóris² também passou a vida brigando com a balança. Sempre esteve acima do peso e ao buscar formas de diminuir-lo parece estar frequentemente no chamado efeito sanfona, sem conseguir se manter. Assim como Valéria, ela não quer ser magérrima. Nunca foi e não procura este resultado, mas sabe que precisa emagrecer para chegar a um nível em que possa permanecer com saúde, mas não está fácil. E o grande vilão da história é a ansiedade. Se ela compra algum doce para comer em casa, vai dirigindo durante o caminho pensando apenas em comê-lo de uma vez, como se não fosse possível esperar.

Maria Marta

Dietas e efeito sanfona — isso é um grande problema tardiamente, porque infelizmente esse movimento vai levando a gente a ter uma relação corpo-alimento muito delicada. A gente acaba criando como se fosse uma doença autoimune. E vamos combatendo o nosso próprio emagrecimento.

A ansiedade, portanto, reflete na sua relação com a comida, principalmente à noite, quando chega em casa com toda

2 Nome fictício.

a carga do dia. É aí que Dóris come compulsivamente e, às vezes, sem estar com fome.

— E não é comer um pedacinho. Se for assim eu prefiro não comer. Se eu tiver lá em casa um sorvete e eu for servir eu falo: ah, vou comer no pote mesmo!

Ao comer no pote, acaba comendo todo o sorvete que estava ali. E Dóris já não aceita mais este descontrole. Ainda quer emagrecer, mas agora sem as dietas malucas e de maneira a emagrecer primeiro sua cabeça, para que seja algo duradouro e com bons resultados.

A terceira da turma a falar foi Rosa³, que aparentava ser a mais quieta delas. Aos 46 anos já passou por diferentes momentos com relação ao peso. Quando tinha em torno de doze anos, seu corpo era mais arredondado, segundo ela, mas que não chegava a lhe dar uma sensação de estar realmente gorda. Nesta idade ela teve sua primeira menstruação e cerca de um ano depois já havia emagrecido muito e estava com uma aparência que considerava ideal, a qual foi mantida até 21 anos. Foi aí que Rosa casou e logo em seguida engravidou.

Quando sua filha atingiu três meses de vida, faltavam apenas três quilos para Rosa voltar ao peso que mantinha antes. Então, hoje, ela diz que não pode nem usar a desculpa da gravidez para se justificar. O problema foi mesmo no casamento, durante o qual teve um ganho de praticamente vinte quilos. Veio a separação e a vontade de se reerguer e melhorar a autoestima também. Rosa começou a se exercitar, fazia caminhadas e, além de adquirir mais saúde, voltou a emagrecer e perdeu quase metade do que havia ganhado durante o período em que esteve casada.

Outro fato que a auxiliou neste momento foi uma vida mais agitada e, ao mesmo tempo, regrada. Ela morava em uma cidade próxima a Curitiba e precisava ir até a capital todos os dias a trabalho. No final da tarde, Rosa ia andando até um parque e lá ainda caminhava antes de voltar para casa. Isso se repetiu de segunda a sexta-feira durante cinco meses. Mais oito

3 Nome fictício.

quilos ficaram para trás. E a partir daí, ela sabia o que precisava ser feito para reduzir o peso: cuidados com a alimentação, disciplina e exercícios.

Porém, seu dia a dia foi alterado com a mudança de Rosa para mais perto da empresa. A atividade física depois do trabalho foi diminuindo e os números da balança seguiram na direção contrária.

Nesse momento, no meio de sua fala no Unika, um silêncio de poucos segundos tomou conta do ambiente. O semblante de Rosa se fechou e antes mesmo de as lágrimas escorrerem ela já se desculpou por elas. Parecia que de repente havia descoberto algo que ainda não tinha sido curado dentro de si e que a estava incomodando. Contou sobre a morte de seu pai.

— Se tem uma coisa que eu, mesmo depois de 10 anos, não consigo realmente lembrar é do meu pai. Então eu acho que isso desencadeou alguma coisa. Eu não sou uma pessoa depressiva, talvez um pouco enérgica, azeda. Mas eu achei engraçado que aqui cada um contando, ninguém falou nada sobre coisa triste e desde o início ficou meu pai na minha cabeça. E quando eu comecei a ganhar peso realmente foi a partir daquele momento.

Não houve um processamento deste episódio difícil pelo qual passou e Rosa, inclusive, nunca havia comentado sobre esses sentimentos com as amigas, que estavam ali um tanto surpresas. Na tentativa de melhorar a situação, ela comia e come até hoje muito doce, que vem como uma ingestão de ânimo para sua vida, mas também a segura em um peso que não deseja manter.

Maria Marta

A tristeza não se apresenta apenas com cara de triste. E muitas vezes a gente suprime, sublima e não faz contato com ela. Só que quando a gente não faz contato com aquelas emoções elas não deixam de existir, elas estão ali, guardadas.

Karen⁴ era a mais divertida e risonha das amigas. Tirou sarro das outras e dela mesma durante as quase duas horas de encontro. Ela tem 31 anos e já fez de tudo para emagrecer, tomou remédios e testou todas as possíveis e imagináveis dietas mirabolantes que ficam na moda uma em seguida da outra. Até pouco tempo sua alimentação era totalmente desregrada. Não tomava café da manhã, quando ia comer alguma coisa já era por volta das três da tarde e só à noite, então, ela ia se preocupar com a alimentação. Além disso, também não comia comida, eram apenas coxinhas, refrigerantes e lanches. Nunca teve um desespero ou uma compulsão alimentar, mas sim uma relação com a comida bastante complicada. Em uma de suas buscas por emagrecimento, fez uma *hidrolipo*, uma técnica diferente de lipoaspiração em curto espaço de tempo.

— [O procedimento] é por partes. Sofri que nem uma condenada e não terminei. Enfim, foi aí que mudei meu hábito, porque eu falei: nossa, sofri, não terminei tudo o que tinha pra fazer, gastei uma fortuna, não mudou, então eu tenho que tomar uma atitude.

A partir dessa percepção, Karen começou a se alimentar de um novo jeito. Passou a almoçar e a se alimentar de comida, saladas, e cada dia ela ia aprendendo alguma coisa nova. Descobriu que o café da manhã era importante, então incorporou esse costume à sua rotina. E assim foi seguindo diversos conselhos, de maneira aleatória. Ouvia sobre os benefícios de certos tipos de chás, óleos e sementes e comprava. Tudo o que se pode imaginar das coisas que dizem que emagrece Karen já experimentou e, ainda, envolveu suas colegas na novidade do momento.

No início do ano, comprou um pacote de três meses de academia e se forçou a ir. Foi o período em que mais teve resultados, chegando a emagrecer mais de quatro quilos. Mas assim que o tempo esgotou, ela desistiu.

— Eu penso que falta disciplina. Eu não tenho paciência e acho que esse é o problema. Às vezes eu penso: eu tenho

4 Nome fictício.

que fazer isso um mês? Um mês é pouco se você for pensar, mas faz dois dias para você ver! É muito difícil, por isso que tem que mudar os hábitos. Eu mudei algumas coisas, mas é um trabalho árduo.

Maria Marta

A mudança de hábito é muito simples, mas altamente trabalhosa.

Por muito tempo Karen foi chocólatra ao ponto de ter que ter um chocolate em cada lugar onde possivelmente ela estaria ou iria passar. Por mais que não fosse comer naquele momento, ela tinha que saber que o doce estava ali, disponível. Hoje isso não acontece mais no mesmo grau de desespero, apesar de em casa não faltar chocolate jamais. Há, portanto, uma vontade e controle maior.

O grande problema, no entanto, ainda é à noite. Durante todo o dia Karen consegue se controlar e tomar apenas chá verde se for preciso, mas quando chega em casa parece que liga o botão da necessidade por comida “e com sustança”. Talvez pelo próprio fato de muitas vezes continuar com as restrições em nome das supostas dicas saudáveis, o desconto vem somente depois. Além de comer bem apenas à noite, isso acontece muito tarde. Karen gosta de chegar em casa, tomar banho, secar os cabelos e o seu momento de relaxar é a hora em que termina de fazer todas as suas obrigações, como se compensasse na comida, naquela hora, todo o dia que já passou com as mais diversas situações.

Ela lembra que uma de suas amigas brinca que tem pessoas com facilidade para se privar de certas coisas porque ou come e não bebe, ou gosta de doce e não do salgado e vice-versa. O problema é que elas gostam mesmo é de tudo.

— Quando as pessoas falam: você tem que aprender a comer comida japonesa, eu falo: gente, eu não quero aprender a comer mais nada.

O ambiente se contagiou com a sua risada e, de repente, todas riam do comentário. Talvez tenha sido esta a vez em que um encontro foi mais completo, com a seriedade que os assuntos e os sentimentos expressados exigem, equilíbrio nas participações e, ao mesmo tempo, diversão. Maria Marta também estava presente e pôde deixar às participantes pistas de um caminho mais tranquilo e saudável a seguir.

Maria Marta

Convido a fazer um diário de percepções. A gente passa a se perceber na nossa relação com a comida. Por exemplo, como está o nosso humor naquele dia? E essa é uma ferramenta fantástica. Esse movimento de auto-observação é fundamental para uma mudança permanente, uma mudança sustentável no nosso comportamento alimentar. Porque o problema é bem esse: agora eu tô de dieta, agora eu tô cuidando. Como assim? Então a gente vai segmentando o nosso cuidado com a alimentação. E na verdade a gente tem que sair desse funcionamento. A gente tem que criar um acompanhamento. Meu convite é: vamos começar um diário e, a partir desse momento, rever o foco. Onde você tá colocando a sua energia?

Para finalizar o encontro, Valéria agradeceu a iniciativa do grupo, Dóris agradeceu o convite de Valéria e todas as presentes se envolveram em um clima de união, de abraços e risadas. E, da mesma forma que entraram na clínica, as quatro amigas foram embora: juntas, sorrindo, brincando. Assim também voltaram outras vezes, com a diferença de estarem cada vez mais seguras, conhecedoras de si e sabendo destinar suas energias para o que realmente desejam.

NO OLHO DO FURACÃO

“Uma amiga teve anorexia, combinada com um quadro clínico de depressão grave, perdeu 15 quilos em menos de um ano, passou por várias tentativas de suicídio e saiu recentemente de uma internação em uma clínica psiquiátrica, mas ainda não superou completamente a doença”. (em resposta a pesquisa anônima)

“Conheço duas meninas que passaram por isso e foi uma situação horrível. Elas eram bem novas (13 e 14 anos) e sofreram de anorexia. Uma delas teve anorexia nervosa e, como a família tardou a perceber, ela faleceu por falta de nutrientes”. (em resposta a pesquisa anônima)

“Trabalhei algum tempo como modelo, o que me obrigava a ter um controle muito grande com a alimentação. Em véspera de testes, ficava sem comer quase nada para perder peso”. (em resposta a pesquisa anônima)

Pelos portões da clínica, entra uma moça com um rosto um tanto machucado, não apenas pelas feridas aparentes, mas também por outras que, até então, ninguém conhecia. Estava acompanhada: mãe, pai e amiga. O pai refugiou-se em uma sala ao lado e ali permaneceu lendo seu livro o tempo todo. A mãe parecia querer se esconder, sentando em uma cadeira no fundo da sala, mas logo foi convidada a fazer parte do círculo. A moça, ao lado da amiga e colega de trabalho, olhava muito para baixo e demonstrava desconforto. Algumas vezes até sorria com o canto dos lábios, mas o restante do corpo não acompanhava.

Não havia percepção própria do que estava acontecendo consigo e nem dos motivos para a recusa alimentar que estava enfrentando.

— Eu não acho que me preocupe com o que eu tô comendo por conta de engordar.

— Se preocupa sim — discordou de pronto a amiga, que já se virou para as outras participantes do grupo para dar o seu parecer da situação. — Ela põe no prato assim: um raminho de brócolis, meia fatia de tomate, cinco grãos de arroz (que dá pra contar). Daí ela põe uma fatia de fraldinha, uma fatia de outra carne que tenha lá e enche de pimenta. Esses dias, eu cheguei na mesa e falei: “Meu Deus! Dá pra sentir o cheiro da pimenta chegando”. E é isso que ela come.

Apesar de algumas reações de surpresa das presentes na sala, Sara¹ não abala sua postura. Repete com convicção que o que sente é saciedade como se estivesse digerindo um boi, mesmo ao passar dois ou três dias sem comer nada. A pimenta, no pouco alimento que ingere, funciona de duas maneiras: primeiro, como termogênica, acelerando o metabolismo e permitindo gasto calórico; e segundo, como punição.

— Sabe quando alguém te fala: “Nossa como você tá magrinha, você quer sumir?” Eu falo: “Quero, quero!”

E ela não parece mentir. Ao pensar assim, não consegue se enxergar dentro de um diagnóstico de anorexia, e sim em

¹ Nome fictício.

um processo autodestrutivo. Ainda não havia uma compreensão da estreita relação entre um e outro.

Sara foi criada em uma cidade pequena no interior do Paraná. Na infância e adolescência, sofreu com dislexia, o que não permitiu que ela se desenvolvesse nos estudos da maneira que seu perfeccionismo exigia. Era estudiosa, uma verdadeira CDF, mas não chegava a alcançar boas notas na escola. Para suprir essa dificuldade, se envolvia em toda e qualquer atividade extracurricular: flauta, violão, piano, jazz, balé, ginástica olímpica, inglês, francês. Havia uma cobrança pessoal enorme.

Mas as exigências não se restringiam apenas às suas atividades. Até mesmo com o animal de estimação tudo tinha que estar sob controle. Seu cachorro, um Samoieda branco, é campeão sul-americano e panamericano e só não foi para outras competições internacionais por falta de investimento. Sara não se contentou em ter um cão comum – ele também tinha que ser perfeito e proveniente do melhor canil da raça.

Maria Marta

Cada perfil carrega um conjunto de coisas. Para desenvolver os transtornos alimentares, nós temos um perfil que é obsessivo-compulsivo, da autoexigência, de um desrespeito com nossos limites. Porque, muitas vezes, a sociedade diz pra gente: você pode mais, tá pensando pequeno, vai além. Vai além para onde? Quebrar a cara na parede?

Em um reencontro com algumas amigas que há muito não via, ela iniciou um reconhecimento dessa mania de perfeição.

— Elas falaram: “Sara, você era muito chata. A gente escutava música e queria dançar e você ficava contando, tinha que todo mundo estar igualzinho”. E é verdade – relembra.

Ainda nessa fase, quando estava com aproximadamente 13 anos, a então adolescente foi descoberta por um amigo de sua mãe. Ele viu na garota uma beleza digna das passarelas. E quem ia questionar ou negar tamanho talento? De fato, ele

tinha razão, ela foi Garota Cidade, Rainha do Carnaval e recebeu muitos outros títulos em diferentes concursos pelo estado. Porém, alguns aspectos de sua aparência começaram a destoar das outras candidatas e modelos da época. A formação do corpo foi mais acelerada, rendendo-lhe mais quadril, por exemplo, do que as meninas da mesma idade.

A numeração da calça começou a incomodar, afinal Sara era modelo de marcas internacionais, em que o padrão de corpo norte-americano imperava e os quadris mais avantajados não faziam parte dele. Não tinha mais como comprar um jeans sem precisar fazer prega, ajustando-o à cintura. Foi aí que ela decidiu deixar o mundo da moda antes que ele a abandonasse. Era o que costumava fazer, pular fora quando via que não alcançaria o resultado desejado. No entanto, o pensamento desse período se manteve. Durante mais de 20 anos depois desse episódio, os problemas com a aparência e autoimagem continuaram, mesmo que imperceptíveis.

A família de Sara tem ascendência holandesa e é da própria cultura não ter fartura de comida; pelo contrário, ela é muito controlada. Se uma pessoa come duas fatias de pão pela manhã, será essa a quantidade disponível para ela, que tem, ainda, a obrigação de comer tudo o que está no prato, e assim sucessivamente, conforme o número de integrantes da família. Com esse hábito desde sempre em casa, comendo apenas o que lhe estava servido, Sara foi diminuindo as porções ao longo dos anos. Não via nada de errado nisso, estabelecia seus limites e tinha facilidade em se manter dentro deles. Já havia, portanto, períodos de restrições alimentares mesmo antes de o problema realmente vir à tona.

Em meados dos seus 30 anos, Sara vivia uma rotina de trabalho exaustiva. Viajava muito por todo o Brasil, algumas vezes tendo de estar em mais de um estado por dia. Em certas ocasiões, se via acordando de madrugada perdida, questionando onde estava. Foi quando percebeu que aquela situação já não lhe fazia tão bem. E havia bons motivos para se acalmar: ela

estava em um relacionamento que já durava 20 anos e parecia a hora certa de sossegar e se casar.

E se casou. Era 2009, e aquela que era para ser uma nova, feliz e tranquila fase evaporou em pouquíssimo tempo e transformou-se em um verdadeiro tormento. Foram 23 dias de casamento até tudo acabar. Ela não imaginava que no dia seguinte à cerimônia a mãe do seu esposo viria a morar com eles.

— Chegou um dia em que perguntei: você vai querer ser filho ou marido? Porque eu não tô aguentando dividir a casa com a sua mãe, não dá. E ele escolheu ficar com a mãe. Aí, eu me senti a pior pessoa do mundo. Como é que eu vou competir com a mãe? Quer dizer que eu não fui mulher, né?

A partir dessa separação inesperada, quando Sara se viu em uma condição de abandono, seus comportamentos começaram a mudar. Nesse momento, ela pesava 69 quilos e foi com uma aparência acima do seu peso que teve seu primeiro choque do ponto de vista feminino. Um feminino que foi rejeitado e que, portanto, não era bom.

Sara aproveitou a situação para iniciar um outro trabalho, com uma rotina menos intensa. Talvez lhe fizesse bem a distração de um novo desafio. Ganhou um pouco de peso no início, mas logo a empresa entrou em um momento de metas e cobranças que remetiam ao que ela havia vivido em sua carreira anteriormente. No final daquele ano, Sara se deparou com um conflito com uma de suas gestoras e, sem nem perceber, passou dois dias seguidos sem se alimentar. Poucos dias depois, ela se viu em casa, de férias, exatamente na data em que faria um ano de casada.

Mesmo tendo passado por um período relativamente longo desde o rompimento, foi naquele momento que Sara teve um encontro consigo e com seus. Ela estava sozinha, com as expectativas frustradas, profissionalmente instável. Então, a vontade foi voltar vinte anos, para o período anterior ao namoro.

Assim que retornou das férias, pediu demissão da empresa e começou outro trabalho. A situação ficou pior quando

passou novamente por assédio moral e Sara se demitiu ainda no período de experiência. A depressão tomou conta e comer não estava mais no cardápio do dia. Não comia porque não mais queria viver.

Sara usava sua facilidade em restringir a comida, originada na infância, para chegar à restrição total. Se já havia passado três ou quatro dias sem comer, por que não fazer desse o seu limite alimentar? Tinha dias em que conseguia comer apenas um tomate. Em outros, comprava um hambúrguer pequeno, o dividia em quatro pedaços e se alimentava somente deles o dia todo. Algumas vezes, foi obrigada a pagar a pesagem mínima em restaurantes a quilo, porque o que servia no prato não chegava nem a 100 gramas. Os mecanismos de distração? Café, em torno de um litro e meio por dia, e refrigerante zero, com muito sal, que proporciona uma sensação de ânimo e energia.

Além do pouco alimento, surgiram novas práticas que a fizeram se manter nessa condição. O uso de corpetes apertados, com uma numeração menor do que a sua, não permitia que houvesse espaço para a comida, e os exercícios físicos gastavam as calorias do pouco que ela consumia.

Quando comia mais do que 100 gramas, o elevador tornava-se seu maior inimigo. Porém, usar as escadas apenas em uma rotina normal como forma de substituí-lo também não era suficiente. Sara passou a trabalhar no quarto andar de um prédio e encontrava desculpas o dia inteiro para que pudesse descer e subir aqueles lances diversas vezes. Eram cerca de seis subidas e descidas em um intervalo de uma hora. Ela dizia que tinha esquecido algo no carro, depois voltava para buscar uma outra coisa na portaria e assim por diante, sempre com foco no exercício. Depois de um tempo, a tarefa tornou-se simples demais e precisava de algum obstáculo. Sara passou, então, a carregar peso. Enchia a bolsa de coisas e andava com quatro delas nos ombros.

— Todo mundo falava: “O que é isso? É síndrome de tartaruga que quer levar tudo?” — conta.

Mas ela nem se abalava com os comentários e cada vez carregava mais peso, incluindo livros nos seus objetos de carga. Começou a entrar em um ritmo enlouquecido e não percebia nem nas roupas que vestia sua grande perda de peso. Até ali se foram quase 18 quilos em três meses.

Sara achava que estava tudo bem quando seu corpo reagiu, ou melhor, deixou de reagir. Ela foi internada com arritmia cardíaca, desidratação, hipoglicemia, desnutrição e diagnóstico de anorexia nervosa. Foram quatro dias no hospital e um susto para a família. Mesmo assim, a ficha de Sara não caiu.

Depois da internação, com a ajuda de profissionais, familiares e medicamentos, seu corpo reagiu positivamente. Sara engordou alguns poucos quilos, sentia-se mais animada, com mais energia e achava que estava tudo certo novamente.

A verdade, no entanto, é que as coisas não iam bem há muito tempo. Ainda muito fragilizada com sua vivência amorosa e profissional – acrescida agora também de saúde frágil –, ela se permitiu entrar em um novo relacionamento. Mesmo na tentativa de mudança e melhora, as coisas continuaram a acontecer de formas inesperadas em sua vida. Por conta da anorexia, ela não menstruava mais. Ainda assim, no final daquele ano, pouco depois do abalo familiar de um AVC que atingiu sua mãe, Sara se viu grávida de uma pessoa que não recebeu bem a notícia.

Quando procurou um médico, as circunstâncias expostas foram ainda piores. A gestação apresentava riscos para o bebê e para a mãe. Sara estava então com 48 quilos, abaixo do peso, e não havia esperanças de que a gravidez fosse adiante. No início de 2012, poucos meses antes de ela entrar pela primeira vez na clínica em busca de apoio, perdeu a criança, depois de nove dias de sangramento e sofrimento.

Além da perda do bebê, foi mais uma vez abandonada na relação. A associação que Sara fez a partir disso foi que nem com excesso e nem abaixo do peso conseguiu manter uma pessoa ao seu lado. Não houve uma descoberta saudável de

sua feminilidade e nem acesso ao que seria o equilíbrio, no qual ela pudesse sentir-se bem consigo mesma. Depois dessa situação, ela diminuiu ainda mais o peso, chegando à marca dos 44 quilos, quando iniciou a busca por ajuda.

No primeiro encontro do Unika, se mostrou extremamente relutante. Não parecia querer auxílio, porque não se sentia importante para ninguém. Porém, o que se via ao lado de uma moça magra e triste era uma família amorosa, uma amiga que fazia de tudo para tirá-la daquela condição e ainda muitas outras mulheres que acabavam de conhecê-la, mas que demonstravam por seus olhos molhados e expressões corporais o quanto queriam transformar a situação daquela jovem.

Sara sabia que estava digerindo um processo emocional e tinha uma breve consciência de que ela própria se permitia viver daquela maneira. Compartilhou que as feridas no rosto eram provocadas, assim como fazia também nas pernas e outras partes do corpo. Fazia o que é conhecido como *skin pick disorder*, ou “mania de se cortar”.

Todas as participantes do grupo tentaram, através de histórias que, de alguma forma, se relacionavam com a dela, mostrar que somos todos importantes para alguém ou alguma causa. Ouvindo as outras, Sara passou a se comover e até entender como não era a única a viver situações difíceis e não saber como lidar com elas em muitos momentos.

No final do encontro, o ambiente já era mais leve, depois de alguns choros, momentos de muitas falas e também de silêncio.

— É como se fosse um confessionário – falou a mãe de Sara ao esposo enquanto saíam pelos portões.

Das outras vezes em que participou do grupo, a jovem não precisava mais ser carregada; ela aparecia de boa vontade. Alguns de seus comportamentos foram compartilhados de maneira diferente. Já havia um tom de julgamento em seus próprios atos, como se não os quisesse mais para si. Apareceu um dia com um largo sorriso, o rosto estava mais corado, nos olhos

havia brilho e as roupas já serviam melhor. Havia engordado quase cinco quilos e, de fato, aparentava muito mais saúde.

Estava feliz, porque depois da reunião teria um momento especial com sua sobrinha: iriam assistir a um filme comendo pipoca. A mesma sobrinha que havia despertado nela uma percepção mais apurada do seu transtorno. Quando observou a pequena copiando falas suas, de que estava gorda e que não ia comer isso e aquilo, teve ali um disparador para o tratamento.

Nesse mesmo dia, estava em companhia da mãe, que dessa vez se sentava ao lado da filha, demonstrando a proximidade emocional entre elas.

— O meu marido fez com ela um trato. Há muito anos, ele fumava e ela fez um combinado com ele: se ele parasse de fumar, ela daria cinco salários para ele. Agora, no caso dela, meu marido falou: “eu vou fazer um trato com você. Vou te dar, para cada quilo que você engordar, um salário”.

O combinado tinha dado certo uma vez e teve um final positivo; talvez também funcionasse nessa situação. E funcionou durante algum tempo, mudando o foco da comida para um estímulo financeiro – até um período de recaídas. Novamente, Sara entrou em um estado de estresse e em um pico de trabalho que a fez voltar a certos comportamentos que pareciam superados. A ansiedade e pressão para que ganhasse peso voltaram a incomodar, e só de pensar nisso ela surtava.

Maria Marta

Temos que modificar os nossos pensamentos, porque a sociedade deixa a gente tão desorganizada que perdemos o nosso eixo.

Voltaram as brigas com a comida e com o corpo. Durante a semana – Sara confessou em um outro encontro –, estava usando corpetes justos, tamanho PP, para que a apertassem de tal forma que a deixasse sem sentir vontade de comer. Apesar de brigar consigo, por saber que está errada, não conseguia

se controlar. No mesmo período, olhava fotos antigas, quando pesava 68 quilos e vestia uma calça justa, comparando-as com outras fotografias onde usava a mesma calça no auge dos 45 quilos.

— E eu adoro quando eu tô com 45 quilos! E eu ainda consigo olhar pra foto e falar assim: é, mas eu podia perder um pouquinho mais. E na foto você consegue ver que a calça, que devia estar agarradinha, tá sobrando no joelho e eu ainda consigo falar: acho que tem muita curva, dá pra tirar mais um pouquinho aqui. E eu sei que eu tô me pegando em um pensamento que não é legal – relata.

O desejo é o de voltar ao corpo da adolescência, da modelo, e se possível ainda melhor: sem os quadris. Para Sara, o pior é o reforço positivo que recebe das pessoas. Socialmente, percebe que o peso, o controle alimentar e o corpo magro fazem diferença, mesmo que não explicitamente. E, assim, ela briga com sua consciência, mas recebe aprovação por seus comportamentos, ainda que nocivos. Depois de muitos encontros no Unika, ela percebeu uma outra conduta alimentar que ainda não havia identificado como parte do problema. Sara, nas poucas vezes que comia, provocava o vômito e, inclusive, por conta dos desgastes em decorrência dos ácidos estomacais, perdeu quatro dentes.

Quando completou seis meses da perda do bebê, houve mais uma recidiva. Achava que a maternidade não era importante para ela, mas era, e agora só seria possível engravidar novamente depois de uma real recuperação. Sara apareceu na clínica para participar do grupo mais uma vez com aspecto de magreza e desânimo. Vestia quatro calças, para aparentar mais saudável, e muitas outras blusas, mas ainda assim mantinha-se gelada. Estava verdadeiramente triste, abatida, mas tinha uma visão muito mais esclarecida do que estava vivendo.

Aos quase 40 anos, passou praticamente metade de sua vida em um relacionamento que não deu certo e ainda está na busca de quem é Sara. Compartilhou com as presentes que

não é uma questão de se olhar no espelho, e sim de como se conecta com si mesma.

A chance que encontrou no Unika, de começar pouco a pouco a se conhecer e atingir seu equilíbrio, foi aproveitada ao máximo e reconhecida em muitos momentos durante os encontros.

— Estou no meio do olho do furacão. Estava viajando, estava fora, mas falei: eu tenho que ir. Porque se eu virar as costas pra uma oportunidade como essa, não dá, não é legal. Isso é superbacana, esse movimento, essa possibilidade, porque daí eu tenho clareza.

E, assim, Sara tem passado, dia após dia, vencendo e perdendo pequenas e grandes lutas, mas sempre com o foco na cura e recuperação total.

Maria Marta

Nós temos que sair dessa ilusão que há um tipo de ideal que temos que atingir. A gente não tem que atingir ideal nenhum, a não ser aquele que dá conta da gente, que nos respeita.

INTENSIDADE É O NOME DELA

“Tenho uma amiga próxima que sofreu muito com isso. Foi muito desagradável acompanhar a evolução clínica dela, ela ficou extremamente magra e tinha crises de compulsão alimentar, depois provocava o vômito.” (em resposta a pesquisa anônima)

“Primeiro tive bulimia e depois desenvolvi anorexia. Foi horrível, fiquei muito tempo em hospitais e fazendo tratamentos psicológicos. Cheguei a pesar 37 quilos. Hoje sou muito feliz como sou.” (em resposta a pesquisa anônima)

“Tive bulimia, com ansiedade generalizada e ataques de raiva. Foi horrível, uma experiência que não desejo a ninguém, e só percebi o quão ruim era quando não estava mais nesse processo. Hoje me sinto aliviada.” (em resposta a pesquisa anônima)

Quando o Unika ainda estava em processo de construção, no final de 2011, Maria Marta recebeu um e-mail com um contato bastante interessante. A moça que assinava o texto, Beatrice¹, havia conversado com a psicóloga em uma palestra um ano antes e se voluntariava a ajudar no combate à bulimia, visto que a Psicobela trabalha com questões alimentares.

O e-mail era bastante formal, apesar de já de cara compartilhar uma vivência muito pessoal. Beatrice sofria com a bulimia há dez anos. No dia em que teve oportunidade de conhecer Maria Marta, foi indicada a buscar ajuda psicológica e, agora que se sentia melhor, queria retribuir o conselho e, se possível, ajudar outras pessoas que estivessem passando por situações semelhantes. Mal sabia ela de tudo que já estava sendo pensado em prol dessa causa.

Aos poucos, Beatrice foi se envolvendo no projeto de uma maneira muito particular. Embora tenha feito sua primeira abordagem por e-mail, parecia ter dificuldades em se comunicar através dele. Quando o fazia, era para agendar a melhor hora para uma ligação. Entrou de cabeça, corpo e alma na construção do Unika: pensava em temas, anotava tudo, marcava conversas, perguntava, opinava, fazia diversas programações e esquemas. As formalidades ficaram para trás e em bem pouco tempo ela já fazia realmente parte da equipe.

Em muitos encontros para pensar o grupo antes de ele começar efetivamente, Beatrice foi contando sua história. Ela é formada em Publicidade e Propaganda e talvez seja esse um dos motivos por ela se expressar tão bem verbalmente. Gesticulava, falava alto, modificava os tons de voz a ponto de envolver qualquer pessoa na sua trama.

O início do distúrbio bulímico foi aos 16 anos, mas os problemas com a autoimagem começaram muito antes disso. Ainda na infância já era perceptível como a menina sentia-se mal com ela mesma. Gostava muito de se envolver com esportes e exercícios de movimento. Bea era a mais alta de suas

1 Nome fictício.

amigas e colegas, e nas aulas de balé, aeróbica e outras atividades, era sempre colocada nas últimas fileiras, por conta de sua estatura. Mas, de acordo com sua percepção, o motivo estava, na verdade, relacionado com sua falta de beleza e seu peso, que estaria acima da média. Ela tinha certeza de que as pessoas a enxergavam como gorda e feia, pois era assim que via a si mesma.

Beatrice tem muito claras as lembranças dos vídeos de aniversários e comemorações, quando ela se escondia, fugia da câmera, porque não queria aparecer. Não era por vergonha, e sim por não gostar da aparência. Ao mesmo tempo que recorda esses sentimentos, que muitas vezes se mantêm vivos na sua rotina, Bea apresenta hoje um corpo esguio e um sorriso radiante, que contrastam com suas palavras e confundem suas percepções.

Maria Marta

Autoestima é algo tão simples e tão complexo...

Por ser publicitária, Beatrice sabe bem as táticas utilizadas para atrair a atenção, principalmente das mulheres, para os produtos que a indústria da beleza oferece. Ainda assim, o conhecimento não modificava suas ações.

— Eu sei que as pessoas querem te vender lixo. E nisso inclui a beleza. Há um comércio por trás de tudo isso. Lembro que eu tinha uma neurose pela calça jeans 36. Ficava sonhando com isso. Comprava números menores pra ficar olhando e pensando: eu vou caber nela, eu vou caber nela — dizia, enquanto gesticulava como se segurasse em suas mãos uma dessas calças e reproduzia o tom de voz e as expressões que costumava fazer.

As preocupações da moça iam mais longe do que isso e chegavam a afetar sua vida social. Muitas vezes, Bea deixou de ir a lugares porque achava que estava gorda, não queria se expor e nem que a vissem da maneira que considerava tão fora dos padrões.

A adolescência foi o início de suas obsessões estéticas de maneira mais incisiva. Nessa época, começou um regime em que cortou todos os alimentos que tivessem carboidrato. Durante a restrição, ela passou a sentir verdadeiro pavor de comer pão, cachorro-quente e pão de queijo, coisas de que gostava e que estavam na lista dos proibidos, tamanha influência da dieta em seus pensamentos e, como consequência, em suas atitudes.

Ainda no período do regime, teve um dia que não conseguiu conter a vontade e, passando por cima do medo de engordar, comeu um pacote inteiro de bolacha. A culpa e o desespero foram tão grandes que, como em um mal súbito, Bea vomitou pela primeira vez.

Maria Marta

A relação com a comida é um negócio muito sério, porque vem de muito tempo e vai para muito tempo. É quase um eixo central na nossa vida. Nada mais, nada menos do que algo que nos mantém vivos.

Beatrice, hoje, considera as principais causas do desenvolvimento inicial e da manutenção da bulimia na sua vida a falta da valorização e do apreço de si mesma, mas também o ambiente familiar ao seu redor. Ela não gostava de sua família e não se relacionou com o pai, médico, por bastante tempo.

O fato de não aceitar seus parentes mais próximos e não apresentar vínculo de amor, admiração e carinho acarretou em uma não aceitação também do seu “eu”, seu corpo, seus cabelos enrolados e, a partir disso, de forma gradual, tudo o que envolvia sua aparência.

Antes mesmo de chegar aos 20 anos, Beatrice passou por momentos de intensos exageros e orgias alimentares. Diversas vezes, esses episódios eram consequência de longos intervalos de tempo sem comer. Então, quando não conseguia mais se controlar, não comia apenas um pacote de bolachas,

comia logo dez deles. Havia noites em que sua mãe precisava trancar a dispensa para que a filha não a atacasse de madrugada para comer o que encontrasse ali.

Em outras ocasiões, Beatrice roubava o cartão de crédito da mãe para fazer compras no mercado. A cada vez eram gastos entre 200 e 300 reais em comida. Ao chegar em casa, comia tudo. Tudo de uma só vez, até doer a barriga. Sentia-se pesada, com um mal-estar e em um estado auge de ansiedade e culpa. Por isso, logo em seguida, vomitava tudo de volta.

Utilizava também outros métodos purgatórios. Em meio a uma das dietas malucas de limitação alimentar, estava na praia e todos que a acompanhavam saíram para fazer um lanche. Bea estava com tanta fome que, mesmo sem poder, decidiu comer metade de um cachorro-quente pequeno. O peso que ficou dessa atitude foi tão grande para ela que no mesmo dia caminhou ao redor da quadra mais de dez vezes para eliminar as calorias.

— É uma vida escrava de uma coisa que não vai te levar a nada, mas que no momento era o melhor caminho. Era uma válvula de escape e era o que me dava prazer.

Ela sabia que tinha uma doença, se envergonhava do que fazia, mas não conseguia parar. O que mais incomodava era justamente a compulsão, que a impedia de sair do ciclo vicioso de comer e vomitar e a mantinha extremamente angustiada. Havia também a consciência de que seu corpo estava doente, porém, parecia ter algo maior que fazia com que Beatrice continuasse com o comportamento.

— Em todo vício há um benefício. Minhas amigas me elogiavam dizendo que eu estava magra e como, na época, magreza pra mim era sinônimo de beleza, ficava muito feliz com o elogio.

Assim, a bulimia era alimentada no seu dia a dia. O que aconteceu, no entanto, é que os resultados negativos foram aparecendo com o tempo. Por conta desses episódios de grande ingestão de alimentos seguidos da purgação, em conjunto

com a baixa autoestima de anos, Bea desenvolveu depressão. O que ela destaca dessa outra doença foi quando ela passou uma semana sem tomar banho, de tanta tristeza, pessimismo e falta de motivação.

Rotina, sentimentos, atitudes foram afetados e alterados, exceto o comportamento alimentar. Tudo o que era colocado para dentro automaticamente era jogado para fora. O corpo, então, começou a reclamar e a dar sinais de insatisfação de maneira mais evidente. Depois da depressão, veio a anemia, que a incomodava por conta da pele amarelada e quase desencadeou uma leucemia.

Quando descobriu a anemia, Beatrice sofreu um primeiro baque. Ela tinha que tomar remédio para que seu quadro melhorasse. Contudo, dentro da mesma lógica, o medicamento não passava nem poucas horas no seu organismo; saía junto no vômito. Mas ela nem se preocupava e muito menos sabia da real gravidade da situação. Até que um médico fez o alerta: “Se você não parar de vomitar, você vai ter uma leucemia”, Bea lembra bem das palavras proferidas.

E esse momento serviu como seu primeiro divisor de águas. Foi a partir daí que Beatrice sentiu que precisava buscar ajuda se quisesse ter uma vida saudável.

Sua mãe foi a primeira da família a se dar conta do transtorno da bulimia. Ela reparava que o vaso sanitário surpreendentemente enchia de formigas e criou hipóteses e desconfianças. O motivo? A grande quantidade de purgações de Bea. Ela conversou com a filha, que já sabia que vivia com o distúrbio, e decidiram procurar tratamento psicológico, psiquiátrico e tudo o que estivesse à disposição para a recuperação do quadro.

Ao todo, foram dez anos de luta, choro e sofrimento. Bea feria seu corpo, sua mente e seus sentimentos e dificultava cada dia mais sua aceitação durante todo esse tempo.

— Eu achava que aquela era a única opção, até eu ver o precipício para onde eu estava andando. Aprendi que a gente

não precisa lutar, a gente precisa entender, tomar consciência e seguir o nosso caminho.

Maria Marta

Para mudar hábitos, temos que ter um contínuo movimento de reflexão, de atenção e de esforço, e isso é um mecanismo que tem que funcionar continuamente na nossa vida.

Atualmente, ela vive, ainda, as consequências do longo período em que conviveu com o transtorno. Seu brilhante sorriso abriga hoje dentes muito frágeis, com o esmalte enfraquecido, além de frequentes cáries. Consultas ao dentista são uma obrigação maior para Beatrice do que para a maioria das pessoas.

Depois dos tratamentos, porém, muita coisa melhorou. O relacionamento com o pai foi estabelecido e com a mãe ficou muito melhor. Além disso, a percepção corporal está muito próxima do real, e a alimentação já não é mais um problema, apesar de ainda existirem cuidados com ela. As mudanças começaram a acontecer a partir de uma grande transformação interna. Bea sente-se hoje curada, mesmo tendo que permanecer vigilante para não ter recaídas.

— Foi com muita luta, muito suor, muita oração. Eu acho que, quando mudei meus valores, minha vida começou a ser transformada, principalmente a questão da doença. Tem tudo a ver com isso: sentir-se bela por dentro e por fora.

Ainda que tenha participado efetivamente da construção do Unika, Beatrice vivenciou poucos encontros – apenas os primeiros –, mas que fizeram grande diferença, com muita intensidade. O que ela leva da bulimia na sua vida até hoje é o aprendizado.

Além de estar recuperada, algumas outras situações foram alteradas em sua vida e ela teve que, inclusive, mudar de cidade, tornando inviável sua participação no grupo. Contudo, sua vivência e sua superação fizeram parte do desenvolvimento

dessa iniciativa e serviram de exemplo em muitos casos colocados em discussão. Afinal, fazer de uma dificuldade uma oportunidade é algo que merece ser compartilhado.

Maria Marta

A gente supera nossa dor transformando-a em algo que seja construtivo.

E AGORA?

"Me sinto feia, gorda e inferior." (em resposta a pesquisa anônima)

"Comparações com celebridades e modelos de capa de revista te fazem querer parar de comer e sair malhando enlouquecidamente até que seu reflexo no espelho pareça tão bom quanto uma foto cheia de Photoshop." (em resposta a pesquisa anônima)

"Às vezes me sinto pressionada pela busca da perfeição." (em resposta a pesquisa anônima)

Quando são apresentados índices dos transtornos alimentares ou quando alguém é questionado sobre a experiência com alguns deles, dificilmente as pessoas se sentem representadas ou confirmam passar por um desses problemas. Porém, quando emoções e comportamentos comuns a eles são apresentados, de forma humanizada, há uma identificação e, a partir disso, a consciência do que se está vivendo.

Ainda assim, vale aqui apontar alguns dados importantes e reveladores obtidos através de uma pesquisa com universitárias de Curitiba. Apesar de mais da metade das entrevistadas definir seu corpo como satisfatório, a grande maioria delas (83%) disse ter o desejo de mudar algum aspecto de sua aparência. Dessas, 70% afirmaram que depois da mudança passariam a se sentir melhores consigo mesmas, mais felizes, com mais autoestima ou confiança. Ou seja, ainda que exista uma aceitação do corpo, a possibilidade de transformá-lo é bem-vinda e vista como uma fonte de bem-estar. Nesse contexto, insere-se a indústria de cirurgias plásticas. Não é à toa que o Brasil é considerado um dos países que mais realiza esse tipo de operação no mundo.

Sobre a comparação da aparência com a de celebridades e modelos, mais da metade das universitárias que assumiram esse comportamento disse que ele traz algum tipo de desconforto, como sentir-se mal, inadequada, abaixo da média, fora do padrão, frustrada. Em outras respostas, é possível observar, no entanto, a tendência em dizer que essa comparação é um motivador para a busca da suposta perfeição das artistas. Muitas mulheres enxergam os padrões de beleza como um desafio, uma meta, um objetivo final. E é aí que as portas para os transtornos são escancaradas.

29% das universitárias evitam comer por medo de perder o controle da alimentação. 25% têm o hábito de jejuar, comer compulsivamente e depois induzir o vômito ou exercitar-se exaustivamente. 64% acreditam ter episódios de compulsão alimentar, ingerindo uma grande quantidade de alimentos em

um pequeno espaço de tempo, especialmente em momentos de tensão e/ou felicidade.

Isso tudo foi observado nos encontros do Unika e também fora deles. Além das histórias aqui compartilhadas, outras ficaram nos bastidores, no secreto, no sussurro, ou mesmo na lágrima e no silêncio. As mulheres estão mesmo infelizes, insatisfeitas, famintas por uma mudança. Está mais do que na hora de perceber o quanto a ditadura da beleza e a pressão de um comportamento padrão feminino têm afetado as mulheres de uma maneira significativamente negativa, a ponto de castigarem seus corpos e mentes.

Mesmo que somente por um período, o processo de troca de experiências e emoções no grupo possibilitou autoconhecimento, controle, novas percepções e amizades. Assim, o tratamento, a cura, a manutenção e a transformação de padrões ficaram mais leves e com um algo a mais que muda tudo: a vontade.

A nutricionista, Pilar, continua com sua rotina de trabalho, com as dúvidas de como falar e agir com os filhos em determinadas ocasiões e com uma visão corporal distorcida em frente ao espelho nos dias mais inseguros. Algumas vezes, ela precisa ouvir que está ótima, e não gorda como se enxerga, para que repense com que olhos está se vendo (os verdadeiros ou os da bulimia?) e volte à realidade. Aquela implicância com a barriga? Continua lá, mas pelo menos ela já tem consciência de que não passa de uma ilusão.

Pilar foi uma das participantes que acompanharam quase todos os encontros do Unika relatados neste livro. Ao ler as histórias, ela diz ter voltado ao dia em que estávamos na sala da Psicobela, sentadas em círculo, falando uma após a outra. Teve a oportunidade de, mais uma vez, se identificar com as vivências partilhadas, enxergando a si própria até nos capítulos em que não é a personagem principal.

Lembra das amigas que trabalham juntas? Estão buscando novas formas de disciplina, de controle alimentar e do efeito sanfona. Manter-se firme é difícil, mas com ajuda mútua os resultados

parecem mais tangíveis. Elas também puderam ler a obra, quando experimentaram a sensação de ver expressados em palavras os sentimentos de cada uma. A princípio, ficaram até espantadas com a descrição dos detalhes desde sua chegada até a saída da clínica. Era tudo tão natural, nem parecia importante, mas perceberam que mesmo as atitudes rotineiras representavam muito dos seus comportamentos também com relação à alimentação.

Sara teve excelentes resultados com os encontros do Unika. A terapia passou a tratar assuntos antes não desvendados; ela está mais segura de si e já aparenta mais ânimo. Ler e reler sua história narrada também a ajudou.

— Fica claro que, mais do que a imagem, materializo no alimento meu sofrer. Coloquei no alimento o controle de tudo o que não quero ingerir. O que me é indigesto eu expulso.

A partir dessa percepção, Sara entendeu ainda o significado de ser única, de poder escolher, de fundamentar suas atitudes em algo muito além do que o que está na moda.

Beatrice não mora mais em Curitiba; está vivendo outras experiências em terras interioranas, num ritmo diferente de vida. Maria Rafart e Maria Marta continuam suas conversas ao vivo todas as quintas-feiras de manhã na rádio, sem nunca perder o bom humor. Já eu me sinto melhor a cada dia e ainda mais interessada na temática relacionada a mulheres, aparência, autoestima.

Nos últimos anos, por exemplo, foi possível acompanhar algumas manifestações de mulheres que estão na grande mídia contra a ditadura da beleza. Uma famosa que gerou grande polêmica foi Christina Aguilera, exibindo um corpo que foge à magreza de antes. Apesar de negar as declarações de que teria sido pressionada até hoje para aparentar um padrão que não é o seu natural, ela está realmente diferente e afirmou a muitos jornalistas, interessados em saber o motivo das gordurinhas a mais, que está feliz e confortável com seu corpo.

Lady Gaga também foi alvo de críticas relacionadas ao seu ganho de peso e, por conta disso, desenvolveu uma cam-

panha intitulada “Uma revolução do corpo 2013”. Através de uma página na internet, revelou fotos afirmando que sofreu com anorexia e bulimia desde os 15 anos e incentivou seus fãs a compartilharem também suas supostas imperfeições do corpo. O objetivo é estimular a coragem e o questionamento, transformando aquilo que é colocado como negativo pela sociedade em algo positivo para cada um.

No Brasil, igualmente, houve iniciativas nesse sentido. Em 2008, por exemplo, a revista Nova lançou o projeto “Eu tenho celulite”, com atrizes, modelos e cantoras. Mesmo apresentando fotos das celebridades perfeitas e lisinhas, a proposta era interessante e mostrava que todas convivem com a celulite e que não deixam de ser belas e atraentes por conta disso.

Mais recentemente, no segundo semestre de 2012, chegou à mídia paulista a história de uma jovem da periferia de São Paulo que, por meio da composição de letras de rap, critica as imposições de comportamento na sociedade. Sara Donato, de 22 anos, está fazendo sucesso onde mora, em Cidade Aracy, chamando a atenção de muitas meninas para o preconceito, a ditadura da beleza e da magreza. Com a música, ela dá voz à comunidade e propõe às mulheres a busca por referências em si mesmas, e não nos padrões impostos.

Se existem essas reivindicações é porque algo está mesmo errado e começando a incomodar. Repito: as mulheres estão insatisfeitas e esse descontentamento está sendo tratado como natural na sociedade e na mídia em geral. Assim, internaliza-se a ideia de que as mulheres sempre podem ser mais bonitas, magras, jovens e que, portanto, realmente nunca estarão satisfeitas.

Porém, existe uma alternativa. “A imensa maioria de nós corre atrás de modelos impossíveis, fúteis ou tolos. Mais uma vez, depende das escolhas de cada um”, diz Lya Luft¹. Qual será, então, a sua escolha?

1 Lya Luft, escritora, em entrevista à revista *Beauty & Wellnes*, Vizoo, ano 2, edição 3, 2012, p. 58.

REFERÊNCIAS

AMARAL, Ana Carolina Soares; CARVALHO, Renata Silva de; FERREIRA, Maria Elisa Caputo. Transtornos alimentares e imagem corporal na adolescência: uma análise da produção científica em psicologia. *Psicologia: teoria e prática*, n. 3, vol. 11, São Paulo, 2009. Disponível em: <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?pid=S1516-36872009000300015>. Acesso em: 15 set. 2012.

CAMPOS, Veridiana Parahyba. Beleza, construção do self e reflexividade entre as mulheres. *Dossiê: contribuições do pensamento feminista para as ciências sociais*. Londrina: Mediações, v. 14, n. 2, 2009.

CLAUDINO, Angélica de Medeiros; BORGES, Maria Beatriz Ferrari. Critérios diagnósticos para os transtornos alimentares: conceitos em evolução. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, n. 24, p. 7-12, 2002. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/rbp/v24s3/13964.pdf>. Acesso em: 13 abr. 2012.

CLAUDINO, Angélica de Medeiros; ZANELLA, Maria Teresa. *Guia de transtornos alimentares e obesidade*. Barueri: Manole, 2005.

DOVE. *A verdade sobre a beleza*: um relatório global. Organizado por Nancy Etcoff. 2004.

ÉPOCA. Celebidades que enfrentam ou já sofreram com o transtorno alimentar. Disponível em: <http://revistaepoca.globo.com/Epoca/0,6993,EPT786767-1655,00.html>. Acesso em: 25 jul. 2010.

HAMILTON, Maggie. *O que está acontecendo com nossas garotas?* Tradução de Mirian Ibañez. Ribeirão Preto: Novo Conceito, 2009.

HERSCOVICI, Cecile Rausch. *A escravidão das dietas*: um guia para reconhecer e enfrentar os transtornos alimentares. Tradução de Francisco Franke Settineri. Porto Alegre: Artes Médicas, 1997.

LUFT, Lya. Entrevista para a revista *Beauty & Wellnes*. Vizoo Editora, ano 2, edição 3, 2012.

MORENO, Rachel. *A beleza impossível*: mulher, mídia e consumo. São Paulo: Ágora, 2008.

NEWSOM, Jennifer Siebel. *Miss Representation*. Produção e direção de Jennifer Siebel Newsom. Estados Unidos, 2011. Documentário; 90 minutos; TV-14 DL.

SILVA, Ana Beatriz Barbosa. *Mentes insaciáveis*. Rio de Janeiro: Ediouro, 2005.

TOMMASO, Marco Antônio de. *Auto-imagem e a interface da beleza-doença*. Disponível em: http://www.tommaso.psc.br/site/artigos/?id_artigo=166. Acesso em: 20 mar. 2012.

WOLFF, Naomi. *O mito da beleza: como as imagens de beleza são usadas contra as mulheres*. Rio de Janeiro: Rocco, 1992.

WWD. *Kate Moss: The Waif That Roared*. Disponível em <http://www.wwd.com/beauty-industry-news/kate-moss-the-waif-that-roared-2367932>. Acesso em: 10 jul. 2010.



1ª edição [2025]

Este livro pertence à coleção Outras Palavras, uma realização da Biblioteca Pública do Paraná e da Secretaria de Cultura do Paraná, com recursos da Lei Paulo Gustavo.

Composto em Figtree, sobre papel avena 80 g, e impresso nas oficinas da Gráfica e Editora Copiart em outubro de 2025.

SINOPSE

A busca pela perfeição pode se tornar um caminho de dor, angústia e autodestruição. *Famintas: casos de transtornos alimentares* mergulha em histórias reais de mulheres que enfrentaram a anorexia, a bulimia e outros distúrbios alimentares, revelando os impactos emocionais e psicológicos que essas doenças causam.

Através de relatos reais e profundos, coletados durante um ano de encontros em um grupo de apoio voltado a mulheres, a autora expõe como padrões de beleza inatingíveis levam a uma relação distorcida com a alimentação e o próprio corpo. Além de trazer testemunhos comoventes, o livro também aborda o papel da mídia, da família e do ambiente social na construção da autoimagem.

Com contribuições de uma psicóloga especialista na área, a obra oferece um olhar sensível e necessário sobre um tema urgente. Se trata de uma leitura essencial para quem deseja entender melhor a complexidade dos transtornos alimentares.

A AUTORA

Giulia Lacerda Molinari é jornalista, *ghostwriter* e estrategista de conteúdo, com mais de 200 livros escritos e revisados. Com uma trajetória de mais de onze anos no mercado editorial, é criadora do Livro4h, um processo que otimiza tempo sem perder profundidade.

[CULTURA ALIMENTAR]

Avalie nosso projeto:

