



DAIANA
GARBIN

FAZENDO
AS PAZES
COM O
CORPO

UMA JORNADA PARA VENCER A
RELAÇÃO DOENTIA COM A COMIDA E
A OBSESSÃO PELA FORMA PERFEITA



SEXTANTE

A TODAS AS PESSOAS QUE VIVEM EM GUERRA
COM O CORPO E COM A COMIDA.

SUMÁRIO

Prefácio	9
Introdução	13

PARTE I **MINHA JORNADA**

CAPÍTULO 1 A hora mais escura	21
CAPÍTULO 2 Um caminho perigoso	35
CAPÍTULO 3 Sem medida e sem remédio	45
CAPÍTULO 4 O terror dos relacionamentos	53
CAPÍTULO 5 Eu vejo	63

PARTE II **NOSSA LUTA**

CAPÍTULO 6 As doenças da comida e da beleza	75
CAPÍTULO 7 As causas das doenças do corpo, da comida e da beleza	85
CAPÍTULO 8 Comendo as emoções	101
CAPÍTULO 9 Permita-se ser você	117
CAPÍTULO 10 Para amar e respeitar o seu corpo	145
Referências	154
Agradecimentos	159

PREFÁCIO

Tem algo diferente no jeito como a Daiana se veste.

Calma. Antes que você pense “*Lá vem mais um marido querendo que a esposa se esconda*”, já digo que é exatamente o contrário. Eu acho que ela se esconde demais. Sempre achei.

Ela usa um sutiã que aperta os seios e deixa seu tórax praticamente chapado. Usa roupas muito largas no corpo. Não é todo marido que olha para a esposa e diz: “Tira isso aí, é muito pano! Vamos valorizar mais!”

Não, ela não precisa se esconder. Quem assiste ao canal dela no YouTube vê que ela é perfeita, uma obra de arte. Eu também vi tudo isso de longe, num Grande Prêmio Brasil de Fórmula 1, quando ela apareceu na minha vida pela primeira vez. Olhei para a Daiana com a mesma expressão assombrada que reconheço no rosto das pessoas assim que ela entra em algum lugar: os olhos arregalados, a boca entreaberta. A beleza dela choca. Naquele GP de F1 que Daiana estava cobrindo para o jornal *SPTV* e eu para o *Globo Esporte*, ela não me viu. Ah, mas eu a vi!

Quatro anos depois, nos casamos.

Desde o começo, saquei que tinha alguma coisa diferente com ela. Toda mulher reclama do corpo em algum momento, mas comecei a achar a preocupação dela desproporcional. Com frequência, ela “brigava com a imagem”, como a gente diz no jornalismo esportivo. É tipo quando o comentarista insiste que não foi pênalti, mesmo com o atacante sangrando,

urando por conta de uma fratura exposta. A Dai brigava muito com a imagem: o reflexo era lindo, mas ela enxergava outra coisa.

Isto se chama “distorção da imagem corporal”. Mas a briga com o espelho vai muito além disso. Para se curar, o caminho é bem longo e punitivo, passando por vários pontos importantes: a autoestima, a vergonha, a família, o marido, a comida, o trabalho, o espelho, a terapia, o remédio... Ela resolveu trilhar esse caminho, inclusive pedindo demissão para se dedicar exclusivamente a estudar, pesquisar e falar sobre como as mulheres podem fazer as pazes com o corpo.

E foi com o primeiro vídeo que fez para o YouTube, alguns dias depois de se demitir, que Daiana descobriu que não estava sozinha. Mais que isso: que as pessoas que assistem ao canal dela, assim como você que está com este livro nas mãos, é que são, na verdade, o padrão. A insatisfação com o corpo é muito, muito comum. E, especialmente no caso das mulheres, é incentivada pelo mercado, pela mídia e até pelas próprias mulheres.

Daiana resolveu falar sobre isso. A cada vídeo, postagem nas redes sociais e resposta aos milhares de e-mails que recebe e que em geral começam com “Pelo amor de Deus, não fala meu nome no canal”, Daiana foi reunindo pessoas e construindo uma comunidade. Uma comunidade que chegou para combater, por exemplo, as blogueiras *fakeness* (essas que não passariam em nenhum exame *antidoping*) e para questionar a desnutrição quase subsaariana das modelos de campanhas de moda.

E aí você pensa: “*Uau, que legal, Daiana está curada e vai me ensinar a me curar!*” Não. Minha esposa vai oferecer algo muito melhor. Ela vai contar a verdade. Se deu errado, ela vai falar. Se foi uma merda, ela vai falar. Aqui não é o Instagram perfeito “Puxa, sou muito feliz e estou lucrando”. Aqui não tem hormônio do crescimento nem hashtagzinha, nem milk-shake de whey. Aqui não tem fotinha com o endocrinologista. Isso tudo é uma puta babaquice. Aqui neste livro você terá algo muito melhor, porque é verdadeiro. Seria isso um *spoiler*?! Pode ser. Quer outro? Daiana não está totalmente curada. Há dias ótimos, dias bons, dias ruins e dias horrorosos. O que mudou foi a proporção: os bons e os ótimos, hoje, são

maioria. E, como minha esposa é honesta, ela vai deixar claro que não existe milagre nem fórmula de farmácia de manipulação que cure esse problema abordado no livro. E ela também não é uma revoltadinha que fica fazendo textão e protesto.

Não é nada disso.

A Daiana está aqui para, com transparência, apresentar a realidade. Abrir os arquivos mais íntimos e mostrar que somos todos humanos. Há coisas que ela conta aqui que nem eu sabia. Há também muita coisa que ela aprendeu com alguns dos melhores especialistas do país, profissionais de várias áreas da saúde física e mental. Fora as dezenas de livros que devorou nesses últimos meses!

E existe o caminho, como eu estava falando. Daiana vai contar como ele é e por que vale muito a pena. Será que existe uma parada final? Não sabemos. Será que o caminho é tão longo que somente nossos filhos e netos vão poder desfrutar de um mundo livre da pressão pelo corpo perfeito? Talvez. Mas, para isso, alguém tem que caminhar, e Daiana resolveu fazer isso. Por ela e por todos. Nas páginas a seguir ela vai começar do começo, voltar aos traumas de infância e, depois, por mais doloroso que seja, vai refazer o caminho inteirinho até os dias de hoje, mas agora com a sua companhia. Que bom que ela não está sozinha desta vez.

TIAGO LEIFERT

INTRODUÇÃO

Por mais de 20 anos, vivi uma guerra interna.

Eu odiava meu corpo. Odiava minhas curvas, meu quadril largo, minha estrutura grande. Nunca gostei de ser chamada de mulherão – algo que muita gente consideraria um elogio. Para mim, era quase um xingamento. Eu era pesada demais, gorda demais, inadequada demais. Pelo menos era o que eu pensava.

Comecei a travar batalhas diárias contra mim mesma muito cedo. Colocar uma roupa para sair de casa era um suplício. Eu praticamente só me vestia de preto e sempre com blusas de manga, de preferência longa. Nunca saía com os braços de fora pois tinha vergonha de como eles eram grossos. Em alguns dias eu nem conseguia sair para trabalhar, com medo de que as pessoas rissem de mim, de como eu era imensa e esquisita.

Foram raras as vezes em que me olhei no espelho sem roupa e fiquei feliz com o que vi. Não gosto de tirar fotos e guardo pouquíssimas em que minha imagem não me desagrada por completo. Em geral, são aquelas em que meu corpo não aparece. Também não gosto de me ver em vídeos, mesmo tendo trabalhado por muito tempo como repórter na TV. Nunca gostei de assistir às matérias que fazia, mas tive que aprender a tolerar e a conviver com isso.

É horrível não se sentir bem na própria pele. É péssimo não se sentir confortável no corpo que você habita. E isso não tem nada a ver com

vaidade. É uma vergonha extrema, uma sensação de total estranhamento em relação ao meu corpo. Como se ele não me pertencesse.

No entanto, sempre achei meu rosto bonito. Gosto do meu cabelo, dos meus olhos, adoro me ver maquiada. Infelizmente, a visão que eu tinha do meu corpo sempre foi bem diferente. Tenho tanto pavor de engordar que desenvolvi uma relação doentia com a comida. A hora das refeições era uma tortura: eu queria devorar tudo o que estava na mesa, até mesmo o que havia no prato dos outros; por outro lado, não queria comer para não engordar. A comida acabou se tornando minha maior paixão e minha pior inimiga. Se eu comia, me sentia um fracasso. Se não comia, a vontade aumentava ainda mais. Não havia meio-termo, ou eu comia incontrolavelmente ou passava dias à base de maçã e água.

Datas como Natal e Ano-Novo eram terríveis. Um mês antes, eu já ficava desesperada só de pensar que teria que encarar aquelas mesas lindas e cheias de pratos deliciosos, temendo não ser capaz de me segurar. Ir a algum restaurante em que houvesse bufê para se servir à vontade era a morte para mim. Só de imaginar a possibilidade de comer livremente, eu entrava em pânico. Comigo não existia essa coisa de “Não estou com vontade hoje”. Nunca! Eu não tinha fundo. Eu não tinha limites.

Além de tudo, eu me punia por sofrer assim. Pensava: *Como posso ser tão egoísta de sofrer por uma mesa cheia de comida enquanto milhares de pessoas no mundo estão passando fome?* Então eu chorava por sofrer por comer. Chorava por me sentir uma pessoa má.

Eu queria ser magra, seca. Sonhava em ver meus ossos aparecendo sob a pele. Sabe aquele corpo que parece que vai quebrar de tão esquelético? É assim que eu queria ser – e essa obsessão me perseguiu por mais de 20 anos.

Para conseguir ser magra, já fiz tudo o que você pode imaginar. Tomei todos os tipos de remédios para perder peso e controlar o apetite: anfetaminas, tarja preta, fórmulas e medicamentos fitoterápicos e até remédios para diabetes. Tomei laxantes, diuréticos, calmantes, ansiolíticos, estimulantes, soníferos e também aquele medicamento que tira 30% da gordura dos alimentos, mas que, ao menor descuido, faz você sujar as calças sem

perceber. Fiz todas as dietas que existem – da proteína, da lua, do abacaxi, dos dias ímpares, do jejum. Já fiquei dois anos sem comer carboidratos. Tentei vomitar depois das refeições, mas não consegui. Desejei ter anorexia, mas não resistia muitos dias sem comer. Fiz diversos tratamentos estéticos e confesso que já fiz três cirurgias de lipoaspiração – e ainda precisei pegar empréstimo bancário para pagar esses procedimentos, ficando endividada até as orelhas por muitos anos.

Você deve estar pensando que passei por tudo isso porque era obesa. Na verdade, não. Tenho 1,70 metro e meu peso variou, nos últimos vinte anos, entre 57 e 72 quilos, o que corresponde a IMCs (Índice de Massa Corporal) entre 19,7 e 24,5. Ou seja, tudo dentro da faixa considerada normal pela Organização Mundial da Saúde. Em termos médicos, nunca estive nem com sobrepeso.

Hoje sei que nunca fui gorda de fato. Mas saber e sentir são coisas totalmente diferentes. Mesmo ciente de que estava dentro da faixa de peso saudável, eu não era capaz de sentir isso. Só pensava em ser cada vez mais magra.

Aliás, não conseguia conversar com ninguém sobre esse assunto, quanto mais entender o que estava acontecendo comigo. Eu carregava um enorme fardo que era invisível para os outros. Por muitos anos, me esforcei para fingir que esse problema não existia, por medo do que as pessoas iriam pensar de mim. Eu imaginava que diriam: “Ah, que patricinha! Como ela pode dizer que não gosta do corpo dela?! Como pode dizer que é infeliz? Essa menina é louca! Ela não é gorda!” Muitas vezes eu mesma me julguei e acreditei que realmente fosse uma menininha mimada que não tinha outra coisa com que se preocupar. No início, achei que fosse coisa de adolescente, que iria passar. Mas não passou.

Demorou muito até eu perceber que o problema de peso que atrapalhava minha vida não estava no meu corpo – estava na minha cabeça. Mas eu só soube disso quando tive coragem de procurar ajuda médica. E foi então que finalmente descobri que o que eu tenho não é maluquice, não é frescura, não é vaidade. É uma doença.

Sofro de transtorno alimentar não especificado, que é uma das manifestações do transtorno alimentar. Nesse quadro, a pessoa apresenta um comportamento desequilibrado em relação à comida, gerando prejuízos reais para a saúde e causando um sofrimento profundo. No entanto, ele é “não especificado” porque não se encaixa em todos os critérios de nenhum transtorno específico. Por exemplo, eu tinha comportamentos típicos de uma anoréxica, mas nunca cheguei a ficar muitos dias sem comer nem tive perda de peso acentuada. Também costumava usar métodos purgatórios (como o uso frequente de laxantes), mas não apresentava todas as características do quadro de bulimia.

Um dos meus sintomas – o que mais me fazia sofrer – era a distorção da imagem corporal, que fazia com que eu enxergasse meu corpo de uma maneira totalmente diferente de como os outros me veem.

Eu queria muito me ver como as pessoas me viam. Mas isso não acontecia. E parte da minha angústia tinha a ver com o fato de que ninguém parecia entender o tamanho do meu sofrimento. Muitas pessoas nem sequer acreditavam que eu tinha uma doença de verdade.

Então me dei conta de que era hora de dar um basta. Estava exausta de me odiar, de não me aceitar. Não aguentava mais tratar meu corpo como se fosse meu inimigo. Decidi priorizar minha saúde, cuidar do meu corpo, da minha mente e da minha alma.

Depois de pensar bastante, ler muito, analisar, ponderar, fazer contas e planos, resolvi transformar por completo minha vida. Em abril de 2016, iniciei uma nova fase. Pedi demissão do emprego e criei um canal no YouTube, chamado EuVejo, para falar abertamente sobre o meu problema e dividir com as pessoas as minhas dúvidas e descobertas. A ideia era entrevistar nutricionistas, psicólogos, psiquiatras e especialistas em transtornos alimentares com o objetivo de chamar atenção para um assunto sobre o qual ninguém parecia querer falar.

A essa altura eu já sabia que não estava sozinha, que muita gente sofria em silêncio, oprimida pela vergonha e pelo medo do julgamento alheio. Desde que o canal foi criado, já recebi milhares de mensagens de pes-

soas me confidenciando suas maiores angústias e me agradecendo por ter dado voz à sua dor. Espalhei alguns desses depoimentos ao longo do livro para mostrar que nosso sofrimento é real, é legítimo e mais intenso do que a maioria das pessoas é capaz de imaginar. Os nomes dos personagens são fictícios, mas as histórias são dolorosamente verdadeiras.

Precisamos fazer uma revolução interior. Precisamos mudar. Não podemos mais permitir que a mídia, as redes sociais e a indústria da moda destruam nossa autoestima ditando um padrão de beleza impossível de ser alcançado pela maioria das pessoas. Somos mais de 7 bilhões no planeta e ninguém é igual a ninguém. Como pode haver um “padrão de beleza”? Ser bonito é ser feliz do jeito que você é. É viver em paz com o seu corpo do jeito que ele está. É respeitar-se independentemente do número que aparece na balança.

Escrevi este livro para dividir com você como os acontecimentos que deram origem aos meus problemas foram se sobrepondo até culminarem em uma situação insustentável, e como, a partir daí, comecei a aprender a respeitar meu corpo e a fazer as pazes com a comida e com a saúde. Vou mostrar tudo o que fiz para conseguir gostar do que eu enxergo no espelho, para desenvolver a autocompaixão, o amor-próprio, para ter prazer de comer sem culpa, sem excessos e sem restrições, e para, sobretudo, parar de me julgar e me aceitar como sou, com todos os meus defeitos e qualidades.

Descobri que é possível, sim, ser feliz exatamente como se é. Não vou dizer que é fácil, não vou prometer nada. Não existe receita nem fórmula mágica. É um caminho difícil, mas que vale a pena ser trilhado.

Como fiquei perdida muito tempo nesse labirinto, espero que minha experiência ilumine seu trajeto e ajude você a encontrar a saída. Porque tem saída, acredite.

PARTE I

MINHA JORNADA

CAPÍTULO 1

A HORA MAIS ESCURA

Estávamos no final de 2014. Logo depois do Natal, meu marido e eu viajamos com a família dele para um resort em Foz do Iguaçu, para passar a semana do Ano-Novo. O lugar era lindo, ficava em meio a uma natureza exuberante, com barulho de água, tudo perfeito. A comida do hotel era maravilhosa. Café da manhã, almoço, lanche da tarde e jantar: todas as refeições eram servidas em uma mesa gigantesca, com diversas opções, cada uma melhor que a outra.

No primeiro dia, amei! Eu estava de férias, feliz, rodeada de algumas das pessoas que mais amo no mundo. Não ia me preocupar em fazer dieta. Então liberei geral. Comi, comi, comi... Comi até não aguentar mais. Não houve uma só refeição em que eu não tivesse comido até ficar empanturrada. Foram quatro dias comendo sem limites.

Como era de esperar, engordei. O vestido do réveillon ficou muito apertado. Mesmo assim, comi tudo o que pude naquela noite. Na manhã do dia 1º de janeiro de 2015, acordei, me olhei no espelho sem roupa e desmoronei. Eu vi no reflexo uma pessoa imensa, com um barrigão enorme, cheia de celulite. Chorei de vergonha do meu corpo, chorei por ser tão descontrolada, chorei porque meu corpo estava horrível e porque eu odiava cada curva e cada dobra dele. Eu sentia muita culpa por ter comido tanto e ao mesmo tempo me sentia péssima por me sentir assim.

Fui chorar no banheiro para meu marido não perceber meu desespero. Mas o Tiago percebeu, é claro, e perguntou o que estava acontecendo. Em prantos, implorei: “Por favor, me tira daqui! Eu não aguento mais comer, quero ir para casa. Não sei lidar com tanta comida! Me ajuda, me tira daqui!”

Com toda a paciência do mundo, ele me acalmou. Eu estava tão nervosa que nem lembro o que ele me disse. Só sei que me tranquilizou e me convenceu a não ir embora. Ficamos no hotel mais três dias, mas em nenhum momento eu me senti à vontade ou em paz. Tudo o que eu queria era pegar o avião e voltar para minha casa, para minha dieta e para a vida sobre a qual, eu acreditava, tinha controle.

Poucos dias antes da viagem, eu já não suportava mais a minha relação doentia com a comida e havia colocado meu sofrimento em palavras pela primeira vez. Nos últimos tempos, estava cada vez mais difícil lidar com tudo aquilo, por isso escrevi uma carta para mim mesma expressando de maneira muito dura toda a dor que eu sufocava havia tantos anos. Este trecho que reproduzo a seguir representa bem o tamanho do meu desespero:

Uma baleia. Uma porca gorda. Parabéns! Você conseguiu! Conseguiu comer tanto que apareceu um número na balança que havia dois anos não aparecia. Parabéns, sua gorda! Agora só tem banha de novo, sua cara está redonda, com aquelas bochechas ridículas e os braços moles e gordos como nunca. As calças parecem embalagens a vácuo e as camisas estão esticadas nas costuras. Parabéns! Vai parar de comer agora? Ou vai virar uma baleia assassina para não entrar em nenhuma roupa?

(26 de dezembro de 2014)

Fazia dois anos que eu encarava uma dieta hiper-restritiva, ingerindo entre 600 e 800 calorias por dia, quase sem carboidratos. Perdi 8 quilos nos três primeiros meses dessa dieta maluca. Na opinião das outras pes-

soas eu já estava suficientemente magra – na verdade, parecia até estar doente. Mas para mim não era suficiente. Nunca era.

Do final de 2012 até o final de 2014, contava cada caloria que consumia e me pesava o tempo inteiro. Até cinco vezes por dia. Acordava e subia na balança. Aí fazia ginástica e me pesava de novo. Depois do almoço, lá íamos nós para a balança outra vez. Chegava em casa no fim da tarde, fazia xixi e me pesava novamente para ver quanto havia “emagrecido”. E, antes de dormir, voltava a me pesar.

Mas era muito difícil lidar com aquela dieta tão rigorosa, então, nos fins de semana, eu comia tudo o que conseguia. Era tudo ou nada. Restrição ou compulsão. E foi assim que cheguei ao que considero meu pior momento, quando pensei que iria enlouquecer, naquele fatídico réveillon de 2014 para 2015. Foi muito sofrido, mas também transformador. E foi o ponto de partida para iniciar minha jornada.

Chega!

Depois daquela viagem, decidi que precisava mudar. Tinha que dar um fim àquela tortura em que havia se transformado minha relação com a comida, com o meu corpo, com a minha vida.

O que estava acontecendo comigo? Eu necessitava de respostas para poder viver em paz, porque, quando a pessoa tem uma relação doentia com a comida, sofre a cada refeição – ou seja, no mínimo três vezes por dia. A comida é o combustível do corpo, mas, para quem se sente como eu, é como se fosse um veneno. Eu sabia que estava doente e precisava de tratamento.

Resolvi procurar uma psicóloga, mas durante o ano inteiro em que fiz terapia nunca me abri totalmente. Já cheguei à primeira consulta dizendo: “Olha, talvez o que eu tenha seja uma grande bobagem. Talvez eu sofra com meu corpo e com a comida porque não tenho problemas de verdade. Talvez eu seja fútil e vazia. Só sei que sinto muita culpa e que sofro cada vez mais.” Como não contei todas as loucuras que já tinha feito para emagrecer, é claro que não cheguei ao cerne da questão com essa psicóloga.

Eu precisava encontrar uma saída, então tinha que ir mais fundo. Em maio de 2016, procurei uma psiquiatra e finalmente expus todo o meu drama, dessa vez sem ocultar nada. Foi assim que tive meu diagnóstico: transtorno alimentar não especificado.

Iniciei o tratamento, que consistia em sessões semanais de terapia, além de um acompanhamento mensal com a psiquiatra e consultas, a cada 15 dias, com uma nutricionista especializada em distúrbios alimentares.

Nesse processo, ficou claro que eu precisava buscar respostas no meu passado. Para entender a origem do meu transtorno alimentar, compreender o imenso sofrimento em que me via presa e desatar os nós que me seguravam, seria necessário voltar no tempo e revisitar algumas passagens dolorosas da minha infância e adolescência.

Um mergulho no passado

Não sei direito se a relação doentia que sempre tive com meu corpo me levou a ter uma relação doentia com a comida ou se foi o contrário. Minha esperança era que essas antigas lembranças pudessem me ajudar a encontrar o fio da meada do emaranhado em que minha vida tinha se transformado no que diz respeito à alimentação e à minha ideia de um corpo aceitável.

Montar esse quebra-cabeça é complicado. Passei por situações delicadas, que me marcaram profundamente. Mas isso não significa que fui uma criança triste. As histórias ruins se misturam às boas. Na maior parte do tempo, eu era uma menina alegre e sorridente. Meu sofrimento só aparecia diante do espelho ou de um monte de comida. Não sei dizer em que momento essas questões deixaram de ser algo por que toda criança ou todo jovem passa e se tornaram um problema maior, uma doença, mas sei que as memórias são fundamentais nesse caminho de cura. Elas nos ajudam a nos compreendermos – e nos acolhermos.

Durante uma sessão de terapia, lembrei que a primeira vez que me senti gorda foi aos 5 anos, quando minha mãe me colocou no balé. As meninas geralmente adoram se vestir de bailarina, sentem-se como

princesas de contos de fadas, só que comigo não foi assim. Eu me sentia uma menina grandalhona e barriguda de collant azul-clarinho, com uma saia de tule por cima, que me fazia parecer maior ainda. Minhas lembranças dessa época não são muito claras, mas sei que me sentia apertada, amarrada, desconfortável com aquela roupa que éramos obrigadas a usar.

Hoje percebo que eu era apenas uma criança grande. Nunca fui obesa, mas tinha ossos largos e era muito alta para a minha idade. Então eu ficava enorme ao lado das outras meninas, bem menores e miúdas.

Também não gostava do penteado de bailarina – o cabelo preso bem esticado com um coque apertado no alto da cabeça – porque minhas orelhas eram muito grandes e isso as ressaltava. No colégio me chamavam de “orelha de abanar churrasco”, por isso eu só usava o cabelo solto, para escondê-las. Mas no balé não tinha jeito.

Eu detestava não só a roupa e o penteado, mas também a aula.

A professora me mandava esticar as costas e colocar as pernas naquelas barras: “Daiana, coluna reta, postura, elegância!” Eu não conseguia fazer aquilo, não tinha flexibilidade, doía muito. Apesar disso, me esforçava porque amava dançar e era um desafio para mim. O principal motivo para eu não gostar das aulas, no entanto, era que eu me comparava com minhas colegas magrinhas e flexíveis. E, na minha cabeça, uma informação já tinha ficado registrada: eu estava fora do padrão.

Certo dia, minha mãe foi me buscar na aula e eu estava sozinha, sentada em um canto chorando muito. Ela perguntou o motivo e eu não conseguia parar de chorar para contar. Quando chegamos em casa, finalmente falei: a professora tinha dito que íamos começar a ensaiar para a apresentação de fim de ano, que aconteceria no Clube do Comércio, o mais chique da minha cidade, Farroupilha, no Rio Grande do Sul.

Se na minha pequena sala eu já me sentia gorda e desajeitada... imagine aparecer em um palco, de collant, na frente de todo mundo? Entrei em pânico. Depois desse dia, não quis mais voltar ao balé, e minha mãe, que sempre foi muito carinhosa, entendeu a situação e me tirou do curso.

Embaixo das roupas

Depois que saí do balé, a vergonha do meu corpo desapareceu e tudo voltou ao normal.

O tempo foi passando e lá pelos 6 ou 7 anos aprendi a ler. De repente fiquei muito exibida. Sabe aquelas crianças que gostam de aparecer? Eu fiquei assim. Lia bem e não perdia uma oportunidade de fazer isso em público.

Todo domingo, na missa, eu pedia para subir ao altar e ler alguma coisa, como as orações ou o que fosse possível. Quando fiz a primeira comunhão, pedi para ler parte dos textos da cerimônia. Na escola, era sempre a representante de turma e, nos trabalhos de grupo, me oferecia para fazer as apresentações na frente da sala. Nunca tive vergonha de falar diante dos outros, por isso é que, mais tarde, acabei escolhendo minha profissão: jornalista e repórter de TV.

Mas, secretamente, eu sabia que aquela minha desinibição toda também tinha muito a ver com o uniforme da escola. Ele era bem largo e eu me sentia protegida. Se tivesse que falar vestindo o collant do balé, acho que a história seria outra. Sempre usei a calça de moletom do uniforme folgada, uma camiseta comprida até o joelho e o agasalho amarrado na cintura. E ficava muito feliz daquele jeito. Na verdade, eu já usava minha habilidade para falar em público como recurso para esconder a vergonha do corpo, que, no fundo, não tinha ido embora. Ela estava lá, só que camuflada sob as roupas.

A medida da tristeza

Centros de Tradições Gaúchas, ou CTGs, são comuns nas cidades do Rio Grande do Sul. São como clubes culturais de dança, canto e poesia, nos quais há também eventos em que são reproduzidas músicas e coreografias tradicionais, com roupas típicas, concursos, etc.

Eu e minha família éramos frequentadores assíduos dos eventos do CTG Ronda Charrua, na minha cidade. Particpei de vários grupos de danças típicas e ganhei muitos concursos de declamação de poesias. Levei mais de dez troféus para casa, quase todos de primeiro lugar.

Aos 8 anos, participei do concurso para “Primeira Prenda”. Esse título é muito importante na cultura gaúcha. Não é um concurso de beleza – aliás, a beleza é o que menos conta. O que vale são conhecimentos gerais, sociabilidade e simpatia. Primeiro, você tem que fazer uma prova escrita de história, geografia, tradições e folclore. Depois, há uma prova oral, que é como uma entrevista, e em seguida há uma prova artística, em que é preciso declamar poesias, cantar ou tocar um instrumento musical e fazer artesanato.

Eu subia nos palcos, me apresentava, falava superbem e tirava ótimas notas nas provas. Minha pior nota era sempre em canto, mas, mesmo desafinada, mandava ver! Nunca tive vergonha de fazer nada no CTG.

O grupo do qual eu fazia parte costumava participar de concursos de dança nos rodeios, e todas as meninas tinham de usar roupas iguais, os vestidos de prenda. Certo dia, juntaram todas as gurias para tirar medidas para confeccionar os vestidos. Fizemos uma fila para passar pela costureira, que, com sua fita métrica, media e anotava em seu caderno o tamanho de braços, costas, pernas, quadril e cintura de cada menina.

Desde que saíra do balé, havia deixado a questão do meu corpo um pouco de lado. Nunca tinha parado para pensar nas minhas medidas, por exemplo. Nem sabia o meu peso naquela época. Mas, quando a costureira passou a fita métrica ao redor da minha cintura, descobri que era a mais grossa de todas. Percebi que todas as meninas do CTG eram mais magras que eu.

Os vestidos de prenda marcam bem a cintura, e eu, na verdade, não tinha cintura. Na minha cabeça, tinha só uma barriga redonda. Ah, como minhas amigas Michele, Joana e Renatinha eram magrinhas! A cintura delas era fininha como a da Barbie e eu queria ser igual a elas! Eu apertava minha barriga com as duas mãos, chorando e pensando: *Se eu apertar bem, minha barriga vai afinar...* A partir desse dia, se tornou oficial: passei a me comparar com as outras pessoas o tempo todo.

Come tudo, come mais!

Venho de uma família simples. Lá em casa não havia luxo. Meu pai era motorista e minha mãe teve pequenas empresas, primeiro de roupas de

cama e depois de malhas. Numa época de maior aperto financeiro, ficamos um bom tempo sem carro, meus pais não puderam mais pagar escola particular, então eu e meus irmãos passamos a estudar em escola pública. Mas, quando se tratava de comida, a mesa era sempre farta.

Afeto, diversão e comida são coisas intimamente relacionadas para mim. Na minha família, de origem italiana, acabamos associando comida às nossas emoções. Se estamos alegres, comemos. Se estamos tristes, comemos. Para curar doença, comida. Para aquecer e confortar, comida. Qualquer celebração ou encontro acontece em volta da mesa, com algo para pôr na boca. E como todos os bons descendentes de italianos, meus pais diziam aos filhos: “Come tudo! Come até o fim! Raspa o prato! Come mais!”

Nossos ancestrais viveram a guerra, passaram fome, então fomos educados para não desperdiçar comida: “Se está no prato, tem que comer tudo!” Isso, por outro lado, acabou fazendo com que comêssemos muito mais do que o necessário – um hábito que ficava evidente na forma física de todos da família.

Para piorar, quando eu era pequena, meus pais acreditavam naquela história de que criança gordinha é que era saudável. Os magrelos eram “anêmicos” ou “fracos”. Então tomávamos litros daquele tônico para abrir o apetite. E como abria!

Minha mãe cozinha muito bem. Meu pai também: fazia churrasco, sopa de capeletti... A gente comia até o botão da calça abrir, até “esticar o couro da barriga”, como se fala na minha cidade. Quando nos empanturramos até não aguentar mais, costumamos dizer que comemos até ficar *sdjonfa*, uma palavra do dialeto falado na região do Vêneto, no nordeste da Itália, de onde vieram os imigrantes que colonizaram a minha região do Rio Grande do Sul, em 1875.

Sdjonfa era o normal na nossa família. A gente nunca saía da mesa sem ficar *sdjonfa*. Mesmo depois que a fome passava, a gente continuava comendo, comendo... Era a nossa diversão.

Portanto, comer, comer muito, era uma coisa boa, algo que eu amava fazer, pois só me trazia bons sentimentos.

Até que passei a sofrer porque comia.

E comer passou a ser um problema imenso na minha vida.

Meus fatídicos 12 anos

Quando eu estava prestes a entrar na puberdade, três fatos tiveram um impacto muito forte, traumático mesmo, na minha vida. Foram outros marcos importantes na minha guerra com o corpo e com a comida.

O primeiro deles ocorreu em uma aula de educação física. A professora anunciou que naquele dia não haveria atividades porque ela ia pesar e medir todos os alunos. Gelei. Ela pediu que nos enfileirássemos, e eu senti como se aquela fosse uma fila de fuzilamento.

Em voz alta, a professora ia falando o peso e a altura de cada aluno. Sei que não é culpa dela e que esse deve ser um procedimento comum nas escolas, mas aquilo me fez um mal enorme. Muito provavelmente a professora não imaginava que o fato de subir numa balança, na frente da turma inteira, me causaria a maior vergonha que eu já tinha vivido até ali.

Naquele dia, eu – e cada um dos meus colegas – descobri que eu tinha 60 quilos e que era a menina mais pesada da turma. Lembro até hoje dos cochichos, das risadinhas disfarçadas e do meu constrangimento, que não me deixava nem olhar para o lado para descobrir quem estava rindo de mim.

Talvez você pense: “Que exagero! Isso é coisa de criança! Isso passa, que besteira!” Pois é, também pensei isso. E queria muito que tivesse sido assim. Mas não foi.

O baque foi tão grande que nem ouvi o outro número que a professora falou, o da minha altura. Naquela idade, eu já tinha mais de 1,60 metro, o que fazia com que aqueles 60 quilos não significassem gordura ou obesidade. Mas a comparação com o peso das outras crianças da minha classe, mais baixas e franzinas, fez com que eu me sentisse a mais gorda de todas.

Era como se aquele número tivesse finalmente transformando em realidade a percepção de que eu era gorda.

A calça jeans

Aos 12 anos meu sonho era ter uma calça jeans. Até então, eu só usava as calças do uniforme da escola ou calças de moletom.

E enfiei na cabeça que queria ter uma calça jeans.

Fiquei meses juntando dinheiro da mesada e ainda chorei pedindo para minha mãe completar o que faltava. Quando finalmente juntei a quantia, fui toda feliz até a Evolução, a loja de roupas mais legal que existia na minha cidade.

Tinha lido numa dessas revistas para adolescentes que a calça jeans ideal para a minha idade seria tamanho 34, 36 ou, no máximo, 38. Na loja, a vendedora perguntou qual era meu tamanho. Pensei: *Bom, eu não sou magra, então o 34 não vai servir, mas 36 ou 38 deve caber.* Falei para trazer 36. Ela trouxe calças de alguns modelos diferentes e comecei a provar. A primeira parou no joelho. “Moça, não serviu. Tem maior?” Então ela trouxe um tamanho maior e... parou no quadril. Meio sem jeito, pedi outro tamanho. Aí ela já foi trazendo várias outras calças, de modelos variados. Uma delas subiu até a cintura, mas não fechou. A seguinte até fechou, mas estava tão apertada que eu me senti um salame.

Depois de provar a loja inteira, consegui respirar dentro de uma calça jeans. Nunca vou esquecer: era de um azul bem escuro, com elastano. “Moça, esta deu!!”, exclamei para a vendedora, feliz por ter encontrado um tamanho que cabia em mim.

Fiquei um tempão me olhando no espelho. Minha primeira calça jeans! Olhei de frente, de lado, de costas, virei milhares de vezes. Mas a imagem que eu tinha de uma menina de calça jeans, a que eu tinha visto nas revistas e na TV, não era bem aquela que aparecia no reflexo do espelho. Eu imaginava que iria ficar linda, magra, chique, que deixaria de ser uma criança gordinha que usava o uniforme da escola para ser uma jovem moderna de jeans.

Não senti nada daquilo, mas mesmo assim comprei a calça. Paguei, apanhei a sacola das mãos da vendedora e voltei para casa. Só fui usá-la pela primeira vez alguns dias depois. Ao pegar a calça no armário para ar-

rancar a etiqueta, reparei no tamanho. Meus olhos se encheram de lágrimas, porque aquele era um número que eu não queria ver: 42.

Eu não queria ser 42. Eu odiava ser 42! Eu queria ser 36. A Renatinha era 36. A Joana era 34! Até 38 eu aceitaria, mas 42? Era muito pior do que pensava! Eu queria ter a bunda pequenininha e redondinha como a das minhas colegas. Mas tinha um bundão quadrado, era reta, sem cintura e sem peito. Ou seja, na minha cabeça aquela era uma droga de corpo.

Então comecei a ter raiva das pessoas magras. Era uma espécie de ódio ou inveja. Não por maldade, claro. Mas porque eu queria ser como elas.

Entre todos os episódios dolorosos da minha infância e juventude, este foi o mais determinante para que a semente da minha doença começasse a se desenvolver.

Coração partido

Naquele mesmo terrível ano, meu coração passou a bater mais forte por um colega de classe. Foi a primeira paixão da minha vida. Na minha cabeça, ele era o menino mais lindo e perfeito do mundo.

É claro que eu queria que ele também gostasse de mim, então eu fazia de tudo para isso. Tentava ficar o máximo possível perto dele, fazia os meus trabalhos e os dele, passava cola nas provas...

Ele realmente foi me dando mais atenção e ficamos cada vez mais próximos. Só que, um belo dia, ele se virou para mim e disse: “Sabe, Daiana? Eu sei que você gosta de mim, todo mundo está falando. Você até que é bonitinha, mas eu não gosto de você, porque você é meio gordinha.”

O que ele disse foi a reafirmação de todos os meus medos, receios e preocupações com meu peso e meu tamanho. Se ele tivesse me dado um soco, acho que não teria doído tanto. Não era mais uma sensação: eu tinha sido verdadeiramente rejeitada por causa do meu corpo. E se sofrer rejeição quando adulto é ruim, imagine aos 12 anos.

Depois desses acontecimentos, comecei minha primeira dieta. Eu já odiava bastante meu corpo e passei a sentir culpa sempre que comia, porque não queria engordar. Minha vida virou um inferno.

Eu simplesmente tentava não comer. Meus pais trabalhavam o dia inteiro, então era fácil para mim pular refeições sem ninguém perceber. Passava alguns dias sem me alimentar de verdade, só comendo maçãs e bebendo água. Por outro lado, quando eu via a mesa posta, cheia de comida, me proibia de comer e sofria muito. Pensava: *Como alguém pode sofrer por ter comida boa na mesa, Daiana? Deus ainda vai te castigar e te dar uma doença de verdade.* Em seguida, vinham os episódios de exagero, em que, para acabar com aquela fome absurda que estava sentindo, comia tudo o que havia pela frente. E aí eu me afogava em culpa e sofrimento mais uma vez, agora por comer.

Eu me sentia uma baleia gorda e disforme. Minha mãe fazia de tudo para tentar mudar minha cabeça. “Minha filha, tu és linda! Quando ficares mocinha, teu corpo vai mudar, vai fazer cintura, vão crescer os seios e vais ficar com um corpo lindo!”

Ela dizia que eu era linda como a princesa Diana. Lady Di, aliás, foi a inspiração para meu nome, porque minha mãe estava grávida de mim quando ela se casou com o príncipe Charles. Ela conta que passava a mão na barriga e dizia: “Minha filha vai ser linda como a princesa!”

Então, finalmente, aos 14 anos, “virei mocinha”. Fiquei muito feliz quando veio minha primeira menstruação, porque enfim eu ia ter o corpo bonito que sempre quis! Seria só uma questão de tempo: eu ia me transformar na princesa que minha mãe dizia que eu era. Em alguns meses minha cintura afinaria, eu iria emagrecer e virar uma mulher com o corpo bonito.

Esse era o conto de fadas em que eu queria acreditar.

PAULA, 22 ANOS

“Desde que me entendo por gente, odeio o meu corpo. Não, não é exagero usar a palavra odeio, porque é o que eu sinto. Tudo começou quando eu era uma garotinha na segunda série mais ou menos e sofri bullying. Passei por coisas sérias. Fizeram montagens que ridicularizavam meu corpo e minha imagem e espalharam na internet. Eu era zoada, menosprezada, diminuída... Eu era alguém que eu mesma não gostaria de ser. Cheguei a tentar me matar. Mas falhei porque algo dentro de mim dizia que a morte não era a salvação. Mas será que eu teria alguma salvação?

Enquanto escrevo, as lágrimas rolam, e eu sinto um misto de coisas tão assustadoras que me levam a pensar: O que eu fiz comigo mesma? Que imagem criei de mim? A que ponto cheguei? Ora, tenho só 22 anos, uma vida inteira pela frente. Tenho saúde, tenho uma família, tenho uma vida que desperdicei por não saber me amar. Eu só queria conseguir olhar no espelho e ver a garota bonita e encantadora que a minha mãe vê. Mas tudo o que eu vejo é cinza, é escuro, é morto. Cada vez que escuto um elogio, penso ‘Só pode ser uma piada de mau gosto’. Eu só queria ser capaz de parar de ser assim. Sinto vergonha de quem eu sou, da minha voz, do meu corpo, do meu rosto. Sinto vergonha por estar escrevendo isso. Sinto vergonha de pedir ajuda. Me privei de viver, de amar e de ser amada.”