

introdução

No Verão passado (isto começa como se fosse um filme) tomei consciência que me tinha tornado uma pessoa tímida. Ficava aterrorizada cada vez que era marcada uma apresentação do livro ou qualquer outro evento em que pudessem aparecer pessoas. Na verdade, eu sempre fui tímida, mas é uma timidez muito minha que, por estranho que pareça, só se percebe na intimidade. Perante uma multidão, sempre me senti confortável. Mas uma capa com a minha imagem tornou-se um assunto complicado de lidar. É fácil ficar bem numa fotografia retocada, maquilhada e penteada. A frase «quase não a reconheci» tornou-se natural, mas, na minha cabeça, tornou-se insuportável. Acredito que existe um momento em que as coisas mudam. Pode ser um pormenor insignificante, e não tem de ser sinónimo de reacção imediata, mas é o princípio. Acredito também que identificar esse instante é importante para o processo seguinte. Atenção, importante não é fundamental. Às vezes só percebemos o que nos levou a uma mudança quando as coisas já estão viradas do avesso.

Em Agosto, fui apresentar o livro *Dias de Uma Princesa* à FNAC de Faro. Verão quente, calções e nenhuma preocupação sobre o que vestir, cabelo seco ao ar depois de um dia de praia, sem maquilhagem, como em qualquer outro dia normal. Exagerei na informalidade.

Chegámos a Faro e existiam imensos cartazes na entrada da livraria. O meu filho mais novo reconheceu-me e gritava «a mãe, é a minha mãe», e eu ia ficando cada vez mais desconfortável.

Enquanto estive com as pessoas esqueci-me de como me sentia mal, mas, no regresso a casa, dei por mim a apagar todas as fotografias que tinha tirado e a morrer de vergonha por cada uma que aparecia nas redes sociais.

Fui procurar essas fotografias porque achava interessante um antes/depois e ter o registo visual do momento que me «acordou», mas não existe qualquer sobrevivente daquela noite. Quem tiver não se acuse, por favor.

As férias de Verão passaram, sem balança, mas o incómodo de perceber todos os mecanismos de protecção que tinha criado foi crescendo.

Percebi também que a vergonha, não do meu aspecto, mas da forma absolutamente irracional como me alimentava, me levou a opções irresponsáveis. O meu pai

morreu de cancro, um tipo de tumor raro na zona do estômago e dos intestinos. A minha avó, mãe do meu pai, morreu de cancro, também na zona do estômago. Desde os 29 anos que os médicos me pedem, por precaução, que faça uma colonoscopia e uma endoscopia. Ando há seis anos a adiar esses exames. Algures, nos meus sonhos, ou nos meus pesadelos, durante esses exames iriam identificar a verdade sobre tudo o que tinha comido até à data. Conseguimos brincar com os nossos exageros, mas temos consciência deles. Aceitamos, e até conseguimos achar graça, quando nos dizem que temos o rabo enorme. Aprender a rir de nós próprios, a sermos os primeiros a fazer uma piada sobre a nossa aparência, é fundamental, mas é apenas uma protecção. Sempre fui a mais desinibida das minhas amigas, a primeira a despir-me no balneário ou a vestir-me em qualquer lugar quando estávamos todas de férias. Tenho ancas e rabo desde os 11 anos. Lembro-me do dia em que comprei a roupa para a primeira aula de Educação Física: uns calções de licra roxos e uma *T-shirt* ligeiramente justa. Curioso que só neste momento em que escrevo percebo tudo o que mudou nesse início de ano lectivo. Sei que este dia está escrito nos meus diários de folhas coloridas, cheiro a pastilha elástica e cadeado dourado. Este dia e os dias seguintes, quando a cabeça se encheu de um turbilhão de sensações, que apenas 25 anos depois são conclusões. Cheguei à escola orgulhosa da minha roupa nova, mas logo percebi que se via, de forma excessivamente evidente, que eu tinha formas de mulher e as minhas amigas não.

«Formas de mulher» é uma expressão e uma visão muito bonita, mas com 11 anos significa que és diferente. Eu era a «pesada», aquela que nunca poderia dançar *ballet*, a que jamais podia ir para as aulas de *dança jazz*. Naquele dia deixei de ser leve.

Ter ancas, rabo e maminhas, ironicamente, afastou-me do mundo das meninas e aproximou-me dos rapazes. Fiquei mais próxima do universo masculino, dos jogos de futebol, enquanto as minhas amigas faziam bonitos serviços e suaves saltinhos a jogar voleibol, das aulas de natação enquanto as minhas amigas faziam ginástica rítmica.

A proximidade aos rapazes empurrou-me para outra constatação: aqui gostavam das minhas formas, mas a única maneira de ser respeitada era escondendo-as.

Assim, algures nos meus 12 anos, arrumei todas as peças de roupa que fossem justas ao corpo. Os Nirvana, os Faith No More e o *grunge* em geral ajudaram na minha opção. Passei a vestir o L e as camisas de quadrados do meu pai. O meu pai foi fundamental na história da minha relação com o meu corpo. Sempre foi o meu pai que me levou à natação, desde os três meses. Sendo homem, vestia-me no balneário dos homens. Foi ali que me vesti até bastante tarde, achando a coisa mais natural do mundo. A normalidade destes momentos semanais fez-me, desde muito cedo, gostando mais ou menos do corpo que tinha, estar despida com a mesma naturalidade com que estava vestida. O que me provoca vergonha, aquilo a que chamo intimidade, vai para além da nudez, são coisas mais pequenas, mais secretas, mais minhas. Digo muitas vezes que me sinto mais despida sem óculos do que completamente nua. São as pequenas protec es que nos tiram da nossa zona de conforto. Guardei as li es do meu pai para a vida. Lidar de forma despreocupada e orgulhosa com o meu corpo foi, de todas as protec es, a mais importante que aprendi.

Acho que nenhuma adolescente gosta do corpo que tem.   mesmo assim, está nos livros. Eu não fui excep o. Achava-me sempre gorda, apesar de ter 55 quilos para o meu 1,64 metros de altura. Pensava que tinha um rabo enorme e ancas largu ssimas. Detestava vestir o 38, enquanto as minhas amigas vestiam o 34. Achava que estava sempre demasiado branca. No Verão, os meus pais não me deixavam estar na praia sem protector solar e eu sempre os culpei por não me possibilitarem um bronzado decente. Tinha os joelhos cheios de marcas das quedas que dei em menina, quando ainda acreditava que, correndo muito depressa com um guarda-chuva aberto ou mexendo os braços como se nadasse bruços, podia voar. E achava que todos os rapazes iam reparar na minha palidez, nas minhas marcas, nas minhas ancas e nunca nenhum gostaria de mim.

Hoje, a esta distância, sei que estava magra, que o meu rabo   grande, mas não dá para recordes do *Guinness*, e que vestir o 38 era uma pequena maravilha. Já aprendi que, por muito sol que apanhe (e fiz verdadeiros testes de bronzeamento na transi o irresponsável entre as ordens paternais e a liberdade adulta), nunca serei morena, e que as marcas dos joelhos são bonitas, têm histórias para contar, mas nem se notam com uns *collants* cor de pele.

Depois dos 16 anos, fui-me deixando engordar. Descobri, em conversa com outras mulheres, que não fui a única a engordar como forma de me proteger dos ciúmes de um namoro adolescente. Mais curioso, ou apenas engraçado, será pensar que esse homem, que é hoje meu amigo, foi a última pessoa que me chamou «gorda», no dia 8 de Setembro. Comecei esta viagem passados dois dias. Aos 19 anos, quando cheguei aos 65 quilos, sentia-me péssima. Consequências de um amor adolescente e do fim de muitos anos de natação e desporto. A minha ginecologista mandou-me emagrecer e eu assim fiz.

O namoro acabou, o meu pai ficou doente, comecei a trabalhar, o meu pai piorou. Não era leve, nem magra, mas aceitei o meu corpo de forma tranquila. O desporto ficou limitado a várias inscrições em ginásios onde nunca fui.

Pesei 61 quilos até ao dia em que fiz 24 anos. O meu pai morreu no dia do meu aniversário. Não se pode escolher o dia em que se morre, nem se pode escolher nunca morrer. Qualquer dia seria péssimo para ficar órfã do meu pai.

Quando fiz 24 anos houve uma transição abrupta entre a menina mimada do pai e as responsabilidades da idade adulta. Nesse dia deixei de comer. Não era possível engolir, o corpo doía-me todo e doía-me muito. Quando o meu pai morreu, eu também morri um bocadinho. Sobrevivi porque o meu pai me disse que, se lhe acontecesse alguma coisa, eu tinha de tomar conta da minha mãe. Prometi e cumpri.

Um dia queria conseguir pôr em palavras a sensação física da notícia da morte do meu pai. Lembro-me de ter caído no chão do átrio do hospital. Não desmaiei, nada disso, faltaram-me as forças. Ou precisei de todas as forças que ainda tinha para gritar. Lembro-me de estar caída no chão e gritar muito durante uns segundos. Não me lembro do que gritei, mas contaram-me que foi apenas a negação: «Não.» Quando vi a minha mãe cair ao meu lado, levantei-me e segurei-a. No sentido figurativo e literal.

Uma semana depois da morte do meu pai, acordei com uma necessidade absoluta de comer. Ainda hoje me impressiona a inteligência do nosso corpo. A dor continuava no mesmo lugar, não tinha apetite, mas o meu cérebro mandou-me comer. Comi pataniscas com arroz de feijão e soube, passadas três semanas, que naquela manhã já não era apenas uma, era eu e o Gonçalo, e esse tinha de ser alimentado.

Engordei cerca de 15 quilos durante a minha primeira gravidez. Entre a amamentação e o regresso ao trabalho, voltei, em muito pouco tempo, aos 65 quilos, peso que passei a considerar o meu «peso normal».

Quando o Gonçalo tinha quase três anos, eu estava, de novo, com 61 quilos, conquistados à custa de um desgosto de amor. Sendo esta a mais eficaz, mas pouco consistente, e nada saudável, forma de emagrecer. O desgosto passou e regresssei rapidamente ao «peso normal».

Fiquei desempregada com 31 anos, consequência de uma opção profissional errada, mas estava profissionalmente desconfortável desde os 29. A comida já era um refúgio, mas ainda não tão evidente.

Quando fiquei desempregada, achei que devia aprender a fazer tudo o que não sabia: tocar piano, costurar e cozinhar. Comprei um piano, um objecto lindo e gigante que ainda hoje ocupa metade da minha pequena sala. Uma máquina de costura que, entretanto, vendi, depois de várias bainhas. E comprei várias formas para bolos e os ingredientes necessários.

Não me lembro de me sentir triste, mas sei que me sentia perdida. Hoje sei que estava totalmente perdida. Sei que, em tudo o que queria aprender, estava apenas à procura de alguma coisa que me dissesse que não era a incompetente que me sentia. Cheguei muito rapidamente aos 72 quilos, mas não me importei. Não me importei mesmo.

Lidar de forma orgulhosa com o meu corpo foi, de todas as protecções, a mais importante que aprendi. E continuei a lidar de forma orgulhosa com os meus 72 quilos, o meu enorme rabo e o meu 44 de calças.

Engravidei do Afonso. Numa gravidez muito feliz, mas solteira, sem paixão ou sexo, cheguei aos 90 quilos. E teria chegado mais longe se o Afonso não tivesse nascido às 38 semanas, num momento absolutamente maravilhoso e intenso. A ausência de sexo, ou intimidade, que se manteve após o nascimento do Afonso, é importante nesta história porque encarei o facto com naturalidade, mas hoje sei que o meu corpo estava zangado comigo e esta foi uma forma de vingança. Zangou-se porque me acomodei a um corpo que não era meu.

Voltamos ao dia em que fui apresentar o meu livro à FNAC de Faro. Voltamos às fotos que apaguei, cheia de vergonha. Voltamos ao momento em que me puseram a mão no ombro, no dia 8 de Setembro, e me disseram: «Estás gorda.»

Voltamos à verdade: detestava os pares de calças 44 porque quando os vestia não me reconhecia. É esse o verbo mais importante desta viagem: «reconhecer», consequência de «conhecer».

Correndo o risco de parecer uma frase feita, no que diz respeito ao nosso corpo, a única coisa que interessa é ter saúde. A aparência — as linhas do nosso corpo, o nosso desenho — interessa apenas porque é uma consequência da forma como cuidamos de nós. Não interessa se somos altos ou baixos, com ou sem curvas, esqueléticas ou roliças. Interessa que estejamos saudáveis e que nos reconheçamos quando olhamos para a nossa imagem. Interessa, e não é lamechice, é mesmo assim, estarmos bem. E conscientes de que mesmo este «bem» não dura todos os dias, mas deve, pelo menos, valer na maioria deles. No dia 10 de Setembro, prometi a mim mesma que me olharia ao espelho e reconheceria o meu corpo, mesmo que conhecer-me desse algum trabalho. É aqui que começa esta história.



Este livro pode acompanhar-vos em qualquer processo de alteração alimentar, pode ser uma dieta de emagrecimento, para ganhar peso, ou apenas para tornar o que comemos mais saudável. Como qualquer questão relacionada com o nosso corpo, a saúde está sempre primeiro. Não é importante apenas antes de uma dieta, é importante sempre: fazer consultas de rotina e análises com regularidade.

Não sou médica. A bem da verdade curricular, nem sequer acabei o curso de Economia, mas só faltam três cadeiras, que completarei quando um dos meus filhos me obrigar. Encontrarão nestas páginas opiniões técnicas de quem percebe dos devidos assuntos. Deixo apenas o meu testemunho. Se servir para incentivar alguém a fazer uma viagem com destino melhor que o ponto de partida, já valeu a pena.

10 de Setembro

Difícilmente poderia ter escolhido pior o dia para começar a dieta. O meu filho mais velho tinha ido para fora no dia anterior. Duas semanas longe de mim, pela primeira vez. Para o pré-adolescente foi um momento de imensa alegria. Para a mãe do seu eterno bebé foi um enorme vazio. Sou, assumidamente, uma mãe insuportavelmente galinha, embora lute, todos os dias, contra isso.

Filho crescido fora, zero açúcares no organismo e a fazer a mala para o filho pequeno enfrentar a entrada na escola no dia seguinte.

No dia 11 de Setembro, perante as lágrimas históricas do Afonso, e nenhuma compensação alimentar à vista, chorei como se o mundo fosse acabar.

Na verdade, ainda que por breves instantes, e dito de forma bastante dramática, o meu mundo tinha acabado. Os meus filhos e a comida têm funcionado, desde a morte do meu pai, como compensações emocionais. São formas diferentes de compensar os vazios.

Nesta questão emocional, o principal problema são as noites. Quando a casa fica em silêncio, quando as rotinas do dia terminam, quando fico apenas eu, comigo mesma. Nesses momentos, quando o tempo permitia parar para pensar, quando era possível descansar, tinha uma fome imensa. Não é o tipo de fome que nos leva a comer o bolo mais bonito da pastelaria ou o nosso prato preferido, não é a fome que nos obriga a repetir o puré de batata-doce com língua de vaca estufada ou a fazer panquecas e enchê-las de doce de abóbora. É uma fome que passa com qualquer porcaria desde que comida em grandes quantidades: comer para acalmar.

Em minha casa, fome-para-acalmar era quase sempre resolvida com várias taças de cereais infantis e leite. Mas no meu currículo de comer para acalmar vivi um episódio bastante mais absurdo em termos de quantidade e qualidade. Há alguns anos, num campo de férias, com funções de coordenação, um dos monitores cometeu uma irresponsabilidade que me fez apanhar um enorme susto. Não aconteceu nada e a situação foi resolvida com a máxima discrição. Quando me sentei na camioneta, quando senti os nervos que tinha controlado nos momentos anteriores comi nove *bollycaos* em poucos minutos. Fiquei cheia e calma.

Naquela manhã de Setembro, vi-me sem nenhuma das minhas compensações habituais. Lembro-me de estar a chorar, no meio da rua, sem saber muito bem o que fazer.

Não fui eu que escolhi a data. Terça-feira era o primeiro dia de dieta do nosso grupo no Facebook. Neste grupo juntaram-se oito mulheres em espírito de comemoração nos momentos de sucesso e, especialmente, de apoio nos momentos de desespero. Qualquer coisa como «estou quase a comer uma enorme fatia de bolo de chocolate» teria como resposta um «não faças isso», «não desistas», «tu és capaz».

Foi um dia muito longo. Aliás, todos os dias dessa semana duraram uma eternidade. Quando começamos a ter uma alimentação equilibrada, obrigando-nos a comer de três em três horas, os dias passam muito devagar. Por outro lado, é curioso como a comida é a referência dos dias: comemos quando conversamos num café, combinamos almoços e jantares, petiscos e piqueniques. Conseguir socializar sem que isso seja sinónimo de comer é um desafio.

Percebi, ao fim de dois dias, que enfrentar tantas alterações tão profundas no meu dia-a-dia era uma missão impossível. Sentia-me completamente descompensada. Sem fome, muito entusiasmada com a minha decisão, mas excessivamente frágil.

Fiz como sempre: fiquei quieta e esperei que a vida me indicasse o que devia fazer. Acredito mesmo que a vida se resolve sozinha.



dica

Escolha um dia para começar e comece mesmo. Não há dias ideais para começar, mas todos serão óptimos.

Já repeti esta frase tantas vezes, mas acho sempre que faz sentido dizê-la outra vez: a vida resolve-se sozinha. É esta a certeza que me tranquiliza nos dias em que a cabeça se enche de dúvidas. Nos momentos em que só aparecem perguntas e decisões para tomar, fico quieta, muito quieta. Já aprendi, à custa de muitas precipitações dolorosas e outros tantos erros flagrantes, que a vida nos dá todas as indicações para chegarmos ao ponto certo. Basta estar sossegado e atento.

O fim-de-semana chegou. O Gonçalo estava feliz na sua viagem, eu tinha cumprido à risca o plano alimentar e o Afonso estava cheio de febre. A resposta estava ali: decidi adiar por um ano a entrada do Afonso na escola. Assumi que iria ser mais um ano de logística complicada para escrever e ser mãe a tempo inteiro, mas percebi, depois da decisão tomada, que voltava a sentir-me serena.

Quem, como eu, come por razões emocionais, quem come para acalmar um vazio, deve aproveitar a decisão de mudar a alimentação para arrumar a cabeça. Quando sentimos aquela fome, a fome-para-acalmar, temos de perceber o que nos está a causar ansiedade e aprender a parar.

Penso muitas vezes nas férias de Verão. Depois de passar uma semana com a minha mãe, em que o seu precioso papel de avó me permitiu dormir na praia, dar mergulhos de mar, acordar mais tarde e ler ao sol (resumindo: sentir férias), fui passar 15 dias com os miúdos e as minhas amigas.

Estar com as minhas amigas, que são como família na minha vida, é uma partilha de rotinas, que envolvem filhos, mas cada uma com as suas responsabilidades. Estar com as minhas amigas dá-me sempre saudades de ser adolescente. E ser adolescente não está na idade, está na ausência de responsabilidades e na forma intensa de viver as coisas.

Com um filho pequeno (porque o grande, felizmente, já me permite voltar a ser adolescente de vez em quando), estas férias eram umas férias de mãe solteira, adulta e responsável. Os dias eram cansativos, mas muito bons. À noite, quando eles adormeciam, apetecia-me estar lá fora, com o calor da noite, a conversar até de madrugada (seria conjugável se o meu filho pequeno não chamasse várias vezes por mim).

Nestas 14 noites de férias, enquanto os homens da minha vida descansavam dos dias de praia, naqueles lençóis brancos maravilhosos, eu devorava bolinhos de amêndoa até estar ligeiramente maldisposta. Sozinha, no escuro do quarto, a devorar bolinhos de amêndoa. O meu momento fome-para-acalmar.

É raro pensar na minha condição de (mãe) solteira. Pelo menos para já, é assim que me sinto feliz. E ainda bem, acrescente-se, porque, num final de tarde deste Verão, consciencializei-me de que o estado civil «mãe solteira» é de um glamour, excessivamente... (falta-me a palavra) especial, vá.

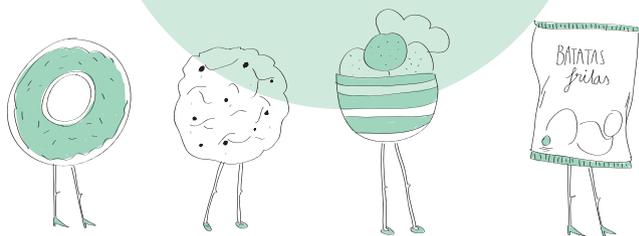
Final de tarde de um dia quente de Agosto. Já tínhamos regressado da praia, eu, outra mãe na minha glamorosa condição, um filho pré-adolescente, uma filha em idade «diva» e dois putos com dois anos. Dois dela, dois meus.

Na sala, os mais novos, já nus e prontos para o banho, lutavam por um brinquedo qualquer, «meu, meu, meu», chora, agarra, corre, cai. A princesa estava num ataque de histeria pelas injustiças da vida: a água molhar, os gelados serem frios ou a etiqueta da roupa picar.

Nós, as do estado civil glamoroso, estávamos em estado pós-praia, cansadas da logística, despenteadas, suadas e com a nossa pior roupa, a tentar

dica

Ir tirando de casa os alimentos mais fáceis de consumir nos momentos complicados. Não é preciso limpar as gavetas de um dia para o outro, não estamos em tempos de deitar comida fora, basta não voltar a comprar depois de acabar o pacote de bolachas ou batatas fritas.



está na hora de ir embora

organizar o jantar. Depois de duas quase expulsões de restaurantes da vila, tínhamos optado por comer em casa.

Enquanto protegíamos as respectivas crias — «é dele, não mexas», «é teu, mas empresta», «senta-te ali, não batas», «não puxes» —, acalmávamos a diva e mandávamos o pré-adolescente largar o computador e ir tomar banho. Foi assim, exactamente neste cenário grotesco, que entraram uns quantos amigos (solteiros) do casal (alguma de nós se safe) com quem também partilhávamos a casa de férias.

Eu sou uma pessoa bem-educada e, perante a voz de estranhos, levantei a cabeça para cumprimentar. É neste instante que me consciencializo de tudo o que vos descrevo: o caos, o barulho, o meu cabelo, o meu cheiro, a minha roupa. Cumprimentei, recolhi os meus rapazes e retirei-me para os necessários banhos.

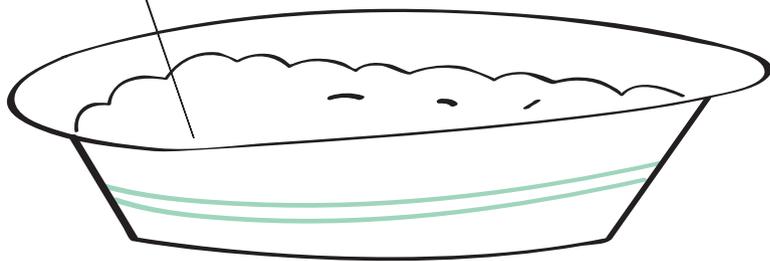
«Ainda bem que me sinto bem solteira porque, nestas condições, não passo disso.»

dica

Ande com a lancheira atrás. Há sempre forma de transportar peças de fruta, cenouras cruas ou um ovo cozido. Se conseguir levar o almoço, melhor ainda.



as minhas
preferidas



papas de aveia

RECEITAS

para todos



os dias

Ingredientes (1 pessoa)

¼ chávena de flocos de aveia

¾ a 1 chávena (180 ml a 240 ml) de leite vegetal (espelta)

1 casca de limão

1 banana

1 colher de sopa de sementes de chia

canela

Preparação

1. Pôr o leite a ferver juntamente com a casca de limão. **2.** Juntar os flocos de aveia, as sementes de chia e a banana. **3.** Deixar ferver durante dez minutos, em lume brando, mexendo sempre (se não gostar da banana desfeita, adicione apenas depois de desligar o lume). **4.** Servir com canela por cima.

Nota: as papas de aveia permitem imensas variações: pode-se juntar frutos vermelhos depois da cozedura, podem ser adoçadas com mel (a mim, basta a banana). Se mudar o tipo de leite (usando, por exemplo, leite de amêndoa) o sabor vai mudar completamente.