

nos anos 1990, os corpos magérrimos das super-modelos — que em culturas passadas seriam associados à pobreza e à fome — tornaram-se ambição de muitas meninas.

A socióloga e professora da Universidade de Brasília (UnB) Dulce Almeida explica que, no mundo ocidental, sobretudo a partir do século 19, constituiu-se um arquétipo associado aos estereótipos femininos da mulher europeia e da norte-americana: corpos magros, brancos e que recebem cuidados contínuos.

Nesse contexto, o capitalismo tem papel fundamental, dado que as referências corporais visam atender não apenas ao mercado de trabalho, como também ao da moda, da cosmética, da dietética e, assim, sustentar os projetos industriais da beleza. “Quando vemos a fotografia de uma mulher branca, magra e bem-sucedida, projetamos e reforçamos a ideia de que aquele é o modelo a ser seguido. Dessa forma, o espaço, em termos de representatividade, para corpos gordos, pretos e pardos é cerceado. Não podemos esquecer que a imagem fala por si”, evidencia Dulce.

Parte dessa problemática se dá, também, pela antiga associação entre beleza física e felicidade, que ainda é difundida — e necessária para empresas e influenciadores do ramo. Em contrapartida, tem-se observado a ascensão de movimentos sociais de resistência e enfrentamento a esse projeto, como o Corpo Livre e o Body Positive, que possibilitam a revisão de imagens e discursos nas redes sociais e na mídia. “A presença de corpos diversos nos meios de comunicação reforça que a representatividade importa, posto que são os padrões apresentados pela indústria cultural que colaboram na construção da imagem corporal de crianças, adolescentes e jovens”, enfatiza a socióloga.

## Autoaceitação e libertação

“Fui gordinha a vida toda e já tomei de tudo para emagrecer, com orientação médica e também por conta própria. Cheguei a tomar mais de 28 cápsulas de remédio por dia”, revela Marilza Luzia Saraiva de Souza, 57 anos. A fala choca e, apesar de fazer parte do passado, foi somente há cerca de quatro anos que a professora e gestora acadêmica se libertou completamente da pressão pelo emagrecimento a qualquer custo. Desde então, passou a se aceitar como é e a priorizar a saúde física e mental.

O processo de libertação da professora foi longo e difícil. Com chás, medicamentos inibidores de apetite e uma série de receitas manipuladas, Marilza chegava a emagrecer, mas não conseguia manter o peso. “Era um caminhão de medicamentos por dia e eu nem sei o efeito que aquilo tinha no resto do meu corpo. Parava de tomar e engordava de novo. Eu emagrecia, mas a que custo?”, questiona.

Ela lembra que nunca se encaixou em biotipo de corpo magro e assumiu um estilo de vida sedentário na vida adulta. Com o aumento no peso, as propagandas vendendo chás e dietas milagrosas, seguir esse caminho parecia ser o mais conveniente.

Enquanto fazia os tratamentos, inclusive prescritos por profissionais da saúde, Marilza não tinha apetite e percebia que sua memória e raciocínio estavam sendo

prejudicados. O basta foi quando um dos tratamentos tirou seu sono completamente e acabou com a qualidade de vida. A professora questionou se a magreza valia sua felicidade. “Quando parei com tudo, trabalhei para me aceitar e me enxergar linda como sou, a amar meu corpo. Eu estava trocando a minha saúde e bem-estar pela estética, não queria mais viver assim.”

Marilza começou a se exercitar pela saúde. Passou a pedalar toda semana e acabou perdendo peso como uma consequência do novo estilo de vida. Mas afirma que esse não é mais seu objetivo. Enxergar-se linda e aceitar que não será magra como as modelos abriu os olhos da professora. Ela aponta que a sociedade e os outros acabam tendo um impacto grande em como as pessoas se enxergam. “Acho que não teria sofrido tanto por ser gorda se eu pudesse entrar em uma loja, provar uma roupa e me sentir bonita. Mas eu chegava, pedia o GG e não cabia, saía das lojas arrasada.”

Ela questiona o fato de as influencers fitness e magras terem muito mais público do que as plus size, que incentivam o amor-próprio, e sugere que as mulheres busquem exemplos mais reais e saudáveis.

\* Estagiária sob a supervisão de Sibele Negromonte

**RECEBA**  
**GRATUITAMENTE**  
**AS PRINCIPAIS**  
**NOTÍCIAS**  
**DO DIA NO SEU**  
**WHATSAPP**



Adicione nosso número:  
**(61) 9 9555-2589**  
na sua lista de contatos, mande  
um “Olá”  
e pronto!

Fique bem informado  
todos os dias com o  
Correio Braziliense



**CORREIO**  
**BRAZILIENSE**