



Desde a infância, José Francisco de Sousa teve problemas com o controle do peso e de aceitar o próprio corpo

Um corpo para chamar de seu

“Cheguei a usar esses mesmos medicamentos”, admite José Francisco de Sousa, 56 anos, ao ler os noticiários sobre a morte da catora Paulinha Abelha. Ele sempre teve uma relação complicada com a balança. Aos sete anos, não conseguia ganhar peso e tinha o corpo correspondente a uma criança de três. Foi somente na adolescência que ele chegou ao peso ideal para a idade.

Na vida adulta, o professor começou a ganhar mais peso e a fazer musculação, tendo um corpo dentro dos padrões considerados ideais na sociedade. Porém, após os 30 anos, a depressão, a ansiedade e o hipotireoidismo fizeram com que Francisco ganhasse alguns quilos a mais.

A comida se tornou um conforto e, em

momentos difíceis, Francisco comia muito além do que precisava. O sobrepeso e a relação de dependência emocional com os alimentos fizeram com que o professor buscasse métodos radicais para emagrecer.

Há cerca de 15 anos, Francisco fazia todo tipo de dieta que prometia resultados rápidos e começou a se automedicar. Nesse período, passava por momentos de mais tranquilidade e tentava abrir mão desses métodos para ter uma vida mais saudável.

Ainda fragilizado emocionalmente e sofrendo com a pressão estética, acabava voltando aos chás e medicamentos. Cinco anos atrás, no entanto, Francisco passou pelo grande susto que mudou sua vida. Após ter convulsões e crises de tremeira, o professor leu a bula

do medicamento que tomava e se assustou.

No hospital, descobriu que chegou perto de ter um ataque cardíaco e teve danos renais em função de tudo que ingeria. “Ali eu vi que a estética não podia custar a minha vida e parei de tomar tudo isso imediatamente. Comecei a me exercitar pensando na saúde e a comer de maneira mais equilibrada”, conta.

Francisco recebeu uma segunda chance, mas lamenta que, mesmo após tudo o que passou, ainda tenha medo de sofrer recaídas. Ele não se considera completamente fora de perigo. “Entro nas redes sociais e só vejo as pessoas vendendo essa magreza, esse culto ao corpo magro”, lamenta.

Além da pressão social pela padronização dos corpos, o professor comenta que a publi-