

“Entrei em uma rotina fitness”

GIOVANNA FISCHBORN E LETÍCIA MOUHAMAD*

Amanda Queiroz, 27 anos, começou a emagrecer em 2019 porque queria usar um vestido especial na formatura de odontologia. A decisão, claro, não girou somente em torno disso. Ela havia passado boa parte da vida um pouquinho acima do peso e queria mudar. Mas a cerimônia foi, sim, o pontapé inicial. Chegando o dia, Amanda “entrou” no vestido e, mais que isso, sentia-se bem com alguns quilos a menos. Só que o desafio, depois, passou a ser o de manter os bons resultados e evoluir o pensamento rumo a uma alimentação mais equilibrada.

E, veja só, ao contrário do que aconteceu com muita gente, foi na pandemia que ela entrou para valer na vida fit. Se considerássemos aquele comentário que rolava no início da crise, de que a pandemia revelaria o melhor e o pior de cada um, Amanda pode dizer que se viu melhorando muito em termos de saúde e autodisciplina, mesmo diante da dificuldade de se manter ativa, já que as academias estavam fechadas.

“Começou com a história do vestido decotado nas costas, mas vi que precisava mudar tudo, ou quase tudo”, lembra. Para continuar se exercitando, ela marcava com a personal trainer por chamada de vídeo e, mesmo quando fazia sozinha, seguia o protocolo que a profissional orientava. O espaço em volta da piscina de casa virou área de malhação. Com o treino adaptado, fez muitos agachamentos e usou, principalmente, pesos livres.

Detalhe é que Amanda havia recém-saído de uma dieta muito restritiva, da época em que o foco era emagrecer, e precisava, então, ajustar o que comia. Nos últimos dois anos, desenvolveu controle alimentar e passou a entender melhor o que fazia bem ir para o prato.

Sobre o processo todo, Amanda diz não ter sido fácil, mas que foi, definitivamente, transformador: “Se consegui manter os hábitos saudáveis e até evoluí durante uma pandemia, com

Minervino Júnior/CB/D.A.Press



Amanda Queiroz conseguiu, apesar de todo estresse e ansiedade, iniciar — e manter — uma rotina fitness durante a pandemia

vários impasses, não tenho motivo para não fazer isso pelo resto da vida”.

Mas a pandemia não foi “só” de exercícios e cuidados com a alimentação para ela. Entre os impasses a que se refere, estava a missão de começar a trabalhar, recém-formada. Em 2020, Amanda passou a atuar em uma clínica que atendia casos urgentes. Trabalhava em turnos de 24 horas. Quando acabava, encaixava o treino.

Nesses dois anos, ainda completou uma especialização. Ano passado, chegou a trabalhar em três clínicas. Hoje, com espaço na empresa principal em que atua, atende na área que sempre sonhou, como cirurgiã dentista especialista. “Sou muito grata por, em um momento de tantas dificuldades e pessoas perdendo os empregos, ter conseguido evoluir profissionalmente”, resume.