

Corpo: limites e cuidados

Lídia Rosenberg Aratangy

Formada em Psicologia pela Universidade de São Paulo.



Texto ficcional

Ivan Jaf

Corpo: limites e cuidados
© Lídia Rosenberg Aratangy, 2005

DIRETOR EDITORIAL Fernando Paixão
COORDENAÇÃO DA EDIÇÃO Angélica Pizzutto Pozzani
Leonardo Chianca (Edições Jogo de Amarelinha)
COLABORADORA Nanci Hanselman
COORDENADORA DE REVISÃO Ivany Picasso Batista
REVISORA Rita Costa

ARTE
PROJETO GRÁFICO E CAPA Eduardo Rodrigues
EDIÇÃO Cintia Maria da Silva
ASSISTENTE Eduardo Rodrigues
DIAGRAMAÇÃO Divina Rocha Corte
PESQUISA ICONOGRÁFICA Sívio Kligin (coord.)
Neuza Faccin
ILUSTRAÇÕES Roko (ficção)
Negreiros (charges págs. 15, 32 e 45)

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

A686c

Aratangy, Lídia Rosenberg,
Corpo : limites e cuidados / Lídia Rosenberg Aratangy.
- 1.ed. - São Paulo : Ática, 2006.
64p. : il. - (De olho na ciência)

Contém suplemento de atividades
ISBN 978-85-08-10165-8

1. Ciências (Ensino fundamental). 2. Corpo humano -
Literatura juvenil. 3. Cuidados pessoais com a saúde -
Literatura juvenil. I. Título. II. Série.

05-3645. CDD 612
CDU 612

ISBN 978 85 08 10165-8 (aluno)
ISBN 978 85 08 10166-5 (professor)
Código da obra CL: 733202
CAE: 208464

2014
1ª edição
7ª impressão
Impressão e acabamento:

Todos os direitos reservados pela Editora Ática, 2006
Avenida das Nações Unidas, 7221 - CEP 05425-900 - São Paulo, SP
Atendimento ao cliente: 4003-3061 - atendimento@atica.com.br
www.atica.com.br

IMPORTANTE: Ao comprar um livro, você remunera e reconhece
o trabalho do autor e o de muitos outros profissionais envolvidos
na produção editorial e na comercialização das obras: editores,
revisores, diagramadores, ilustradores, gráficos, divulgadores,
distribuidores, livreiros, entre outros. Ajude-nos a combater a
cópia ilegal! Ela gera desemprego, prejudica a difusão da cultura
e encarece os livros que você compra.



Sumário

APRESENTAÇÃO	3
FICÇÃO – Meio herói	4
1. Grandes mudanças	14
2. A entrada na adolescência	17
3. As possibilidades e os limites do corpo	25
4. O esporte: aliado ou inimigo?	33
5. Respeito às pessoas portadoras de deficiência	40
6. O que diferencia homens e mulheres?	45
7. Os perigos desta vida	50
8. "Aproveite a vida agora!"	57
9. A ética do cotidiano	60
FICÇÃO (cont.)	63





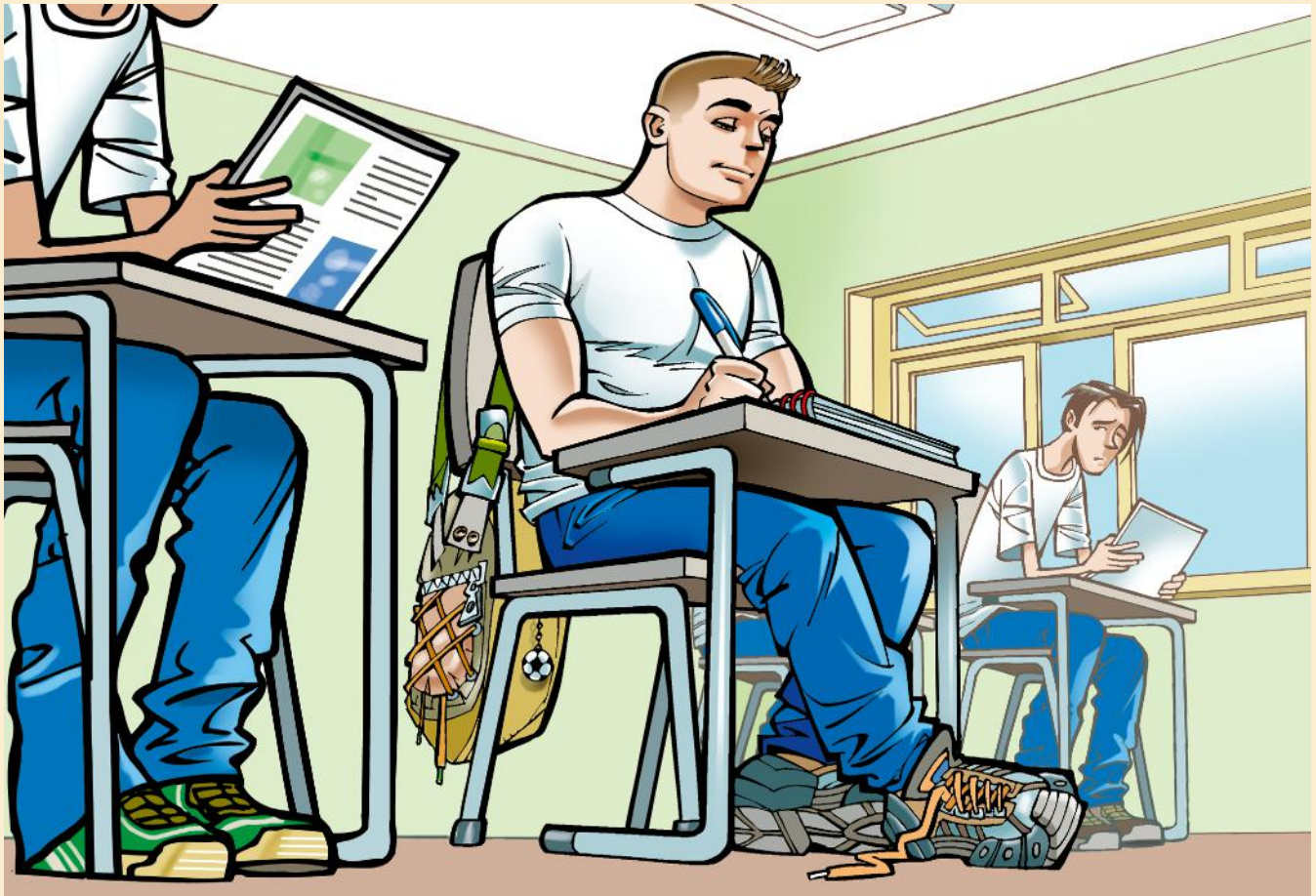
Apresentação

Entre os vários fatores que contribuem para a vitória numa corrida de Fórmula 1, talvez o mais importante seja a intimidade entre o piloto e a sua máquina, que deriva do profundo conhecimento que ele tem do funcionamento do carro. A sensibilidade com que o piloto percebe as nuances dos giros do motor é o que lhe permite trocar as marchas no momento exato; sua experiência com a aderência dos pneus faz que ele execute o melhor traçado ao fazer uma curva; a percepção do peso do tanque de gasolina indica o momento mais adequado para a parada de abastecimento. A eficiência da equipe que o apoia é fundamental, mas de nada vale a melhor escuderia se o piloto não tiver uma boa relação com ela. O mesmo acontece com os outros esportes: os melhores atletas são aqueles que, além de contar com a estrutura física adequada, conhecem e respeitam as possibilidades do seu corpo.

Os participantes do jogo da vida também deveriam ter essa seriedade e dedicação com o próprio equipamento: leva vantagem quem conhece melhor os recursos e limites do seu corpo. E o corpo não é uma carcaça vazia que empurramos pela vida nem um pacote inerte que embrulhamos em papel brilhante para impressionar os outros. O corpo exige respeito. Afinal, ele é a nossa forma de estar no mundo: mesmo que a fantasia nos leve a vagar por outras paragens, quando estamos na cadeira do dentista ou numa aula desinteressante, é só dentro da nossa pele que podemos estar.

O desafio não está só em bater recordes e ganhar campeonatos; está também no cotidiano processo de conviver amorosamente com o corpo, tomando posse de cada fibra muscular, participando de cada onda do próprio movimento. Quem tem essa ligação com o seu corpo, não vai se colocar nas mãos de um treinador ambicioso e tirano nem moldar sua figura conforme o modelo em voga: vai ser capaz de descobrir o prazer do movimento, a harmonia dos gestos, a sensualidade da música.

Boa leitura!



Meio herói

1

Dau tinha um problema complicado para resolver: precisava passar de franguinho a minotauro em uma semana.

Não que ele nunca tivesse se preocupado com o fato de ser magro demais, e agora, de repente, decidiu correr contra o tempo. Pelo contrário. Desde pequeno já o incomodavam com apelidos como linguinha, palito e macarrão. A moda agora era chamá-lo de franguinho. E o jeito era se conformar, ainda mais se quem o tratava assim era o Minotauro, o fortão da turma.

Toda turma tem um fortão, mas o Minotauro era demais. Com a mesma idade de Dau, dezesseis anos,

o sujeito era grande e largo como um armário dúples. Seu peitoral enchia camisetas GGL, os bíceps lembravam pernís de Natal e as pernas pareciam pilotis*. Quando ele tirava a roupa no vestiário masculino todos olhavam para outro lado, procurando se vestir rápido, porque qualquer comparação era muito constrangedora e deixava a pessoa arrasada por um mês.

O mais prejudicado pela existência de Minotauro era Dau. Na sala de aula, ele era o polo oposto, o ponto de referência quando se queria dizer que alguém era o oposto de ser forte, e virava alvo de todos que precisavam descontar em alguém o fato de não serem do tamanho do Minotauro.

*pilotis: colunas que sustentam uma construção.

É claro que Dau queria transformar o seu corpo há muito tempo. Quando se olhava no espelho, e analisava seu crescimento, tinha a impressão de que aquilo não ia dar certo. Chegou a pedir a seu pai que o levasse a um médico.

2

O médico explicou:

— A adolescência é uma festa para os hormônios. E eles enlouquecem mesmo. Nada fica em harmonia. A pele, a voz, o jeito, tudo se transforma, em ritmo diferente. O que acontece com alguns adolescentes, nessa idade, é que os ossos longos, as pernas e os braços, crescem primeiro que os ossos porosos, os ombros e a bacia. Por isso o corpo fica comprido e magro. Pernas e braços finos, ombros e quadris estreitos... Quando os ossos porosos se alargarem, o corpo toma uma forma... mais natural.

Dau sentiu que ele ia dizer “uma forma normal”. Quer dizer, mesmo que aquele período passasse, e os ossos porosos afinal resolvessem fazer o seu trabalho, no momento ele tinha de se conformar em estar dentro de um corpo “anormal”.

— Não se preocupe — o médico riu. — A natureza sabe o que faz. No final tudo dá certo.

O médico era forte, grande, com um ar saudável irritante, da classe dos minotauros, e não imaginava que quando se tem o apelido de franguinho não há muita paciência para esperar a “natureza” agir.

— Exercícios — ele receitou. — Só isso. Uma boa alimentação. Por que você não faz natação?

Dau ia explicar que não fazia natação, nem qualquer outro exercício coletivo, porque não queria tirar a camisa em público. Nem ficar de calção, exibindo aqueles dois fiapos de perna. Já bastavam as aulas de educação física na escola.

Em vez de esportes, Dau passava as tardes desenhando histórias em quadrinhos. Escrevia os roteiros e desenhava as tiras. Fazia álbuns de quarenta, cinquenta páginas. Criava super-heróis fortes e invencíveis, vilões malignos, moças frágeis e lindas que precisavam ser salvas. Tardes inteiras totalmente mergulhado num processo criativo que o fazia esquecer tudo.

Enchia gavetas e prateleiras com suas histórias, mas não as mostrava a ninguém.

3

Se fosse apenas pelo apelido, ele nem se importaria. Era uma questão de se acostumar. O problema eram as meninas. Era muito difícil ganhar uma garota sendo chamado de franguinho.

Estava numa fase ruim.

Olhar-se no espelho só piorava as coisas. Se era assim que as mulheres o viam, tinha poucas chances.

Nas festas, procurava um canto escuro, ou virava de costas e fingia olhar a paisagem da janela. Na praia, fugia dos encontros. Nunca tirava a camisa.

Não imaginava como uma menina se interessaria por um corpo daqueles, ainda mais numa época de minotauros, com todos aqueles caras “bombados”, cheios de “disposição”, com suas barrigas de tanque de lavar roupa, suas caras de mau.

Ele queria um corpo daqueles, uma daquelas máquinas de guerra, para impor respeito, medo, admiração. Com um corpo daqueles, a vida ia ser fácil. Não precisava esquentar a cabeça. Era só sair desfilando com o corpo pelos lugares legais, como se fosse uma vitrina ambulante, e as meninas parariam para olhar, iam querer ficar com ele...

Mas não adiantava sonhar. Enquanto não fossem possíveis os transplantes de cérebro, tinha de viver dentro daquela prisão magra, com aqueles ossos porosos preguiçosos, desenhando heróis cada vez mais fortes.

Só com uma coisa ele não podia se conformar: não ter uma namorada.

Disso sua natureza não abria mão. Dau **PRECISAVA** de uma namorada.

Desesperadamente.

4

Procurou analisar a situação racionalmente.

Com aquele corpo, definitivamente, não ganharia ninguém, a não ser por piedade ou alguma nutricionista idealista.

Com a cabeça, os pensamentos, os papos profundos, arranjaría uma porção de amigas, que adorariam conversar com ele, contar seus problemas, para depois sair com os minotauros, que são mais divertidos.

O que ele sabia fazer bem, e que talvez impressionasse alguma garota maluquinha como ele, eram as histórias em quadrinhos, mas essa era uma atividade

secreta, realizada entre as quatro paredes de seu quarto, e ele não se sentia preparado para mostrá-las a ninguém. Desenhar era tão importante para ele que, se recebesse críticas negativas, nunca mais sairia do fundo do poço.

Então restava o quê?

Como fazer para ganhar uma menina sem mostrar o corpo?

Foi então que se lembrou da internet.

Passou a esperar a meia-noite, quando as ligações telefônicas ficavam mais baratas e seus pais estavam dormindo, para entrar em salas de bate-papo.

Varou madrugadas trocando mensagens com desconhecidas, até descobrir que, mesmo sem mostrar sua imagem, as mulheres sentiam que ele era magro e fraco. Não entendia como aquilo acontecia. Conseguia até levar uma menina para uma sala particular, mas quando começavam a trocar mensagens pessoais elas desconversavam, e voltavam ao bate-papo coletivo idiota.

Dau concluiu que o problema era a sinceridade. Ele estava procurando mostrar quem ele era de verdade, sua sensibilidade, seus conflitos, seus sonhos.

“Que se dane”, pensou. “Isso é um mundo virtual, cara. Você não precisa ser franguinho no mundo virtual.”

E então trocou seu codinome, “Daúde”, e passou a se chamar... “Minotauro”.

Pode ter sido coincidência, ou então o novo nome aumentou sua autoestima, mas o fato é que logo conheceu uma menina com o codinome Tchutchuca e começaram a trocar mensagens. Uma semana depois já estavam revelando seus *e-mails* um para o outro, e enviando mensagens diárias, e entrando em intimidades, e... bom, aquilo só não deixou Dau mais feliz porque, na verdade, era como se não estivesse acontecendo com ele.

Com a ideia de se intitular Minotauro, ele acabara criando um personagem, como um de seus super-heróis.

Para Tchutchuca, Dau tinha um metro e oitenta, pesava setenta e oito quilos, fazia musculação e jiu-jitsu, pegava surfe nos finais de semana, tinha a orelha parecida com uma couve-flor de tanto esfregá-la no tatame e resolvia seus problemas existenciais aumentando os pesos na academia e fazendo flexões abdominais.

