

Seu corpo: como cuidar dele?

O QUE FAZER PARA RESPEITAR SUA SAÚDE

Dicas para comer corretamente, praticar exercícios
e ficar longe dos distúrbios alimentares

Seu corpo: como cuidar dele?

© 2009 Fernanda Wendel

Editora-chefe Claudia Morales
Editor Fabrício Waltrick
Editora assistente Malu Rangel
Coordenadora de revisão Ivany Picasso Batista
Revisores Tiago José Risi Leme e Claudia Cantarin

ARTE

Projeto gráfico Daniel Trench e Fernanda Ficher
Diagramadora Thaíana Kalas
Edição eletrônica Moacir K. Matsusaki

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

W495r

Wendel, Fernanda, 1978-

Seu corpo: como cuidar dele?: o que fazer para respeitar sua saúde / Fernanda Wendel ; ilustrações de Rogério Coelho. – São Paulo : Ática, 2009.

112p. : il. – (Universo jovem)

ISBN 978-85-08-12163-2

1. Distúrbios alimentares. 2. Cuidados com a saúde. 3. Hábitos alimentares. 4. Exercícios físicos. I. Coelho, Rogério, 1975-. II. Título. III. Série.

09.0009.

CDD: 616.8526

CDU: 616.33-008.4

ISBN 978 85 08 12163-2 (aluno)
ISBN 978 85 08 12164-9 (professor)
Código de obra CL 736640

2012

1ª edição

6ª impressão

Impressão e acabamento:

Todos os direitos reservados pela Editora Ática, 2009
Av. Otaviano Alves de Lima, 4400 – CEP 02909-900 – São Paulo, SP
Atendimento ao cliente: 4003-3061 – atendimento@atica.com.br
www.atica.com.br – www.atica.com.br/educacional

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.



Seu corpo: como cuidar dele?

O QUE FAZER PARA RESPEITAR SUA SAÚDE

Dicas para comer corretamente, praticar exercícios
e ficar longe dos distúrbios alimentares



ilustrações de ROGÉRIO COELHO

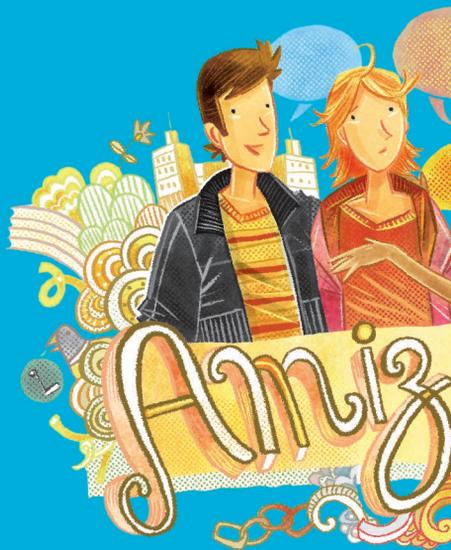
Consultoria técnica do médico psiquiatra Alexandre Pinto de Azevedo
(Hospital das Clínicas – Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo)

o jeito de cada um

- 10 | para fora
- 12 | casal 20
- 14 | experimentando o vestido
- 17 | treino e mais treino
- 19 | faminto
- 21 | paranoia
- 23 | suando
- 26 | solidão
- 28 | surto
- 30 | resultados
- 33 | afastamento
- 35 | perdendo os dentes
- 38 | cabo de guerra
- 41 | fim da amostra grátis
- 42 | em busca de alternativas
- 45 | internação
- 47 | culpa de quem?
- 48 | hora de crescer
- 51 | caindo a ficha
- 53 | levantar do tombo
- 55 | jogando a toalha
- 58 | a valsa final

espelho, espelho meu

- 64 | de fora pra dentro, de dentro pra fora
- 64 | coisas que a gente não tem como mudar
- 66 | coisas que a gente pode mudar
- 67 | você é o que você come





- 68 | como montar um bom prato
- 69 | é hora de comer
- 70 | o tempo das gostosuras
- 72 | na medida
- 75 | dietas alternativas
- 77 | o famoso IMC
- 80 | suando a camisa
- 85 | criando hábitos
- 85 | procure orientação!
- 87 | quando a situação sai do controle
- 88 | anorexia nervosa e bulimia nervosa
- 92 | o que fazer para melhorar
- 94 | comer compulsivo
- 95 | vigorexia nervosa
- 97 | anabolizantes e suplementos alimentares
- 99 | não acredite em milagres!
- 100 | as pessoas têm limites diferentes
- 103 | momento de pedir ajuda

se conhecendo (e se aceitando) melhor

- 106 | descubra: qual o tipo de exercício perfeito para você?
- 107 | teste: como anda sua alimentação?
- 110 | na hora do aperto: endereços e telefones úteis

SER BONITO É SER SAUDÁVEL

Fernanda Wendel

Em 2005, quando eu fazia reportagens para uma revista, recebi a missão de escrever sobre distúrbios alimentares. Comecei a busca por meninas que sofressem com anorexia e bulimia, achando que seria superdifícil encontrá-las. Qual não foi minha surpresa quando, já no primeiro dia, conheci várias garotas dispostas a partilhar suas experiências.

A gente pensa que só pessoas famosas, como artistas e modelos, têm distúrbios alimentares. Mas o problema pode estar bem pertinho de nós, atingindo tanto meninas como meninos, sem que o levemos tão a sério. Quem nunca achou que um amigo ou uma amiga estivesse exagerando no cuidado com o peso, ou sendo severo demais com a imagem que fazia do próprio corpo? O mais comum é supor que são apenas chatices que vão passar com o tempo, deixando a pessoa se afundar na sua paranoia.

Nessa mesma reportagem, conversei com alguns médicos para entender melhor as doenças. Quase caí de susto quando percebi que a garota que eu havia entrevistado alguns meses antes para uma matéria sobre beleza apresentava todos os sintomas da anorexia. Senti-me muito impotente por, na época, ter percebido que alguma coisa estava estranha com ela, mas não ter feito nada.

O conjunto dessas experiências foi o que me levou a cursar depois a faculdade de Medicina. Queria entender mais sobre o funcionamento do nosso corpo, para poder intervir quando percebesse que as pessoas precisavam de ajuda. Hoje, circulando pelo hospital e convivendo com pacientes que já estão recebendo auxílio, percebo como é importante não só a intervenção médica, mas também a de familiares e amigos, que acabam resgatando os doentes antes que eles se afoguem de vez.

Especialmente no caso de distúrbios alimentares, a presença de pessoas próximas é essencial. A neblina trazida pela doença cega o portador do distúrbio, que muitas vezes não percebe que tem um problema a ser tratado. Aí entram os parentes e os amigos – essas pessoas são muito importantes para dissipar um pouco a neblina e estender a mão a quem precisa de muito apoio para sair dessa.

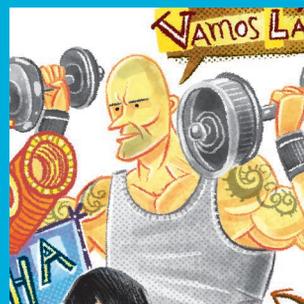
A ideia deste livro é mostrar, por meio de uma ficção, como pessoas com distúrbios alimentares podem se comportar. Provavelmente você vai reconhecer na história de Bárbara, Tati, Renato e Matias, em maior ou menor grau, situações muito parecidas com as que você vive com os seus amigos. Na segunda metade do livro, você encontra um guia sobre cuidados com o corpo, principalmente no que diz respeito a alimentação balanceada e a prática de exercícios físicos. Há também a descrição de distúrbios alimentares como anorexia, bulimia, vigorexia e comer compulsivo, modos de diagnosticar os distúrbios, formas de ajudar a si mesmo e aos outros, além de endereços e telefones úteis.

É normal que as pessoas queiram estar atraentes, em forma – e há modos bastante saudáveis de tais objetivos serem atingidos. O problema é quando esses desejos viram obsessão e, em vez de cuidar da saúde, a pessoa acaba sabotando o próprio corpo para atingir um ideal estético, um padrão de beleza distorcido e criado pela mídia.

Espero que o livro ajude você a pensar um pouco mais sobre todas essas questões. E que lhe dê ferramentas para que possa agir quando perceber que alguém querido – inclusive você! – esteja precisando de

ajuda. Distúrbio alimentar não pode ser motivo de vergonha: é uma condição de saúde que deve ser tratada como qualquer outra. Torço também para que a menina da minha reportagem de beleza esteja bem, livre da anorexia. E que todas as outras pessoas que, ao longo do tempo, vieram me confidenciar que tinham algum distúrbio alimentar tenham conseguido superar a doença.

o jeito de cada um



para fora

Bárbara sentia que ainda sobrava um restinho para colocar para fora. Segurou a tampa da privada com força e enfiou de novo o cabo da escova de dentes na garganta. O peito doía, a barriga parecia que ia virar do avesso, mas ela achava que valia a pena. Depois de comer tanto, ela tinha que vomitar. Queria simplesmente parar de comer um dia para queimar toda aquela “banha”, mas não conseguia. Ainda mais em casa, onde as refeições eram tão fartas. Seus pais faziam questão de se reunir no jantar e comer, comer muito. Na escola ela nem chegava perto de comida, só que em casa não dava.

Bárbara achava que a mãe já estava se ligando – afinal, quem sai correndo da mesa para escovar os dentes imediatamente depois de comer? Pior: quem passa vinte minutos só escovando os dentes? Ela ainda tinha a desculpa de cuidar bem do aparelho, passar fio dental com calma entre as pecinhas, mas não era para demorar tanto. Só que Bárbara não se importava muito se a mãe estava se ligando ou não: sua festa de quinze anos estava chegando e ela queria ficar muito magra para entrar direitinho no vestido. Todos diziam que ela estava ótima, que essa encanação com o peso era um exagero. Mas imagina só ver as fotos e parecer uma baleia enfiada num merengue? De jeito nenhum: o vestido seria colado, justo, e não podia ter nenhuma gordurinha marcando. Bárbara queria ficar magra. Magra não, magérrima, para fazer inveja às meninas mais populares da escola.

A festa seria em alguns meses, e era a chance de atrair a atenção de todos. Bárbara estava cansada de ser apenas mais

uma na escola. Ela queria popularidade. E onde já se viu uma menina popular gorda? Jamais!

– Eu nunca vou conseguir um namorado se não emagrecer... A Tati só começou a namorar o Matias porque ela é aquele palito. Imagina se ele prestaria atenção se ela fosse que nem eu? De jeito nenhum! A Tati é que tem sorte: aquelas pernas compridas, a barriga seca, as costelas aparecendo... Mas eu vou ficar assim! É só me esforçar... Vamos lá, mais um pouquinho!

Já não tinha mais o que vomitar. A garganta queimava, e Bárbara continuava forçando.

– Ô noiva, vai ficar aí pra sempre? Tem mais gente querendo usar o banheiro.

– Dá pra esperar, seu gordo?

– Tô esperando faz meia hora! Sai logo daí, princesinha!

Renato odiava quando a irmã se trancava no banheiro. Ele achava que era de propósito, só para perturbá-lo. Não era possível que alguém demorasse tanto para escovar os dentes!

Diferentemente da irmã mais nova, Renato não se estressava com o ritual do jantar em família. Ao contrário: ele gostava muito. O cara era bom de garfo – dava para perceber na sua cintura! Bárbara não o chamava de gordo à toa: ele estava muito acima do peso ideal, assim como seu pai. Mas de falta de popularidade ele não podia reclamar: todo mundo o conhecia no colégio. Renato era o amigão da galera, o engraçado, que está sempre cercado de gente. Ele era um ano mais velho que Bárbara e os dois se trombavam muito: afinal, Tati, melhor amiga de Bárbara, namorava Matias, o melhor amigo de Renato.

casal 20

Fazia três meses que Tatiana e Matias tinham começado a namorar. Os dois formavam o casal mais perfeito da escola. Tatiana era a melhor jogadora de vôlei do colégio – jogava desde pequena e naquele ano tinha conseguido virar federada no clube. Como sempre foi alta, tinha facilidade no esporte e era a queridinha dos professores de educação física. Matias era o craque do time de futebol, daqueles que podem jogar em qualquer posição que sempre acabam salvando o time. Eles se cruzaram e conversaram pelas primeiras vezes na casa de Renato e Bárbara, mas só começaram mesmo a se aproximar na olimpíada promovida pela escola. Adoravam sair nos finais de semana para andar de bicicleta, passear de patins ou

