

*Obesidade*

NUNCA  
MAIS

*Obesidade*

NUNCA  
MAIS



*Faça como eu, mude de vida  
⇒ e ganhe saúde ⇐*

BENEDITA STÜVE FIGUEIREDO

CONTRAPONTO.



**N**asci no dia 4 de dezembro de 1990, no Porto, mais precisamente na Foz do Douro. Com 3,300 kg de peso e 50 cm de comprimento, pode dizer-se que era uma bebé com parâmetros normais. Os meus pais já tinham dois rapazes e sonhavam ter uma rapariga, por isso, fui muito desejada e amada.

Sempre fui uma criança saudável, cheia de energia e muito bem-disposta. Vivíamos nos Pinhais da Foz, numa zona bastante tranquila. Além da criançada toda que ali morava, muitas das famílias tinham cães e passávamos os dias a brincar todos juntos (crianças e cães) no quadrado, como chamávamos ao falso campo de futebol em cimento que há no meio dos prédios. Tinha uma grande paixão por bicicletas e por patins em linha. Corríamos o dia todo à volta dos prédios e passávamos as tardes a fazer algum tipo de exercício físico. Assim nasceu então, muito cedo, esta paixão pelo desporto.

O meu pai é o maior amante de desporto que conheço e sempre nos incentivou a fazer algum tipo de exercício físico. Pratiquei ténis, futebol feminino, dança (ainda que, na verdade, nunca tenha tido muito jeito para dançar) e voleibol. Os meus dois irmãos mais velhos, o Tiago e o Ricardo, sempre jogaram futebol. Quando, a certa altura, o meu pai criou uma equipa de futsal, o FC Foz, a maior paixão lá de casa, ambos integraram a equipa e até chegaram à II Divisão Nacional.

Com isto quero dizer que os meus pais sempre me educaram para ter uma alimentação correta e praticar exercício físico e que cresci rodeada de pessoas com um estilo de vida saudável. Assim, posso afirmar que, até ao início da adolescência, sempre tive um peso normal e que era uma criança sem qualquer problema de saúde.

Mas a verdade é que sempre gostei muito de comer. Lembro-me de a minha mãe me contar que, no dia em que mudámos de casa (tinha eu 2 anos), fui até à cozinha, abri o frigorífico e comecei a chorar porque o frigorífico estava vazio! E eu, muito pequenina, fiquei em pânico ante a perspectiva de não haver comida em casa. Lembro-me também de nunca ter sido

grande fã de papas e comida de bebê e de tentar sempre roubar a comida dos meus irmãos, fosse bacalhau ou almôndegas. Logo desde pequenina, tive vontade de comer e de comer bem.

Lembro-me também de ir a casa da tia Alexandra Barros, uma grande amiga da minha mãe que vivia no mesmo prédio que nós e que tem duas filhas praticamente da minha idade, a Francisca e a Filipa. Ainda hoje somos muito amigas. Tratamo-nos por «sis» (de *sister*, «irmã» em inglês) e temos uma ligação muito especial. Brincávamos todos os dias juntas e a tia Alexandra ou a minha mãe preparavam o lanche para nós. Adorava quando chegava a altura do Natal porque a tia Alexandra fazia as melhores bolachas de Natal, aquelas típicas de manteiga. Mal ela acabava de as fazer, atacávamos até acabarmos com elas, e chegavam mesmo a ter de esconder as bolachas em armários mais altos para que nós não as conseguíssemos encontrar.

Isto tudo para dizer que, além de ser uma criança bastante saudável, sempre tive muita vontade de comer. Gostava – e gosto – de comer comida de verdade. Nunca fui miúda de comer muitas gomas nem chocolates, nem de comer *fast food*.

Irmã mais nova de dois rapazes, prima mais nova de um rapaz que considero como um irmão e rodeada de crianças que faziam muito desporto, nunca fui privada de nada. Alimentávamo-nos como crianças normais e saudáveis. As refeições principais tinham sempre sopa, legumes e fruta presentes. A minha mãe adorava cozinhar e, por isso, tínhamos sempre comida caseira, apesar de serem refeições mais pesadas, típicas da gastronomia portuguesa. Recordo-me de que, nos dias dos nossos aniversários, tínhamos direito a escolher o nosso prato preferido. O do Tiago era bifes de frango panados com arroz de ervilhas e o Ricardo pedia bife grelhado na pedra. Já eu, escolhia sempre cozido à portuguesa. Quanto ao pequeno-almoço e aos lanches, eram sempre à base de cereais, pão e refrigerantes, o que acabava por não ser assim tão saudável.

Mas o problema começou quando entrei na adolescência. Como havia mais aulas e uma maior carga horária, isso significava passar mais

tempo no colégio e, sobretudo, estar mais tempo parada. Como continuei a comer bem e, muito provavelmente, em quantidades que não eram adequadas a uma adolescente que passava agora muito mais tempo sem fazer exercício físico, escusado será dizer que comecei a engordar.

Desde essa altura, sempre fui a amiga mais gordinha, mas sempre a mais divertida. Sempre fui uma pessoa muito sociável e vivia – e ainda vivo – rodeada de amigos. Às vezes até me dizem, em tom de brincadeira: «Beni, és mais conhecida que o tremoço.» Ao contrário do que, infelizmente, costuma acontecer aos miúdos gordinhos, em especial em ambiente escolar, devo dizer que, graças a Deus, nunca sofri de *bullying* nem nunca me fechei por ter peso a mais.

A dada altura, saímos do prédio onde morávamos, o mesmo onde vivia a tia Alexandra, e mudámo-nos para uma vivenda. Vivíamos numa casa grande que estava sempre cheia de amigos, e os meus pais adoravam levá-los de férias connosco. Recordo-me de a minha mãe convidar os meus amigos a irem lá a casa mesmo quando eu não estava. Ela era a mãe de todos. A mãe que gostava de ter a casa cheia e que dizia sempre que, onde jantam cinco, jantam seis. Ela tinha deixado de trabalhar pouco depois de o meu irmão Ricardo nascer e sempre se dedicou aos filhos. Quando começámos a ficar mais crescidos, os dias eram passados no nosso jardim. Como muitos diziam, vivíamos na casa da malta emprestada aos Figueiredo.

Sinto uma saudade tremenda desses tempos em que a maior preocupação era escolher o biquíni que ia usar para passar o dia na piscina rodeada de amigos. O nosso jardim não era um jardim qualquer; era um jardim com muita amizade, amor e loucura à mistura. Num dia de sol, a nossa casa estaria cheia de pessoas de todas as gerações. Haveria seis cães a ladrar, com um deles, que se chamava *Left*, provavelmente a jogar futebol. Estariam vários amigos a apanhar sol nos pufes, uns a jogar futebol, outros a fazer disparates na piscina e mais uns a contar as fofocas mais recentes. A minha mãe seguramente estaria com um sorriso na cara a preparar o almoço e as bebidas para trinta pessoas. Sim, porque havia sempre espaço para mais um.

O Ricardo a pôr a música aos berros, o meu pai e o Tiago a montarem a rede de vôlei e eu, provavelmente, a abrir a janela da porta do rés do chão para que todos pudessem abrir a porta por dentro sem necessidade de tocar à campainha. Sim, porque, como já referi, a nossa casa era de todos e ninguém precisava de convite.

No mês de agosto, os meus pais alugavam uma casa em Moledo do Minho, e a única regra era que cada filho pudesse levar três amigos. Como a minha mãe não trabalhava, ficava o mês inteiro em Moledo com doze adolescentes a fazerem asneiras. A praia era pouca, mas as saídas à noite eram com fartura. Todos se lembram do clássico telefonema da minha mãe, pelas 11h30, a mandar-nos acordar e ir para a praia porque estava um tempo ótimo e um dia como nunca visto. Mas como as noites também eram longas, só chegávamos à praia pelas 14h00, quando a clássica nortada de Moledo já tinha dado sinal de si.

Houve momentos muito caricatos nestas férias em família, e, quando digo família, refiro-me aos meus irmãos, pais e amigos. Éramos e somos, sem dúvida, até hoje, uma verdadeira família. Podemos não ser uma família de sangue, mas somos uma família criada pelo amor e pela amizade que se viveu naquela casa e que ficou com as melhores memórias de adolescência graças à fantástica tia Eni (a maneira como tratavam a minha querida mãe), que fazia tudo para nos ver a todos muito felizes.

O meu pai, como trabalhava durante o mês de agosto, ora ia passar os fins de semana a Moledo connosco – ou até mesmo uma semana completa –, ora, por vezes, ia lá só para dormir e de manhã cedo voltava para o Porto para trabalhar. A maior ameaça que podíamos ouvir da minha mãe era «Quando chegar o tio Luís, fica tudo de castigo», porque até o tio Luís chegar não havia regras. Mas vamos dizer a verdade: era esta falta de regras que deixava a minha mãe feliz e com um sorriso na cara.

E eis que chegou o verão de 2008, um verão que nos marcou a todos pela negativa. A minha mãe já não estava tão animada, já não tolerava as nossas noitadas e a nossa falta de organização. Já não preparava diariamente

o jantar com o maior orgulho de ter tantos filhos. Mas esse desânimo não era devido à idade, não era por estar triste, não era por querer descansar. Infelizmente, com apenas 50 anos, a minha mãe tinha sido apanhada pelo cancro.

As férias passaram e continuámos em Moledo até ao dia 31 de agosto, como se de um ano normal se tratasse. Ninguém podia nem queria imaginar que a mãe, de todos, estava doente. Achávamos que seria provavelmente a entrada na menopausa e chegámos mesmo a brincar com isso.

A minha mãe, como força da natureza que era, ainda conseguiu pegar no carro e nos nossos seis cães (sim, porque não podemos esquecer que os cães também faziam parte da família, e eram a maior paixão da tia Eni, que ia connosco para onde quer que fôssemos) e, com muito esforço, chegou à nossa casa no Porto. Meteu-se logo na cama e lá ficou até ao dia seguinte, quando foi ao hospital fazer análises. O meu pai já esperava que se tratasse de alguma coisa grave e avisou-nos aos três de que os resultados poderiam não ser muito positivos.

No dia seguinte, dia 2 de setembro, saíram os resultados das análises e começámos então a caminhada contra esta doença tão maldosa e silenciosa. A minha mãe estava muito doente, o cancro alastrara e ela já tinha metástases em vários sítios do corpo. Mas não foi por isso que deixou de lutar. Como sempre ouvimos dizer, a esperança é a última a morrer, e, no caso da minha querida mãe, foi mesmo o que morreu em último lugar.

A minha mãe continuava animada, pois sempre encarou tudo o que lhe acontecia como sinal de uma nova aventura e de uma nova forma de ver a vida. Começou logo a procurar na Internet as perucas que ia comprar para quando o cabelo caísse, toda contente porque iria conseguir conjugá-las com os diferentes *outfits*. A verdade é que o cabelo nunca caiu, assim como nunca caiu a sua força de viver a vida.

No dia em que soube da doença da minha mãe, tinha 17 anos. Estava no 12.º ano e prestes a completar 18 anos. Foi um ano atípico, em que, com a força que a minha mãe me transmitiu, e ao contrário do que se



poderia pensar, estive super focada em ser a minha melhor versão. Entrei no quadro de honra, acabei o 12.º ano com média de 17,7 valores e comecei a querer ter um estilo de vida mais saudável. Não pela minha mãe, que nunca, de forma alguma, me exigiu que perdesse peso para ser mais saudável. Apenas dava os conselhos que os pais devem dar a um filho para que este se torne a sua melhor versão. Eu só tinha de ser feliz, e a verdade é que, até àquele dia 2 de setembro de 2008, sempre fui uma miúda muito feliz, independentemente de ser mais ou menos gordinha do que as minhas amigas. Mas, sim, nessa altura decidi emagrecer e perder peso (não optei de todo pela forma mais saudável, mas guardemos esta parte da história para um próximo capítulo).

Desde que soubemos que a minha mãe tinha cancro, passaram-se nove meses de luta, união, força, dor e muitas lágrimas, até que, no dia 29 de junho de 2009, a nossa família passou a ser constituída apenas por quatro pessoas. Lembro-me desse dia como se fosse hoje, e lembro-me do misto de emoções que vivi. Foi o dia mais difícil da minha vida, mas, ao mesmo tempo, quando a minha mãe deixou de sofrer, foi um dia de alívio e de paz para todos nós. Mãe é Mãe, e tenho a certeza de que será para sempre o amor da minha vida. «Love of my life», dos Queen, era a sua música preferida, e levo tatuado o título desta canção no pulso. Com saudades eternas e com um amor que nunca mais acaba, termino aqui este breve capítulo sobre a história da minha adolescência e sobre o amor tão grande que existe na nossa família.