

UNIVERSIDADE FEDERAL DE UBERLÂNDIA  
INSTITUTO DE ARTES  
CURSO DE TEATRO

GABRIELA CRISTINA DOS SANTOS

LIPO MANUAL: MEMORIAL DO PROCESSO CRIATIVO

**Uberlândia/MG**  
**2023**

*A minha vergonha não pode ser maior que a minha coragem.*

*(Garbin, 2017)*

## **AGRADECIMENTOS**

Em primeiro lugar, gostaria de agradecer a Deus pela vida, pela oportunidade de chegar até aqui com sabedoria e principalmente saúde. Por me ajudar a atravessar os obstáculos que me deparei ao longo do curso, pois sem Ele nada disso teria acontecido.

Aos meus pais, João e Fernanda, por acreditarem no meu sonho e me ajudarem a torná-lo real e compreenderem minha ausência durante esses anos. Por me ampararem nos momentos mais difíceis da minha vida, nos momentos de tristezas e angústias, e quando o choro se fazia presente. Agradecer também por serem a minha base, sou grata por todo apoio, carinho, paciência e amor. Vocês fizeram a minha jornada ser mais leve.

Gostaria de agradecer também o meu noivo Matheus, que sempre esteve presente, me incentivando e mostrando que eu era capaz.

Agradeço a minha orientadora Mara, por me estender a mão na última fase da pesquisa, pela disponibilidade, tranquilidade nas orientações e todo o seu conhecimento compartilhado.

Aos amigos que tive a honra de fazer durante esse período, sou grata pelos momentos que partilhamos e os guardarei com carinho em meu coração, em especial à Julia Mouza, que esteve ao meu lado do início ao final da graduação, me auxiliando em cada fase.

## RESUMO

Nessa pesquisa busco compartilhar o processo de criação de “Lipo Manual”, um material cênico criado a partir da minha experiência conturbada com a autoimagem corporal. Os padrões de beleza que nos são impostos pela sociedade e mídia, nesse caso, foi nosso maior tema de abordagem para a criação. Partindo da ideia de trabalhar na fronteira entre o real (vida) e a ficção (teatro) me respaldo no termo “teatro performativo” de Josette Féral.

**Palavras-chave:** Padrão de Beleza; Corpo; Memorial; Processo Criativo; Cena Performativa; Teatro.

## ABSTRACT

In this research, I seek to share the process of creating “Lipo Manual”, a scenic material created from my troubled experience with body self-image. The beauty standards that are imposed on us by society and the media, in this case, were our main theme of approach to creation. Starting from the idea of working on the border between reality (life) and fiction (theatre), I rely on the term “performative theater” by Josette Féral.

**Keyword:** Beauty pattern; Body; Memorial; Creative process; Performative Scene; Theater.

## LISTA DE FIGURAS

<b>Foto 1</b> – Meu aniversário de 15 anos em Catanduva, SP.....	17
<b>Foto 2</b> – Cena “Histeria Coletiva” na sala de Interpretação do bloco 3M, da Universidade Federal de Uberlândia.....	19
<b>Foto 3</b> – Ensaio fotográfico em Catanduva, SP.....	20
<b>Foto 4</b> – Ensaio fotográfico em Catanduva, SP.....	22
<b>Foto 5</b> – Ensaio fotográfico em Catanduva, SP.....	22
<b>Foto 6</b> – Colete cinta modeladora dupla compressão redutor de medidas zíper colchete.....	24

## SUMÁRIO

<b>APRESENTAÇÃO.....</b>	<b>7</b>
<b>PADRÃO DE BELEZA.....</b>	<b>9</b>
<b>ESSE MEU CORPO.....</b>	<b>13</b>
<b>TRAJETÓRIA CORPORAL NA UNIVERSIDADE.....</b>	<b>18</b>
<b>PROCESSO PRÁTICO.....</b>	<b>23</b>
<b>ROTEIRO CENA PERFORMATIVA.....</b>	<b>25</b>
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>29</b>
<b>REFERÊNCIAS CITADAS .....</b>	<b>30</b>
<b>REFERÊNCIAS CONSULTADAS .....</b>	<b>31</b>

## APRESENTAÇÃO

Para nos conhecermos um pouco melhor, vou apresentar um pouco das minhas fontes. Me chamo Gabriela, tenho 23 anos e venho de uma cidade pequena que se localiza no interior de São Paulo, Catanduva. Sou filha de Fernanda de Fátima Zorneta dos Santos e João Carlos dos Santos, ambos sempre me apoiaram na decisão de fazer teatro. Aos 18 anos passei pelo SISU (Sistema de Seleção Unificada) no curso de Licenciatura em Teatro na Universidade Federal de Uberlândia (UFU), vim morar em Uberlândia, cidade que habito hoje, sem conhecer ninguém.

Logo no início do curso, em uma conversa com uma colega, surgiu uma questão sobre o motivo das mulheres passarem por procedimentos estéticos invasivos para se enquadrarem nos padrões que nos são impostos, tal questão me fez questionar alguns dos meus pensamentos a respeito do assunto. Esse tema me permeia desde a infância, sempre tive conflitos com o meu corpo estar ou não dentro dos padrões de beleza imposto pela sociedade. Comecei a me questionar a respeito de algumas atitudes que tomei em relação ao meu corpo, o motivo, se era para mim ou pelo olhar do outro. Acreditava que para ocupar o lugar de atriz precisaria ter o corpo padronizado que a mídia vende, magro, sarado.

Havia feito teatro apenas na escola, no contraturno, então, a minha relação com os corpos que habitavam o teatro era um olhar do audiovisual, das novelas, filmes e séries. Ao longo da minha graduação pude perceber que no curso de Teatro da UFU temos uma liberdade maior sobre nossos corpos, não existe pressão por parte dos professores e nem julgamento por parte dos colegas. Foi um ponto muito positivo para a minha relação com o meu corpo, mas ainda sofri com o processo de entendimento de como aceitar e ser vista com um corpo fora do padrão de beleza existente no Brasil. Entender que não preciso fazer dietas restritivas, jejum intermitente de 16 horas ou mais, tomar laxante com a finalidade de perder peso rápido para fazer uma apresentação foi e ainda é uma grande desconstrução para mim.

Em toda a minha graduação a questão levantada pela minha colega ficou latente no meu ser, e como esse conflito interno de como me enxergar e me aceitar também era muito presente, ainda mais quando estava em cena, decidi que minha pesquisa seria em torno desse assunto, pois ele esteve presente desde o início da

minha graduação, e mexe comigo em camadas tão profundas, algumas ainda bastante sensíveis para serem trabalhadas, mas necessárias.

Essa pesquisa se iniciou em novembro de 2021 ainda com o ensino remoto com orientação do professor Fernando Aleixo<sup>1</sup>. O tema base da pesquisa já era certo, os padrões de beleza, mas entender de fato qual caminho queria me aprofundar foi a parte tortuosa. Ao começar me aprofundar no assunto através da pesquisa bibliográfica<sup>2</sup> me deparei com várias ramificações e questões possíveis para serem levantadas. Como por exemplo os distúrbios alimentares, cirurgias plásticas, pensar de que modo o nosso corpo físico afeta não somente o pessoal como também o campo profissional e social. Qual a motivação para a maioria das mulheres estarem sempre em busca da magreza? Essa busca incansável pela magreza estaria associada com a felicidade?

Como a relação que tenho com o tema estava bem latente no meu ser ao longo das leituras, pude lembrar os momentos que me silencieei para que não tivesse o olhar do outro focado em mim, os momentos bons que deixei de viver por vergonha da imagem distorcida que tinha sobre meu próprio corpo e por pensar que o outro estaria me julgando pela minha imagem. Quantas vezes deixei de comer algo que queria por saber que era calórico, deixei de usar algumas peças de roupas que não “valorizam” meu corpo ou até mesmo por mostrar demais meus braços, pois os considerava grandes em relação a estrutura do meu corpo, e até mesmo deixar de frequentar alguns lugares.

Com essas lembranças, escolher um caminho para seguir foi ficando cada vez mais complexo, pois queria dar conta de todos os assuntos, queria falar sobre esse tema para que outras mulheres também pudessem se curar de feridas que a distorção de imagem causa. As duas certezas que tive desde o começo da pesquisa foram o

---

<sup>1</sup> Fernando Manoel Aleixo: Professor do Curso de Teatro da Universidade Federal de Uberlândia. Ator e pesquisador teatral. Graduação em Artes Cênicas pela Universidade Estadual de Campinas (UNICAMP - Brasil). Mestrado em Artes com pesquisa sobre o corpo e a voz na interface da dança e do teatro. Doutor em Teatro com pesquisa sobre processo de criação. Pós-doutorado na University of Cape Town com a pesquisa "Corpo, voz e ritualidade". Realizou Residências Artísticas no Brasil, na Espanha, em Portugal e na China. Integrou por doze anos o Grupo República Cênica (Brasil) onde participou de inúmeras pesquisas e criações artísticas. Dirigiu espetáculos de música, teatro e dança contemporânea. Principais publicações: Corporeidade da Voz: voz do ator (2007); Práticas e Poéticas Vocais I (2014); Práticas e Poéticas Vocais II (2016); Teatro ensino, teorias e prática volume 3: processo de criação (2016); Corpo-voz: revisitando temas, revisando conceitos (2016); Ateliês em Artes Cênicas: produção, extensão e difusão cultural (2017). Atualmente é diretor voluntário do Instituto Conexão Erê. Integrante da Rede Voz e Cena (Brasil).

<sup>2</sup> Durante a pesquisa I e II foram lidos materiais sobre o corpo da mulher na mídia, corpo de consumo, performance e percepção corporal que estão disponíveis nas referências consultadas no final.



tema e meu desejo de fazer algo prático, estar em cena tratando desse assunto delicado por meio da arte, fazendo o meu ofício no lugar onde entendi que meu corpo é meu lugar sagrado.

Foram dois semestres (pesquisa I e II) nessa estrada de conflitos, sem saber como produzir uma prática que iria me expor, pois ninguém sabia desse meu martírio. Precisei de um semestre de respiro, sem estar de fato matriculada na pesquisa para entender melhor qual caminho seguir e como iria trabalhar uma cena que dialogasse com a minha vivência acerca desse tema. Nesse meu semestre sabático, ao assistir a série “Ginny e Georgia<sup>3</sup>” uma cena me chamou atenção, quando a personagem Abby, uma garota que está no colegial, passa fita adesiva nas suas pernas com a intenção de parecer mais magra e conseguir vestir um jeans. Nesse momento me veio a memória dos vídeos do YouTube de lipo manual que assistia com 16/17 anos e que fazia em casa. Nesses tutoriais a youtuber, que é uma esteticista, ensina manobras de como fazer a massagem modeladora e em seguida é preciso passar plástico filme, atadura ou cinta modeladora em volta do corpo. Com essa memória resgatada compreendi que era necessário ter essa ligação entre a minha vivência e a prática, para conseguir expressar de uma melhor forma como lidei em algumas situações com a distorção de imagem. Assim, reassisti os vídeos das técnicas de massagens, encontrei as ataduras e cintas que usava e iniciei o processo prático desse memorial.

## **PADRÃO DE BELEZA**

Os padrões de beleza sofreram grandes modificações durante toda a história, mesmo antes de ter esse nome sempre estiveram presentes. Em cada período podemos identificar a admiração por um ou outro tipo de corpo, dos roliços aos mais secos, das barrigas avantajadas aos abdomens definidos, dos bustos pequenos aos fartos. Sabe-se que o padrão de beleza é diferente em cada país ou região, por exemplo, o padrão de beleza da cultura brasileira é diferente da cultura japonesa.

---

<sup>3</sup> Ginny e Georgia acompanha Ginny Miller (Antonia Gentry), uma jovem de 15 anos que não se encaixa no perfil comum de sua idade e que, em várias ocasiões, se sente ainda mais madura do que sua mãe, a enérgica Georgia Miller (Brianne Howey). Georgia teve Ginny quando era adolescente e precisou trabalhar em diferentes cidades para sobreviver como mãe solteira. Agora, depois de passar por poucas e boas, Georgia está pronta para começar do zero e decide se mudar com seus filhos Ginny e Austin (Diesel La Torraca) para uma pequena cidade no estado de Massachusetts.

Contudo, independente do padrão de beleza próprio de cada sociedade, a existência de padrões estéticos considerados ideais faz parte de todas as culturas.

Segundo o dicionário online de português:

**Padrão:** *Substantivo masculino* – Norma determinada e aprovada consensualmente pela maioria, ou por uma autoridade, que é usada como base para estabelecer uma comparação. Aquilo que serve para ser imitado como modelo; protótipo.

**Beleza:** *Substantivo feminino* - Característica, particularidade, caráter ou atributo do que é belo; expressão própria de belo; boniteza, encanto ou lindeza. Essência do ser ou daquilo que pode incitar uma sensação de êxtase; que desperta admiração ou prazer por meio dos sentidos. Característica do que ou de quem provoca admiração e/ou de identificação (moral ou intelectual) por seu conteúdo.

Observando a definição das palavras padrão e beleza entende-se que a maioria das pessoas imitam um modelo ou tem um protótipo a ser seguido sobre o que é “belo”. Um ponto partilhado por todos os padrões, independente da época, é serem inviável para a grande parte das pessoas, que se sentem fora desse padrão, criando distorções em relação a autoimagem. Dessa forma, esses padrões não podem ser referência, já que para algo ser padrão é necessário que a maioria se enquadre.

A mulher desde a infância é bombardeada com a imagem de corpos ditos como “belos”, que estão dentro do padrão de beleza que a sociedade nos impõe. Os desenhos animados contam com princesas que são magras, altas, cabelos lisos e nas telenovelas as protagonistas seguem os mesmos critérios. Nas publicidades midiáticas, produtos em geral que encontramos em farmácias, supermercados, nos são apresentados com mulheres exibindo seus corpos padronizados, mesmo que esses produtos não sejam direcionados especificamente para o público feminino ou tenha alguma relação com o corpo.

Hoje com o aumento do alcance das redes sociais é preciso ter cuidado com o conteúdo consumido pelas meninas que estão em fase desenvolvimento. Nessa fase as meninas querem ser aceitas, se sentirem bonitas, e quando uma atriz ou influencer aparece com um corpo todo modificado, acredita-se que aquele corpo é o “belo”. Dessa maneira, falta representatividade da mídia para as mulheres, mostrar que existem corpos reais e que o formato do corpo não define quem você é ou as suas habilidades. A escassez de corpos reais na mídia induz as mulheres a se submeterem a métodos invasivos, gerando transtornos alimentares e psicológicos.

A atriz Cléo Pires por muitos anos foi considerada pela mídia um símbolo de beleza e sensualidade, em 2019 quando engordou alguns quilos, foi duramente

criticada por fãs e jornalistas. Cléo deu várias entrevistas contando um pouco da sua relação com os distúrbios alimentares, como lidou nessa fase conturbada da sua vida e precisou falar do assunto em sua conta no Instagram:

Oi, galera! Passando aqui pra dizer que nesse tempo de carreira, enquanto você me assistia esperando que eu correspondesse a sua expectativa sobre a minha magreza, eu estive pressionada a me manter no padrão estético sufocante que esperavam de mim. São muitas marcas e muitos abismos. [...] Penso no tanto de meninas e mulheres que, assim como eu, sofrem com distúrbios alimentares por conta desse padrão irresponsável, inalcançável e cruel, que é fortemente alimentado pela cultura, indústria e por um certo tipo de jornalismo que tende a comentar sempre de forma depreciativa quando alguém aparece com quilos a mais. Isso não é vergonha! (PIRES, 2019 – Instagram)

De acordo com a Associação Brasileira de Psiquiatria<sup>4</sup>, estima-se que mais de 70 milhões de pessoas no mundo sejam afetadas por algum transtorno alimentar, incluindo anorexia, bulimia, compulsão alimentar e outros. O maior índice de anorexia é em mulheres, e a faixa etária mais afetada é de 12 a 17 anos. A anorexia nervosa é uma doença que faz a pessoa ter uma visão distorcida do seu próprio corpo, parando de ingerir alimentos, se exercitando em excesso, dessa forma, acaba criando uma relação conturbada com a comida e imagem pelo medo de ganhar peso. A bulimia, por sua vez, tem como característica principal a ingestão compulsiva de alimentos e o vômito forçado, com o intuito de não engordar. Algumas pessoas não conseguem vomitar, portanto, fazem o uso excessivo de laxantes.

Os distúrbios alimentares<sup>5</sup> são quadros psiquiátricos e segundo Mara Maranhão, psiquiatra especialista em transtornos alimentares da Universidade Federal de São Paulo (UNIFESP), esses comportamentos "estão relacionados a maiores taxas de mortalidade entre os transtornos mentais". Um ponto importante para destacar é o atendimento que o SUS (sistema unificado de saúde) disponibiliza para pacientes com transtornos psíquicos, oferecendo suporte psicológico, nutricional, acompanhamento por meio da Rede de Atenção Psicossocial (RAPS) e das CAPS (Centro de Atenção Psicossocial).

Para algumas pessoas ser gordo é motivo de vergonha, desleixo, falta de cuidado com o próprio corpo. Quando se tem alguma distorção de imagem a pessoa acredita que se for magro vão gostar dela, mas o psicológico de pessoas com

---

<sup>4</sup> Matéria disponível no site do Ministério da Saúde: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2022/setembro/mais-de-70-milhoes-de-pessoas-no-mundo-possuem-algum-disturbio-alimentar>

<sup>5</sup> Idem.

distúrbios alimentares, anorexia ou bulimia, faz com que elas acreditem que sempre estão gordas. Muitos desses distúrbios surgem quando a pessoa procura a aceitação dela em relação a sociedade, amigos ou até mesmo algum familiar. Existem alguns fatores em comuns que desencadeiam esses distúrbios e até se relacionam entre si, que podem ser psicológicos, familiares, biológicos, sociais, porém, cada paciente tem a sua individualidade tendo uma origem única em cada caso.

A atriz Anahí, ex-participante do grupo RBD (rebelde) sofreu com a anorexia por 5 anos, o problema com o peso começou quando tinha cerca de 13/14 anos. Ela chegou a ter uma parada cardíaca, tendo ficado 8 segundos desacordada, com o seu coração sem batimentos. No documentário “Obsessões: Corpos que gritam<sup>6</sup>” (2011) a atriz conta um pouco da sua experiência:

Batemos palmas para os estereótipos, mas quando vemos uma pessoa passando por esses transtornos dizemos que ela é louca. Porque é assim que são catalogadas as pessoas que passam por esse problema. Então a gente começa a fazer uma dieta aqui, uma coisinha ali e você se sente um pouco melhor quando alguém te diz que está mais magra, que está bem. No meu caso por ser uma pessoa famosa, alguém que o público conhece, eu vi aquilo como algo normal, porque tinha que ficar bonita para aparecer na televisão. A gente como artista é o centro da atenção de muitas pessoas, pra mim essa foi a grande explicação de tudo, porque nessa idade a gente quer se enturmar com os amigos. No meu caso com as pessoas, a mídia, a gente procura ser aceita. Fui atropelada por tudo isso.

É uma ilusão acreditarem que tendo o corpo perfeito terão tudo e serão felizes, mas quando se chega no estágio avançado da doença é totalmente o contrário, se sentem tristes, incapazes, fracos, com várias limitações. A procura pela aceitação do outro, de querer ser vista com um corpo “perfeito”, ser popular, ter vários amigos, se dissipa no momento que a pessoa não quer mais os olhares para si, pois acredita que está fracassando. A comparação com outros corpos não parte só do paciente com distúrbios alimentares, mas também, de pessoas próximas. Quando ocorre essa comparação de outra pessoa a carga costuma ser maior, pois entende-se que o outro também enxerga o meu corpo como “gordo”, reforçando a ideia que é preciso estar cada vez mais magra.

Atualmente no Brasil existe o movimento corpo livre criado em 2015 pela escritora e ativista brasileira Alexandra Gurgel, inspirado na iniciativa Body Positive Movement (Movimento corpo positivo) dos Estados Unidos. O intuito do movimento

---

<sup>6</sup> O documentário “Corpos que gritam” traz discussões sobre o tema dos distúrbios alimentares, mostrando a realidade de pessoas que necessitam de ajuda.

corpo livre é fazer com que as mulheres se sintam livres da pressão dos padrões estéticos que a sociedade, mídia e cultura nos impõe. Mostrar que o “belo” é subjetivo, cada corpo tem sua beleza de diferentes formas, cores e tamanhos. O movimento ganhou destaque nas redes sociais com a #corpolivre.

Com o discurso de aceitação de corpos reais, iniciou-se uma discussão sobre a questão da falta de representatividade desses corpos em lugares de destaques, como no audiovisual, passarela, revistas e até mesmo em influencers digitais. É nítido que houve mudanças em relação a representatividade de pessoas negras nas telas, bonecas e desenhos animados ganharam outras cores, formatos e até mesmo modelos (revista e passarela) posando com corpos ditos como “reais”. Entretanto, o padrão continua de uma forma velada. Muitas marcas e empresas dizem que faz uso da diversidade em suas publicidades, sendo que são mulheres negras com traços finos, modelos plus size com as curvas bem acentuadas e afins. Grande parte da sociedade também acaba se contrariando com discursos de que os corpos reais precisam ser mostrados, mas quando uma atriz ou pessoa pública aparece com alguns quilos a mais, celulites, estrias, fotos sem Photoshop aparece comentários negativos referentes à essas características físicas.

## **ESSE MEU CORPO**

Não consigo me lembrar o momento exato ou a situação que me fez começar enxergar o meu corpo como um corpo gordo, que tinha excesso de gordura, que não era atraente e nunca seria desejável. Essa percepção distorcida sobre o meu corpo me fez começar a tomar algumas medidas drásticas como sempre querer tomar laxante, dizendo ser por problemas intestinais, fazer dietas malucas, usar cintas, não importava o método, só queria e acreditava que precisava emagrecer. Acredito que ao longo da minha vida, em especial na pré-adolescência (10-14 anos) /adolescência (15-19 anos), os comentários das mulheres com quem eu convivia, tanto mulheres jovens ou mais velhas, de sempre estarem falando algo relacionado aos seus corpos, de engordarem e precisarem emagrecer, que o chocolate era o vilão, foram se tornando uma espécie de modelo para mim.

A vontade de ser atriz sempre esteve presente no meu ser, então consumia muito o material artístico das atrizes das novelas, que em geral são mulheres magras e brancas. Em 2012 o Facebook e Instagram já tinham grande alcance, então passei

a consumir a vida pessoal das atrizes também, onde postavam fotos na academia, de biquínis com corpos extremamente magros e definidos, vídeos de comidas saudáveis, massagens modeladoras e até mesmo procedimentos estéticos mais invasivos. Quando se consome esse tipo de material sendo uma adolescente, ouvindo comentários de emagrecimento por parte da maioria das mulheres, é bem comum que seja influenciada por tais práticas. Hoje olho para trás e vejo que sempre fui uma criança magra, sem nenhum problema de peso, mas que nunca estava satisfeita com meu corpo. Não conseguia colocar biquíni sem colocar um short, sempre que surgia o assunto de estar fora do peso me incluía, dizendo que também precisava perder alguns quilos.

Uma dieta que me marcou muito foi no ano de 2014, estava na 8ª série (hoje 9º ano) tinha 14 anos e uma enorme repulsa por banana. Em uma das minhas pesquisas na internet por dietas (pesquisava “dietas rápidas”, “dietas milagrosas”, “como perder 5 quilos em uma semana”) encontrei a dieta da banana, que prometia perder 3 quilos em 3 dias. A dieta consistia em tomar leite desnatado e banana batida no café da manhã, almoço e jantar. Não conseguia tomar café da manhã logo que acordava, então pensei em levar essa batida para a escola e tomar no intervalo. A banana quando batida com leite e não ingerida na hora oxida, causando o escurecimento da fruta em contato com o oxigênio, então para uma pessoa que não gosta de banana ainda ter que tomar uma bebida escurecida não foi nada agradável. Continuei tomando essa batida por alguns dias, mas não levava mais para a escola, tomava somente em casa. Lembrar que me forcei a ingerir algo que não gosto, passar por uma situação desagradável somente para perder alguns quilos rápidos, com apenas 14 anos, me choca e entristece.

Encontrei uma dieta parecida com a que relatei no blog “Jamadrou”. A postagem dessa matéria foi feita em 26 de março de 2020, eu tive acesso a um material semelhante a esse em 2014. Nessa nova dieta foram acrescentados alguns outros alimentos permitidos, ainda que restritos, como chás, café, iogurte e ainda há a opção de segui-la por mais que três dias e “alternar com uma refeição diária com legumes e frango ou peixe, e sempre com banana para a sobremesa.” Houve algumas mudanças, mas a essência é a mesma, consumir banana para saciar a fome e perder 3 quilos em 3 dias.

Nessa busca incansável pelo corpo perfeito além das dietas restritivas, comecei a buscar vídeos na internet que ensinavam algumas técnicas de redução de medidas para cintura, braços, diminuição de celulites e afins. Encontrei um canal do YouTube com algumas dicas, a youtuber é esteticista e grava vídeos ensinando truques, massagens modeladoras e até mesmo “lipo” manual para abdômen, braços, coxas. Alguns dos títulos dos vídeos que tem no canal e que eu assistia: automassagem modeladora; como acabar com a celulite; congelamento de gordura (criolipólise); chás emagrecedores; cinta modeladora; cremes para celulite; acabe com a celulite dormindo; estrias – o melhor tratamento caseiro; -3kg em 15 dias (sem esforço); chá seca barriga; lipo manual – perca medidas; creme para estrias; como clarear axila e virilha; cinta modeladora (tirando todas as dúvidas); lipo manual para os braços; redução de medidas (potencializando); reduzindo medidas da cintura; lipo manual para pernas e culotes; como eu afinei rápido a cintura; dicas maravilhosas para dieta e treino; como desinchar para o verão; como diminuir a celulites em 7 dias; como reduzir a gordurinha da axila; estrias – protocolo para fazer em casa; cinturinha de Barbie; como afinar o rosto (contornos); gessoterapia – perca 4cm em 3 horas; compulsão alimentar – desafio do chá (40 dias); como reduzir a celulite com café; misturinha derrete gordura (caseira); 3 receitas de bebidas para desinchar rápido e entrar em forma; como afinar a cintura em 4 dias.

Há muitos outros vídeos com essa temática no canal, porém são vídeos mais recentes de 2018 para frente, já não assistia mais o canal nesse tempo. Alguns vídeos assisti com mais frequência que foram os vídeos da lipo manual – perca medidas, lipo manual para os braços e automassagem modeladora. O primeiro contato foi com o vídeo “lipo manual – perca medidas”, postado em 24 de abril de 2016, conta com 3.398.693 visualizações e 6.401 comentários. O vídeo começa com a YouTuber dizendo que reclamar das gordurinhas e não ter dinheiro para fazer algum tratamento em clínica é uma desculpa, já que temos uma “amiga” esteticista, no caso ela, para ensinar um protocolo de como fazer as gorduras derreterem. Ela diz que vai ensinar um tratamento de esteticista profissional para fazermos em casa, sem desculpa para não ter a cintura fina, sem celulites, sem gordura nenhuma. O vídeo tem vários efeitos de música, alteração de voz, a youtuber é bem animada e tenta fazer com que ela seja próxima de cada pessoa que está assistindo ao vídeo, chamando de amigas em

vários momentos. A cobaia da lipo manual é ela mesmo, para que o seu público veja os resultados na “amiga” deles.

Os produtos usados para essa técnica são:

**Creme de massagem – pimenta negra:** “Pimenta queima, arde, pega fogo, derrete. Esse creme é o mais potente que já usei.” Esse creme por si só promete aumentar o metabolismo e queimar gordura.

**Plástico filme:** Costuma ser usado na cozinha para armazenar alimentos, mas na lipo manual serve para armazenar o calor do corpo que o creme de massagem – pimenta negra causa.

**Ataduras:** Usada para machucados, na lipo vai fazer o trabalho da cinta, apertar.

**Passo a passo:** ela nos ensina a fazer no abdômen, mas diz que pode ser feito no culote, coxas ou até mesmo no corpo todo se preferirem. Passar um pouco do creme de massagem na região desejada, massagear até a pele absorver bem o produto. É colocado na tela um outro vídeo onde ela ensina a técnica da massagem modeladora (nesse momento tive contato com o vídeo “automassagem modeladora”), depois de fazer as manobras de massagem para modelar o corpo ela entra com o plástico filme, dando umas 5 voltas na região que foi aplicado o creme. Para finalizar passa as ataduras em volta do abdômen o mais apertado possível para ter um melhor resultado. Feito todo esse procedimento é preciso ficar no mínimo 40 minutos com o produto e as ataduras no corpo para fazer efeito, o creme não tem necessidade de ser lavado para tirar, o corpo já terá absorvido todo o produto. Ela dá a dica que pode ser feito qualquer coisa enquanto o creme faz efeito, como ir trabalhar, passear, correr, fazer atividade física, afins.

É recomendado que seja feita 10 sessões para melhores resultados. “Em cada sessão já é possível ver um resultado bem legal na redução de medidas, vocês terão um resultado astronômico, não tenho nem palavras...” Pode ser feito de 2 a 3 vezes na semana, a pressa de perder essas gorduras é individual. O interessante é que antes de fazer a massagem a pessoa tire as medidas da sua circunferência e no final meça novamente para ver a redução de medidas de cada sessão. No final do vídeo ela usa uma cliente dela como exemplo, dizendo que fez esse protocolo e a cliente perdeu 14 centímetros no total, um número bem atrativo para quem quer tratar dessas questões. Ainda reforça que o creme pimenta negra queima muito, que não tem desculpa para



não ter uma barriga “linda” e que independente se você tiver muita gordura é preciso fazer para ver os resultados.

Eu tinha 16 anos quando o vídeo foi postado e o assisti, também trabalhava em uma clínica de estética como jovem aprendiz, isso reforçava ainda mais a minha questão com o corpo. Já que nessa clínica várias meninas de 17/18 anos faziam tratamentos corporais, como a lipo sem cortes que é feita com um aparelho que “quebra” as células de gordura, massagem modeladora, criolipólise, carboxterapia. Segundo o site “O que é e como funciona a criolipólise”: Trata-se de um procedimento que realiza o resfriamento controlado da gordura corporal, utilizando um aparelho sobre a pele, com o intuito de congelar o tecido adiposo da região do tratamento.” Já a carboxterapia segundo o site “O que é e como funciona a criolipólise”: Atua estimulando receptores beta adrenérgicos presentes nas células de gordura, e assim promove a sua quebra.”

Como disse acima, aos 14 anos já fazia algumas dietas, como a da banana e usava cinta modeladora sem que ninguém soubesse. Não lembro como, onde e qual a real motivação para isso, mas comprei uma calcinha modeladora que usava por baixo do uniforme escolar. No meu aniversário de 15 anos decidi que usaria essa calcinha, mas ela estava apertada na parte do bumbum então optei por cortar e usar somente a parte da barriga como uma espécie de “cinta”.  
Estava completando 15 anos e pesava 50 quilos.



Fonte: Acervo pessoal. Autor desconhecido, 2015

Aos 16 anos, tralhando na clínica de estética, consumindo os vídeos da esteticista, fui adentrando cada vez mais no universo da beleza única, como um padrão. Cada dia que passava tinha mais certeza que queria seguir a carreira de atriz, devido as aulas de teatro que fazia e as redes sociais cada vez mais ganhando força vendiam através das atrizes e influencers uma imagem distorcida do corpo real. As publicidades são uma fonte de renda para quem tem números elevados nas redes, então produtos como chás emagrecedores, cremes semelhantes ao creme pimenta negra, pacotes de exercícios físicos online, passaram a serem “vendidos” por meio da internet.

O hábito de usar cintas, fazer dietas, realizar as técnicas ensinadas nos vídeos de massagem modeladora, lipo manual, lipo para os braços passaram a ser algo comum no meu cotidiano. Comprei o gel redutor de medidas, gordura e flacidez para o corpo que em um dos vídeos é indicado, em especial para a lipo dos braços. Adquiri

as ataduras para o processo do creme que esquenta e para usar com o gel redutor que gelava, tendo um efeito contrário do creme pimenta negra.

O desejo de ter esse corpo idealizado pela sociedade de consumo estava cada vez mais impregnado no meu ser, e ao mesmo tempo que gostava de realizar essas práticas por um outro lado sentia vergonha de dizer isso para as pessoas a minha volta. Falei para a minha mãe sobre os vídeos e até dividimos o gel redutor por ser um pote grande, mas ela teve alergia logo na primeira vez que usou. Ela sabia que o meu corpo era uma questão, que eu sempre procurava algo para melhorá-lo, mas não tinha ciência das camadas que isso atingia e o quanto eu me martirizava por não alcançar tal objetivo.

## **TRAJETÓRIA CORPORAL NA UNIVERSIDADE**

Aos 18 anos, quando ingressei na faculdade de Teatro, me senti muito acolhida em relação ao meu corpo, percebi que no teatro, em especial no curso da UFU, não tinha uma pressão sobre a estética dos corpos. Isso foi muito importante para o meu processo de adaptação na cidade, onde não conhecia ninguém e estava longe da minha família. Passei por alguns problemas pessoais logo no início da graduação que fizeram minha ansiedade atacar em níveis altos, meu corpo reagiu na questão hormonal com muitas espinhas e passei a comer sem controle. Entre junho de 2018 a junho de 2019 havia engordado 8/9 quilos, isso acabou influenciando na minha autoestima, mesmo me questionando sobre o tratamento que dava para o meu corpo e o olhar que tinha sobre ele, ainda não tinha me libertado dessas amarras.

Na disciplina Atuação: Personagem ministrada pela professora Mara Leal em 2019, iniciamos o processo de montagem da obra “Vereda da Salvação”, de Jorge Andrade. A peça fala sobre a tragédia que aconteceu na cidade de Malacacheta no ano de 1955, interior de Minas Gerais. As pessoas que habitavam o povoado de Catulé deixam de lado a religião dos padres se simpatizando com a igreja Advento da Promessa, gerando um fanatismo religioso muito forte. O fanatismo os fez acreditar que teriam dias melhores mesmo que não fosse uma vida terrena, assim se livraram de todos os seus bens e tem matam duas crianças, pois acham que elas estão possuídas por beberem água.

Na montagem, no final de histeria coletiva foi decidido que nos livrariamos dos todos os nossos bens incluindo as roupas, ficando nus. Eu me opus um pouco nessa

decisão, mas acabei sendo minoria, e como apenas uma família do povoado era contrária a essa decisão, esses personagens sim ficariam de roupa. Foi preciso muito preparo mental para esse momento, optei por usar um sutiã e calcinha que não fossem me apertar e marcar alguma dobra ou gordura indesejável. Expor o meu corpo dessa forma ainda me gerava incômodos, além do maior público que assiste a montagem final das disciplinas serem alunos do curso de Teatro da UFU, meus amigos e colegas. Na imagem<sup>7</sup> abaixo era o começo da histeria, momentos que íamos começar a nos despir.



Fonte: Acervo do curso de Teatro - UFU, autor Edu Silva, 2019

No início de 2020 fui convidada a fazer um ensaio fotográfico para aumentar o portfólio da minha prima que estava começando com a fotografia. Quando ela me enviou as fotos fiquei bem triste com as imagens que estava vendo, algumas marcaram muito minha barriga, pois estava sentada e isso mexeu muito comigo. Logo em seguida começou a pandemia, voltei para a minha cidade para passar esse momento complicado com a minha família. Estava de quarentena, sem aula e insatisfeita com meu corpo, vi a oportunidade perfeita para fazer exercícios e dietas pois não tinha compromissos para cumprir.

---

<sup>7</sup> Na foto estão os atores da disciplina de Atuação e Personagem de 2019, identificados da esquerda para a direita: Camila Faleiros, Marcos Montesso, Gabriela Zorneta, Ak Victal, Guilherme Dias.



Fonte: Acervo pessoal. Anália Sotano, 2020

Iniciei uma dieta restrita por conta própria, atrelada a uma rotina de exercícios físicos de um canal do YouTube que prometia perder até 500 calorias: Treinamento Intervalado de Alta Intensidade para Queimar muita Gordura! até 500 cal. Para que eu pudesse ver o meu resultado em números comprei uma balança pela internet, até porque estávamos em quarentena. Me pesava todos os dias ao acordar, depois que fazia alguma refeição, contando gramas por gramas. Para “intensificar” as curvas do meu corpo comprei também uma cinta “colete cinta modeladora dupla compressão redutor de medidas zíper colchete”

Voltei para os 50 quilos que tinha há 5 anos atrás, com 15 anos. Quando atingi esse peso, fui chamada para um ensaio de lingerie e biquíni para uma loja da minha cidade, pois segundo algumas pessoas meu corpo era o “corpo real” que outras

mulheres poderiam se identificar. Em seguida fui convidada para fazer provador em outra loja, mostrando as peças menores que não serviam em outras mulheres que também faziam provador para essa mesma loja. Poucos meses depois fui convidada por uma agência para fazer um ensaio fotográfico, entre alguns outros convites.

Nesse momento deixei de lado a evolução e construção que havia feito em relação ao meu corpo e passei acreditar que somente se tivesse dentro daquele padrão conseguiria ser inserida no mercado de trabalho, já que o corpo para atuar é o mais importante instrumento. Porém o importante não é a forma desse corpo, mas sim as experiências vividas por ele, o repertório corporal adquirido ao longo da vida, as lembranças e emoções que podem ser transmitidas a partir dele. “Um profissional tem que ser avaliado pelo seu trabalho e não por seu peso ou por suas medidas [...] Todas as qualidades profissionais que sempre tive não bastavam. Eu precisava corresponder a um padrão de beleza [...]” (GARBIN, 2017, p. 49)



Fonte: Acervo pessoal. Anália Sotano, 2020



Fonte: Acervo pessoal. Anália Sotano, 2020

### **Processo prático**

Essa etapa do processo foi uma montanha russa de sentimentos, doloroso em diferentes níveis, prazeroso em grande escala. Quando reassisti os vídeos, comecei a escrever roteiros provisórios para dar início as experimentações cênicas, nesse momento a felicidade me consumia. A estrutura do roteiro se dava a partir das falas da esteticista/youtuber sobre as manobras utilizadas nos procedimentos de lipo manual para barriga, flancos, coxas e braços.

Partindo do desejo de explorar a minha experiência com os vídeos e com a construção de personagem, com base nos estereótipos da esteticista, o trabalho se daria em relação ao real (vida) e a ficção (teatro).

Entretanto, se há uma arte que se beneficiou das aquisições da performance, é certamente o teatro, dado que ele adotou alguns dos elementos fundadores que abalaram o gênero (transformação do ator em performer, descrição dos acontecimentos da ação cênica em detrimento da representação ou de um jogo de ilusão, espetáculo centrado na imagem e na ação e não mais sobre o texto, apelo à uma receptividade do espectador de natureza essencialmente especular ou aos modos das percepções próprias da tecnologia...). Todos esses elementos, que inscrevem uma performatividade cênica, hoje tornada frequente na maior parte das cenas teatrais do ocidente (Estados Unidos,



Países-Baixos, Bélgica, Alemanha, Itália, Reino Unido em particular), constituem as características daquilo a que gostaria de chamar de “teatro performativo”. (FERÁL, 2015, p. 114)

Assim que passei o roteiro provisório pela primeira vez percebi o quão difícil seria trazer meu relato em fala, contando para pessoas conhecidas e talvez até desconhecidas sobre um assunto tão particular. Relembrar as atitudes que tive em relação ao meu corpo já é algo que machuca, mas relembrar os comentários de outras pessoas, alguns motivos que são disparadores para essa não aceitação de imagem corporal, é algo ainda mais doloroso. Foi preciso ter um olhar sincero para as feridas que já tinham sido cicatrizadas e as que ainda estavam se curando, ir entendendo aos poucos o meu limite em relação a exposição desse assunto e me permitir sentir essas emoções. De acordo com a situação, dei uma atenção maior para a primeira parte dessa cena performativa, que era o papel dessa mulher que propõem uma “intervenção” estética no corpo de outra mulher, com promessas de se atingir um corpo dito como belo.



Fonte: Acervo pessoal, 2023

Por ter uma familiaridade com os vídeos, adaptar os materiais para o roteiro da cena foi a parte mais equilibrada do processo. Para complementar a cena e criar a relação com a ficção e a realidade o meu desejo era contar o meu relato no final de prática da lipo manual. Relatar as atitudes que tive com meu corpo, o modo como o enxergava, os comentários que me afetaram e mostrar os itens que usava anos atrás. Contudo, todas as vezes que terminava o roteiro da lipo manual e iniciava esse relato, meu sofrimento vinha à tona de uma maneira avassaladora. Cheguei à conclusão que se em ensaios no meu quarto, estando sozinha caia no choro, não conseguiria trazer



esse relato diante de um público. Durante o processo, em idas a minha cidade natal, recebi comentários de um familiar sobre minha aparência física, que me machucaram ainda mais, fazendo com que a minha insegurança aumentasse.

Surge então a ideia de transformar esse relato em um áudio gravado. Para que assim eu pudesse me expressar da forma que eu queria, sem mexer nas feridas que ainda não tinham sido curadas. Nesse instante a alegria dá as caras novamente, pois conseguiria partilhar a minha experiência de uma maneira mais confortável diante as pessoas.

De acordo com Féral, no cerne da noção de performance reside uma segunda consideração, a de que as obras performativas não são verdadeiras, nem falsas. Elas simplesmente sobrevêm: “As play acts, performative are not ‘true’ or ‘false’, ‘right’ or ‘wrong’, they happen”, disse Schechner (Apud FERÁL, 2015, p. 123)

Seguindo a consideração das obras performativas não serem verdadeiras ou falsas, na estrutura de cena performativa mescliei a questão da intensidade, exageros em dados que é apresentado nos vídeos e ao estruturar o áudio final trabalhei com as minhas experiências e cartas que compõem o livro “Fazendo as pazes com o corpo” (2017) de Daiana Garbin. Daiana conta que quando começou a expor seu problema com a imagem corporal recebeu muitas críticas negativa, mas por outro lado, passou a receber cartas por e-mail de mulheres com idades diversas contando seus relatos sobre o assunto. Os relatos são de mulheres que se privam de viver suas vidas em decorrência do padrão de beleza, de traumas que ele causa, do medo de ser vista com um biquini na praia, colocar uma blusa de alcinha e o medo de relacionar afetivamente com outras pessoas.

Assim como o meu objetivo era trazer esse assunto em debate por meio das minhas experiências, reconheci que essas mulheres também sofriam com essas amarras e enviar as cartas contando suas experiências era uma forma de serem ouvidas e acolhidas. Então as acolhi. Escrevi em texto meu relato que seria gravado, reli as cartas buscando as falas que poderiam compor esse texto, trabalhando com eventos do real em diálogo com a teatralidade.

## **ROTEIRO CENA PERFORMATIVA**

*Figurino: roupa comum, legging e blusa de preferência pretas.*

*(Estar fora de cena quando o público entrar, após se acomodarem, entrar).*

Olá, migas! Como vocês estão? Tudo tranquilo?

Eu sou a Gabriela, estou vendo que a maioria daqui já me conhece a bastante tempo, me acompanha, me veem pelo bloco desde 2018 quando ingressei no curso de teatro, mas não sabem de uma coisa. Eu sou FORMADA em estética e cosmetologia. Tenho uma especialização em estética facial e corporal. Isso mesmo! É por esse motivo que eu estou sempre falando e dando algumas dicas sobre esse assunto, para as pessoas fazerem sozinhas em casa e o melhor de tudo: gastando pouco. Então o máximo que vai acontecer se vocês seguirem minhas dicas é perderem MUITA medida. E vou falar uma coisa para vocês, tenho amigas que perderam até 30 centímetros de medidas, é muita coisa vocês não acham? Eu tenho um vídeo já gravado ensinando essa técnica e virou o queridinho do meu público, muitas amigas entraram para o bonde da “Gabizinha” devido a essa técnica.

Então migas, hoje eu vou ensinar para vocês uma técnica para perder muita medida, coisa de outro mundo, vamos lá.

Vou falar o que é preciso para começar a nossa LIPO MANUAL, isso mesmo minhas amigas, eu vou ensinar vocês a fazerem lipo manual e terem essa minha cinturinha. O primeiro e principal: CREME PIMENTA NEGRA, já falo melhor dele para vocês, plástico filme e uma cinta modeladora ou ataduras.

Agora vamos iniciar:

1º: Migas, vamos falar desse creme que é um babado. Não é novidade, tem migas que me encontram na rua para dizer “comprei o creme pimenta negra, o trem esquenta muito mesmo em”. Sim minhas amigas, o nome já diz tudo, pimenta!

Pimenta negra migas é um princípio ativo poderosíssimo para redução de medidas e além da pimenta negra, nesse creme aqui também contém outros princípios ativos que potencializam a redução de medida. E não tem como fazer essa lipo manual que eu vou ensinar sem o meu queridinho pimenta negra. Não indico para ninguém substituir, esse é o melhor dos melhores. Então vamos lá.

1º Passo: vocês precisam pegar o creme pimenta negra e ir espalhando o creme em toda região que querem a redução, pode ser abdômen, cintura, costas. Nesse começo

sempre em movimento circulares para espalhar o creme e o corpo absorver o produto, é bem rápida a absorção, não fica grudando igual outros cremes do mercado.

2º Passo: com a “mãozinha” desse jeito migas (*mostrar a mão aberta, fazendo o formato de “U” com o indicador e polegar*), vamos colocar a mão na altura da cintura, na parte mais fina e começar a puxar das costas para frente, aplicando uma força moderada para não machucar. Com o auxílio da outra mão vamos intensificar esse movimento, passando no mesmo local e sentido, é preciso fazer 50 vezes de cada lado.

E agora migas vamos falar do abdômen, se você tem um acúmulo grande de gordura nessa região você vai fazer o movimento para cima. Caso seja só uma gordurinha que te incomoda um pouco, a famosa pochete, pode fazer para baixo. Como eu só dei uma pequena relaxada, estou com pouca gordura no abdômen vou fazer para baixo, mas cada caso é um caso. É preciso colocar força e pressão nos dois dedos, deslizar para baixo, dessa maneira (*sempre fazendo os movimentos de exemplo no meu corpo*). Assim como no outro movimento, 50 vezes de cada lado, tá migas?

Agora vai ficar um pouco mais complicado, vamos usar os ossinhos da mão (*mão fechada como se fosse soco*), iniciando abaixo do peito e descendo até o abdômen, fazer esse movimento por toda a barriga, frente e lateral.

Para finalizar a massagem vamos fazer movimentos circulares, nessa parte que temos esse acúmulo de gordura que a gente não gosta, na pochete. E novamente, tudo precisa ser feito 50 vezes, não esqueçam.

Pronto, já podemos ver que a área que foi trabalhada está bem vermelha e queimando, como tem pimenta esse creme queima muito, tinha esquecido de falar isso para vocês, a amiga aqui está ficando louca!

O próximo item que vamos usar é o plástico filme, isso mesmo aquele que é usado na cozinha para cobrir alimento. Para a lipo manual ter um resultado mais eficaz precisamos que o local fique armazenando o calor do creme por duas horas, por esse motivo usamos o plástico filme, dando umas 5 voltas para ficar bem vedado.

Em terceiro lugar nossa amiga maravilhosa a cinta modeladora!!! E não tem nem como uma pessoa falar que não tem uma cinta modeladora dessa em casa né? Essa nossa amiga que dá uma apertadinha, faz compressão no nosso abdômen, nos deixa sem

ar as vezes. No entanto, se você falar que não tem damos um jeito, é possível usar atadura para enfaixar e apertar bem firme a região que foi feita a lipo. Aqui no caso vou usar duas ataduras, para ter um resultado melhor.

Como eu tenho a cinta e ataduras vou colocar os dois itens para potencializar o nosso resultado, a cinta vai ajudar no calor e um bônus: modelar sua cintura! Eu vou usar dois modelos aqui, essa primeira é uma cinta calcinha que foi cortada a muitos anos atrás, mas que serve bem para esse momento. Para finalizar, essa cinta dupla com ganchos e zíper.

Concluimos nossa lipo manual. (*Suspirar bem fundo, cansada*)

Tenho algumas dicas extras, como o creme queima muito é recomendado que seja feita algum exercício físico, pois as ataduras e cintas vão auxiliar a queima de gordura junto com o exercício, é normal suar em excesso.

Sempre tirar as medidas, para saber migas como está sendo essa redução de medidas, mas assim, costuma ser tudo muito rápido, como pode fazer de 2 a 3 vezes na semana, depois da primeira semana já é nítido os resultados. Podem confiar migas. Conciliando essa lipo manual com alimentação saudável e exercícios físicos vai ser um combo para alcançarem o objetivo de vocês.

Aí amigas, fiquei muito feliz com a presença de vocês, me sigam para mais dicas, beijão!

(*Luz diminui. Entra o áudio gravado, ir tirando as peças que foram colocadas ao longo da cena*)

### **Áudio:**

Desde que me entendo por gente, não gosto do meu corpo. Aos 14 anos usei minha primeira cinta modeladora, não sei dizer o real motivo disso. Eu comprei? Ganhei? Por que usei? Aos 16 anos usando manequim 36 realizava lipo manual no abdômen e braços. Usava essas mesmas ataduras e cinta marrom. Silêncio, ninguém sabe! Creme redutor de medidas, cintas, ataduras, regimes, laxantes, jejum, 16 anos. Queria ser magra, muito magra, seca, desejava ver meus ossos aparecendo sob a pele. Aos 20 acreditei que ter uma balança seria essencial, me pesava todos os dias ao acordar e após as refeições, contando grama por grama, só pensava em ser cada vez mais

magra. Outra cinta, dessa vez um colete cinta modeladora dupla compressão redutor de medidas zíper colchete. Novamente manequim 36, que alívio! (suspiro) Mas alívio para quem? Talvez um certo alívio de não ouvir comentários do tipo: “Tem gente que deu uma engordada”, “Tá comendo muito pelo visto, é nova demais pra ficar gordinha”, “Cuidado com essa roupa, ela não te valoriza”, “Tá com celulite em”.

Enquanto falo, minhas lágrimas rolam e eu sinto um misto de coisas tão assustadoras que me levam a pensar: o que eu fiz comigo mesma? Que imagem criei de mim? A que ponto cheguei? Ora, só tenho 23 anos, uma vida inteira pela frente. Eu só queria olhar no espelho e ver a garota bonita e encantadora que minha mãe vê. Mas tudo o que vejo é cinza, é escuro, é morto. É como se eu estivesse em queda livre e essa queda não chega nunca ao fim. Me sinto derrotada e desnecessária. Meu corpo não deveria ser comparado com outros corpos, não deveria ser apertado, sufocado, maltratado. Meu corpo deveria ser amado, por seu único, por seu meu. Choro por saber da minha batalha e de muitas outras mulheres que passam e ainda passarão por isso, choro por saber que todos os dias tenho que me convencer a amar meu corpo. À noite eu choro por todas que não conseguem se olhar no espelho e enxergar a real beleza que existe em seus olhos. Não vou desistir, vou persistir muito contra todos esses padrões bizarros. E sempre que uma mulher sorrir, a vitória será de todas!

### **Música: Bobagem - Céu**

“Minha beleza não é efêmera  
Como o que eu vejo em bancas por aí  
Minha natureza é mais que estampa  
É um belo samba, que ainda está por vir...”

*(Luzes se apagam).*

### **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O intuito desse trabalho não foi trazer soluções para pessoas com distúrbios alimentares ou distorção de imagem, nem poderia, pois ainda não estou completamente livre das amarras e dos sufocantes padrões. Talvez seja um grito de

socorro, para chamar a atenção das pessoas para essa questão, que na maioria das vezes não é vista ou sequer ouvida, levada como uma brincadeira, algo que é para “chamar atenção”. As mulheres sofrem com essas imposições, esse padrão estético cruel que é inalcançável para a maioria das mulheres, e muitas das que conseguem se enquadrar acabam enfrentando problemas psicológicos, transtornos alimentares, focando apenas em alcançar o corpo dito como perfeito. Esse relato mostra algumas fases de um processo de anos, que me submeti a métodos dolorosos na tentativa de me enquadrar socialmente e ser aceita por mim mesma.

Os canais do YouTube e sites citados nessa pesquisa são algumas das inúmeras informações com as quais somos bombardeadas todos os dias. Hoje com o fácil acesso à internet temos todos os tipos de informações à nossa disposição, sendo muitas consideradas um desserviço, como sites que disponibilizam dietas hiper restritivas prometendo perder X quilos por semana, que ensinam como ficar sem comer e não passar mal, ou até mesmo uma “introdução” a bulimia. Para pessoas que sofrem com a distorção da imagem corporal, ter acesso a sites com esse tipo de informação tão fácil pode ser um gatilho, gerando novas crises.

Escrever esse memorial sobre um processo criativo autoral, sobre uma vivência tão longa e íntima, me trouxe memórias dos momentos de vulnerabilidade que senti durante vários anos e até mesmo no percurso da pesquisa. Momentos que pensei se realmente estava pronta para trazer esse assunto à tona, expor um fardo que me atormenta há anos e ao mesmo tempo é silencioso para as pessoas ao meu redor. Por outro lado, conseguir trazer esse assunto por meio de teatro me fez perceber o lugar e relevância que ele ocupa na minha vida. Através do teatro tive a oportunidade de experimentar a vivência do outro, tanto no palco ou na plateia, como uma forma de transmissão de sentimentos e emoções. Foi dentro do curso de teatro que comecei a compreender o quão importante é amar e cuidar meu corpo seja ele da forma que for, aprendi a respeitar meu corpo e ter tranquilidade em tomar decisões segundo minha própria vontade, reconheci minha beleza e singularidade.

Desse modo, quero por meio do teatro e do meu corpo mostrar para outras pessoas outras formas de enxergar nossa imagem corporal, trabalhando em conjunto com a arte para uma desmistificação dos padrões que nos são duramente impostos.

## REFERÊNCIAS CITADAS:

BELEZA. *In*: **DICIO**, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2020. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/beleza/>. Acesso em: 27 mar. 2023.

**BLOG JAMADROU**: <https://pt.jamadrou.com/2020/03/dieta-del-pl-tano-y-la-leche-adelgaza-en-3-d-as/>. Acesso em: 27 mar. 2023.

CÉU. **Bobagem**. São Paulo, Urban Jungle / Warner Music, 2005. Disponível em: <https://open.spotify.com/track/5zhpszd8C6e8K4GWnUF1op>. Acesso em: 22 maio de 2023.

**CORPO LIVRE**. Movimento corpo livre. Disponível em: <https://corpolivres.org/> - Acesso em 23/05/2023

**CORPOS QUE GRITAM**. Direção: Adriana Marinõ. México: Bravo estúdios, 2011. Disponível em: [Anahí - Documentário corpos que gritam](#). Acesso em 19 maio de 2023.

FÉRAL, Josette. **Além dos limites**: teoria e prática do teatro. Tradução por J. Guinsburg et al. São Paulo: Perspectiva, 2015.

GARBIN, Daiana. **Fazendo as pazes com o corpo**: Uma jornada para vencer a relação doentia com a comida e a obsessão pela forma perfeita. 1. ed. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2017. ISBN 9788543105413.

**HISTÓRIA DA BELEZA**. Rio de Janeiro: Record, 2004. 438 p., il. Inclui bibliografia e índice. ISBN 8501068624 (enc.).

MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Mais de 70 milhões de pessoas no mundo possuem algum distúrbio alimentar**. Publicado em 19/09/2022. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br>. Acesso em: 22 maio 2023

PADRÃO. *In*: **DICIO**, Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus, 2020. Disponível em: <https://www.dicio.com.br/padrao/>. Acesso em: 27 mar. 2023.

PIRES, Cleo. **Olá, galera! (...)** 05 de jul. de 2019. Instagram: @cleo. Disponível em: [https://www.instagram.com/p/BzivLkPn36V/?utm\\_source=ig\\_embed&ig\\_rid=46c17dc4-d48b-4ef2-8c79-40ee2d5b561b](https://www.instagram.com/p/BzivLkPn36V/?utm_source=ig_embed&ig_rid=46c17dc4-d48b-4ef2-8c79-40ee2d5b561b). Acesso em 20 de maio de 2023.

**TIPO PODRES DE RICOS** (Temporada 1 ep.3) GINNY E GEORGIA. Produção de Claire Weland. Roteiro de Sarah Lampert. Netflix, 24 de fevereiro de 2021. (50 min.)

## REFERÊNCIAS CONSULTADAS:

BOURDIEU, Pierre. **Notas provisórias sobre a percepção social do corpo**. Tradução: Ana Maria F. Almeida. Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas (Unicamp). Pro-Posições | v. 25, n. 1 (73) | p. 247-256 | jan./abr. 2014

DANIEL, Marine Spader. **A performance rompendo 'padrões': corpos femininos**. Universidade do Extremo Sul Catarinense - UNESC. Curso de Artes Visuais - Bacharelado. Criciúma, 20 de junho de 2017

GOULART, C. F.; CARVALHO, P. A. **Corpo ideal e corpo real: A mídia e suas influências na construção da imagem corporal**. Centro Universitário de Itajubá – FEPI. Documento publicado em 04.06.2018

MELO, C. O.; SOUZA, N. R. **Sociedade de consumo e o espaço de mulheres na contemporaneidade**. Universidade Federal do Paraná – Setor de Ciências Humanas Artes e Letras. Curitiba, 2011

MENEZES, Tayana Dias de. **As mídias e a representação feminina: um estudo sobre a identidade social da mulher**. Universidade Federal de Pernambuco - Centro de Artes e Comunicação Pós-Graduação em Letras. Recife, 2011

TRILES, Beatriz Nascimento. **Corpos femininos na performance: por uma subversão**. PPGAV/EBA/UFRJ Rio de Janeiro, Brasil ISSN: 2448-3338 DOI: 10.37235/ae.n40.8. Arte & Ensaios vol. 27, n. 41, jan.-jun. 2021

VASCONCELOS, N. A; SUDO, I.; SUDO, N. **Um peso na alma: o corpo gordo e a mídia**. Revista Mal-Estar e Subjetividade. Fortaleza. V. IV / N. 1 / P. 65 - 93 / MAR. 2004