

The background is a light pink color, decorated with scattered green leaves of various shades and sizes, and small pink lip prints. The text is centered on the page.

CATARINA CORUJO

Bem  
me  
quero

Aprende a amar-te

ARENA

# ÍNDICE

<b>Introdução</b> .....	15
O que o Amor-Próprio não é.....	17
Acomodação.....	17
Promoção ao desleixo.....	17
Promoção da obesidade.....	19
Igual para toda a gente.....	20
Prática n.º 1: Amo-te.....	21
Carta aberta do meu corpo.....	24
O início.....	25

## **Parte 1: Não temos de ser perfeitas . 35**

O que é a perfeição?.....	37
Prática n.º 2: Sê o mais honesta possível.....	45
A verdadeira nutrição: Amor.....	46
Prática n.º 3: Exercício do reencontro.....	54

## **Parte 2: O teu ambiente . 57**

Prática n.º 4: Desafio «Ama para amares».....	65
O peso da cultura da dieta na tua autoimagem.....	67
Movimentos de libertação do corpo e como eles me ajudaram.....	73
A primeira onda (e o início da luta).....	74
Fat-in, 1969.....	74
Fat Power.....	75
NAAFA, 1969.....	75
Fat Underground, 1970–1983.....	76
Body Positivity.....	78
Body Neutrality.....	78
Health At Every Size.....	79

Antidieta.....	79
A importância de me expor.....	80
<i>Média</i> e redes sociais.....	88
A indústria da beleza não vai a lado nenhum, mas tu podes ir.....	92
Eu manipulava as minhas fotos sem ter consciência do impacto que isso tinha na minha imagem corporal.....	93
Prática n.º 5: Fazer a curadoria e deixar de seguir todas as contas que te fazem sentir mal contigo mesma.....	96
Normalizar o <i>unfollow</i> .....	96
Curadoria das redes sociais.....	97
Porque estás a evitar a responsabilidade — que é só tua — de proteger o teu espaço?.....	98
Mundo da moda.....	104
Padrão de beleza: É fabricado.....	104
Aprende a admirar a beleza das outras pessoas, sem questionares a tua.....	105
Somos tão mais do que um tamanho (mas a INDÚSTRIA é redutora).....	106
Como fui Miss Plus Size e a problemática da comparação.....	108
Família e amigos: Como reagir a comentários.....	111
Como aproveitei para ter laços mais genuínos.....	113

### **Parte 3: O teu corpo . 117**

Distúrbios alimentares e psicológicos: A minha experiência.....	119
Perceção corporal.....	122
A sexualidade feminina.....	123
Amar e ser amada.....	125

### **Parte 4: «Ser para querer» . 129**

O clique não funciona com todas as pessoas.....	134
Prática n.º 6: Escreve uma carta de amor para ti mesma.....	135

Este livro é pela Catarina, que sonhava um  
dia sentir-se confortável na sua própria pele.

É pela Ana Maria, a mãe que escolhi  
para me proporcionar este caminho.

E pelas minhas estrelinhas que o iluminam cada vez mais.

Cristina, Cecília, Rosa, Manel, Emília, Ti Zé e David.

Foi escrito pelo e com o coração  
na esperança de acolher o teu também.

Perdoa-te.  
E a tua cura começa.

# a·mor·-pró·prio

*nome masculino*

Sentimento de dignidade ou respeito que uma pessoa tem por si própria;  
autoestima

«**amor-próprio**», in *Dicionário Infopédia da Língua Portuguesa*

# Introdução

**A**mar-me. Há quem diga que é ter a puta da mania, é falta de humildade ou até uma muleta para não ser determinada, ou ter força de vontade. Tretas. O Amor é o oxigênio da vida, é o que nos dá e permite acolher um propósito. É muito mais do que banhos de espuma e cabelo sem frizz; é encarar a nossa essência e tornar nossa prioridade, a cura de todas as feridas ignoradas durante uma vida inteira. Amor-Próprio é a verdade, pura, a cruel verdade que eu não conto a mais ninguém — nem preciso de contar —, é comunicação, é encarar no espelho a única pessoa que vai tomar as rédeas da minha vida e cumprir com o meu destino.

Amar-me é um exercício constante, para toda a vida, de uma atenção plena sobre mim mesma, consciente do que sinto no meu corpo, alerta das crenças limitantes que ainda me regulam e gritam para serem desconstruídas. Amar-me é sentir o quão válida sou, independentemente da opinião alheia, é acreditar que mereço ser feliz, mereço ocupar espaço, mereço ter uma voz.

O corpo é teu, de mais ninguém.

A vida é tua, de mais ninguém.

Não precisas de ir a correr fazer a primeira meditação disponível no YouTube, nem necessariamente praticar *yoga* e fazer um levantamento

de afirmações diárias se não for algo com que te identifiques agora. Apenas te deixo o convite para que mantendas a mente aberta e o coração disponível para a cura.

Ao leres cada pedacinho deste livro, convido-te a seres crítica e a respeitares o teu tempo entre reflexões. E tenta sempre fazer o exercício de tentar perceber que áreas da tua vida e de ti estão a precisar do teu próprio acolhimento.

Por vezes precisamos de testar território desconhecido sem expectativas definidas, para perceber qual é a direção certa para conseguirmos alcançar o nosso próprio mundo.

Permite-te explorares-te.

Existem muitas conceções livres e desinformadas do que é o amor-próprio e a aceitação corporal, pois há quem considere que a aceitação está associada à imediata desistência de qualquer objetivo pessoal, acomodação e conformação com a nossa situação atual, quando é apenas o primeiro passo que nos leva a uma elevação da nossa autoconfiança, autoestima e força interior para que consigamos cumprir com tudo aquilo que nos propomos a conquistar.

O amor-próprio é o que finalmente nos liberta da nossa própria prisão de crenças limitantes, do ruído interno e do ruído externo, ambos influenciados muitas vezes pela incapacidade de estabelecer limites, falta de reconhecimento e noção de merecimento.

Ele ensina-nos que sim, merecemos validarmo-nos a nós próprias sem precisar de aprovação de ninguém, merecemos sonhar sem limites e que temos tudo o que precisamos dentro de nós para ganhar autoconsciência sobre o nosso poder e sobre a nossa voz. Este livro é uma ode a isso mesmo, e é com muita honra e gosto que reafirmo tudo aquilo que o Amor-Próprio não é, para que consigamos juntas desconstruir o preconceito que ainda existe e também educar aqueles que estejam disponíveis a embarcar nessa mesma jornada.

# O que o Amor-Próprio não é

## **Acomodação**

A partir do momento em que entendes que é possível amares incondicionalmente a deusa livre, poderosa e capaz que existe dentro de ti e que vive há tantos anos reprimida numa prisão de si mesma, começa a cultivar em ti uma sensação de leveza ao quebrar a necessidade do perfeccionismo (irreal), de compaixão por uma criança interior que tanto anseia pelo acolhimento que não experienciou, de humanidade por um ser humano que sempre fez o melhor que conseguiu com as ferramentas (conhecimento) que tinha à altura.

Quando percebes que és digna do teu próprio amor, é *game over* para todas aquelas pessoas que de alguma forma te fizeram sentir inferior, só porque achavam produtivo impingir as suas teorias e opiniões sem que lhes tivesses pedido um conselho sequer. É aqui o momento em que passas a priorizar a tua intuição, os teus valores pessoais, as tuas crenças empoderadoras em detrimento de qualquer energia que vá contra isso. É o momento em que deixas finalmente de sacrificar o teu bem-estar. É através do amor-próprio que serás capaz de dizer «sim» ou «não» sem sentires qualquer culpa ou remorso, ou até voltares a marcar aquela consulta no médico sem medo de te sentires silenciada ou descredibilizada porque vais conseguir exigir respeito de forma assertiva e confiante. É não aceites menos do que mereces. Nunca mais.

## **Promoção ao desleixo**

O Amor-Próprio não abraça a teoria do «no pain, no gain», simplesmente porque Amor não é a perpetuação da dor — quando muito é o possível contacto com a dor do passado para a libertação da mesma através da resignificação — mas não é a sofrer que se ama. Pelo menos, esta é a minha crença. E este livro é o reflexo disso. Eu cresci com amor, empoderei-me

com amor, ganhei confiança em mim mesma com o amor, procurei a cura por causa do amor, pedi ajuda por amor a mim mesma, fui vulnerável e ultrapassei-me pelo amor que sinto por mim.

Muitas vezes questiono-me o porquê de ainda haver quem diga que amor-próprio é eu-eu-eu e uma desculpa para se ser preguiçosa, mas depois percebo: nós vivemos na sociedade da urgência, da sede de resultados visíveis e palpáveis em tempo recorde que sirvam de inspiração e motivação para os outros e, o Amor-Próprio traz paz de espírito, aceitação, equilíbrio, sustentabilidade de comportamentos e hábitos para a vida, o amor-próprio traz saúde num todo e não é direcionado para uma área em particular. Além de que o amor-próprio será sempre uma jornada pessoal e intransmissível, logo, poderá contrastar por completo com a noção de amor-próprio da tua vizinha. E está tudo bem, o que deixa de ser aceitável é o momento em que tu tentas forçar a tua vizinha a entender a tua perspetiva ou vice-versa. O amor-próprio vai-te permitir explorares o teu corpo e descobrires como o queres mexer, porque é deixar cair por terra a obrigatoriedade de ir para um ginásio, se não é de um ginásio que gostas, porque nesta jornada aprendes a desconstruir crenças que te limitam. Eu, por exemplo, vivi uns 17 anos da minha vida a odiar exercício físico e a criar um leque imenso de desculpas para evitar fazer só porque o associava ao sacrifício inerente de um processo de perda de peso. Para mim, o exercício físico sempre esteve ligado ao sofrimento do emagrecimento — ainda bem que hoje é um mero processo arquivado.

Hoje, e volto a dizer, foi graças ao Amor-Próprio que me permiti querer sair da cama para me alongar e fazer uma dancinha matinal, sair do sofá para ir ver um pôr do sol numa caminhada, ou todas as inspirações que fiz no meio da natureza enquanto me desafiava a correr um pouco — só para sentir o ventinho na cara —, é ter-me emocionado no final de uma aula de *yoga* só porque me caiu a ficha do quanto eu tinha evoluído fisicamente, ter reparado que aquilo que eu não conseguia fazer ao dia um, ao dia 30 era um movimento de extensão natural do meu próprio corpo — foi bonito, porra. Nunca me tinha sentido assim, nem quando perdia três quilos numa semana — até porque nunca nenhum desses quilos perdidos foram

suficientes para que eu desse espaço para me celebrar. Esta minha nova era em que me permiti acreditar na minha capacidade de atingir objetivos, conquistar novos recordes pessoais ou até simplesmente para sentir o meu corpo, salvou-me. Fez-me recuperar o amor pela vida.

## **Promoção da obesidade**

Promoção, romantização, glamourização, normalização... já ouvi tanta coisa e nenhuma certa! A aceitação corporal e o amor-próprio promovem apenas isso: amor pelo próprio para lá do seu corpo. É uma ode à capacidade interior que cada uma de nós tem em se surpreender, ultrapassar, conhecer e amar, independentemente do nosso ponto de partida sem se ter por referência as mudanças refletidas no físico. A minha jornada de amor-próprio permitiu-me libertar-me de um ciclo vicioso que alimentava um distúrbio alimentar, uma depressão e imensas crenças autodestrutivas ao procurar apoio nos lugares errados, como os charlatães da indústria da dieta que só se preocupam em vender, aproveitando-se do desespero por resultados rápidos de pessoas com falta de autoestima, centros dietéticos e profissionais de nutrição que me deixavam em lágrimas por (só) ter perdido 100 gramas ou até por ter comido um bombom de 100 quilocalorias. Eu não sou vítima de ninguém, escolhi livremente iniciar todos os processos intencionais de emagrecimento, mas fui influenciada por um sistema que lucra ao me prejudicar. 97% é a percentagem de insucesso das dietas, e é exatamente esse o propósito: promover dependência, doença mental e doença física e exclusão social. Tão simples, quanto doentio. E, completamente pelo contrário, estão a aceitação corporal e todos os movimentos de libertação do corpo que surgem para tentar curar os danos que a cultura das dietas criou no psicológico das pessoas: a libertação da culpa, da vergonha, a sensação de rejeição constante, pensamentos suicidas, baixa autoestima, a obsessão pelo corpo e as dificuldades em se relacionar consigo e com os outros.

Vivemos rodeadas de mensagens e discursos gordofóbicos. Em qualquer canto existe um anúncio a um xarope ou gomas inibidoras de apetite

e ninguém abre a boca contra, mas basta uma pessoa gorda viver a sua vida normalmente sem se esconder, e isso é promover a obesidade? Quão sufocada está esta sociedade na ditadura de um único tipo de corpo que se sente incomodada só porque alguém se sente livre a viver de outra forma? Eu consigo entender a problemática da cultura da dieta e o impacto que ela teve na minha vida, mas isso não quer dizer que eu tape a boca de alguém que acha que vai ficar sem fome só porque bebe drenantes e vai ficar sem celulite com ampolas.

*Newsflash:* quando te dizem que todos esses suplementos só funcionam com um estilo de vida equilibrado, alimentação e hábitos saudáveis, não estão a mentir, o que não te dizem é que basta só isso para encontrares um equilíbrio saudável no teu corpo. As gominhas e os detox extra são só para gastares esse dinheiro que desconfio não tens aí a mais!

## **Igual para toda a gente**

Como já deves ter percebido, o amor-próprio é uma jornada só tua. Da mesma forma que tu decidiste largar uma forma de encarar a vida que era tóxica para ti, lembra-te que essa mesma já te beneficiou de alguma forma, simplesmente já não te serve mais. Isto não quer dizer que descobriste a pólvora e que agora tens de andar a dar lições de amor-próprio a toda a gente — até porque a maior parte das pessoas encara isso como ser-se convencida ou narcisista — e isso só te vai desgastar.

Entende que todos estamos em caminhos diferentes, a ritmos diferentes. Para algumas pessoas, praticar o amor-próprio pode ter uma conotação completamente diferente da tua, da minha — aliás, podes perfeitamente encontrar afirmações minhas aqui com que não te identifiques, e está tudo bem.

# PRÁTICA N.º 1:

## amo-te

Só preciso que te encares — olhos nos olhos — perante um espelho e digas «Amo-te».

Uma vez por dia.

Não importa se acreditas nem se te é desconfortável.

Fá-lo e segue com o teu dia.

Leva o teu tempo, ou faz como uma banda de cera — zás!

Di-lo mentalmente, verbalmente, como te fores sentindo (menos des)confortável.

Cria um alarme no teu telemóvel daqui a 30 dias, e quando esse alarme tocar, faz uma análise.

Surtiu algum efeito?

Partilha-o comigo, identifica-me nas tuas publicações ou *stories* ou envia-me uma mensagem!




Foram precisos 28 anos de luta com o próprio corpo para Catarina Corujo aprender a amar-se tal como é. Muitas lágrimas, dietas, tristeza e vulnerabilidade. Dedos a apontar o que estava errado, quando na verdade eram os outros que estavam mal. Todas as mulheres passam pelo mesmo sentimento de frustração, de vergonha e de negação do próprio corpo por acharem que não se enquadram no protótipo de beleza que a sociedade vende. Basta!

Este livro é um grito de independência, um abraço de empatia e um manual para ajudar a leitora a amar-se a si própria. A aceitar-se. A olhar ao espelho e a sentir carinho em vez de repulsa. É também um livro prático, com exercícios tão úteis como aprender a limpar o *Instagram* de perfis tóxicos, cheios de imagens manipuladas, de vidas e corpos perfeitos. E é também a história da Catarina, que passou por tanto e viveu para contar e para abraçar todos os que sofrem.



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

 penguinlivros.pt  
penguinlivros  
penguinbemestar

ISBN 9789897844546



9 789897 844546 >