



QUERIDA CULTURA DA DIETA

DRIELE QUINHONEIRO |
@NUTRICIONISTADRIELEQUINHO

Os bastidores!

Atendo pelo nome de Driele Quinhoneiro, nascida em Bauru-SP, 33 anos, nutricionista AntiDieta e professora de Mindful Eating há mais de 8 anos.

Nos últimos ciclos tenho me aprofundado em como ajudar as mulheres a saírem mais facilmente e se protegerem do ciclo de sofrimento com a comida, conhecido como "FAZER DIETAS".

Ousar questionar e superar a cultura da dieta não é simples, por isso convidei a curiosidade, o humor ácido e a paixão pelas palavras para conduzir você por essas matas!

Os caminhos até aqui!

1

Nutricionista Antidieta. Formada pela USP. Mestre em Ciência Médicas pela FMRP-USP

2

Cofundadora e Ex-Diretora do Centro Brasileiro de Mindful Eating (CBME)

3

Professora de Mindful Eating formada pelos principais protocolos internacionais (ME-CL, MBES e MB-EAT). Instrutora de Mindfulness pela UNIFESP e MTI

Curiosidades:

Esse é meu segundo filho (livro digital) que nasce. O primeiro recebeu o nome de 12 contos de Mindfulness e Mindful Eating.

Vivo nômade pelo Brasil sem casa fixa desde junho de 2021. Atualmente estou em terras mineiras e rumo ao Rio Grande do Norte.

Você pode me encontrar no instagram pelo @nutricionistadrielequinho



Afinal, o que é essa tal de cultura da dieta?

A cultura da dieta é como a nossa sociedade se relaciona com a comida e o corpo.

Um relacionamento baseado no sofrimento, culpa, vergonha e a ideia de que para ser saudável (e para essa cultura é o sinônimo de magra) é preciso ter muita força de vontade, foco e fé.

Nossos pensamentos, falas de outras pessoas, conversas, redes sociais, relacionamentos, seriados incentivam essa mentalidade cruel.

Até um ponto que a normalizamos e acreditamos que essa é a única forma de comer e viver, em outras palavras, é normal sentir culpa ao comer, é normal pensar tanto em comida, é normal estar em um ciclo de restrição e comer demais e é normal sentir tanta frustração.

Os pontos centrais dessa *cultura* que pode atender pelo nome de *ditadura e mentalidade da dieta* também:

- 1 Coloca o peso na balança como a coisa mais importante da vida
- 2 Diz que peso é igual a saúde e que isso quer dizer que estar magra é igual a saudável e gorda é igual a doença (Spoiler: isso não se confirma)
- 3 Nos incentiva a fazer tudo em nome do peso. E nos diz que para emagrecer basta gastar mais calorias do que se come. Ignorando, assim, a ciência de qualidade sobre como realmente funciona a regulação do peso (Spoiler: é bem mais complexo e não estamos totalmente no comando).
- 4 Nos ensina a dicotomia de alimentos bons X ruins, saudáveis X não saudáveis. Criando uma verdadeira guerra com a comida.

Quais são os efeitos colaterais das dietas que você pode achar que é falta de foco, força e fé sua?

Nesses mais de 8 anos oferecendo cursos e atendimentos tenho reunido o que as pessoas vivenciam como efeitos colaterais das dietas. Alguns já bem documentado pela ciência como o efeito sanfona (ciclagem do peso), aumento de episódios de compulsão alimentar e mais.

Ao iniciar as dietas a longo do tempo você notou? (Some 1 ponto para cada caixa verdadeira abaixo)

- ☐ Aumento da culpa ao comer
- ☐ Ganho de peso a longo prazo
- ☐ Hiperfoco em alimentos da lista de proibidos, ou seja, ficar pensando muito nos alimentos que "não podem"
- ☐ Desafios de ter permissão para comer
- ☐ Movimento pêndulo (ou está tentando restringir ou está comendo demais)
- ☐ Aumento do sentimento de frustração
- ☐ Cansaço mental de tanto ficar pensando que precisa emagrecer
- ☐ Não saber reconhecer fome e saciedade e não confiar no corpo
- ☐ Gastar muito dinheiro com a indústria da dieta
- ☐ Não saber reconhecer e se defender da pressão estética e da gordofobia
- ☐ Não ter paz com a comida
- ☐ Viver um efeito sanfona (ciclagem do peso)

Qual é seu número de 0 a 12?

Quanto mais perto do número 12 mais efeitos colaterais da dieta estão impactando sua relação com a comida.

Compartilhe comigo no insta @nutricionistadrielequinho

Aconchegue-se

Gostaria de dizer a você que existe **vida além dos muros da cultura da dieta**.

Acolho toda a sua frustração e cansaço que podem estar presentes agora. É possível que seja muito tempo presa na lógica falida das dietas e lutando com o peso e a comida

Quero presentear você com algo novo:



Um lugar sem julgamento do seu peso e sem cobrança da comida.

Um lugar que você pode soltar os ombros e cuidar das suas feridas

Um lugar onde é permitido sentir



Pegue seu chá ou seu vinho

Vamos farejar juntas essa cultura insana da dieta, utilizando humor e lucidez para dar adeus a essa forma opressora de viver

Bem vinda a "Querida cultura da dieta"

Querida cultura da dieta,

Nos conhecemos a pouco

Foi um susto e um alívio

Há tempos me perguntava de onde vinha tanto peso

Chegava ao final do dia frustrada

Cansada

Perdedora

Eu não via as suas belas correntes em volta do meu
tornozelo frágil

Sinto o suor pingando nos pés em dias encalorados e me
deparo com a contradição

Ver para poder me libertar

Ou fingir que você não existe

E andar pelas ruas como todas as outras pessoas com
suas fivelas apertadas invisíveis

Querida cultura da dieta,

Sei que você está em todos os lugares e coloca a palavra *fit* em tudo. Tem alimentos que eu gosto e não como só porque você diz que é *fit*.

Minha voz rebelde conta que você não manda em mim

Minhas amigas estão sempre falando de você e sofrendo para poder estar à sua altura

Tem dias que eu acordo e só quero ser livre

Querida insana cultura da dieta,

Você me convenceu por anos que atividade física era para emagrecer

Que eu tinha que suar senão não valeria a pena

Que cara de pau a sua contar tantas mentiras

Pergunta-me se já "tá pago" todo o santo dia

Aterroriza-me com fotos de antes e depois das suas queridinhas

Fez-me odiar academia e todas as pessoas que vomitam dietas para mim enquanto estou sofrendo na esteira

Não aguento mais seu papo de "queimar os doces do final de semana"

Até jamais

Querida cultura da dieta,

Sonhei com você

Tinha olhos vermelhos de quem não dorme há tempos

Estava em um salão escuro contando as verdinhas

Para que tanto dinheiro?

Sua expressão era pesada

Um sorrisinho de quem descobriu como lucrar com a dor

Sei que você não me deixará ir assim de uma hora para outra

Nossa corrente tem décadas

Mas você esqueceu que sonhos

Abrem rachaduras

Ah sim! Ei, de ser livre

Querida cultura da dieta,

Como me convencestes de que meu destino era o sofrimento
Amarrastes o meu coração aquela insana balança
Fez com que meus dias parecessem todos iguais
Já tentei tudo o que disse
Tudo mesmo
E nada me fez encontrar o que prometeu
Nossa prestação de contas se aproxima
Não pegarei leve com você
Aguarde-me

Querida cultura da dieta,

Eu tenho uma última proposta

Posso perdoar o que fez até aqui

Se revelar que sabe enfim o segredo para meu corpo dos
sonhos acordados

Não importa se irei sofrer por um tempo

Só quero que dessa vez seja verdade

Imploro oh sábia cultura da dieta

Não posso passar a vida inteira assim

Você mesma me disse

Espero sua resposta no nosso dia de encontro especial

Às segundas-feiras

Querida cultura da dieta,

Escrevo para que você saiba do luto que vivo

A minha vontade era nunca mais te ver

Disseram que era importante dizer àquelas pessoas que nos machucaram profundamente

Você é a responsável por eu sentir tanto desconforto estando na minha pele

Você é a responsável por eu não poder comer meu doce de leite em paz

Minha mente virou uma calculadora de calorias e meus pensamentos inquisidores da comida

Minha garganta arde para vomitar suas mentiras

Minhas mãos estão em carne viva por tentar libertar minhas amigas das suas garras afiadas

Meu coração é tomado frequentemente pela raiva de um dia ter te conhecido

Querida pão cultura da dieta,

Pão

Pão

Pão

Você me disse para não comer pão

Pão

Pão

É normal essa coisa de só pensar em pão?

Querida cultura da dieta,

É madrugada

A luz da geladeira aberta traz vida a cozinha

Olho sem muito interesse para as coisas que comprei na
última semana

Não faço ideia do que quero comer

Ou não queira comer nada que tem aqui

Abro a lata de leite condensado escondida no armário

Talvez só queira comer para desafiar você

Despejo na boca

Ou desafiar a mim mesma

Posso sentir na pele sua desaprovação

Quando quero comer doce você não deixa

E quando nem quero você me diz agora é a hora do
quadrado de chocolate

Mais uma bocada desse leite condensado

Xingo seu quadrado e volto para cama

Querida cultura da dieta,

Por que nunca me disse a verdade?

Eu que fui fiel a você

Dei-te todos os meus pensamentos

Pensei em você antes dormir

Pensei em você ao acordar

Fui uma boa menina

Exemplar

E você foi a primeira a me descartar

Disse que eu não tinha foco, força e fé

Logo eu que sigo você desde a adolescência

Logo eu que coloquei você nos favoritos das minhas redes
sociais

Agora sofra o meu unfollow

Querida cultura da dieta,

Não tenho mais forças para seguir suas regras
E nem para lutar contra você
Meu corpo está mole
Minha mente tão cansada que parece apática
Estranhamente descanso
Como se nada realmente importasse
Bebo meu café depois do almoço sem me ligar se tem ou
não açúcar
Anestesiada
Continuo

Querida cultura da dieta,

Sai de fininho

Como quem se esconde

Entrei pela porta da padaria e procurei por rostos
conhecidos

Respirei aliviada

Sai carregando meu filão

Meio filão no estômago

Meio miolo no chão

Não ousaria comer filão-miolo

E sofrer por mais 10 anos sem redenção

Querida cultura da dieta,

Corro corro corro

E me vejo no mesmo lugar

O que cansa é o não saber a saída

E continuar não gostando do espelho

Lutar machuca

Resistir não ajuda

Será que você tem mesmo a saída?

Querida cultura da dieta,

A comparação me parece uma dor física
Como se minha mente estivesse recusando cada célula
minha
Olho no espelho com desgosto de quem eu sou
Uma não merecedora
Talvez você não seja a melhor amiga para contar isso
Vai dizer que a mente tem razão
Se eu pudesse modelar o corpo já teria feito
Você ficaria contente
Não me leve a mal, mas são as minhas células
Como odiá-las?
Não parece que tenho chances de vitória
Vou abaixar seu volume
Tenho recebido palpitações do coração
Quem sabe aprenderei algo novo
Só gostaria de respirar aliviada

Querida cultura da dieta,

Perdida

Procurando respostas

Minha cabeça pesa

Os pensamentos se enfileiram e aceleram

O desconforto pousa pesadamente sobre meu corpo

Me movo sem pensar

Não sei onde estou

Não sei ao certo para onde vou

Me sinto observada

Avaliada

Números

Prisões

Saldo do banco, balança e curtidas

Acho que a próxima coisa vai me salvar

Que a próxima sexta vai me salvar

Que o próximo brigadeiro vai me salvar

Só eu poderia me salvar

Desacelero desconfortavelmente

Não estou acostumada

Dou o próximo passo consciente

Observo a água do café borbulhar

Pego minha xícara

Olho para seu líquido escuro

Me vejo

Você já se viu no reflexo do café?

Querida cultura da dieta,

Vim direto a você porque ninguém sabia me responder

Você está pedindo que eu abandone

O bolo de aniversário

O queijo amarelo e firme que me lembra família

O meu amado arroz e feijão

A pizza que como com a mão

O cheiroso filãozinho

O cuscuz da mama

E o salpicão da vó

E me ordena a oferecer para as visitas apenas bolacha de arroz e café com adoçante?

Não estaria pedindo muito?

Sem tudo isso e nem mais saberia dizer quem sou

Querida cultura da dieta,

Solto suas regras e
Pego o copo americano
Não sei bem por que
Posiciono embaixo do coador de pano
Começo o café da manhã
Olho curiosa para ele, por que você está aqui hoje?
Geralmente quem passa esse tempo comigo são as
conhecidas xícaras
Estaria você querendo dizer algo?
Meus dedos o tocam
Tem algo confortável sobre esse copo americano
Cabe direitinho na minha mão
Tem a altura para uma boa quantidade de café
E espaço para o calor dissipar antes de queimar minha
mão
Chuto que foi o coração que o escolheu hoje
Quais emoções transbordam do meu copo americano?

Querida cultura da dieta,

Chega de 2 colheres de arroz

E uma 1 colher de feijão

Bem-Vinda ousadia de respeitar minha fome

Querida cultura da dieta,

Suas origens não são tão fortes como o potencial de honrar o corpo, alimentar o coração e tocar a terra

Somos as mulheres que disseram NÃO a você

Somos àquelas que irão ao resgate de outras mulheres

Nossos pés-raízes são fortes.
Nosso corpo-solo cheio de vida
Nossos corações-tambores criam rachaduras no seu mundo.

Seguimos juntas

@nutricionistadrielequinho

www.driele.com

**Com Carinho,
da sua nutricionista AntiDieta
Driele Quinhoneiro**

