

O Processo Dialógico da Partilha

Por Fernando Lyra Reis

A palavra companheiro, como no francês *compagnon* e no inglês *companion*, tem sua origem em *cum panem*, aqueles que compartilham o pão. Partilhar¹ as vivências, que são o nosso pão, é uma prática da comunidade “Anorexia e Bulimia Nova Visão”, com o objetivo de promover a saúde integral, gerar desenvolvimento das potencialidades, da autonomia, e contribuir para a transformação da própria realidade (CANDEIAS, 1997). Ela se inicia após a devolução da ficha de anamnese preenchida, quando o usuário recebe por e-mail uma partilha, e se inicia uma nova fase, através da proposta de vivência da alimentação-viva. A partir desse momento, contatos recíprocos se estabelecem através de e-mails, compartilhando vivências, num ciclo espiral, que somente é interrompido pelo silêncio do usuário.

A importância da divulgação de trechos de partilhas está na revelação aos outros de que é possível a transformação dos padrões compulsivos, pois isto fortalece e cria ânimo. Foram selecionadas três partilhas, que são apresentadas trazendo dados dos autores, fornecidos através da ficha de anamnese. Após o recebimento da partilha e vivência do processo, os autores enviaram e-mails com relatos, compartilhando a experiência, e estabelecendo o diálogo. Os relatos estão colocados a seguir dos cabeçalhos, com as informações sobre os autores.

¹ Partilha - ato inspirado no verbo partilhar que significa repartir, participar de, desdobrar-se, dar a vez, permitir que outros ocupem o tempo, ou espaço que seria seu, ou ainda, expor suas idéias para o grupo. Dessa forma, a partilha é uma divulgação da minha experiência em alimentação viva, construída a partir do projeto de pesquisa Biochip, da Profa. Ana Branco da PUC-RJ, e se concretiza através da comunicação através de e-mail, com os usuários que enviaram a ficha de anamnese preenchida.

Partilha 1

Professor, 38 anos, 168 cm de altura, 75 kg, compulsivo e bulímico, com halitose, hipertensão e hipercolesterolemia, nefrose na infância. Após o envio da ficha de anamnese, recebeu uma partilha com vivências relacionadas com a alimentação-viva. Após algum tempo, envia e-mail compartilhando sua vivência.

Oi Fernando, tudo bem? bom, recebi seu e-mail há um bom tempo, entretanto, somente agora pude respondê-lo. Hoje faz quatorze dias que comecei tomar o suco que você **partilhou** comigo. Acho que tudo tem o momento certo. Tudo começou depois do carnaval, após muita farra (bebedeira e comilança). Estava exausto, física e emocionalmente, pois havia terminado um relacionamento de longa duração. Mesmo assim, acordei na quarta-feira de cinzas disposto a encarar uma mudança mais radical e resolvi iniciar o **suco de luz**², e em jejum o suco de limão em água morna. Decidi também dar um tempo na bebida. **já no terceiro dia que estava tomando o suco, comecei a sentir as primeiras mudanças. Mais disposição, menos interesse por qualquer tipo de comida e bebida, mais estabilidade emocional, perda de peso**, de 74,5kg para 72,5kg, pressão 136/87mmhg para 124/75mmhg. Hoje aguardo muito feliz a hora de tomar meu sucão, como eu o apelidei, rrsrs. **Meu peso está em 69,8 kg (isso não acontecia há anos). Estou fazendo atividade física todos os dias e tenho muita disposição no trabalho e em casa. Minha pressão sanguínea está em torno de 11/7 mmhg, pra quem já foi diagnosticado hipertenso e tomava todos os dias 50mg de losartana potássica³, está bom, não acha? agora quero refazer os exames sanguíneos que eu fiz no início dessa terapia (dia 19/02/2010), pois todos os resultados estavam alterados. Veja a seguir. Colesterol: 246mg/dl. Triglicéride: 261mg/dl. Transaminase glutâmico oxalacética: 50 u/l. Transaminase glutâmica pirúvica: 47 u/l. Na verdade, estou confiante que essas taxas tenham baixado, entretanto, fico meio apreensivo ao pensar que não baixaram. Então, estou esperando dar os 28 dias que o corpo leva para assimilar as novas substâncias no organismo. O que achou da minha **partilha, alguma sugestão para me auxiliar em minhas buscas para recuperar meu estado de saúde? Aguardo contato.****

² Suco da Luz do Sol – suco feito com a combinação de hortaliças, privilegiando as de produção orgânica, com pepino, maçã, grãos germinados, em um liquidificador, coado em um coador de pano. Batizado pela Profa. Ana Branco com inspiração na ação do sol nos alimentos. A receita foi disponibilizada no site anorexiaebulimia.com, através de descrição detalhada e vídeos auxiliares.

³ Losartana potássica - medicamento indicado para o tratamento da hipertensão, também utilizado no tratamento da insuficiência cardíaca, geralmente em combinação com diuréticos e digitálicos. Pode apresentar os efeitos adversos de edema (face, lábios, faringe, língua), diarreia e anormalidades da função hepática, mialgia, enxaqueca, urticária, ou prurido.

A partilha é um processo contínuo e mútuo, enquanto o usuário desejar manter a comunicação, o que é o caso, conforme se percebe no encerramento do e-mail acima.

Partilha 2

Estudante de pré-vestibular à noite, mulher, 19 anos, 180 cm de altura, 75 kg, , apetite aumentado, halitose, gases, poliúria, TPM compulsão por doces, foi bulímica dos 13 aos 15 anos, mas aos 16 se tornou vegana⁴ por motivos éticos, mas problema de saúde na família aumentou sua ansiedade e as compulsões voltaram, engordando 5 quilos.

Tenho tricolomania⁵ - mania de arrancar os cabelos pela metade (eu não arranco a raiz, apenas tiro um pedaço de fio e jogo fora). É como a bulimia, uma doença que não se sabe a causa, mas **uma vez li um cientista dizendo que a causa poderia ser uma reação alérgica a determinados alimentos.** Quem sabe sua dieta também não me ajuda com isso? Queria perguntar se você acha que a dieta também pode ajudar meu pai a se desintoxicar dos remédios de Parkinson, pois eu poderia fazer a comida pra mim e pra ele. **Desde quando li sua comunidade não consigo vomitar mais.** E tenho lido muitas coisas sobre crudivorismo⁶. Já li os 12 passos⁷ também. Amei. Hoje é o 10º dia. Fiquei muito feliz com os **resultados do suco.** Nos 3 primeiros dias me senti um pouco tonta, enjoada e com dor de cabeça. Do quarto dia em diante foi só alegria. **Me senti muito mais disposta, minha pele melhorou muito e finalmente estou conseguindo largar a cafeína. Também, estou consumindo mais frutas, legumes e tomo o limão todo dia. Fico aguardando a segunda etapa.**

⁴ O veganismo foi criado na década de 40, por dissidentes da *The Vegetarian Society* (Sociedade Vegetariana), por questões ideológicas. Formaram a *The Vegan Society* (Sociedade Vegan), adotando um termo que é uma corruptela de *vegetarian*, sendo suprimidas as 5 letras centrais. Não consomem nenhum produto animal ou que tenha sido testado em animal. Não é uma dieta, mas uma ideologia que luta pela inclusão dos animais na sociedade humana.

⁵ Tricotilomania - distúrbio em que ocorrem impulsos para arrancar os fios de cabelo para controlar a ansiedade, podendo gerar calvície ou grandes falhas no couro cabeludo. Na [Tricotilofagia](#) o cabelo arrancado é comido, gerando acúmulo de cabelos no estômago, exigindo cirurgia para a remoção. Não se conhece as causas desses distúrbios, mas há teorias sobre desequilíbrio químico, problema genético, ou origem alérgica, provocada por uma dieta inapropriada.

⁶ Crudivorismo (*raw food*) - sistema alimentar que só admite alimentos crus, com consumo de frutas, verduras, legumes, cereais, brotos, sementes germinadas, tudo cru, e ausência de produtos de origem animal, processados ou refinados. Pela não utilização do fogão, ou aquecendo e desidratando os alimentos ao máximo de 42°C, podendo ser ao sol, não ocorre a destruição de vitaminas, minerais, fibras, e desnaturação de proteínas. Também não utiliza a geladeira para armazenamento. Ao contrário do popular dito que “todo apressado come cru”, no crudivorismo a alimentação é sem pressa, tendo alguns pratos bastante elaborados que exigem mais de 10 horas no preparo.

⁷ *12 passos para o crudivorismo* – livro escrito por Victoria Boutenko, em 2001, editado por Raw Family Publish, EUA, inspirado nos 12 passos apresentados pelo A. A. (Alcoólatras Anônimos), mas sendo um programa diverso, não voltado para a recuperação do alcoolismo.

Partilha 3

Economista, mulher, 29 anos, altura 162 cm, peso 75 kg, tem TPM, chocolates, bulímica há 13 anos, quando tem compulsão vomita cheeps, bolachas recheadas

Oi Fernando! Tudo bem com você? Bom, foram dias bens interessantes esses últimos.....Eu entrei em crise, numa crise boa, vamos dizer. Logo nos **primeiros dias tomando o suco**, me veio um monte de coisas na cabeça e uma reflexão importante pra mim: durante toda a minha vida não tive autenticidade nas minhas escolhas. Aderi à teorias, filosofias, modos de vida, dietas que eu achava interessante, mas tudo sempre ficou num plano teórico, intelectual. Nessa **reflexão**, me senti uma ovelha seguindo os passos dos "gurus" desse mundo. Me faltou autonomia e autenticidade pra **seguir meu caminho**, único, exclusivo, individualismo. E de repente, comecei a **questionar tudo e todas as minhas escolhas, e até esse caminho que você propõe de alimentação viva** (apesar de ter a certeza que você tem as melhores das intenções. Sei isso de coração), e senti uma necessidade imensa de pesquisar antes de entrar de cabeça nesse novo estilo (como sempre entrei em tudo na minha vida: de cabeça e sem **criticidade**). Li tudo que vi e achei na internet sobre crudivorismo, jejum, alimentação viva e higienismo⁸. Ainda quero ler muito mais, mas quero mesmo é experimentar e testar no meu corpo esse estilo de alimentação natural. **É bom me apoderar desse processo pois me sinto mais dona de mim mesma**, apesar de saber que isso também envolve uma grande responsabilidade. Bom, psicologicamente, esse foi o insight.

- Em relação a essa experiência tenho que dizer que meu intestino melhorou muuuuito e minha pele ficou mais bonita. Mas devo dizer também que não gostei do sabor do suco, nem um pouco. Posso trocar a couve por alface, por exemplo? Posso colocar tomate e outro legumes e vegetais? Achei também um pouco trabalhoso a preparação do suco, pois não gosto de cozinhar e preparar coisas na cozinha. Esse é o maior desafio a vencer: preguiça de cozinha e o desejo de um caminho mais simples.
- **Não tive mais crises de bulimia.**
- outras coisas porque sinto "fome". Como saciar essa "fome" ou necessidade mínima de calorias com apenas frutas e vegetais sem ter "fome"?
- Apesar de ter achado gostoso tomar o chá de limão, porque tomá-lo? Quais as razões e benefícios?

⁸ Higienismo - filosofia que defende que todas as doenças são causadas, primordialmente, pelo acúmulo de toxinas no corpo, e que, secundariamente, agentes externos, como microorganismos, poderiam se aproveitar da debilidade do doente. Os sintomas das doenças seriam manifestações de um processo de desintoxicação que cederia quando o organismo estivesse livre das toxinas que causaram a doença. Dessa forma o sintoma já é o processo de cura, e o uso de medicamentos para alívio dos sintomas prejudica a eliminação de toxinas, e também a cura. A doença seria uma "crise de eliminação". O higienismo condena, além das combinações alimentares erradas, o uso de comidas industrializadas (refinadas), carnes (que não são alimentos específicos para a espécie humana) e vegetais cozidos (estágio mais elevado do higienismo), a não ser os legumes, que podem ser cozidos no vapor, e as raízes, que podem ser cozidas.

- Na alimentação viva, recomenda-se usar condimentos como: pimenta, salsa desidratada, manjericão seco e sal marinho, azeite?
- **Tô sentido uma necessidade e quase desejo de comer mais legumes e vegetais. Tô sonhando com aipo (apesar de nunca ter experimentado) com molho de tomate batido no liquidificador com um pouco de cebolinha, salsa e pimenta.....craazy!**

Já que alimentos cozidos não são indicados, quando bater aquela fome louca, o que é melhor: fazer uma sopa de vegetais e tubérculos ou comer um carboidrato, tipo pão, de acordo com a combinação de alimentos? No mais, esses são os meus relatos. **Aguardo nova partilha.** Boa noite.

Podemos observar que o processo de partilha possibilita a alteração de padrões, que foram percebidos em vários sistemas, circulatório, digestivo, emocional, pele, além de atuar sobre pensamentos e sentimentos. Como exemplos, podemos citar a normalização da pressão sanguínea, a redução de peso e a estabilidade emocional, relatadas na partilha 1, ou as declarações “estou conseguindo largar a cafeína” e “consumindo mais frutas, legumes”, presentes na partilha 2, destacando a frase “desde quando li sua comunidade não consigo vomitar mais” que reforça a importância de espaços, onde existam pontes de comunicação, que facilitem a compreensão de informações importantes para o estímulo de alterações comportamentais. Conforme relata o autor da partilha 3, a percepção das mudanças não se restringe apenas ao corpo, mas à mente e à alma. Reconhece que em sua vida, havia faltado autonomia e autenticidade para seguir um caminho próprio e exclusivo, e que começou a “questionar tudo e todas as minhas escolhas, e até esse caminho que você propõe de alimentação viva”. O autor afirma ser “bom me apoderar desse processo pois me sinto mais dona de mim mesma”. Permitir que alguém se apodere⁹ de um processo, e torne-se dono de si mesmo é, justamente, o fruto desejado em um processo educacional, conforme reflete Pereira et al. (2000, p.39), “oferecer oportunidades para que as pessoas

⁹ Empowerment – empoderamento ou libertação do indivíduo de estruturas, conjunturas e práticas culturais e sociais que se revelam injustas e opressivas, através de um processo de reflexão sobre a realidade da vida humana.

conquistem a autonomia necessária para a tomada de decisão sobre aspectos que afetam suas vidas”.