

**E**ntrei num gabinete de provas e vestia um sutiã 40 C. Saí, toda contente, a usar um tamanho 36 G! Não fiz nenhuma dieta feroz (antes tivesse feito...) nem nenhuma cirurgia plástica. Apenas acertei com o meu tamanho de sutiã. Descobri, com a ajuda de profissionais, que andei 30 anos enganada... Mas antes tarde do que nunca. O melhor é que não foi apenas uma questão de tamanho e de autoestima, esta mudança alcançou também resultados estéticos. Mais firmes e empinados, os seios pareciam mais jovens. Mais interessantes. Pelo menos, para mim, a parte verdadeiramente interessada.

Mas esta não foi uma equação tão simples quanto isso. Para alcançar este resultado, foi necessário procurar apoio. Duas polcas, que vivem em Portugal e que se especializaram em ajudar as mulheres a revelar a verdadeira identidade dos seus seios, foram as responsáveis pela descoberta do meu real tamanho.

Num pequeno *boudoir* na Rua do Carmo, em plena Baixa de Lisboa, dotadas de uma tradicionalíssima fita métrica e de uma tabela cheia de números, pediram-me que tirasse a blusa. E eu fiquei assim: indefesa, perante duas mulheres desconhecidas, de frente para um espelho sincero e de seios à mostra.

Margarida Furst é designer gráfica, morena, baixa, nem gorda nem magra, de seios volumosos. Inês Basek, licenciada em Gestão e Marketing, é loura, magra, alta. Simpáticas, as criadoras do Dama de Copas convidam-me a sentar-me no sofá daquele ambiente retro, oferecem-me um café e conversam comigo, pedindo-me para contar a minha história. Parecia uma sessão de psicoterapia.

É simples: desde a adolescência que os seios assumiram algum protagonismo na minha imagem. Acho que não eram exagerados, mas certamente não eram invisíveis. Aos 14 anos, um quisto no seio direito fez com que o médico me aconselhasse o uso permanente de um sutiã desportivo, ou seja, aquela peça de roupa íntima que se caracteriza por ter alças largas, poucas rendas e é capaz de sustentar o peso excessivo.

Como na altura fazia ballet, fui aconselhada pela professora a pedir como prenda de 18 anos uma cirurgia de redução aos seios. Claro que não fui atendida. E assim o tempo foi passando e eu fui-me acostumando a este par de amigos. Nada de t-shirts de alças, e nem para dormir tirava o sutiã. Era uma questão de conforto e seguia a reco-



**TAMANHO** OS NÚMEROS INDICAM O TAMANHO DAS COSTAS E AS LETRAS O TAMANHO DAS COPAS



**COSTAS** A MAIOR PARTE DAS MULHERES COMPRA SUTIÃS COM COSTAS DEMASIADO LARGAS



**COPA** COM O MODELO E TAMANHO CERTOS, O PEITO FICA LEVANTADO, CENTRADO E SEPARADO



**ALÇAS** UM SUTIÃ ADEQUADO FICA IMÓVEL NO CORPO, NÃO SENDO NECESSÁRIO AJUSTÁ-LO AO LONGO DO DIA

mendação médica. Opção que deu resultado. Afinal, apesar do peso, os meus seios ainda não revelavam as consequências da força da gravidade. Incómodos? As alças do sutiã pareciam sempre mais curtas do que deviam ser, a parte das costas desta peça de roupa teimava em subir... E eu nem sabia que ainda havia mais.

Na frente do espelho, Margarida, com uma fita métrica na mão, explica os meus outros problemas: a parte do sutiã que deveria ficar encostada a parte inferior dos seios estava frouxa, e eu não usava um sutiã de aros metálicos quando devia fazê-lo.

**Conselhos sábios.** A primeira coisa que se deve ter em conta para acertar com um sutiã é medir o perímetro imediatamente por baixo dos seios, de forma apertada, porque os sutiãs têm tendência a alargar. Depois, há que medir à volta dos seios propriamente ditos, para descobrir a copa. Ir à tabela e ver o tamanho correto. Na hora de vestir, apertar no primeiro fecho, porque o sutiã vai ceder, e depois ir progressivamente apertando nos fechos interiores. E como glossário: os números revelam o tamanho das costas e as letras das copas.

Estudos europeus realizados por fabricantes de sutiãs já revelaram que 80 por cento das mulheres não acertam no seu tamanho adequado. Segundo a experiência de Margarida e Inês, 100 por cento das suas clientes não sabem qual o melhor tamanho. Eu percebo que, afinal, o meu está longe de ser um caso único. No Dama de Copas aparece um pouco de tudo: jovens, maduras, magras, gordas, sozinhas ou com os maridos. Mais do que um problema de estética, as mulheres sabem que os seios e o seu suporte são uma questão de saúde e de bem-estar. De conforto. Sabem também que esta é uma das partes do corpo capazes de provocar mais fantasias. Desde a remissão para o mito edípico à experiência feminina do aleitamento materno, os seios fazem desde sempre parte da história da mulher.

Uma das situações mais curiosas do Dama de Copas foi a de um casal de 80 anos. O marido levou lá a mulher porque estava farto de ouvi-la queixar-se da insatisfação com os sutiãs. Também aparecem mães com raparigas à procura do primeiro sutiã. Ou jovens que aos 20 anos já fizeram cirurgias estéticas para corrigir os seios, que, embora pequenos, acabaram descaídos pela falta de suporte. O sutiã mais largo que Margarida e Inês têm na loja é um 40 JJ, e a filosofia delas é: "O sutiã tem de trabalhar por nós." Que seja. E já não era sem tempo! ■