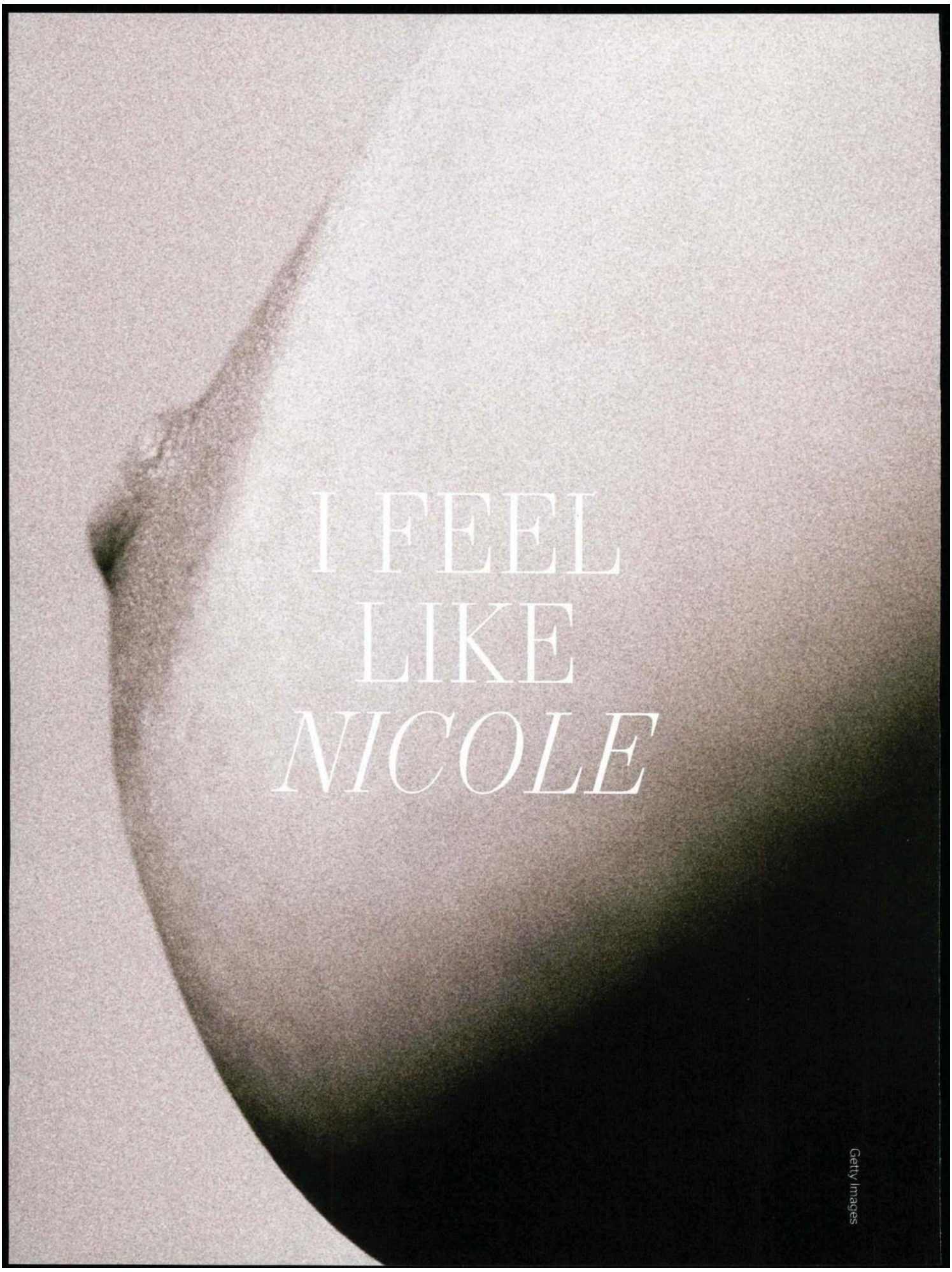
CISION

máxima

Meio: Imprensa
País: Portugal
Área: 2642,66cm²
Âmbito: Femininas e Moda
Period.: Anual
Pág: 82-87

ID: 125773280 01-10-2026



CISION

máxima

Meio: Imprensa **Âmbito:** Femininas e Moda
País: Portugal **Period.:** Anual
Área: 2642,66cm² **Pág:** 82-87

ID: 125773280 01-10-2026

Talvez a verdadeira fantasia seja esta: achar que estamos no controlo do nosso próprio corpo. Podem uns implantes mamários aproximar-nos dessa sensação – ou será que estamos, mais uma vez, a tentar comprar o que não está à venda?

Por Patrícia Domingues

Acho que nunca contei esta história, mas por volta do meu 7.º ano um grupo de rapazes da minha escola criou um *website*. Nada de muito complexo, até porque naquela altura as páginas *web* eram particularmente arcaicas – basicamente um modelo muito simples de uma página Word, mas acessível a todos. Aqui, dividida em duas secções: "*TOP* MAMAS" e "*TOP* CUS". E sim, é o que estão a pensar. Por baixo de cada categoria, os nomes das raparigas de toda a escola eram citados por ordem de preferência, de acordo com a votação masculina. E, como se não bastasse, havia também a lista das PIORES. "Mamas" e "cus". Quase mais chocante do que imaginar, à luz do presente, um grupo de miúdos de 13 ou 14 anos entretidos a fazer tal sondagem – ou recordar-me da vergonha que foi chegar à escola nesse dia – é pensar que esta história é real, que não existiram quaisquer consequências para os seus criadores e, sobretudo, que eu estava no *top* 3. De mamas. Oi? Eu? Que passei metade da minha vida adulta sem a necessidade de um *soutien*?

Fui das primeiras a ter o período e, logo, a ter maminhas. Aos 10 anos, confesso, não foi propriamente a coisa mais divertida da minha vida. Foi muito antes de emagrecer, viciar-me em dietas, inscrever-me no ginásio. Foi antes de as minhas maminhas desaparecerem sem deixar um *post-it* a pedir desculpa. E mesmo não odiando as minhas mamas – na verdade, não odeio nenhuma parte do meu corpo –, depois de mais de 30 anos de convivência, comecei a sentir por elas o mesmo que sinto por uma amiga da primária: havia carinho, havia história, mas já não havia propriamente entusiasmo. Esta é uma das coisas que mais fazemos enquanto mulheres: aprendemos a viver com aquilo que nos incomoda. "Não adoro, mas pronto." "Também não é assim tão mau." "Há coisas mais importantes." Fazemos isto com as nossas mamas, com o nosso jantar frio, com os

nossos maridos. Habituação, essa grande ferramenta feminina. Até ao dia em que deixamos de querer fazê-lo. E então vem a pergunta: porquê?

Acho que é das primeiras perguntas que nos fazem quando contamos que fizemos uma cirurgia estética. Também foi a primeira pergunta que a Dra. Alice Varanda Pereira, cirurgiã plástica da clínica Luísa Magalhães Ramos (LMR), em Lisboa, me entregou, quando expliquei que não estava à procura de uma transformação radical. Não queria acordar com um peito que não reconhecesse. Queria voltar a ter algum do volume que as minhas mamas tinham perdido ao longo dos anos, mas sem que o resultado gritasse "operei-me". Queria um peito mais preenchido, proporcional ao meu corpo, mas que continuasse a parecer meu. E como atualmente não há ninguém que saiba melhor o que queremos do que o nosso algoritmo de redes sociais, o meu levou-me ao Instagram da LMR e a um *post* sobre o MIA.

A minha primeira consulta na clínica LMR foi não só uma introdução à última tecnologia da cirurgia estética como a um pequeno microcosmo de mulheres. Há qualquer coisa de muito particular naquele universo: cada uma parece ocupar uma personalidade muito própria, uma função, uma energia. As "Spice Girls" da cirurgia: cada uma com a sua personagem muito definida, todas a trabalhar para o mesmo "espetáculo" (leia-se: serem das melhores na área). E, no meio delas, a "minha" Dra. Alice, os saltos superaltos, a voz calma, a maquilhagem impecavelmente aplicada. E amigas, se há algo que a vida me ensinou, é a confiar numa mulher que, faça chuva faça sol, os filhos gritem, a roupa preferida esteja para lavar ou o café tenha acabado, todos os dias faz o seu *eyeliner* preto antes de vir trabalhar.

De forma muito simples, o MIA é uma técnica de aumento mamário que utiliza pequenas incisões na zona da axila, em vez de uma incisão diretamente na mama. É através dessa abordagem que são colocados os implantes (por um tubo, que primeiro serve para introduzir um balão inflável que abre espaço no peito para depois introduzir o silicone), procurando respeitar a anatomia e o tecido mamário e deixando as cicatrizes fora do peito. Esta parte foi importante para mim. Não queria uma cicatriz na mama. E, sobretudo, assustava-me a ideia de uma cirurgia que implicasse semanas de recuperação, roupa especial, limitações e a sensação de que tinha suspendido a minha vida para fazer aquilo. O MIA é apresentado como uma abordagem minimamente invasiva, com uma recuperação tendencialmente mais rápida do que a mamoplastia de aumento tradicional. Pode também ser realizado com uma anestesia mais ligeira. No meu caso, a expectativa era conseguir retomar a atividade normal uns dias depois e voltar ao exercício físico cerca de duas semanas mais tarde.

Porém, há uma ressalva importante: MIA não é simplesmente uma versão "mais fácil" da mamoplastia tradicional, nem é indicada para todas as mulheres. São técnicas diferentes, para anatomias e objetivos diferentes (no caso do MIA há também uma limitação do tamanho da prótese, que não pode exceder os 200ml). A decisão tem de ser feita em consulta, depois de avaliar o corpo e aquilo que cada mulher pretende. No consultório, a Dra. Alice explicou-me as possibilidades e falámos sobre aquilo que eu queria – ou, talvez mais importante, sobre aquilo que eu não queria. Queria mais volume. Não queria parecer outra pessoa. "Quero que quem não saiba nem repare." Já vinha com o trabalho de casa feito: já tinha visto todos os TikToks sobre todos os tamanhos. 190, 250, 300, 325. Redondo, anatómico, mais projetado, menos projetado. Até descobrir que os meus implantes da marca Motiva não eram propriamente uma coisa nem outra: têm uma forma de diamante – aliás, chamam-se mesmo Diamond Ergonomix, com superfície SmoothSilk – e foram pensados para se adaptarem à posição do corpo, mantendo uma forma mais redonda quando estamos deitadas e uma silhueta natural quando estamos em pé. E pude logo conferir: têm um toque surpreendentemente macio.

De volta ao tamanho, havia mulheres que pareciam ter feito exatamente aquilo que eu queria e outras que, com números semelhantes, pareciam ter feito uma cirurgia completamente diferente. Percebi rapidamente que não existia um número mágico que correspondesse a "quero umas mamas bonitas" – mentira, a simulação 3D com 190 cc que a médica me mostrou em consulta minutos depois era tudo o que eu sempre sonhei. Saí da clínica a deambular pelas ruas de Lisboa como se tivesse acabado de beber uma margarita. Há qualquer coisa de orgásmico na sensação de finalmente carregar em "adicionar ao carrinho" depois de anos a deixar algo que queremos muito nos favoritos.

Antes de entrar no bloco (toda a lista de exames feita, claro, incluindo uma estreia na mamografia), quando os nervos começaram a bater, a Dra. Alice voltou a fazer algumas marcações. Entre elas, as pequenas linhas nas dobras das axilas onde ficariam as cicatrizes (e que são imperceptíveis). A sua voz de rádio era a anestesia que precisava. "Tenho cinco filhos, acho que deve ser disso." Ri-me. E depois entrei. A operação durou cerca de 30 minutos – os melhores 30 minutos de sono da minha vida, até porque, de repente, as mamas estavam lá. Debaixo do *soutien* cirúrgico e da faixa (que deve ficar por 15 dias, o *soutien* 30).

Inchadas. Absolutamente LINDAS. Iguais à simulação. Ou melhor ainda. Porque agora eram minhas.

A parte que talvez ninguém consiga explicar antes de passar por ela é que uma cirurgia pode ser minimamente invasiva e, ainda assim, o teu corpo perceber que alguma coisa aconteceu. Não tive propriamente dores. Tive desconforto. Durante quase duas semanas, o meu corpo parecia não saber muito bem o que fazer com aquilo e decidiu responder da forma mais dramática possível: inchando. Também houve analgésicos, anti-inflamatórios e tudo aquilo que a equipa foi prescrevendo para tornar o pós-operatório o mais *smooth* possível (obrigada!!). A fisioterapia começou logo no dia seguinte à cirurgia. E aqui aconteceu uma das coisas que mais me surpreenderam: era suposto mexer os braços. Não só podia, como devia, para facilitar e acelerar a recuperação. Havia movimentos específicos, exercícios e uma espécie de disciplina diária para ajudar na recuperação. A ideia de estar recém-operada e, ainda assim, ter de mexer os braços parecia-me contraintuitiva (todas as minhas amigas brasileiras, habituadas aos pós-operatórios dramáticos dos anos 90, achavam que eu estava maluca), mas rapidamente passou a fazer parte da rotina.

Isto tornou esta fase bem diferente daquilo que eu tinha imaginado: não fiquei deitada à espera que o meu corpo recuperasse. Havia coisas para fazer. Movimentos para cumprir. Fisioterapia. Medicação. Loiça por lavar... E tempo. Muito tempo para olhar para baixo e pensar: MAS O QUE É QUE EU FIZ? Nunca sem ser imediatamente seguido de: O QUE É QUE EU FIZ!!!! Porque há um antes e um depois. E os depois – por muito lindos, redondos e bem em *tops* que fiquem – são sempre assustadores. A satisfação depois de uma cirurgia estética não é uma fotografia tirada no momento em que saímos do bloco. Uma meta-análise* publicada em 2025, que reuniu 27 estudos e quase 5.000 pacientes, encontrou um aumento da satisfação ao longo do tempo, à medida que o novo corpo parece ser integrado na imagem que cada pessoa tem de si própria. Ou seja: há também um período em que temos de nos habituar a nós próprias. E, por vezes, essa mudança pode ter consequências que vão muito além do espelho. Na clínica, uma mulher confidenciou-me que, depois de pôr silicone, acabou uma relação de muitos anos. A cirurgia tinha mudado qualquer coisa na forma como ela se via, na forma como se sentia, na forma como passou a habitar o próprio

"NÃO ACHO QUE SEJA UMA TRAIÇÃO AO FEMINISMO."

corpo – e naquilo que passou a achar que merecia para si própria. Muito *Nicole Kidman*, na versão do tema de Adéla, da parte dela.

Aliás, existe uma ideia muito confortável de que uma cirurgia destas é apenas uma alteração física: acrescentamos volume, mudamos a forma, fechamos a cicatriz e seguimos a nossa vida. Mas não é assim tão simples. A cirurgia estética é uma coisa mais complexa do que a palavra "estética" deixa transparecer. Estudos** que seguem mulheres antes e depois de uma mamoplastia de aumento encontram melhorias na satisfação com o peito e no bem-estar psicossocial. Isso não significa que pôr silicone nos torne automaticamente mais felizes – até porque, faltando 120 anos para a igualdade de género, talvez seja melhor não depositarmos toda a nossa felicidade num par de mamas –, mas ajuda a perceber porque é que, para algumas, esta decisão tem consequências que vão muito além do tamanho de um *soutien*. "De todas as cirurgias que faço, esta é aquela onde vejo as minhas pacientes mais felizes", diz-me a Dra. Alice na consulta de um mês pós-cirúrgico, em que me confessa que é este o motivo para querer pôr também. "Conheço uma médica ótima", digo, a brincar. "Só gostava de o ter feito há mais tempo."

Mas então, porque não fiz? Foi tempo? Foi dinheiro? Foi medo da operação? Trabalho numa revista feminina. Durante muito tempo achei que desejar mudar o meu corpo era uma espécie de falha ideológica. Passei anos a ouvir – e a acreditar – que devíamos aceitá-lo. Que a pressão para termos um corpo "perfeito" era uma construção. Que a insegurança alimentava uma indústria inteira. E continuo a acreditar em tudo isso. Aos 13 anos, e sem que eu tivesse sequer tempo de perceber o que estava a acontecer, o meu corpo já era uma coisa que podia ser avaliada, comparada e classificada. Antes sequer de eu ter idade para perceber o que significava desejar ser bonita, já havia uma hierarquia para isso. Então, como é que podia defender a autonomia das mulheres e, ao mesmo tempo, decidir voluntariamente pôr silicone nas mamas? Talvez a resposta esteja na palavra autonomia. Autonomia corporal não pode significar apenas o direito de não mudar. Tem de incluir também o direito de mudar. Não acho que fazer uma cirurgia estética seja automaticamente um ato de emancipação, mas também não acho que seja automaticamente uma traição ao feminismo.

E tenho uma das maiores defensoras das mulheres a prová-lo. Numa entrevista de 2011 ao *The Guardian*, Hadley Freeman perguntou a Dolly Parton sobre a imagem que construiu de si própria – o cabelo, a maquilhagem, a roupa, os saltos, tudo aquilo que faz parte daquele universo tão deliberadamente Dolly. Enquanto falava sobre a sua aparência, a cantora pôs a mão sobre o peito. "Posso parecer artificial, mas sou verdadeira onde interessa." A ironia foi intencional: afinal, desde sempre as mamas das mulheres parecem existir num território onde toda a gente aponta o dedo. São grandes demais, pequenas demais, demasiado juntas, demasiado afastadas, naturais, falsas, *sexy*, pouco *sexy*, feministas ou antifeministas. Quando comecei a contar – e a mostrar – às pessoas as minhas, aconteceu uma das partes mais estranhas deste processo. O comentário de que mais gostei veio, surpreendentemente, de dois homens. "Parabéns." Só isso. Sem análise. Sem julgamento. Sem "porquê?". Sem "mas já precisavas?". Percebi logo ali que era isso que eu mais queria ouvir. Não que alguém achasse que fiquei mais bonita, mas que o mundo entendesse que eu tinha tomado uma decisão e que, além de não querer saber o que achavam, estava feliz com ela. Duas décadas depois daquela votação, acho que posso finalmente dizer que cheguei ao topo. Só que, desta vez, ninguém votou. Fui eu – com as minhas inseguranças, as minhas referências e as minhas expectativas – que decidi. ●

* Alderman, A. K., Bauer, A. S., Abraham, C., Pusic, A. L., & Murphy, D. K. (2016). "Prospective Analysis of Primary Breast Augmentation on Body Image Using the BREAST-Q: Results from a Nationwide Study." *Plastic and Reconstructive Surgery*, 137(4), 954–961.

** Friedman, O., & Tal, D. (2025). "Temporal satisfaction patterns in body image after aesthetic surgery: A systematic review and meta-analysis." *Journal of Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery*, 109, 195–204. DOI: 10.1016/j.bjps.2025.07.044.


Coleção primavera/verão 1992, John Galliano. Getty Images