

# Vaidade interna – cuidar até do avesso



***Bexiga, fígado, pâncreas, rins, pulmões, pele... Beleza. Você já pensou no cuidado que dedica a sua vaidade interna?***

Sempre fui uma mulher preocupada com minha saúde e vaidosa, sem excessos. Ao sofrer uma lesão medular, nosso corpo passa por mudanças malucas e nossos órgãos internos, como a bexiga e o intestino, por exemplo, passam a se comunicar de maneira diferente. Entender esse novo mecanismo requer uma atenção quase flutuante, já que a comunicação com o corpo já não tão óbvia.

*Esse autoconhecimento é o primeiro passo para resgatar a auto-*

*estima e a beleza.*

Com o tempo e por falta de exercícios e atividades, muitas pessoas com deficiência passam horas na mesma posição. Essa condição faz com que os membros enrijeçam e, não raro, seus donos percam a ambição do próprio corpo e acabem adoecendo.

***Ser tetra e saudável dá um pouquinho de mais trabalho do que para quem se mexe. Agora, ser tetra e bonita é trabalho árduo! Exige disciplina e uma nova forma de encarar a vida.***

Tudo que você come, bebe e os hábitos que adquire deflagram no seu exterior e reflete na forma como as pessoas e você mesmo se enxerga. Saudável, além de energia para produzir, sinto-me bonita por dentro para trabalhar pelo outro e inspirar mudanças.

**Com ou sem deficiência** – busque formas de cuidar de si mesmo porque o mundo sempre pode esperar um pouquinho enquanto você se prepara para retribuir o que de melhor pode oferecer ao outro.





**Mara Gabrilli, 46 anos, é publicitária, psicóloga, foi secretária da Pessoa com Deficiência da capital paulista e vereadora também por São Paulo. Atualmente é Deputada Federal pelo PSDB.**

**Aos 26 anos, sofreu um acidente de carro que a deixou tetraplégica. Indignada com a falta de acessibilidade, fundou em 1997 a ONG Projeto Próximo Passo, hoje Instituto Mara Gabrilli, para promover acessibilidade, pesquisas e inclusão social em comunidades carentes e atletas com deficiência. Em Brasília, tornou-se a primeira deputada Federal tetraplégica do Brasil**

**[www.maragabrilli.com.br](http://www.maragabrilli.com.br)  
[twitter@maragabrilli](mailto:twitter@maragabrilli)**

**[facebook.com/maragabrilli](https://facebook.com/maragabrilli)**