

AUTORRESPONSABILIDADE

Aldemario Araujo Castro

Advogado

Mestre em Direito

Procurador da Fazenda Nacional

Brasília, 14 de junho de 2026

“Com mais de 2 milhões de seguidores nas redes sociais, Júlio Mamute transformou uma luta íntima em um relato público que mobiliza milhares de pessoas. Nascido em Recife, ele chegou a pesar mais de 300 quilos e hoje documenta diariamente o processo de retomada da própria vida. Entre vídeos bem-humorados, reflexões sobre autoestima e relatos sinceros sobre compulsão alimentar, ele conquistou uma audiência que enxerga nele muito mais do que uma história de emagrecimento” (fonte: revistatrip.uol.com.br).

A história de superação de Júlio Mamute é uma daquelas que desperta bastante atenção. Entre tantos outros, pretendo destacar três aspectos dessa saga de saúde física e mental. Há um elemento comum a esses três pontos: a forte noção de autorresponsabilidade.

Li, com cuidado, as falas de Júlio sobre o processo de ganho de peso: “... ele rejeita explicações simplistas para a obesidade extrema. Apesar de reconhecer a influência de fatores biológicos, prefere olhar para a própria responsabilidade: ‘Eu atribuo realmente ao meio, às escolhas. Obesidade é um pântano escuro, uma areia movediça: você tenta sair e ela vai te puxando mais pra baixo’./O influenciador também reflete sobre os mecanismos emocionais que sustentaram décadas de compulsão alimentar. ‘Nunca duvide da capacidade de um homem se aprisionar nas próprias sombras’, diz. Para ele, a obesidade não pode ser tratada apenas como uma questão física: ‘Se você quiser tratar a obesidade apenas pelo corpo, as outras partes vão te puxar para baixo em algum momento. O ser humano não é só corpo’ ”.

Júlio não buscou culpados para justificar o processo que culminou com a obesidade extrema. Apesar de mencionar “décadas de compulsão alimentar”, identificou claramente sua responsabilidade. Não houve um castigo divino. Ninguém fez nenhum tipo de imposição ou pressão direta. Esse ganho extraordinário de peso resultou de uma sucessão de escolhas pessoais.

O caminho em sentido contrário, o processo de perda de peso, também está marcado pela noção de autorresponsabilidade. A notícia jornalística sobre Júlio pontua: “Ao longo da conversa, Júlio fala sobre as chamadas ‘canetas emagrecedoras’, bariátrica, atividade física e a relação entre prazer, dor e mudança de comportamento. ‘As pessoas só fazem as coisas por dois motivos: ou para se aproximar de um prazer ou para fugir de uma dor’, afirma. Hoje, depois de eliminar mais de 110 quilos, ele aposta em uma combinação de natação, musculação, caminhadas e uma profunda transformação de hábitos e mentalidade’ ”.

Sublinhe-se que Júlio tomou decisões conscientes em vários sentidos, perseguindo a recuperação da saúde física e mental. O mais importante: transformou a nova mentalidade em ações concretas que efetivamente podem realizar os objetivos definidos.

“Em que momento você percebeu que precisava mudar? Meu sobrinho nasceu no dia do meu aniversário e exatamente na hora em que eu nasci. Eu não escutei voz nenhuma falando comigo, mas senti que Deus estava querendo me dizer alguma coisa. Eu senti que a vida valia a pena. Só que, na semana seguinte, veio a dor. Eu não consegui entregar um presente para ele. Não consegui sair de casa. Eu me senti um lixo. Como é que eu não consigo levar um presente para um sobrinho que nasceu justamente no dia em que eu entendi que aquilo era uma mensagem para mim? Pela dor eu mudei. Imediatamente e radicalmente eu disse: ‘Eu preciso fazer alguma coisa’. Foi ali que me matriculei na hidroginástica e começou, de fato, o meu processo de emagrecimento”.

Esse último relato aponta para algo que não é raro nos processos de superação. Uma ocorrência, um acontecimento específico, muda a chave da disposição mental e inicia o caminho mais virtuoso. Assim, é preciso estar atento para identificar os sinais que a vida dá, notadamente aqueles mais provocadores.

A sabedoria de Jesus já apontava: “vigiai e orai” (Mateus 26:41). A profunda atenção ao momento presente, aspecto principal dessa lição de Cristo, é o elemento fundamental para evitar a perdas de oportunidades cruciais na escola da vida. Aqui também a responsabilidade pessoal é decisiva e intransferível.

Portanto, a vida não é uma sucessão de castigos e recompensas divinas. Deixemos Deus fora disso. Parafraseando Gil: Meu caminho pelo mundo eu mesmo traço/O Criador já me deu régua e compasso/Quem sabe de mim sou eu/Aquele abraço !!!

Régua e compasso são formas poéticas de tratar o livre-arbítrio e a inteligência (para dar norte à liberdade de decisão). Por mais que as ações e omissões sofram as mais diversas influências, cada uma delas é uma decisão personalíssima. E de cada decisão-conduta, positiva ou negativa, decorrerão consequências que serão inexoravelmente suportadas. O nome que se dá a isso é autorresponsabilidade.

O domínio de si é a chave da própria moral. O inteligente controle da vontade, em um contexto de liberdade de decisão e ação, definirá os rumos construtivos ou destrutivos da vida (os famosos “bem” ou “mal”). Não se perca de vista que as estradas virtuosas estão disponíveis no mundo para serem escolhidas e trilhadas.