

**PRESSÕES ESTÉTICAS:
UMA RELAÇÃO ABUSIVA ENTRE A SOCIEDADE E A MULHER**

Lana Del Corso e Susan Stefany

Jairo Oliveira de Castro

Colégio Passionista São Paulo da Cruz

Resumo FINAL DO PROJETO

Esse projeto se trata de uma iniciação científica que aborda o tema pressões estéticas, uma relação abusiva entre a sociedade e a mulher e como isso acontece no cotidiano. Além das pesquisas realizadas a respeito dessa pressão e cobranças diárias, também foi realizada uma pesquisa de campo que nos permite ter uma noção mais abrangente com mais vertentes.

***Palavras-chave:** Mulheres 1. Padrão 2. Autoestima 3. Pressão 4. Sociedade 5. Beleza.6

Introdução FINAL do projeto

A realização de pesquisas, há muito tempo, é um dos meios mais eficazes de obter-se informação atualmente, promovendo o conhecimento e assim permitindo que ocorram mudanças. Dentro do tópico “pesquisa” existem diferentes ramos, e nesse trabalho encontram-se duas delas: pesquisas bibliográficas e pesquisas de campo.

Esse é um trabalho que fala sobre a cobrança de maneira radical para a figura feminina conseguir alcançar o padrão idealizado pela sociedade, abordando assuntos como a existência de padrões a serem seguidos pelas mulheres desde milhares de anos atrás, as dietas extremas e as cirurgias estéticas que elas fazem para conseguirem alcançar o padrão, a influência de redes e mídias sociais e como a sociedade e a mulher podem se libertar disso adotando o “*body positive*”. Julgamos o trabalho ser de extrema relevância pois é algo que está presente no cotidiano a muito tempo e que, infelizmente, faz parte da vida de muitas.

Objetivo

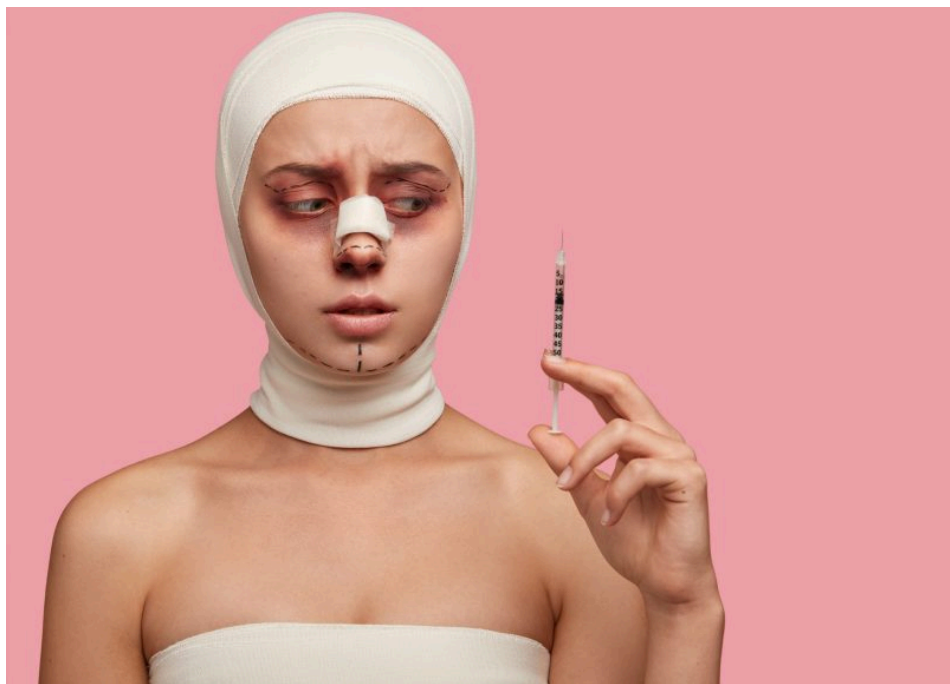
Com esse projeto, temos o intuito de explorar a pressão que a mulher sofre para se encaixar no padrão estético imposto pela sociedade. Consideramos ser um assunto relevante pois essa realidade, infelizmente, é romantizada, porém deveria ser levada a sério, porque compromete a saúde mental e física de muitas, já que estas passam a tentar agradar algo além delas mesmas.

Metodologia

Este trabalho utiliza a metodologia histórica e mista. As principais formas de pesquisa foram através de sites e documentos, que abordam os temas de maneira detalhada e específica, trazendo dados, estatísticas, e fatos verídicos ao longo da história. Além disso, vamos trazer neste trabalho músicas e obras cinematográficas que trabalham o assunto com um outro olhar. Como outro método de análise foram realizadas pesquisas de campo no Colégio Passionista São Paulo da Cruz (a qual somos educandas), nas redes sociais e lugares públicos.

Desenvolvimento

Durante séculos as mulheres foram vistas de uma forma padronizada, tinham que ser perfeitas, seguir regras de beleza, comportamento, alimentação para estarem inseridas no considerado “normal ” de cada época. Porém, ainda com passar dos anos e com o avanço da sociedade em outros aspectos, a figura feminina, mesmo que de uma maneira mais flexibilizada, continua sendo alvo do modelo estético imposto pela comunidade e se sente pressionada a segui-lo, exemplos disso são o aumento de procedimentos afins estéticos, dietas radicais que comprometem a saúde, e a comparação, que vem se tornando mais frequente no dia a dia de muitas. Com o tempo isso se tornou comum e de certa forma “aceito” pela maioria, uma vez que esse assunto não era discutido e se tornou algo desejado por muitas. Por meio de pesquisas e análises, mostramos a importância da discussão desse tema, não só em mérito social, mas também em relação à saúde mental e física da mulher.



Pressões estéticas ao longo da história

Um padrão de beleza é um conjunto de normas estéticas que formatam o corpo de um indivíduo, de acordo com processos culturais localizados em um determinado espaço e tempo histórico. É uma construção social, ou seja, não é algo que sempre existiu na natureza, não é universal nem imutável.

Cada cultura tem a própria definição do que é belo, estabelecendo associações entre determinadas partes do corpo a atributos positivos ou negativos. Esses parâmetros acabam por qualificar e desqualificar as pessoas, que constroem suas identidades a partir dessas regras.

Os padrões a serem seguidos estão presentes na vida das mulheres à muito tempo, e este vídeo é a representação perfeita disso. Em uma tentativa visualmente dinâmica de recriar essa evolução, o BuzzFeed Video reuniu um elenco diversificado de modelos para representar mais de 3 mil anos de padrões “ideais” de corpo feminino – do Egito antigo ao século XXI.

<https://www.youtube.com/watch?v=Oiccaa4WenM>

Egito antigo (1292 a.C. a 1069 a.C.)

As mulheres deveriam ter cabelos longos, rosto simétrico e um corpo magro e alto, com cintura e ombros estreitos.

Grécia antiga (500 a.C. a 300 a.C.)

Pele branca, seios fartos, coxas grossas e cintura larga configuravam o padrão da época.

Dinastia Han – China (206 a.C. a 220 d.C.)

A sociedade esperava que as mulheres tivessem olhos grandes, pés pequenos, cintura fina, cabelo longo e bem escuro, dentes brancos e pele pálida.

Renascença italiana (1400 a 1700)

Um corpo arredondado, com quadris largos e seios grandes, era sinônimo de beleza. O padrão ainda impunha pele branca, cabelo loiro e testa grande.

Era vitoriana (1837 a 1901)

A sociedade obrigava as mulheres a vestirem corsets apertados para afinar a cintura o máximo possível. Elas também usavam o cabelo longo como símbolo de feminilidade.

Anos Loucos (década de 1920)

O visual mais desejado era andrógino: sem curvas, com seios pequenos e cabelo curto.

Era do Ouro de Hollywood (1930 – 1950)

Estrelas como Marilyn Monroe, com corpo curvilíneo e cintura fininha, eram objeto de desejo.

Década de 1960

O jogo se inverte e a modelo Twiggy passa a ser o padrão da vez: magra, alta, sem curvas e com aparência adolescente.

Era das supermodelos (1980)

A top Cindy Crawford era a representação da beleza daquele tempo com seu corpo alto, magro, atlético e torneado.

Década de 1990

O corpo extremamente magro e quase andrógino de Kate Moss era o que as mulheres desejavam.

Século XXI

Corpo magro, mas saudável, com seios e bumbum grandes e barriga chapada. Eis o “padrão” regente.

Como muito bem ilustrado, as medidas consideradas ideais para o corpo feminino já mudaram muito nos últimos 3000 anos. E, claro, tendem a continuar se renovando.

Essa imposição de um padrão coloca em risco a saúde das pessoas. A pesquisa da Opinion Box mostrou que 41% dos brasileiros já tiveram problemas psicológicos ligados à aparência e à baixa autoestima.

Há ainda os riscos decorrentes de intervenções cirúrgicas desnecessárias, do uso de esteroides anabolizantes e da exposição prolongada ao sol ou à radiação do bronzamento artificial.

Esse padrão de beleza estabelecido pela sociedade muitas vezes adoece as pessoas – física e, principalmente, mentalmente, conforme explica a psicóloga Letícia Souza.

“Os parâmetros estéticos deliberados socialmente são elementos condicionantes para o adoecimento mental, visto que as pessoas necessitam das interações sociais e percorrem caminhos para assemelhar-se. Porém, o que é estabelecido socialmente como uma estética aceitável e desejável é incompatível com a pluralidade de corpos, sujeitos e subjetividades”, afirma.

A pressão estética e a insatisfação constante com a própria imagem é o que leva muitas pessoas a buscarem intervenções estéticas, inclusive cirúrgicas, para modificar sua aparência.

Fonte:

<https://robertopolizzi.com.br/2019/03/08/o-quanto-o-ideal-de-corpo-perfeito-mudou-ao-longo-da-historia/>

<https://posdigital.pucpr.br/blog/padroes-beleza>

Cirurgias Plásticas

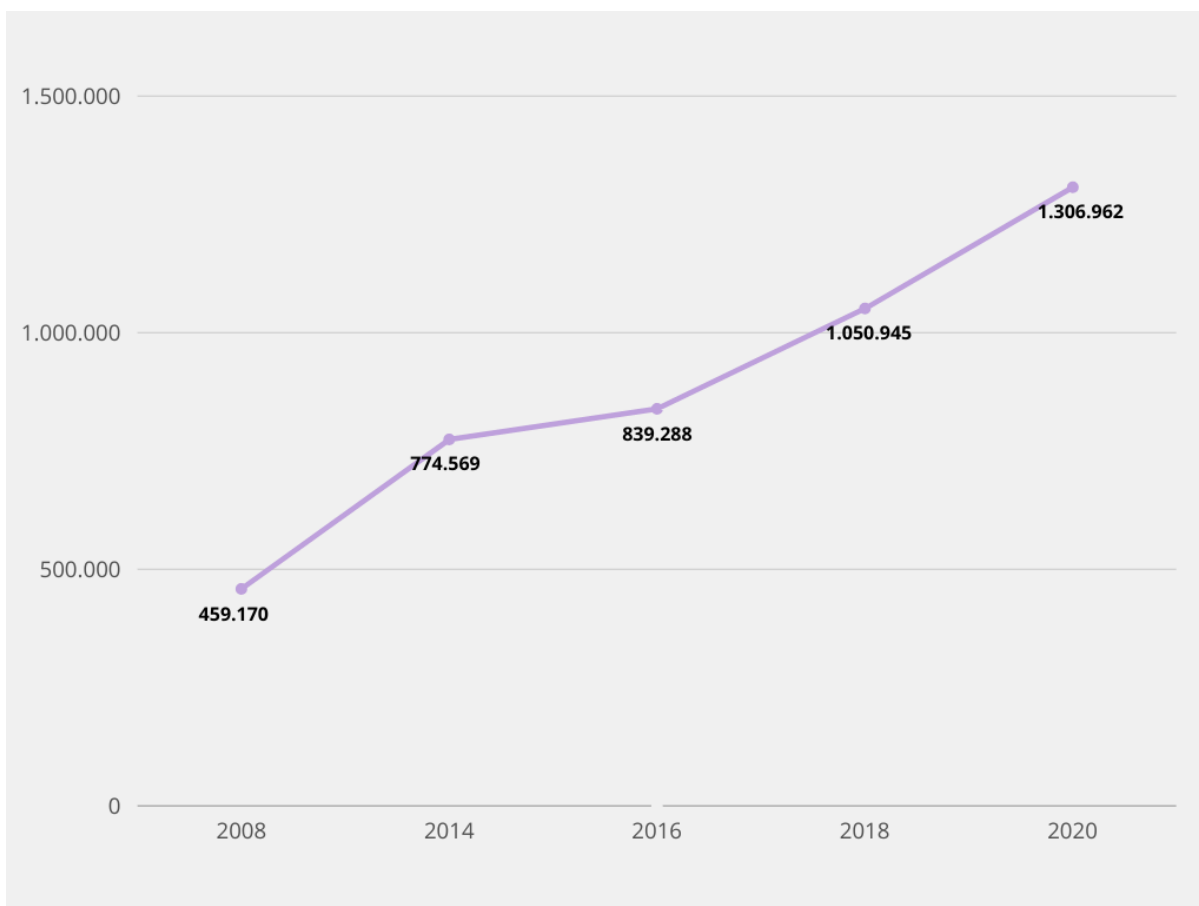
A cirurgia plástica moderna teve seu grande avanço durante a 1.^a Guerra Mundial (1914 – 1918), com Harold Gilles, considerado o pai da especialidade. O médico percebeu que, para fechar os ferimentos dos soldados, era necessária a utilização de outros tecidos. O objetivo, além de curar os feridos, era dar uma aparência mais “normal” a eles. Com a evolução dos procedimentos, as mesmas técnicas passaram a ser usadas para buscar a melhora da aparência, surgindo, assim, a cirurgia plástica estética – a qual os dados apresentados no início da matéria se referem.

Inicialmente, os procedimentos eram caros e destinados às elites econômicas, mas, de acordo com a SBCP, houve a popularização dos procedimentos devido às estrelas de Hollywood que aderiram às cirurgias. Entre os anos 1940 e 1950, as cirurgias mais realizadas eram rinoplastia e facelifts, procedimento que visa amenizar os sinais do envelhecimento no rosto, como marcas de expressão e rugas.

A grande expressão da cirurgia plástica no Brasil.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), 459 mil cirurgias plásticas estéticas foram realizadas entre 2007 e 2008. O dado mais atualizado, de 2020, da Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS), aponta que foram feitas 1.306.962 intervenções cirúrgicas estéticas neste ano no país.

Números de cirurgias plásticas estéticas no Brasil



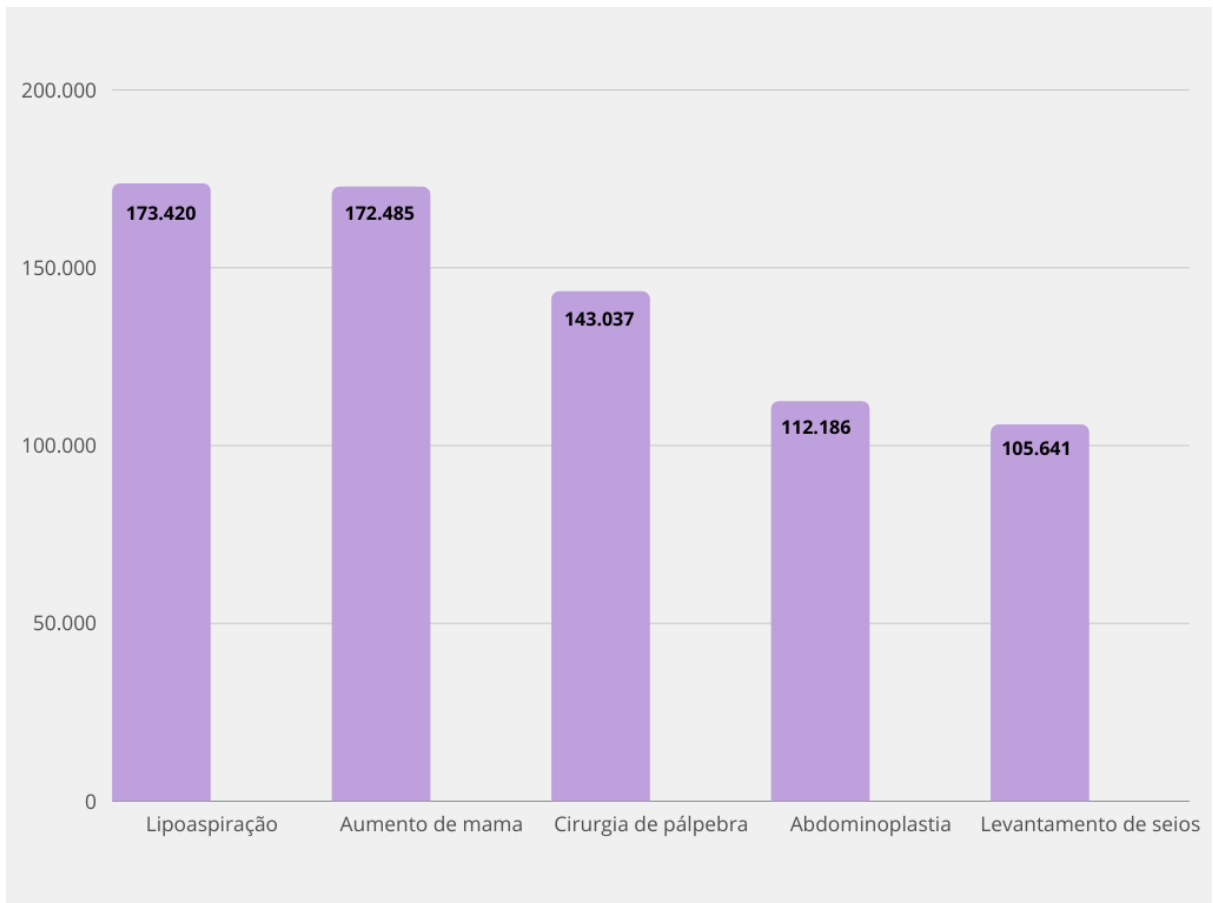
Fontes: Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica e Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética

A rinoplastia segue, de 1940 aos dias de hoje, como uma das cirurgias plásticas mais realizadas. Segundo os dados mais recentes da ISAPS, o Brasil é o país que mais faz esse tipo de procedimento no mundo – foram 87.879 em 2020 – seguido por Turquia, com 66.950, e Estados Unidos, com 55.436.

números da cirurgia plástica

Apesar de todos os riscos, em 2019, o Brasil foi o país que mais realizou cirurgias plásticas no mundo. No dado mais recente, de 2020, o país caiu para a segunda posição, atrás apenas dos Estados Unidos, que realizaram 1.485.116 procedimentos cirúrgicos. Mundialmente, a cirurgia preferida das mulheres é o aumento de mamas; no Brasil, a lipoaspiração.

Procedimentos mais realizados no Brasil em 2020



Fonte: Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética

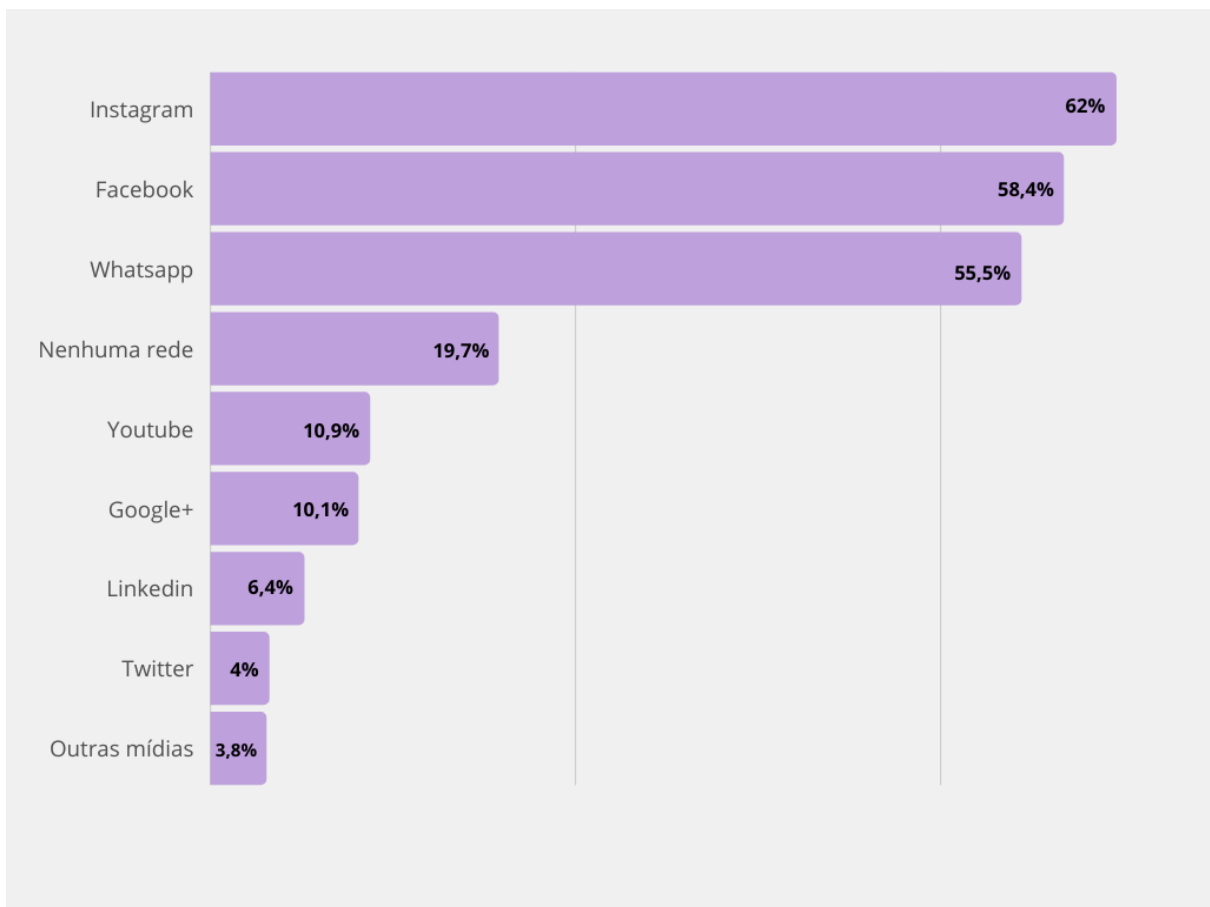
Lipoaspiração é uma operação que busca remover a gordura de diferentes locais do corpo, normalmente realizada com uma espécie de aspirador. Apesar de ser a cirurgia preferida das brasileiras, na lista de procedimentos não cirúrgicos voltados ao emagrecimento, o Brasil não consta nos 10 países que mais buscaram essas técnicas.

Medo e riscos

A docente do departamento de Antropologia da UFRGS Fabíola Rohden, que pesquisa sobre o assunto, conversou com médicos, que, por sua vez, afirmavam que, mesmo explicando todos os passos, muitas pacientes não davam importância a essas questões.

Ao observar os relatos de quem fez a cirurgia nos grupos de Facebook, percebem-se as duas realidades. O medo dos riscos da cirurgia não é um tema recorrente nos grupos de Facebook voltados ao assunto, e por mais que o paciente insista é dever do cirurgião saber contraindicar uma cirurgia quando os riscos suplantam os benefícios.

Redes sociais mais usadas pelos cirurgiões plásticos como forma de comunicação:



Fonte: Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica

No Brasil, são realizados mais de [1,5 milhão de procedimentos estéticos por ano](#). Além disso, [o país é o líder em cirurgias plásticas entre os jovens](#). A decisão de fazer ou não uma intervenção com fins estéticos é algo muito pessoal, e os motivos são os mais variados. O problema é quando a motivação para a mudança parte de uma pressão estética que vem de terceiros e acaba gerando a necessidade de alcançar um padrão tido como o ideal.

Esse padrão de beleza estabelecido pela sociedade muitas vezes adoece as pessoas – física e, principalmente, mentalmente, conforme explica a psicóloga Leticia Souza.

“Os parâmetros estéticos deliberados socialmente são elementos condicionantes para o adoecimento mental, visto que as pessoas necessitam das interações sociais e percorrem caminhos para assemelhar-se. Porém, o que é estabelecido socialmente como uma estética aceitável e desejável é incompatível com a pluralidade de corpos, sujeitos e subjetividades”, afirma.

Dietas rígidas e extremas

A maioria das pessoas procuram por essas dietas para buscarem perder muito peso a curto prazo, porém o que a maioria delas não sabem é que nessas dietas, o que mais se perde é massa muscular e ocorre pouca redução de gordura. Como a massa muscular consome muita caloria - o chamado metabolismo basal - perdendo músculos, passamos a gastar menos calorias e, assim, ainda que se perca peso inicialmente ele volta muito facilmente.

Exemplos de algumas das dietas mais loucas já feitas pelas celebridades, mas desde já você deve saber que elas não são recomendadas para ninguém, pois são muito restritivas, podem causar problemas de saúde e levar ao efeito sanfona, ok?

1. Dieta do ovo cozido - Nicole Kidman

Antes considerado vilão do colesterol, o ovo hoje é visto como grande aliado na hora de fazer uma dieta para emagrecer. E, realmente, esse alimento é rico em proteínas de alta qualidade, sais minerais, como cálcio, ferro e zinco, e vitaminas A, E e do complexo B.

Porém, suas vantagens se perdem quando ele é consumido em uma dieta maluca, como a de Nicole Kidman, que consistia em comer apenas ovos cozidos (1 no café e 2 ou 3 no almoço e no jantar) para perder muitos quilos antes de gravar o filme "Cold Mountain".

O problema é que cada ovo cozido tem 200 mg de colesterol, e uma dieta como essa levaria ao consumo de 1.400 mg dessa gordura por dia - quando o limite máximo diário é de 300 mg para uma pessoa que não realiza grandes exercícios físicos.

2. Dieta do passarinho - Victoria Beckham

Victoria Beckham volta e meia chama atenção por sua aparente magreza excessiva, fazendo muita gente se perguntar se ela está doente. Não podemos afirmar nada sobre a saúde dela,

mas podemos dizer que a dieta do passarinho, supostamente adotada por ela, não é nada boa. É uma dieta que consiste em consumir apenas grãos e sementes, como soja, gergelim, linhaça e chia. Apesar de esses alimentos oferecerem vários benefícios, essa dieta é pobre em proteínas, carboidratos e vitaminas, levando facilmente à perda muscular e à fraqueza.

6. Dieta das 600 calorias - Angelina Jolie

Outra famosa que vive chamando atenção por uma suposta magreza excessiva é Angelina Jolie. Em 2011, por exemplo, a atriz de 1,72 metro teria chegado a pesar 44 kg depois de seguir uma dieta de 600 calorias diárias. Para isso, ela consumiria uma colher de óleo de coco e um punhado de cereais no café da manhã, duas xícaras de cereais com leite durante o dia e um bife pequeno com uma taça de vinho tinto no jantar.

Consumindo um número tão baixo de calorias, qualquer pessoa poderia emagrecer. Porém, também é muito fácil desenvolver problemas de saúde pela falta de nutrientes e entrar em modo de privação, o que fará o organismo armazenar tudo o que for possível.

7. Papinha de neném - Reese Witherspoon e

Jennifer Aniston

É consenso entre os especialistas em nutrição que cada fase da vida precisa de uma dieta diferente. Apesar disso, as atrizes Reese Witherspoon e Jennifer Aniston aparentemente não deram muita bola para essa recomendação e apostaram na dieta da papinha de neném. Nesse caso, a dieta consiste em trocar as refeições por um pote de papinha industrializada. Contudo, a alimentação recomendada para um bebê certamente não é suficiente para uma pessoa adulta, o que pode levar a problemas de saúde.

A dieta para emagrecer não deve ser restritiva, além de ser um problema estético, o sobrepeso e a obesidade favorecem o surgimento de muitas doenças, como diabetes, síndrome metabólica, alguns tipos de câncer e complicações cardíacas. Contudo, o emagrecimento não deve ser buscado a qualquer custo por meio das dietas malucas, mas sim por um programa sério de reeducação alimentar equilibrado, associado com a prática de exercícios físicos, orientado por um nutricionista ou nutrólogo.

Transtornos alimentares

Os transtornos alimentares são uma variedade de condições psicológicas que causam o desenvolvimento de hábitos alimentares não saudáveis. Eles podem começar com uma obsessão com comida, peso corporal ou forma corporal.

Quais são?

1. Anorexia nervosa

A anorexia nervosa é provavelmente o transtorno alimentar mais conhecido. Geralmente se desenvolve durante a adolescência ou a idade adulta jovem e tende a afetar mais mulheres que homens. Pessoas com anorexia geralmente se consideram com sobrepeso, mesmo que estejam perigosamente abaixo. Elas tendem a monitorar constantemente seu peso, evitam comer certos tipos de alimentos e restringem severamente suas calorias.

- Bulimia nervosa

Bulimia nervosa é outro transtorno alimentar bem conhecido. Como a anorexia, a bulimia tende a se desenvolver durante a adolescência e o início da idade adulta e parece ser menos comum entre homens do que mulheres. Pessoas com bulimia frequentemente comem quantidades extraordinariamente grandes de alimentos em um período específico de tempo. Cada episódio de compulsão alimentar geralmente continua até que a pessoa fique dolorosamente cheia. A pessoa geralmente sente que não pode parar de comer ou controlar o quanto está comendo.

Os efeitos colaterais da bulimia podem incluir dor de garganta inflamada, glândulas salivares inchadas, esmalte dentário desgastado, cárie dentária, refluxo ácido, irritação do intestino, desidratação grave e distúrbios hormonais. Em casos graves, a bulimia também pode criar um desequilíbrio nos níveis de eletrólitos, como sódio, potássio e cálcio. Isso pode causar um derrame ou ataque cardíaco.

- Transtorno da compulsão alimentar

Acredita-se que o transtorno da compulsão alimentar periódica seja um dos transtornos alimentares mais comuns. Geralmente começa na adolescência e no início da idade adulta, embora possa se desenvolver mais tarde. Pessoas com esse transtorno apresentam sintomas

semelhantes aos da bulimia ou do subtipo de compulsão alimentar da anorexia. Por exemplo, eles normalmente comem quantidades extraordinariamente grandes de comida em períodos relativamente curtos e sentem falta de controle durante as compulsões.

- Pica (Também conhecida como alotriofagia ou alotriogeusia)

A pica é outro distúrbio alimentar que envolve comer coisas que não são consideradas alimentos. Pessoas com pica anseiam por substâncias não alimentares, como gelo, sujeira, solo, giz, sabão, papel, cabelo, tecido, lã, pedras, detergente para a roupa ou amido de milho. A pica pode ocorrer em adultos, assim como em crianças e adolescentes. Dito isto, esse transtorno alimentar é mais frequentemente observado em crianças, mulheres grávidas e indivíduos com deficiência mental. Indivíduos com pica podem estar em maior risco de envenenamento, infecções, lesões intestinais e deficiências nutricionais. Dependendo das substâncias ingeridas, a pica pode ser fatal. No entanto, para ser considerado pica, o consumo de substâncias não alimentares não deve ser uma parte normal da cultura ou religião de alguém.

- Distúrbio da ruminação

O distúrbio da ruminação é outro transtorno alimentar recentemente reconhecido. Ele descreve uma condição na qual uma pessoa regurgita os alimentos que eles já haviam mastigado e engolido, mastiga novamente e depois os engole ou cospe.

Essa ruminação ocorre tipicamente nos primeiros 30 minutos após uma refeição. Diferentemente das condições médicas como o refluxo, é voluntário. Esse transtorno alimentar pode se desenvolver durante a infância ou idade adulta. Nos bebês, ele tende a se desenvolver entre 3 a 12 meses de idade e geralmente desaparece por conta própria. Crianças e adultos com a doença geralmente requerem terapia para resolvê-la. Se não for resolvido em bebês, o distúrbio da ruminação pode resultar em perda de peso e desnutrição grave que pode ser fatal.

- Transtorno evitativo

Transtorno de ingestão alimentar evitativa / restritiva é um novo nome para um distúrbio antigo. O termo substitui o que era conhecido como “transtorno alimentar da primeira infância”, um diagnóstico anteriormente reservado para crianças menores de 7 anos. Embora se desenvolva durante a primeira infância, ele pode persistir na idade adulta. Além disso, é igualmente comum entre homens e mulheres. Indivíduos com esse transtorno alimentar experimentam distúrbios alimentares devido à falta de interesse em comer ou repugnância por certos cheiros, gostos, cores, texturas ou temperaturas.

Outros transtornos alimentares

Além dos seis transtornos alimentares acima, também existem os menos conhecidos ou menos comuns. Eles geralmente se enquadram em uma das três categorias: Transtorno de purga. Pessoas com esse transtorno costumam usar laxantes, forçar vômitos, diuréticos ou exercícios excessivos, para controlar seu peso. No entanto, eles não fazem compulsão. Síndrome de comer à noite. Indivíduos com essa síndrome frequentemente comem em excesso, geralmente após acordar do sono. Distúrbio da ortorexia. Embora cada vez mais mencionada na mídia e em estudos científicos, a ortorexia ainda não foi reconhecida como um transtorno alimentar. Pessoas com ortorexia tendem a ter um foco obsessivo em uma alimentação saudável, a ponto de atrapalhar suas vidas diárias. Por exemplo, a pessoa afetada pode eliminar grupos alimentares inteiros, temendo não ser saudável. Isso pode levar à desnutrição, perda severa de peso, dificuldade em comer fora de casa e sofrimento emocional.

Indivíduos com ortorexia raramente se concentram na perda de peso. Em vez disso, sua autoestima, identidade ou satisfação depende de quão bem eles cumprem suas regras de dieta auto imposta.

A cultura brasileira tem uma longa história de ênfase na imagem corporal, com uma forte associação entre beleza e sucesso pessoal. Os estereótipos de corpos esbeltos, bronzeados e tonificados são frequentemente promovidos pela mídia, pela indústria da moda e pelos influenciadores digitais. As mulheres são particularmente afetadas por essas pressões, pois são constantemente expostas a imagens idealizadas de corpos femininos e são incentivadas a

se enquadrar nesses padrões. De acordo com a Organização Mundial da Saúde, 5% da população do país, aproximadamente 10 milhões de pessoas, sofre com os transtornos alimentares, causados, na maioria das vezes, por fatores socioculturais, hormonais ou genéticos.

O estudo “*Global Proportion of Disordered Eating in Children and Adolescents*” publicado na revista científica *Jama Pediatrics* concluiu que uma em cada cinco crianças e adolescentes possuem transtornos alimentares, quadros psicopatológicos caracterizados por graves perturbações no comportamento alimentar, que afetam, em sua maioria, o sexo feminino. Esses quadros podem resultar em prejuízos biológicos, psicológicos e sociais. Muitas vezes, a pressão estética começa dentro de casa, ainda na infância. Além da pressão que existe dentro dos ciclos sociais, a ascensão de perfis na internet criou um padrão irreal de beleza, caracterizado por corpos modificados em aplicativos ou promovidos por pessoas que são pagas para ter um físico perfeito. Essas imagens idealizadas levam muitas mulheres a desenvolverem uma insatisfação com seus próprios corpos e a recorrerem a procedimentos estéticos, atrelados aos transtornos alimentares: anorexia, bulimia e compulsão alimentar. O Brasil é conhecido por sua obsessão pela aparência física e tem uma das maiores taxas de cirurgias plásticas per capita, ficando atrás apenas dos Estados Unidos. Além das cirurgias estéticas, procedimentos não cirúrgicos tiveram grande aumento nos últimos anos. Harmonização facial, botox e preenchimento são alguns deles, e quando não feitos com um bom profissional, podem ter consequências irreversíveis e levar à morte.

A psicóloga Ana Izabelli Araki, especialista em transtornos alimentares, quando questionada se acredita que as redes prejudicam mais do que ajudam pessoas com transtornos alimentares, afirmou acreditar que a proporção entre ajudar e atrapalhar está bem desigual: “A pressão estética imposta pela mídia traz um fator extremamente prejudicial no quesito transtornos alimentares, que é a comparação. Dois dos meus atendimentos de hoje, por exemplo, tiveram relatos de que passou a existir percepção de piora no quadro de compulsão alimentar, desde que iniciou o acompanhamento de séries coreanas e o uso de Tiktok – pois acreditam que nunca vão alcançar tal “padrão” corporal.”

Fontes:

https://conteudo.fepo.com.br/psicologia/transtorno-alimentar/?gad_source=1&gclid=CjwKC_Ajw9p24BhB_EiwA8ID5BtaJ2_Wuuufl_u7GsG3V-H_9hl1-teGXaUkziyP7apVMnB2uXhf97BoC6hMQAvD_BwE

<https://jornalismorio.espm.br/sem-categoria/pressao-estetica-o-desenvolvimento-de-transtornos-alimentares-em-mulheres/>

Redes sociais

“Mulheres são ensinadas há muito a odiá-las e a perseguir o chamado corpo perfeito. A estética sempre foi voltada para a mulher”, comenta Nísia Martins do Rosário, professora da Faculdade de Biblioteconomia e Comunicação da UFRGS e pesquisadora sobre corpos na comunicação. Ela relembra que, no decorrer da história, os padrões de beleza sempre recaíam sobre os corpos femininos, desde o uso de espartilhos, no século XIX, às cirurgias plásticas atuais.

Nos últimos anos, com o aumento das redes sociais houve, também, o aumento da publicação de imagens de si editadas e transformadas. De acordo com as pesquisadoras Fabíola e Nísia, há um padrão a ser perseguido: o corpo branco, magro e jovem. “Há pouco espaço para a diversidade de corpos: tem um corpo padrão que deve ser atingido para ser aceitável”, aponta Nísia. Nas mídias sociais, fotos de antes e depois das cirurgias plásticas, além de vídeos em formato de diário das cirurgias, tornaram-se comuns, principalmente entre famosos como:

O relato do procedimento de lipoaspiração e silicone da influencer Virgínia Fonseca, que conta com 11,3 milhões de inscritos em seu canal do YouTube e 41,1 milhões seguidores no Instagram, tem 5 milhões de visualizações. No vídeo, a jovem de 23 anos aparece caminhando e rindo. O vídeo foi postado em 2018. Em 2020, ela fez outro procedimento, o chamado lipo LAD, uma lipoaspiração de alta definição, que também documentou em seu canal.

A médica Virgínia observa que há um problema quando as influencers diminuem os riscos ou romantizam os procedimentos. “Minimizar ou omitir esse aspecto é contribuir para uma desinformação”, afirma.

As pesquisadoras Fabíola e Nísia lembram, entretanto, que esse corpo postado nas redes sociais não é natural. Há filtros e manipulação das imagens. “É preciso melhorar para poder postar uma imagem nas redes sociais”, comenta a antropóloga.

Ocorre uma busca por uma perfeição que não é atingida, porque não é uma perfeição real”, comenta Nísia. Já para a cirurgiã plástica, “o ponto mais importante é que a cirurgia plástica traz muitos benefícios quando é adequadamente indicada e quando se tem, de um lado, um bom paciente, que vai buscar as informações, e do outro lado, um bom médico, que vai saber diagnosticar corretamente e indicar o procedimento correto”. Assim descrevemos dois pontos de vista diferentes.

Body positive

O termo *body positive* significa, em uma tradução literal, “corpo positivo”. Ele dá nome a um movimento que visa fazer com que as pessoas pratiquem a aceitação do próprio corpo. Um dos seus principais objetivos é lutar contra a limitação de padrões de beleza estabelecidos na sociedade. Isso é alcançado por meio do enaltecimento de outros tipos de corpos e características físicas.

A origem desse movimento está associada ao movimento de aceitação do corpo gordo iniciado no fim dos anos 1960. O termo “*body positive*” foi cunhado por uma terapeuta em 1996 ao fundar o site The Body Positive. O site continua a oferecer materiais educacionais focados no bem-estar associado ao corpo, independentemente do peso. Ele também alerta para a adesão a dietas e exercícios físicos extremos.

Começar a praticar o amor-próprio traz diversos benefícios, como a diminuição dos níveis de ansiedade e depressão. Embora seja difícil parar de almejar padrões irreais de beleza, mudar pequenos hábitos já pode fazer uma grande diferença.

Uma boa dica é acompanhar as redes sociais de influenciadoras e influenciadores adeptos ao *body positive*. Nesses perfis, a mensagem de que cada corpo é único pode ser de grande ajuda no caminho para a autoaceitação.

Outra sugestão é evitar se comparar a outras pessoas e exaltar suas próprias qualidades. Pode parecer difícil achar características positivas em si próprio no início. Porém, a valorização das individualidades é um passo importante para a autoaceitação.

Vale lembrar que cuidar da saúde também é um ato de amor próprio. Assim, praticar atividades físicas regularmente e manter uma dieta saudável são importantes para o bem-estar físico e mental. Dessa forma, o *body positive* frisa a necessidade de aderir a hábitos saudáveis, e não uma eterna busca a uma aparência física inalcançável.

Fonte: <https://www.ecycle.com.br/body-positive/>