



Descobre como é bonito ter um corpo único

Cada pessoa constrói a sua própria imagem corporal com base no que vê no espelho, mas também com base noutros fatores. Estes fatores incluem o autoconceito e aquela parte da autoestima que deriva da perceção do próprio corpo, personalidade, experiências ou educação. Além disso, o contexto sociocultural e a influência dos ideais de beleza da sociedade fazem como que a imagem do corpo se torne um retrato muito complexo.

Existem muitas formas de nos sentirmos insatisfeitos com o nosso corpo. Há mulheres que, mesmo estando muito próximas do que a sociedade considera belo, continuam a menosprezar-se. Outras mulheres sentem que a sociedade as castiga por

pesarem mais do que é “considerado normal”, e que também experimentam esse menosprezo por si mesmas. Por vezes, trata-se de um mal-estar leve; outras vezes, porém, o desgosto é tão intenso que causa um grande sofrimento e, em muitos casos, anorexia nervosa, bulimia nervosa, e vigorexia.

Verificamos que há mulheres que desejariam ser mais magras, outras que sofrem por não serem suficientemente atléticas, algumas gostariam de ter menos curvas, enquanto outras vivem com o complexo de não as ter.



Numa tentativa de eliminar este contexto prejudicial, surgiram associações e iniciativas como a Fundación Imagen y Autoestima ou a ÚNICA Mujer. Estes projetos estão envolvidos não só na prevenção de distúrbios alimentares, mas também na sensibilização e capacitação de pessoas com problemas de insatisfação corporal.

Na realidade, encontrava-me aprisionada pelo jogo da balança.

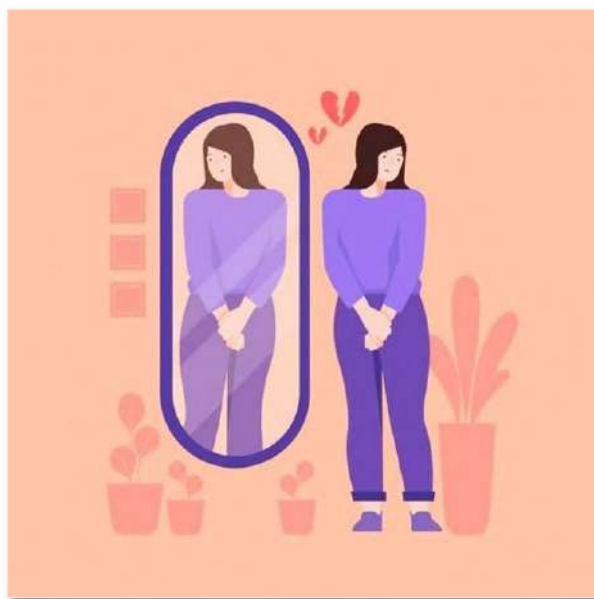
Chegava a pesar-me três vezes ao dia.

Então, dei-me conta de que o problema não eram os quilos que a balança mostrava, mas sim a forma como eu me via.

Chrissy Teigen

Estamos a fazer algo de errado se as mulheres querem mudar o seu corpo e não o seu mundo

A insatisfação corporal feminina está a tornar-se cada vez mais generalizada, já que 80% das mulheres se sentem insatisfeitas com os seus corpos. Esta epidemia de insatisfação é gerada, em grande parte, pela pressão contínua que os meios de comunicação social, a sociedade, o emprego e o contexto familiar exercem sobre nós. Os comentários sobre os corpos das mulheres, sobre as suas rugas, a sua falta de forma ou excesso de forma tornaram-se uma constante.



Não é, pois, surpreendente que, num contexto destes, as mulheres estejam cada vez mais preocupadas em adaptar a sua imagem, que é única, a uma cópia delineada e estabelecida pelo mundo da moda e do marketing. Como a diferença entre o tamanho médio da população feminina e o tamanho do “corpo ideal” está a aumentar, é perfeitamente compreensível que tenha também aumentado a insatisfação geral sobre a autoimagem entre a população feminina. Como o leque de “aceitabilidade” está a ficar cada vez mais estreito, há cada vez mais mulheres excluídas do leque de “adequação”.

Quando cresci, vi que era do tipo “rechonchudo”.

Habituei-me a ser comparada com as minhas irmãs,

e a ver como uma inevitabilidade a forma grosseira como me comparavam.

Então, antes de me criticarem, já eu me autodefinia como a “irmã gorda e brincalhona”.

Na realidade, não estava gorda nem obesa,

mas deixei que a sociedade me fizesse acreditar nisso.

Khloe Kardashian

Todos os níveis da sociedade têm de encarar o problema da insatisfação, em parte, como algo que nós próprios geramos. Alargar o conceito de beleza a mais do que certas características físicas é uma obrigação que todos temos para com o bem-estar emocional de muitas mulheres, que, devido a uma grande insatisfação com a sua imagem corporal, acabam por sofrer de distúrbios alimentares tais como anorexia ou bulimia.

**Quando me tornei adolescente,
nunca recebi comentários positivos sobre a minha imagem corporal
da parte das mulheres que me rodeavam.
Só ouvi observações negativas.
Isto é muito prejudicial, porque significa que és programada, desde jovem,
para te criticar a ti mesma, e para criticar a forma como te vês.**

Kate Winslet



Descobre como é bonito ter um corpo único

- 1. Que fatores, para além do espelho, influenciam a nossa autoperceção física?**
- 2. “Há mulheres que, mesmo estando muito próximas do que a sociedade considera belo, continuam a menosprezar-se.” Porquê?**
- 3. Uma insatisfação profunda com a própria imagem pode acarretar consequências graves. Quais?**
- 4. Que papel desempenham as associações e iniciativas referidas no texto?**
- 5. Quais são as principais causas da crescente insegurança feminina em relação ao aspeto físico?**
- 6. Com qual dos três testemunhos apresentados te identificas mais?**
- 7. Achas que os meios de comunicação social influenciam o modo como os jovens se veem a si mesmos? Justifica.**
- 8. Concordas com a ideia de que cada corpo é único e bonito à sua maneira? Explica porquê.**
- 9. Já alguma vez sentiste pressão para alterares algo no teu aspeto? Se sim, como lidaste com essa situação?**
- 10. De que forma podemos contribuir para que os outros se sintam mais confiantes em relação à sua identidade física? Fundamenta a tua resposta.**