



Busca pelo corpo perfeito pode trazer malefícios à saúde das mulheres

Neste Dia da Mulher, psicóloga alerta que quem segue padrões de beleza pode desenvolver problemas mentais e físicos

DE A TRIBUNA ON-LINE

08/03/2016 - 08:30 - Atualizado em 08/03/2016 - 08:30

Tweetar 0 ENVIAR

A mulher que nunca se rendeu a uma dieta (que prometia ser) milagrosa ou a um corte de cabelo de capa de revista que atire o batom preferido no lixo! Querer estar bem consigo mesma, se sentir bonita e na moda é normal, mas, em excesso, a busca pelo o que é visto como "ideal" pode provocar transtornos mentais e físicos.

O alerta é feito neste dia 8 de março, Dia Internacional da Mulher, pela psicóloga Flávia Henriques, que também atua como professora do curso de Psicologia da Universidade Católica de Santos (UniSantos). Segundo ela, é muito comum, nos consultórios, histórias de mulheres que não se aceitam.

"A frustração é grande e a consequência é nítida na questão psicológica. Algumas mulheres procuram (o psicólogo) para entender porque não estão felizes com o que veem no espelho. É preciso ficar atento, porque muitas deixam de comer e se arriscam com medicamentos, na busca do corpo que dizem ser ideal. Gordinha ou magrinha, o mais importante é ter saúde e é isso que reforçamos. É importante que as pessoas reflitam sobre os padrões a seguir".



A busca pela 'perfeição' pode desenvolver problemas mentais e físicos na mulher

A insatisfação dos brasileiros com relação ao corpo que têm é reforçada pela Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética. De acordo com o órgão, em 2013, pela primeira vez, o Brasil superou os EUA como o país com o maior número de cirurgias plásticas sem necessidade, ou seja, para fins estéticos no mundo.

“ É saudável se sentir a vontade. Quando estamos bem, refletimos isso para as outras pessoas”, Flávia Henriques, psicóloga

Limite

A professora diz que não é errado querer parecer mais bonita, mas é preciso saber que cada um tem um limite. "Quem usa manequim 42 não pode querer entrar em uma calça 38, só porque o tamanho é o ideal das revistas ou porque não há um número maior para esse modelo que ela tanto quer. É preciso trabalhar com os limites do corpo".

A ditadura da beleza existe, mas cabe às mulheres aceitá-la ou não. A psicóloga reforça que o padrão de beleza muda de mulher para mulher. "Muitas mulheres que alisavam o cabelo estão deixando, atualmente, os fios naturais, com cachos ou ondas. Não podemos dizer que elas não são mais reféns dos padrões impostos pela mídia, porque hoje nós vemos mais mulheres com cabelo cacheado nas revistas. Cada um é de um jeito", exemplifica.