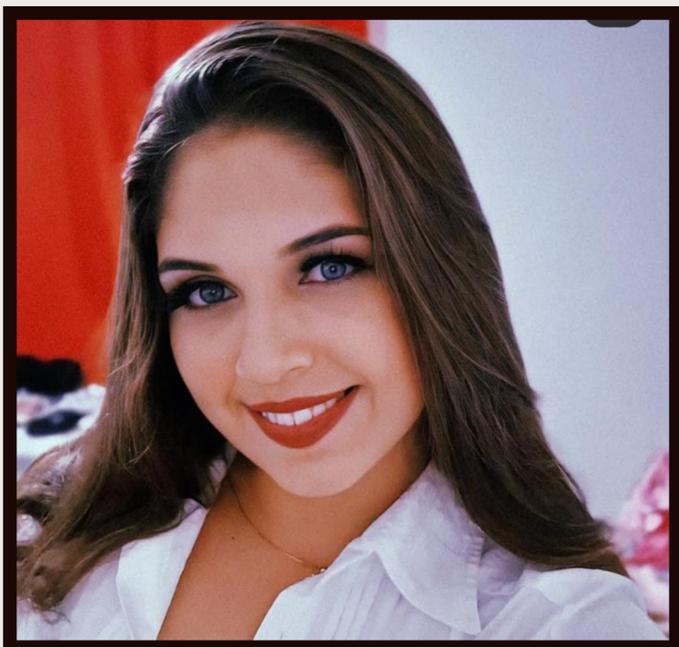


# Padrão de beleza e suas consequências

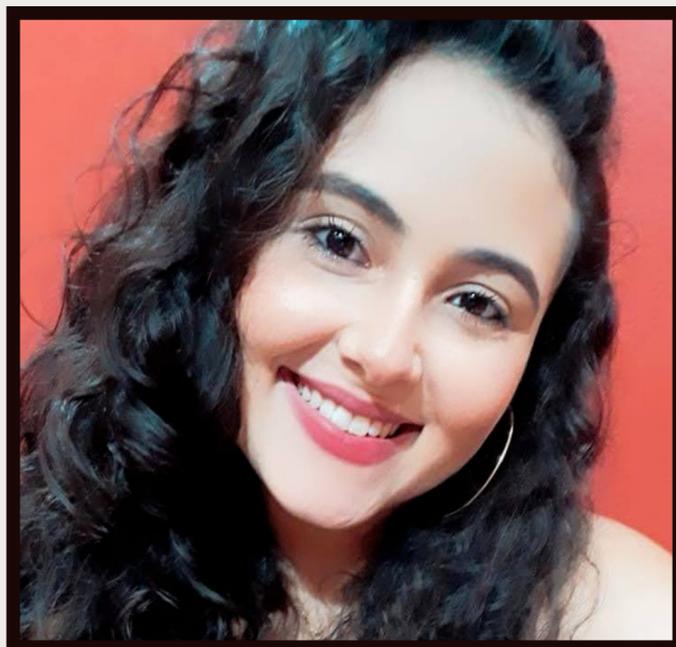
Impactos na saúde física e mental



## Autoras da edição:



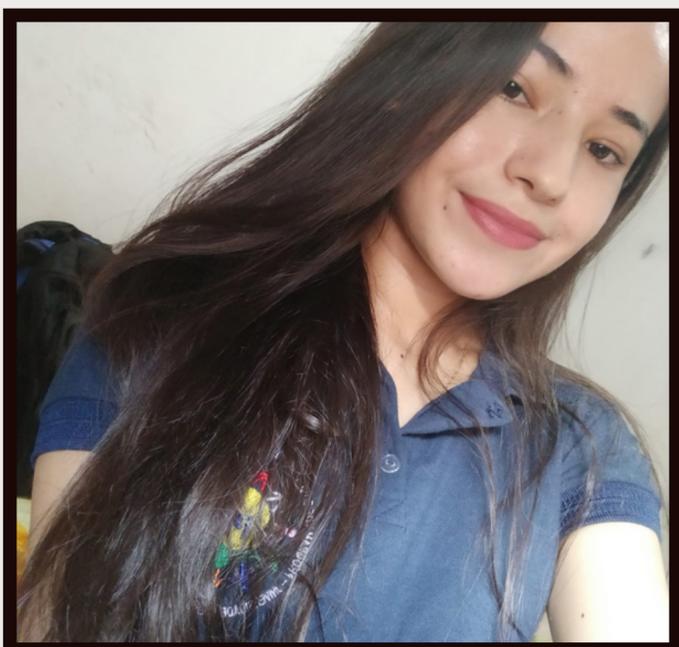
**Ana Caroline**  
Petiana de enfermagem



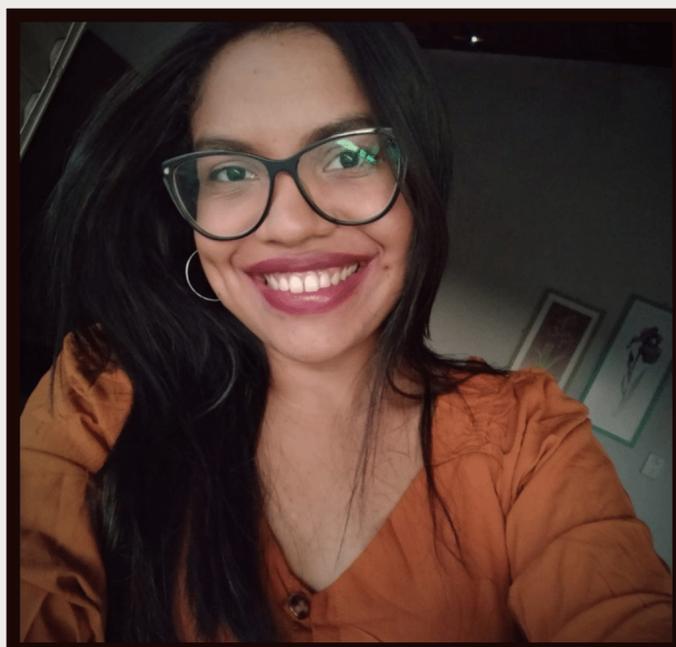
**Amanda Alencar**  
Petiana de enfermagem



**Ana Larissa**  
Tutora do PET-Cidade, Saúde e Justiça



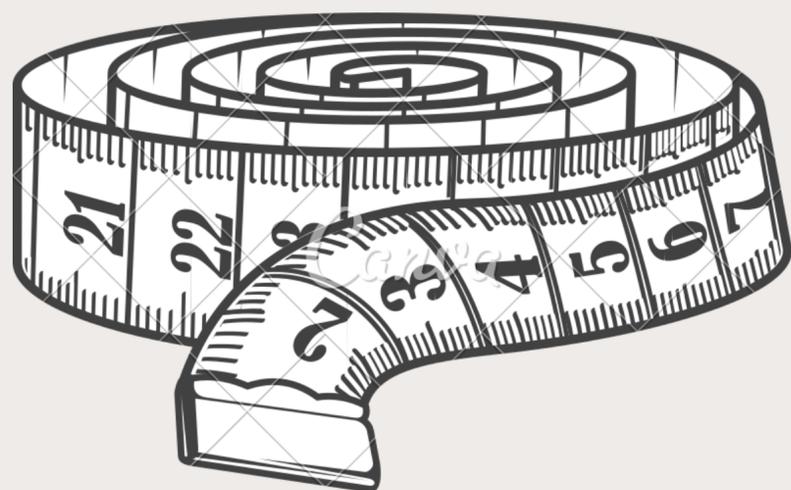
**Bruna Leal**  
Petiana de enfermagem



**Mariana Ribeiro**  
Petiana de enfermagem

## EDITORIAL

Na edição do mês de setembro de 2021, a Folha PET digital traz uma discussão acerca dos padrões de beleza e suas consequências, assim como, seus impactos na saúde física e mental. Atualmente, temos visto um forte envolvimento de mulheres e adolescentes em busca de atingir um padrão de beleza imposto pela sociedade, que na maioria das vezes se mostra ser inatingível, fazendo com que as pessoas entrem em guerra contra o espelho e com a auto rejeição. Sendo assim, evidenciaremos para o conhecimento do público, o que são os padrões de beleza, as consequências da busca por padrões de beleza e discutiremos assuntos relacionados, como o racismo estético, cirurgias plásticas, gordofobia, beleza fitness, entre outros.



## O que são os padrões de beleza ?



Segundo a mitologia grega, um rapaz muito belo chamado Narciso viu o seu reflexo na água e se apaixonou pela própria imagem e ao tentar tocá-la caiu na água, pondo um final em sua vida. Essa lenda retrata muito bem o cenário da busca por uma beleza inalcançável e que tem sido agravado pelo século XXI.

Fonte: Google imagens

Entretanto, observamos que o debate e as críticas sobre esses padrões têm ganhado cada vez mais espaço, a exemplo disso, a artista Beyoncé lançou a música *Pretty Hurts* e em um dos trechos ela diz que: “A beleza machuca, evidenciamos o que temos de pior, a perfeição é a doença da nação, a beleza machuca, evidenciamos o que temos de pior”. Dessa forma, os padrões de beleza podem ser definidos como conjuntos de normas estéticas que desejam formatar como deve ou não deve ser o corpo e a aparência das pessoas. Essa canção faz uma crítica à ditadura da beleza que é imposta de maneira cruel e dolorida, não levando em consideração as individualidades e circunstâncias de cada um.

Historicamente, o corpo é ressignificado mediante o tempo, cultura e também pelas crenças que predominam determinada época. Por exemplo, durante a Idade Média, o corpo foi negado por estar associado aos prazeres. No Renascimento, corpos mais cheios eram enaltecidos, e quem era gorda sinalizava pertencer a uma alta casta, ter muito poder e riqueza, e esse era o padrão de beleza.

Além disso, para a constituição de sua população, o Brasil teve uma mistura de etnias, os índios, portugueses, espanhóis, africanos, europeus nos deixaram características físicas diversas que tornam particular cada pessoa. Essa diversidade modela vários tipos de beleza e por isso, torna-se impossível encaixar-se nas imposições feitas pela “indústria da beleza”, mas que ainda assim continuam influenciando e trazendo consequências drásticas de alterações no corpo, que podem gerar problemas de saúde mental, dor e angústia.

## Como as redes sociais influenciam nos padrões de beleza?

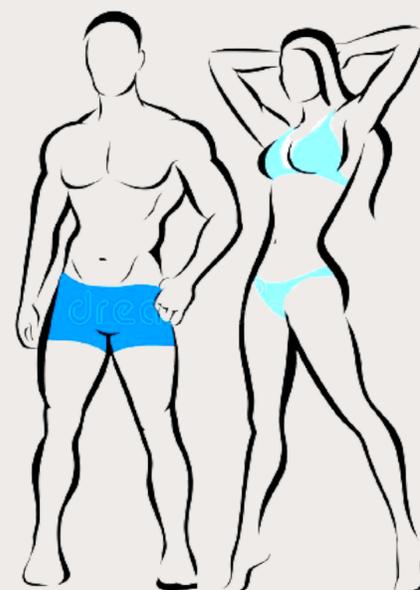


Em 2018, estudiosos criaram o termo “Dismorfia Snapchat”, para abordar os casos de pessoas que passaram a buscar profissionais com o objetivo de atingirem uma aparência o mais próximo possível de si mesmas com filtros disponíveis nas redes sociais, filtros e edições que proporcionam mudanças na aparência, como cílios maiores, lábios carnudos, rosto com contornos mais definidos, corpo perfeito, entre outras mudanças que estas ferramentas proporcionam tornando todos ainda mais “perfeitos” e inalcançáveis. Posteriormente, no ano de 2019, um estudo publicado na JAMA Facial plastic Surgery, também evidencia que o uso de filtros está relacionado ao aumento do interesse por intervenções cirúrgicas estéticas.





Além disso, atualmente observamos a ascensão dos influenciadores digitais, que são pessoas que atuam profissionalmente na produção de conteúdo digital, como vídeos, fotos, textos, e muitas delas se voltam para área da beleza e moda, influenciando a busca por beleza, corpo perfeito e alimentando a cultura do consumo, com inúmeras divulgações de produtos milagrosos de belezas e roupas perfeitas, muitas vezes expondo um ideal de beleza e vida que não condiz com a realidade cotidiana do público.



Desse modo, as mídias sociais têm o poder de levar as pessoas a comparação, a busca de padrões de beleza ideais, frustração, culpa, trazendo consequências sociais e emocionais. Contrariamente, existem movimentos em direção à liberdade estética, com pessoas e influencers produzindo conteúdos inclusivos e de auto aceitação. Assim, ainda que seja observada uma preocupante influência entre as redes sociais e beleza, também surgem movimentos que destacam a beleza individual, fora dos padrões consolidados.



# Consequências da busca por padrões de beleza idealizados

A percepção acentuada entre o eu real e o eu ideal gera ansiedade e sentimento de insatisfação com relação ao seu autoconceito e, conseqüentemente, uma redução na sua autoestima. Na tentativa de atingir um ideal estético socialmente aceito, muitos se dedicam a uma luta incansável para esculpir o corpo perfeito e aproximar-se de um padrão de beleza.

## PROBLEMAS EMOCIONAIS



A princípio, as primeiras consequências da busca por padrões de beleza idealizados são os problemas emocionais como os sintomas de estresse, depressão, ansiedade, etc.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a depressão, por exemplo, atinge 12 milhões de brasileiros, sendo um dos destinos de quem não se aceita fisicamente. Infelizmente, com a propagação de estilos ideais de beleza, até por conta dos desfiles de moda, muitas pessoas não se veem representadas e se frustram por consequência. Vale ressaltar também as questões dos traumas, que podem perdurar desde a infância por conta de bullying nas escolas, criando raízes limitantes em torno da estética.



## TRANSTORNOS ALIMENTARES



A OMS afirma que cerca de 70 milhões de pessoas sofrem com distúrbios alimentares no mundo e a incidência é muito maior entre mulheres; elas são entre 85% e 90% das vítimas dessas doenças, o que reforça o problema social e sexista da idealização da beleza.

Os transtornos alimentares mais relevantes em nosso contexto sociocultural são a anorexia e bulimia nervosas, como também o bullying e as representações midiáticas de corpos inalcançáveis. A anorexia nervosa se caracteriza pelo pavor descabido e inexplicável que a pessoa tem de engordar, com grave distorção da sua imagem corporal. Para atingir esse padrão de “beleza” intangível, o anoréxico se submete a regimes alimentares bastante rigorosos e agressivos. Já a bulimia nervosa se caracteriza pela ingestão compulsiva e exagerada de alimentos, geralmente muito calóricos, seguida por um enorme sentimento de culpa em função dos “excessos” cometidos. Não podemos perder de vista que a formação da autoimagem corporal de cada pessoa está fortemente influenciada pela maneira como a sociedade “impõe” o que é ter um corpo esteticamente apreciável. Esses distúrbios são geralmente adquiridos na fase da adolescência e desembocam em graves problemas psicológicos.

Outro fenômeno que pode ocorrer, até mesmo por decorrência dos problemas psicológicos, é o surgimento dos temidos transtornos alimentares. Na questão do consumo exagerado, por exemplo, até mesmo como fuga de problemas, devemos ligar o alerta sempre para evitar as consequências da obesidade. Entenda que os nossos comportamentos e pensamentos interferem significativamente na forma como nos alimentamos. Portanto, fica o lembrete: “mente sã, corpo são”.

## ABUSO DE SUBSTÂNCIAS NOCIVAS

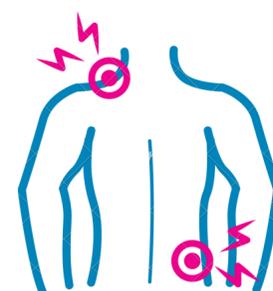


Como uma das formas de tentar se encaixar não somente nos padrões de beleza, mas fazer parte de um grupo, os vícios claramente são perigosos em todos os sentidos.

O excesso de álcool pode acumular gordura no fígado, provocar irritações no sistema digestivo, atrapalhar a síntese de proteínas, entre outros fatores que preocupam. Além disso, o cigarro, que contém mais de 4 mil substâncias nocivas, pode gerar fortes problemas cardiorrespiratórios, impedindo você de se exercitar adequadamente. A angústia de não chegar ao peso que você considera ideal ou ter o corpo “perfeito” pode desencadear o consumo de drogas, que potencializam os problemas de saúde.

## RISCOS DE ACIDENTES E LESÕES

Estudos mostram que por mais que você tenha um objetivo muito claro em relação ao corpo que deseja, isso não quer dizer que deva desrespeitar os limites do seu organismo, ex: treinar em uma academia vai muito além de uma busca desenfreada pela melhor estética, mas sim a intenção de ter qualidade de vida.



É indispensável que você respeite o tempo de descanso entre os treinos, até porque a busca por padrões idealizados pode levar você a ter lesões sérias. O acompanhamento médico e de profissionais dedicados na academia é crucial para que você não exagere e, com isso, siga um ritmo dentro das dificuldades que suporta.

## Racismo estético

---

A escravidão gerou consequências que impactam até hoje em como a sociedade enxerga os traços físicos, expressões artísticas, culturais da população negra. Dessa forma, toda ofensa em relação ao nariz, boca, ou cabelos, obras de arte e outras manifestações é definida como racismo estético.

O autor João Paulo Xavier, doutor em Estudos de Linguagem, lançou o livro *Racismo Estético: Descolonizando os corpos negros* e em um dos trechos ele explica que "As expressões estéticas, a beleza e a arte passaram a ser discutidas por um grupo que dominava e escravizava outro grupo. A branquitude europeia escravocrata cerceou a liberdade das pessoas negras e tentou anular a sua humanidade para justificar a sua escravização". Partindo disso, podemos observar que muitas vezes as manifestações e traços negros são rejeitadas.

Ademais, ao observarmos as referências de beleza no universo televisivo, as pessoas brancas ainda são a maior parte e consideradas como o padrão. Nesse sentido, entra a discussão sobre representatividade, que é exatamente o espaço que deve ser aberto para as pessoas negras em todos os lugares.

Em 2019, a Miss Universo foi a sul-africana Zozibini Tunzi, ela quebrou os padrões e falou sobre a importância da representatividade e que estava influenciando a mente e o olhar de crianças e pessoas negras ao observarem a sua conquista. Por muito tempo, a sociedade foi programada para não ver beleza nos traços negros, devido os resquícios da escravidão, mas os tempos são outros, em que devemos discutir e dissolver esses preconceitos.



# Aumento do mercado de cirurgias plásticas

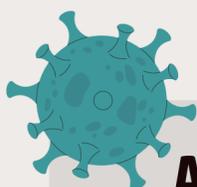


→ É o país que mais realiza cirurgias plásticas no mundo !



Segundo a Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica (SBCP), dos quase 1,5 milhão de procedimentos estéticos feitos em 2016, 97 mil (6,6%) foram realizados em pessoas com até 18 anos de idade. Ainda, de acordo com levantamento recente divulgado pela Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS), organização global que congrega cirurgiões estéticos de 110 nações, em 2019 o país respondeu por 13,1% do total de procedimentos, seguido dos Estados Unidos, com 11,9%.

Entre as justificativas para tal situação, está a insatisfação com a própria imagem.

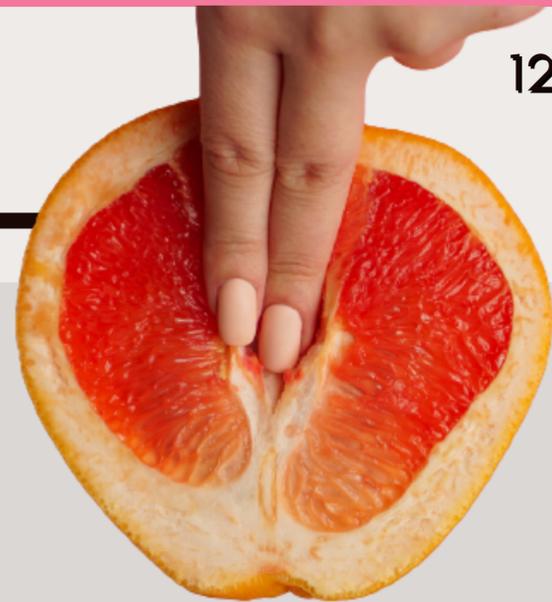


Ademais, com a pandemia da COVID-19, as pessoas permaneceram mais em casa e durante o distanciamento social, isso fez com que as pessoas se observassem com mais atenção e com olhar mais crítico para os aspectos da aparência que concluem que precisam ser aprimorados, levando a busca por cirurgiões plásticos para realizar procedimentos, com o propósito de melhorar a autoestima e o bem-estar.

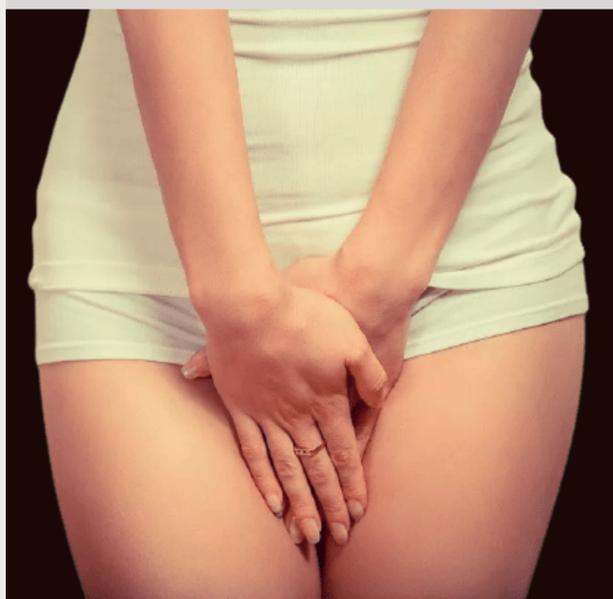
Além disso, atribuem os motivos para esse aumento nas redes sociais, e a infelicidade causada por dificuldades em se sentir capaz ou insuficiente para lidar com o mundo, a sociedade e a realidade de modo geral.

## Sexualidade e padrões de beleza

Torna-se preocupante o aumento de intervenções cirúrgicas de cunho sexual. Reconstrução de hímen, redução de lábios vaginais ou perinoplastia são algumas das cirurgias que podem ser feitas na região do órgão genital feminino. Muitas delas estão relacionadas com a aceitação do corpo por uma visão ainda mais perversa: a pornografia.



O desejo de boa parte dos homens por uma vulva rosa e depilada é, além de uma concepção racista do sexo, uma formatação machista. Além da cirurgia de aumento (que não existe e é muito desejada pelos homens), é claro, não há procedimentos cirúrgicos para embelezar o pênis. E poucas mulheres parecem exigir estéticas dos pênis: isso porque a sociedade não exige padrões de beleza tão rígidos para os homens.



## Delírio de padrão de beleza fitness

O estilo de vida saudável é para ser considerado como algo positivo, que traz benefícios para o corpo e mente, porém, nos últimos anos tem se tornado motivo de crises de ansiedade e transtornos alimentares. Haja vista, que o mundo das redes sociais e dos influenciadores tem imposto esse estilo como uma regra para ser feliz e que deve ser vivido a qualquer custo, sem mesmo levar em consideração as particularidades de cada indivíduo.



A ideia de um corpo fitness e dietas restritivas para manter uma vida saudável é falsa. Por trás do que é mostrado no story, muitas pessoas estão usando quantidades altas de suplementos alimentares e hormônios para o aumento dos músculos, bem como de muitos procedimentos estéticos, que podem gerar consequências graves no funcionamento do organismo.

Dessa forma, na maioria das vezes, o que as influenciadoras mostram e impõem como estilo de vida a ser seguido não é saudável. Por isso, é imprescindível buscar a ajuda de profissionais capacitados, como nutricionistas e educadores físicos, pois estes saberão orientar da forma correta.

## Gordofobia

A pressão por um modelo de 'vida saudável' forçada por influenciadores tem como base uma das mais operantes instituições de opressão no mundo: a gordofobia.



A ideia de uma beleza fitness e de um corpo de fisiculturista ser uma forma de vida saudável é falsa. As altas quantidades de suplementos alimentares necessários para essa dieta, além do consumo de hormônios e esteróides para o aumento dos músculos ou substâncias diuréticas para a aceleração do metabolismo pode ter consequências graves no funcionamento do nosso organismo.

O corpo exibido pelas influenciadoras e influenciadores nas redes sociais não é necessariamente saudável e, além disso, é possível ser gordo, feliz e ter saúde. Dar prioridade a um acompanhamento de nutricionistas e endocrinologistas é essencial para a compreensão do seu corpo. Se a obesidade é, por um lado, um problema de saúde pública, a pressão por um corpo perfeito e seus impactos na saúde mental das pessoas é tão grave quanto.

“A gordofobia afeta, sobretudo, a saúde mental das pessoas gordas. Viver em uma sociedade que nos é hostil obviamente é um fator que causa sofrimento e, conseqüentemente, angústia, ansiedade, pânico. Não são raros os casos de pessoas que se afastam de amigos, parentes e familiares, que evitam o contato social e que deixam de sair por se sentirem inadequadas”, afirma a ativista Gizelli Sousa à revista Fórum.

## Considerações finais

---

Existem 7 bilhões de pessoas no mundo, é impossível que todos os corpos sejam iguais, cada pessoa é única e tem características próprias, a beleza está na diversidade. Como já vimos até aqui, o padrão de beleza é inalcançável e traz conseqüências graves, então que tal nos livrarmos disso e começarmos a nos amar mais? Antes de se olhar no espelho e começar a apontar seus defeitos, já experimentou analisar mais suas qualidades?

Observe as características que mais lhe agradam e, quando se sentir insatisfeito(a) com alguma parte do seu corpo, canalize seu pensamento para o que você gosta, incluindo traços da sua personalidade. Comece a trabalhar sua autoestima, para isso você pode procurar ajuda psicológica.

Por fim, para evitar as consequências da busca por padrões de beleza idealizados, torna-se crucial que você quebre paradigmas, aceite-se e cuide da saúde em primeiro lugar. Ao fazer exercícios físicos, faça isso pelo seu bem, por amar o seu corpo e não por odiá-lo. É graças a ele que conseguimos fazer o que gostamos, bem como as diversas atividades do dia a dia.

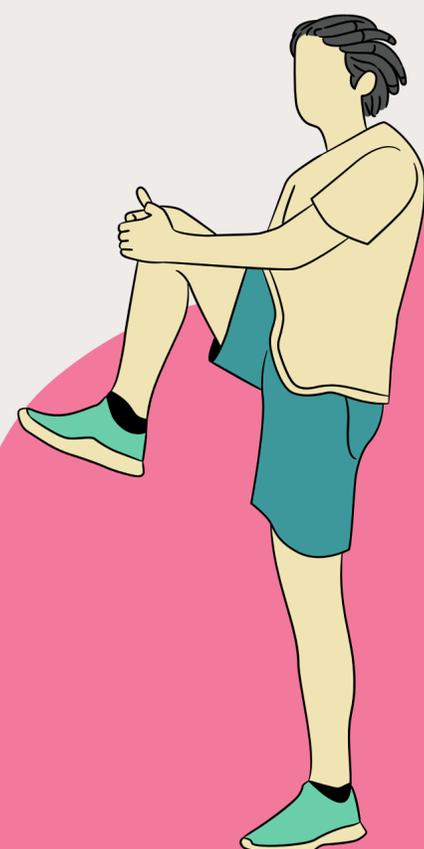
Assim, queremos deixar algumas recomendações para vocês:

**Conheça a si mesmo(a)!**

**Ame-se mais!**

**Respeite-se!**

**Seja livre e feliz!**



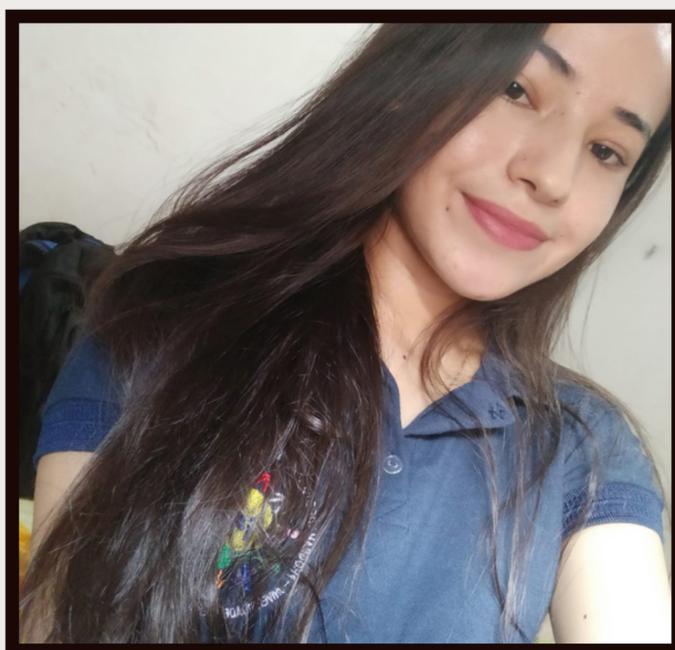
## Realização:



## Apoio:



## Diagramação:



**Bruna Leal**  
Petiana de enfermagem

# REFERÊNCIAS

**ACADEMIA NAD'ARTE. Quais são as consequências da busca por padrões de beleza idealizados?. Disponível em:**

**<https://www.blog.nadarte.com/consequencias-da-busca-por-padroes-de-beleza-idealizados/>. Acesso em: 13 set. 2021.**

**Association Between the Use of Social Media and Photograph Editing Applications, Self-esteem, and Cosmetic Surgery Acceptance | JAMA Facial Plastic Surgery. Disponível em:**

**<<https://www.liebertpub.com/full/doi/10.1001/jamafacial.2019.0328>>. Acesso em: 13 set. 2021.**

**CARVALHO, L. REPRESENTATIVIDADE NEGRA E AFRICANA NAS PALAVRAS DA NOVA MISS UNIVERSO. Jornal O Globo. Disponível em:**

**<<https://cearacriolo.com.br/representatividade-negra-e-africana-nas-palavras-da-nova-miss-universo/>> Acesso em: 13 Set. 2021.**

**FERREIRA, Y. Padrões de beleza: as consequências graves da busca por um corpo idealizado. Hypeness. Disponível em:**

**<<https://www.hypeness.com.br/2021/03/padroes-de-beleza-as-consequencias-graves-da-busca-por-um-corpo-idealizado/>>. Acesso em: 13 Set. 2021.**

**GLÓRIA, L.; BUGRE, A. "Racismo Estético: Decolonizando os corpos negros", de João Paulo Xavier, é resultado de pesquisas do Grupo de Estudos Críticos para Relações Étnico-Raciais do CEFET-MG campus Timóteo. UFMG. Disponível em:**

**<<https://ufmg.br/comunicacao/noticias/racismo-estetico-e-tema-de-livro-de-grupo-de-pesquisa-do-cefet-mg-em-timoteo>> Acesso em: 13 Set. 2021.**

**JORNAL.USP. Cresce em mais de 140% o número de procedimentos estéticos em jovens. Jornal da USP. Disponível em:**

**<<https://jornal.usp.br/ciencias/cresceu-mais-de-140-o-numero-de-procedimentos-esticos-em-jovens-nos-ultimos-dez-anos/>>. Acesso em: 13 Set. 2021.**

# REFERÊNCIAS

---

**MACHADO, A. Padrões de beleza restritivos causam sofrimento a mulheres. Humanista - Jornalismo e Direitos Humanos. Disponível em: <https://www.ufrgs.br/humanista/2018/05/24/padroes-de-beleza-restritivos-causam-sofrimento-a-mulheres/>. Acesso em: 13 Set. 2021.**

**MOLTINE, T. Como as redes sociais afetam nossa relação com a aparência. Disponível em: <https://boaforma.abril.com.br/especiais/como-as-redes-sociais-afetam-nossa-relacao-com-a-aparencia/>. Acesso em: 13 set. 2021.**

**More people want surgery to look like a filtered version of themselves rather than a celebrity, cosmetic doctor says. The Independent, 6 fev. 2018.**

**STOODI. Consequências da busca por padrões de beleza idealizados. Disponível em: <https://www.stoodi.com.br/correcao-de-redacao/temas/enem-2017-2-aplicacao-consequencias-da-busca-por-padroes-de-beleza-idealizados/>. Acesso em: 13 set. 2021.**

**VALE. Padrões de beleza: as consequências graves da busca por um corpo idealizado. Disponível em: <https://www.hypeness.com.br/2021/03/padroes-de-beleza-as-consequencias-graves-da-busca-por-um-corpo-idealizado/>. Acesso em: 13 set. 2021.**

