

# O QUE É IMAGEM CORPORAL?

*É uma combinação entre a forma como  
VEMOS, PENSAMOS e SENTIMOS  
o nosso corpo e também como acreditamos que os outros nos veem.*

## Problemas com a imagem corporal podem ser divididos em 2 aspectos:

### DISTORÇÃO DA IMAGEM CORPORAL:

percepção de partes do seu corpo diferente de como elas realmente são, por exemplo — quando você se enxerga com um peso muito maior do que vê na balança OU quando você se enxerga muito menor ou mais fraco do que as pessoas falam que você é!

### ATITUDES NEGATIVAS EM RELAÇÃO À IMAGEM CORPORAL:

depreciar ou evitar o próprio corpo ou evitar situações em que tem que expô-lo; ter uma preocupação extrema a ponto de não deixar de se exercitar mesmo quando se está doente; muito medo de engordar; checar repetidamente o corpo ou investir muito em modifica-lo. Um dos maiores problemas é o grau de insatisfação que você tem em relação à sua imagem [seja ela distorcida ou não].

## DADOS DE INSATISFAÇÃO CORPORAL NO MUNDO

**9** EM CADA  
**10** MULHERES

TEM ALGUM GRAU  
DE INSATISFAÇÃO  
COM SUA APARÊNCIA

+

**1** EM CADA  
**6** MULHERES

TROCARIA **5** ANOS DE SUA VIDA  
PARA ATINGIR O QUE CONSIDERAM  
SEU “PESO IDEAL”!

**O BRASIL** é um dos países que mais realiza cirurgias plásticas!  
Cerca de **65%** das universitárias gostariam de ser mais magras, ainda que quase **48%** apresentem peso normal!



## A INSATISFAÇÃO CORPORAL PODE LEVAR A:

- BAIXA AUTOESTIMA
- DIMINUIÇÃO DO AUTOCUIDADO
- DESENVOLVIMENTO DE TRANSTORNOS ALIMENTARES
- GANHO DE PESO
- EXCLUSÃO SOCIAL
- DEPRESSÃO E AUMENTO DO RISCO DE SUICÍDIO



## DICAS PARA MELHORAR A INSATISFAÇÃO CORPORAL

**ALIMENTE-SE DE BOAS MÍDIAS:** Questione as mensagens e imagens que você recebe diariamente como padrões de beleza. Todos sabemos que as imagens são manipuladas e você pode filtrar e escolher o que vê e lê.

**QUESTIONE:** Por que um único padrão de beleza quando a diversidade de formas, cores e tamanhos de corpos é algo natural? Quem ganha com a insatisfação corporal, você ou as indústrias que vendem soluções para seus “problemas”?

**ELOGIE-SE** e elogie os outros sem focar em atributos físicos. Você é muito mais do que um corpo! Todos os dias, diga algo gentil para si e evite falar/conversar sobre peso!

**APRECIE O QUE SEU CORPO PODE FAZER!** Concentre-se em todas as atividades que você pode realizar com seu corpo: correr, rir, abraçar, dançar.

**OLHE PARA SI MESMO COMO UMA PESSOA COMPLETA.** Quando você se vê no espelho ou em sua mente, escolha não focar em partes específicas do corpo. Veja-se como você quer que o outro o veja — uma pessoa completa.

**FAÇA UMA LISTA** com 10 itens que você gosta em si mesmo. Nesses itens, marque apenas as coisas que não estão relacionadas a aparência física ou peso. Leia essa lista frequentemente.

**CERQUE-SE DE PESSOAS POSITIVAS.** É mais fácil ficar bem com o próprio corpo se estamos juntos a pessoas com o mesmo pensamento.

**PRATIQUE PENSAMENTOS POSITIVOS,** mesmo que não seja natural no começo!



GRUPO ESPECIALIZADO EM NUTRIÇÃO,  
TRANSTORNOS ALIMENTARES E OBESIDADE