

Bem estar pessoal para uma

A preocupação de se adequar ao padrão de beleza considerado ideal pela mídia e por alguns segmentos da sociedade pode causar sérios danos à saúde física e emocional das mulheres.

Como estão muito longe da realidade, alcançar estes padrões é quase impossível e insistir nisso pode causar doenças como anorexia, bulimia, ansiedade, depressão, fraqueza e estresse, para citar apenas alguns dos problemas decorrentes da vaidade em excesso.

“O ideal de beleza cria um desejo de perfeição, introjetado e imperativo. Ansiedade, inadequação e baixa autoestima são os primeiros efeitos colaterais desse mecanismo e até as mulheres adultas podem ter sua estabilidade emocional afetada.”, afirma a psicóloga Rachel Moreno, autora do livro *A Beleza Impossível - Mulher, Mídia e Consumo* (Ed. Ágora).

A mulher mostrada pela mídia e as do círculo *fashion* são bem diferentes daquelas do mundo real, cuja vida é agitada e corrida, pois elas são filhas,

esposas, às vezes mães, têm uma carreira, estudam e querem se realizar profissionalmente, ou seja, desempenham inúmeras tarefas e múltiplos papéis. É claro que com esta rotina é impossível ser linda, elegante, confiante e sorridente o tempo todo.

Do lado oposto, a mídia associa feminilidade com estar casada ou aspirar ao casamento, ter filhos ou aspirar à maternidade, ser ou parecer jovem, ser vaidosa, cuidada, emocional, sensível, delicada, preocupar-se mais em cuidar dos outros do que com qualquer outra questão - até mesmo a sua própria vida - e ainda trabalhar e ter grandes responsabilidades profissionais.

Para Rachel, esta imagem irreal é uma armadilha e é preciso conscientizar as mulheres para que não se tornem escravas de uma estética que não é a sua e possam se preocupar com aquilo que tem importância.

“As brasileiras são as que mais se submetem a sacrifícios pela ‘beleza’. Isso inclui dietas, malhação, remédios, bulimia, anorexia, uso de cosméticos, operações plásticas e toda a parafernália oferecida para alcançar o inalcançável. O problema fica mais grave quando lembramos que a aparência hoje é considerada reflexo do equilíbrio interno.

Quem não se cuida não é vaidosa; quem não é bela sinaliza que não se ama o bastante para cuidar de si. As feias e relaxadas de corpo e aparência devem ser assim interna e psicologicamente”.

Segundo Rachel, há várias maneiras de garantir a simpatia, a atenção, a solidariedade, o interesse e a paixão, pois a natureza da mulher oferece um repertório imenso, de combinações infinitas e isto não tem nada a ver com a aparência.

“É essencial construirmos um discurso no qual a alimentação saudável e equili-

brada seja mais importante do que a dieta; no qual criemos condições de nos contrapor à manipulação da mídia e dos interesses avassaladores, desiguais e excludentes da sociedade de consumo. É preciso garantir, para além das condições de saúde e bem-estar de todos, a beleza da diversidade e a diversidade da beleza”.

Rachel diz ainda que ao abandonar os ideais impostos, o ganho será a abertura para uma multiplicidade de possibilidades para o infinito e as mulheres se beneficiarão enormemente de um discurso construtivo e diverso com relação aos valores, à beleza e às áreas afins.

Comer bem

A ideia de que ser bonita é ser magra, muito magra - visto que a referência são as modelos - causa inúmeros problemas na saúde da mulher, pois não são poucas as que fazem dietas mirabolantes ou até deixam de comer para emagrecer e atingir o peso *fashion*.

Mas, quando o assunto é alimentação, seja qual for o objetivo, o que funciona é um cardápio balanceado e variado. Alguns hábitos alimentares que visam a perda de peso, de tão errados, podem ter o efeito contrário.

A nutricionista Ana Claudia Montezino, especializada em Nutrição Clínica e Funcional e autora do livro *Forma Light* (Ed. Marco Zero), diz que os principais erros que as mulheres cometem em relação à alimentação são: não comer nada, comer apenas saladas na ilusão de que não sentirão fome e fazer atividade física em jejum.

“A salada mantém a sensação de saciedade, mas tem baixo valor calórico, assim que a digestão é feita, a fome aparece, até maior do que antes e se isso acontece no meio da tarde, por exemplo, no final do dia a compulsão, inclusive por doce, pode ser maior. Fazer exercícios sem comer não acelera a queima de calorias, ao contrário, neste caso o corpo pode, inclusive economizar energia para manter o ritmo diário da mulher, com isso o que ela consumir vai ficar estocado”, explica Ana Claudia.



vida mais saudável e feliz

Outra preocupação da nutricionista é em relação às adolescentes que, em alguns casos, buscam a magreza a qualquer preço, pois a má alimentação, nesta fase, pode trazer consequências sérias para a saúde a médio e longo prazo e as principais são: desequilíbrios hormonais, depressão, ansiedade pela falta de nutrientes, ciclo menstrual alterado ou ausente, sensação de fraqueza, sonolência durante o dia e queda de memória, que irá afetar o rendimento escolar.

Equilíbrio

Depois dos 30 anos é natural que algumas mulheres apresentem um pequeno aumento de peso, pois a partir desta faixa etária o metabolismo se torna cada vez mais lento e por isso, segundo Ana Claudia, é importante incluir mais frutas e sucos naturais no cardápio, sobretudo quando a fome aparece fora do horário das refeições, e também diminuir o consumo de pães, doces e frituras.

A nutricionista alerta ainda para a diferença que há entre fome e vontade de comer, pois o estado emocional causa esta vontade e afeta diretamente na escolha alimentar.

De modo geral, ela explica que o fator principal de uma alimentação equilibrada é a variedade, pois o corpo feminino passa por várias alterações fisiológicas e bioquímicas, inclusive dentro de um mesmo mês, portanto o pior para uma mulher é a monotonia, que torna restrita a oferta de nutrientes, podendo piorar sintomas, como por exemplo os da TPM (tensão pré-menstrual).

Para ter mais saúde, as mulheres também podem adotar uma dieta que tenha alimentos funcionais, que devido aos seus nutrientes, podem ser utilizados de acordo com a necessidade de cada uma e produzir o resultado que se deseja. "O consumo de soja ajuda a evitar os sintomas da menopausa, como as ondas de calor; e o abacaxi diminui a retenção de líquidos", explica.

Mexa-se

Com um dia a dia cada vez mais acelerado, seja em casa, no trabalho ou em ambos,

para a maioria das mulheres é praticamente impensável ter um tempo para se cuidar, o que é agravado pelo desânimo e o cansaço. Além disso, muitas vezes a correria não permite uma alimentação adequada e a "eterna" falta de tempo impede que consigam praticar uma atividade física pelo menos três vezes por semana. Sendo assim, quando surge um tempo livre, a opção natural da maioria é descansar e relaxar.

Mas, uma vida mais tranquila, equilibrada e produtiva, só é alcançada quando se tem hábitos alimentares saudáveis e se pratica exercícios.

Segundo o treinador Mario Sergio Andrade Silva, autor do livro *Corra* (Ed. Planeta/Academia) e proprietário da Run & Fun Assessoria Esportiva e de Qualidade de Vida a atividade física traz inúmeros benefícios para a saúde da mulher, seja uma caminhada, corrida e até mesmo a musculação.

"A corrida é uma atividade de impacto e, por isso, fortalece ossos e articulações ajudando na prevenção da osteoporose. E, por ser uma atividade aeróbica, ajuda na perda ou manutenção do peso queimando muitas calorias e aumentando a capacidade cardio-vascular. Também contribui para o aumento da força muscular, principalmente nos membros inferiores e glúteos", explica o treinador, lembrando que para as iniciantes é essencial, antes de começar a treinar, fazer os exames médicos necessários.

Atualmente, entre as doenças que mais afetam as mulheres estão: artrite reumatoide, artrose e osteoporose, que atingem as articulações e os ossos e causam muitas dores.

Uma forma de prevenir estas doenças, segundo Mario Sergio é por meio dos exercícios. "Com o impacto há um aumento na irrigação do sangue e fortalecimento da estrutura óssea. Além disso, diferente dos materiais, o corpo humano precisa ser usado para melhorar o seu funcionamento. Quando treinamos, melhoramos a irrigação e aumento dos fluidos que cobrem as articulações".

Assim como os exercícios aeróbicos (caminhada, corrida, bicicleta e nata-

ção), a musculação também pode ser uma aliada para a saúde feminina e, não há nenhum risco, caso este não seja o objetivo, da mulher ficar com o corpo de um fisiculturista, pois o treino será focado em qualidade de vida e nos benefícios que esta atividade pode proporcionar.

"A musculação é um dos melhores exercícios para aumento da massa magra e consequente perda, ganho ou manutenção do peso. Ela ajuda muito no emagrecimento e definição muscular. Outro ponto é que, por ser uma atividade de impacto, fortalece as articulações e toda a estrutura músculo-esquelética prevenindo a osteoporose e auxiliando na prevenção de dores musculares e na perda de força que acontece com a idade", esclarece Mario Sergio.

E para quem quer começar a se exercitar agora, o treinador dá a dica: "O ideal é iniciar com calma, aproveitando os resultados da atividade escolhida, que deve ser feita com a orientação de um educador físico para auxiliar no aumento gradativo dos exercícios e potencializando seus benefícios. É importante lembrar que, do ponto de vista cardio-vascular, a corrida atua de maneira rápida possibilitando em poucas semanas uma melhora na disposição, na qualidade do sono e no bem-estar geral".

Portanto, para aquelas que, só de pensar em uma atividade já imaginam o cansaço aumentar, eis a boa notícia, embora no início seja difícil, a prática de exercícios vai resultar em menos estresse, mais alegria e energia.

De bem consigo mesma

Ao esquecer todos os padrões impostos e optar por seu bem estar, adotando uma alimentação saudável e a prática de exercícios físicos, colocando como meta apenas a sua saúde e o seu bem estar pessoal, não para agradar aos outros mas, somente a si mesma, as mulheres irão se gostar e admirar mais, o relacionamento com seu eu interior será melhorado e como consequência o relacionamento e convivência com os outros será cada vez mais enriquecido. Vale a pena. ✨