

PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

Autoestima e imagem corporal

Neste encontro vamos conversar sobre o que é Autoestima e imagem corporal, como se desenvolvem, como aprimorá-las e manter uma relação adequada com seu eu.

Autoestima

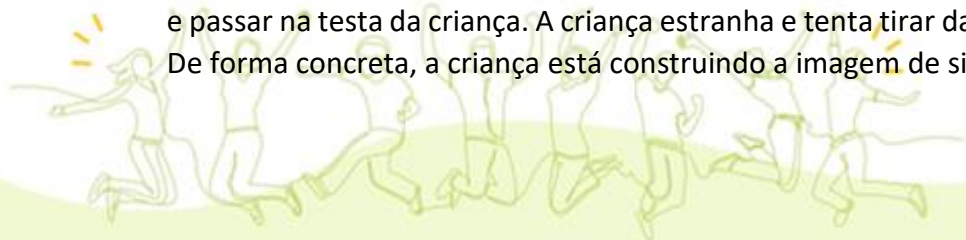
Vamos pensar na situação de quando éramos crianças de até uns 5 anos, neste período a criança tem a certeza que o mundo inteiro gira em torno dela, fazem o que querem e não se preocupam, pelo simples fato de não ter a percepção que existem regras e julgamentos alheios. Neste período começa o momento dos nossos primeiros professores da autoestima, nossos pais e cuidadores, no dia a dia, o que pode e não pode, dizendo sim e não, vamos moldando, construindo nossos valores e percepções de nós mesmo.

Se formos pensar o grande desafio para todas as pessoas, é em construir nossa imagem para as pessoas. A grande questão é como se constrói o eu! Vamos voltar ao tempo, quando tínhamos uns 8 meses de idade, é quando está se iniciando a construção do reconhecimento do eu. Piaget propõem pegar um batom vermelho e passar na testa da criança. A criança estranha e tenta tirar da testa. De forma concreta, a criança está construindo a imagem de si e a

noção de quem eu sou. Veja a criança vai passando por situações difusas, onde acontecem com o outro, espelhamento, como por exemplo, a mãe fala olha o nariz igual do pai, etc.. O eu nasce através do outro, e o outro nasce através do eu. A consequência disso é que este eu, nasce alienado de si mesmo, externo, pois esta aparência vai se entrelaçando com as opiniões externas, o nariz igual fulano, teimoso igual tio, vai se formando a uma colcha de retalhos. Não há um eu inerente, que vem de dentro pra fora, ele é sempre uma construção de outros que vou grudando em mim, para construir eu.

Nós nunca temos a certeza de quem somos, por exemplo todos os dias nos olhamos no espelho, por exemplo se alguém te proíbe de se olhar no espelho por uns 4 meses, a imagem que você tem de você mesmo ficara difusa, terá dificuldade de lembrar. Constantemente eu preciso baixar “informações” para confirmar ou não de quem sou. Constantemente há uma necessidade de espelhamento, exemplo: como foi a palestra?! A grande questão é em não se perder na opinião do outro.

Sendo assim a autoestima é um aspecto central na vida das pessoas e tem impacto em diversas áreas da vida: como relacionamentos interpessoais, relacionamentos amorosos, no trabalho, nas conquistas e realizações pessoais, em como você se vê



PROGRAMA

vivaleve

e o quanto se sente bem com sua própria imagem. Por ter um impacto tão abrangente é também um fator de proteção em relação ao desenvolvimento de **transtornos mentais**.

Basicamente a Autoestima é a visão que temos de nós mesmo!

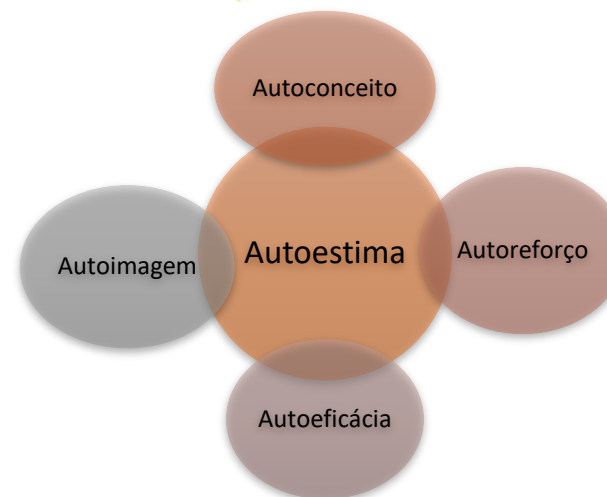
Como se forma a autoestima:

Esta visão de nós mesmo, não é uma visão herdada, é uma visão aprendida, seja de coisas de sucesso de fracasso, etc., e vamos recebendo importantíssimos feedbacks, vamos recebendo dos nossos pais e pares. Tudo isso vai nos dando base elementos, para irmos criando crenças, teorias sobre nós mesmo, sobre como nós percebemos e nos vemos. A ideia é que vamos aprendendo e automatizando as coisas.

Um elemento básico que precisamos aprender e entender é que já que ela é aprendida, logo ela é modificável. Porém não é tão fácil assim modificar, por isso vale a pena você se conhecer, entender quais são seus pontos vulneráveis na autoestima e ter persistência para trabalhar estes elementos.

Diante disso, vou apresentar 4 pilares da autoestima: Base é o livro *apaixone-se por si mesmo*, de Walter Riso.

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.



Autoconceito:

É a visão, opinião que temos de nós mesmo, opiniões que em forma de pensamento, seja advindos de uma autocrítica exagerada, ou autoexigência, pode aparecer pensamentos como: deveria ser mais assim, mais assado; ou advindos do eu sou: eu sou um bobo, sou idiota, não sei fazer as coisas direito. As opiniões do autoconceito nos rotulam. Como já mencionamos esta forma de se perceber aprendemos no decorrer da nossa vida, por vez, podemos ter ouvido muito algo, e assim interiorizamos, e isso passa a ser a nossa voz, é nós falando de nós mesmo.

CAIDAR DE VOCE. ESSE É O PLANO.



PROGRAMA

Autoimagem:

A autoimagem é como você se percebe em termos da sua aparência, sua apresentação, não é somente sobre a parte física, mas o conjunto, em um estado global acerca de você.

Porém dentro deste pilar o que mais atinge as pessoas é a imagem física, talvez porque estamos em uma cultura que valoriza muito e define padrões. Assim, precisamos entender que beleza não é um conceito absoluto, e sim um conceito relativo: A beleza é uma atitude!

Autoreforço:

É a capacidade de se reforçar, elogiar, gratificar, é a seguinte analogia: amar a si mesmo e amar o outro. No autoreforço existem três atitudes básicas: autoelogio, autorecompensa e autocuidado. Como não somos ensinados a desenvolver esta habilidade, podemos ter algumas crenças como: eu não mereço, só fiz mais que a obrigação, etc.. A seguir exemplos destas três atitudes:

Autorecompensa: Não precisa ser um momento para comprar algo, pode ser simplesmente um momento que você, para ouvir uma música, assistir um vídeo, etc..

Autocuidado: Pode ser momentos que você reserva para ter um relaxamento, ou faz algo para se sentir bem com você mesmo, ir no salão, etc..

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

Autoelogio: Simplesmente conseguir se valorizar, elogiar-se como se estivesse fazendo para o outro.

Autoeficácia:

É a capacidade de conseguir confiar em si. Confiança e convicção que ser capaz de atingir determinados resultados. Precisamos eliminar a voz do “eu não sou capaz”, “eu não vou conseguir”. Substitua não consigo, se coloque mais a prova, arrisque. Seja realista, coloque metas pequenas para ir ganhando confiança.

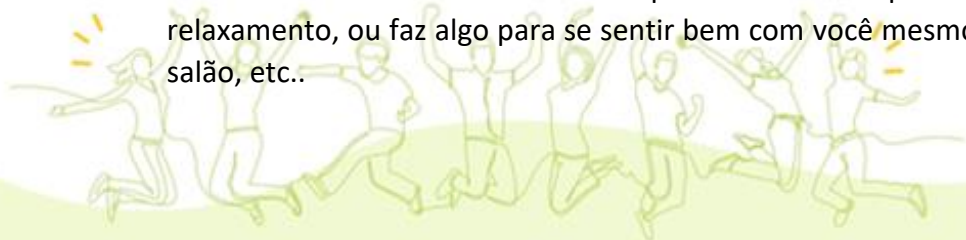
Se você deseja se conhecer entender melhor sua autoestima, comece a colocar atenção em cada um destes pilares e use as estratégias.

Três dicas para aumentar sua autoestima:

1. Faça uma lista das coisas que você goste de fazer, no mínimo umas 10 coisas.
2. Treine reconhecer seus pontos positivos; o que seus amigos dizem sobre você. Que desafios você já enfrentou na vida.
3. Faça um diário de coisas positivas, reconhecer coisas no seu dia a dia que foi positivo.

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

Unimed 
Curitiba



PROGRAMA

vivaleve

Um jeito leve
de perder peso
sem perder a saúde.
Participe.

Imagem Corporal

A imagem corporal refere-se ao conceito que a pessoa tem do próprio corpo. Ela é construída ao longo da vida a partir das interações sociais.

Observamos que existem dois pilares básicos. Um é através da sensação da pele, onde o corpo recebe informações automáticas que acontecem o tempo todo, nutrindo o cérebro. E o Outro pilar que forma a imagem corporal, é todo conteúdo emocional, psicológico que temos em relação ao nosso corpo, ou seja, todo julgamento que temos a respeito dele, baseado em sua vivência, o que aprendeu e a cultura.

Sendo assim a alteração da imagem corporal em virtude do aumento de peso pode acarretar em:

- depreciação do autoconceito e da autoestima,
- gerar sintomas de ansiedade e depressão,
- sentimentos de inadequação social e diminuição do bem-estar.



Sendo assim a imagem corporal é multimodal.

Elaborado por:

Jocilaine de Carvalho – Psicóloga CRP 19837

CUIDAR DE VOCÊ. ESSE É O PLANO.

