FACULDADE CATHEDRAL

A AUTOIMAGEM E SUA RELAÇÃO COM A MÍDIA

O que é autoimagem?

A autoimagem não é aquilo que a pessoa pensa que os outros pensam dela, é aquilo que a pessoa vê em si mesma, isso é autoimagem, é como você se ver, como você se enxerga, de quem é verdadeiramente no espelho, quais são as crenças a seu respeito.

A autoimagem pode ser tanto positiva quanto negativa, sendo a autoimagem positiva a percepção clara e verdadeira da forma do corpo, onde se vê como ele realmente é, enquanto a negativa, é uma percepção distorcida das formas do corpo, onde se acredita haver defeitos.

O processo de criação da autoimagem

A construção da autoimagem deve ser vista como um processo mútuo entre a relação meio externo com individuo, ou seja, isso ocorre através das experiências que o indivíduo tem ao longo da sua vida.

A autoimagem é um processo contínuo que ocorre ao longo da existência do sujeito. Por tanto, a construção ocorre quase a todo momento, é como se a cada instante a autoimagem se confirmasse com que está acontecendo no organismo. Mas quando isso não acontece há um conflito na percepção de si.

Influências na percepção da autoimagem

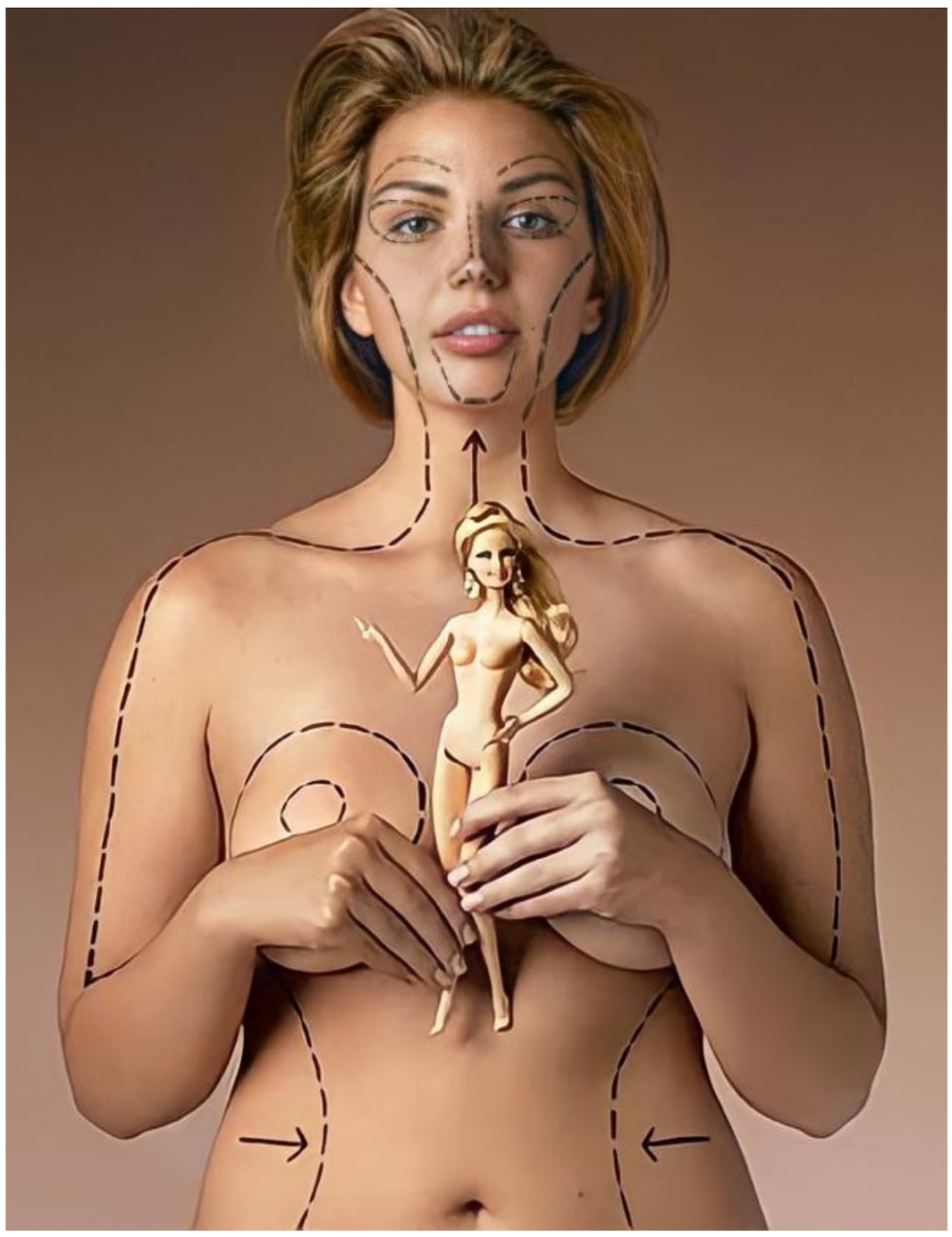
A mídia, a família e o ambiente social podem influenciar a imagem corporal direta e indiretamente. Um dos aspectos que mais tem influenciando na percepção da autoimagem é a preocupação do indivíduo em mostrar para a sociedade certos estereótipos impostos pelas próprias mídias sociais do ser belo, mostrando grande superficialidade.

Apesar de o indivíduo buscar uma identidade individual, ele também tem uma ânsia de se encaixar em um padrão imposto por amigos e pela sociedade. Busca essa que é comum do ser humano e é mais dramática na adolescência, pois como o jovem não entende o que está havendo com ele mesmo, a identidade é reforçada pelo grupo. O problema é que muitas vezes o padrão vindo dos meios de comunicação pode ser irreal ou mesmo inalcançável.

A mídia social e o corpo ideal

A mídia se torna a cada dia uma grande influência para as pessoas e elas passam a acreditar que o sucesso pessoal e o bem-estar dependem, necessariamente, ainda que de maneira indireta, do corpo ideal.

Os corpos belos, esculpidos, magros e rejuvenescidos, estão à serviço do consumo e refletem o desejo de uma sociedade que busca no imediatismo a eternização de um corpo jovem, de um corpo ideal.



A partir disso, a mídia, através de instrumentos de marketing, transforma o corpo em um produto, sendo objeto de consumo, ligado a um corpo perfeito a imagem de grande sucesso, prazer e realização. Percebe-se então que a mídia é uma grande influenciadora da idealização corporal

Riscos à saúde: Psicopatologias da autoimagem

A insatisfação com o corpo passa a ser tão significativa que traz sofrimento psicológico. Essa insatisfação, normalmente, está ligada ao peso ou a forma do corpo.

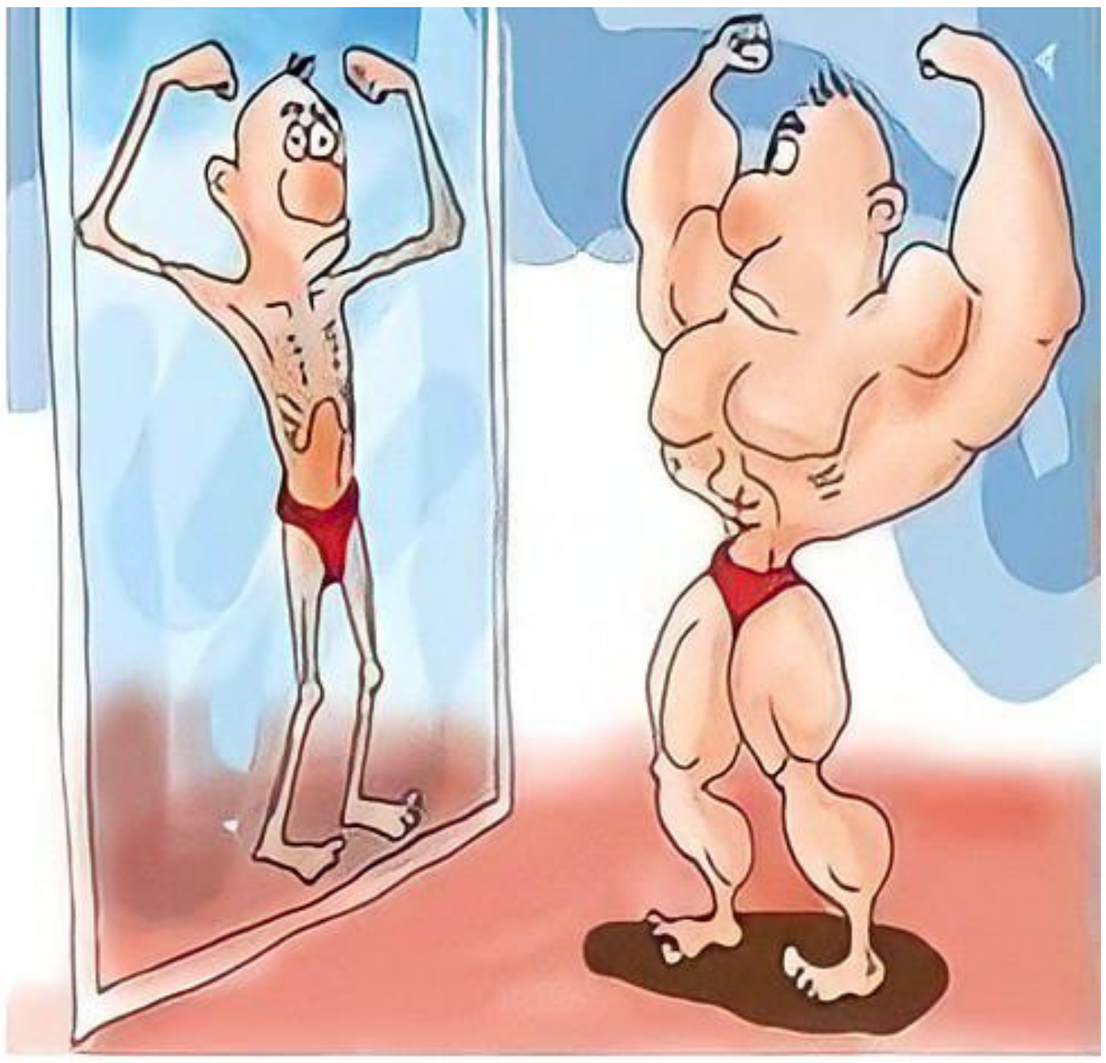
Essa insatisfação pode gerar uma autoimagem distorcida, desencadeada por transtornos psicológicos como, o transtorno dismórfico corporal, vigorexia, anorexia e bulimia.

Transtorno Dismórfico Corporal

O distúrbio dismórfico corporal caracteriza-se por uma preocupação excessiva com defeitos mínimos ou mesmo inexistentes na face ou no corpo.

Vigorexia

Os portadores da vigorexia diante do espelho se veem fracos, magrinhos, franzinos, apesar de fortes e muito musculosos, levando a prática exageradas de exercícios físicos.



Anorexia

A anorexia tem como principal característica a busca doentia pela magreza, onde há restrição dietética rígida, com o temor intenso de engordar.

Bulimia

A bulimia possui como característica a ingestão exagerada de alimentos de maneira rápida e sem controle e após essa ingestão, utilizam-se de métodos inadequados, como a indução de vômitos, uso de medicamentos diuréticos e laxativos.

Cuidados com a autoimagem

1. Melhore as relações familiares.

A família deve apoiar seus filhos, evitando comentários sobre sua imagem corporal.

2. Preste atenção em como você fala de si mesmo.

Quando você faz julgamento de si mesmo, influência no seu comportamento e suas escolhas

3. Cuide do que você fala de si mesmo

Pensamentos negativos devem ser mudados para positivos, isso prepara a mente para atitudes assertivas

4. Como você se vê

O que você pensa a seu respeito determina a busca pela sua verdade

5. Atividades físicas

Para melhorar a autoimagem, adoção de hábitos saudáveis, com práticas de exercícios físicos, com a regularidade do sono, melhora da qualidade de vida, equilibrando as emoções e a mente.

Seja seu próprio padrão de beleza.

Lembre-se que sua beleza não precisa seguir o padrão da novela.

Se aceite, se ame.

Você é linda.

PSICOLOGIA
CATHEDRAL

Acadêmicas

Aldenice Costa Silva

Amanda Martins do Nascimento

Brenna Maria da Silva Vasconcelos

Franciane T. Cardoso

Juliana Cristina Rosa Lima

Patricia Souza Santos

Rafaela Glaya Macedo Pereira

Raniele Marques Avelino

Supervisora

Msc. Sigrid Gabriela Duarte Brito

REFERÊNCIAS

CONTI; B.; BERTOLIN, M.; PERES, S. A mídia e o corpo: o que o jovem tem a dizer?. 2008.

COSTA, Nicole Nunes, et al. CORPO E SAÚDE: REFLEXÕES SOBRE A INFLUÊNCIA DAS MIDIAS SOCIAIS NOS PADRÕES CORPORAIS DA SOCIEDADE. 2018.

COSTA;N.; CARVALHO,R.;PEREIRA,T. ORPO E SAÚDE: REFLEXÕES SOBRE A INFLUÊNCIA DAS MIDIAS SOCIAIS NOS PADRÕES CORPORAIS DA SOCIEDADE. 2018

GOLL, J.R; RACHADEL, S. L; DA-CRUZ-SOUZA, M. A. Autoestima e autoimagen dos adolescentes praticantes e não praticantes de handebol. ÁGORA PARA LA EF Y EL DEPORTE, p. 170-187, 2014. Disponivel: https://docplayer.com.br/11054483-Autoestima-e-autoimagem-dos-adolescentes-praticantes-e-nao-praticantes-de-handebol.html. Acesso em: 21 de nov. de 2020

GUIMARÃES, Suzana Ferreira. A modificação da autoimagem: da pessoa-critério à psicoterapia. Brasilia, 2010

https://glorinhacohen.com.br/?p=27906

https://www.cellerafarma.com.br/bem-estar/disturbio-de-imagem-entenda-o-que-e. Acesso em 17 nov. 2020

https://www.minhavida.com.br/bem-estar/testes/11275-desafio-de-autoimagem-voce-e-o-que-acredita-ser

https://www.psicologoeterapia.com.br/psicoterapia/5-dicas-para-melhorar-a-autoimagem-e-diminuir-transtornos/

https://www.psicologoeterapia.com.br/psicoterapia/5-dicas-para-melhorar-a-autoimagem-e-diminuir-transtornos/

https://www.psicologoeterapia.com.br/psicoterapia/5-dicas-para-melhorar-a-autoimagem-e-diminuir-transtornos/ - Acesso em 16 nov. 2020.

https://www.ufrgs.br/psicopatologia/wiki/index.php?title=Transtornos_Alimentares_e_a_Disfun%C3%A7%C3%A3o_da_Imagem_Corporal. Acesso em 17 nov. 2020

LOPES, Ana Maria Costa da Silva; SANTIAGO, Jésus; FERREIRA, Roberto Assis. Psicopatologia da imagem corporal: causalidades e consequências. Mental, Barbacena , v. 6, n. 11, p. x, dez. 2008 . Disponível em <http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1679-44272008000200003&lng=pt&nrm=iso>. Acesso em 17 nov. 2020.

MENDES, Aline Rocha et al. AUTOIMAGEM, AUTOESTIMA E AUTOCONCEITO: CONTRIBUIÇÕES PESSOAIS E PROFISSIONAIS NA DOCÊNCIA. Rio Grande do Sul, 2012.

VARGAS, Eliza. A INFLUÊNCIA DA MÍDIA NA CONSTRUÇÃO DA IMAGEM CORPORAL.2014