

APÊNDICE D – ROTEIRO ESCRITO DO *PODCAST* ESPELHO VIRTUAL



BEM-VINDOS AO *PODCAST* ESPELHO VIRTUAL

Eu sou Livianne Gomes, nutricionista, capacitada em nutrição comportamental e especialista em nutrição clínica, e hoje apresento este *podcast* que trata do uso consciente da mídia social por adolescentes.

Falarei sobre os reflexos da mídia e das redes sociais na imagem corporal e nas atitudes alimentares dos adolescentes e como lidar com essas questões.

O *podcast* Espelho Virtual faz parte da Pesquisa sobre o Ambiente Alimentar Escolar – PAAES, realizada pela Universidade Estadual do Ceará.

Os participantes desta pesquisa são os adolescentes, estudantes de escolas públicas do Município de Fortaleza, Estado do Ceará.

Mas não se preocupe. Se você não participa desta Pesquisa, você, também, pode estar comigo neste *podcast*. Tenho certeza de que você vai gostar.

Vamos ter seis episódios narrando sobre essa temática. E, o que seriam Episódios? Estes são como capítulos de uma novela, só que os episódios do *podcast* você pode escutar na hora que quiser, e quantas vezes quiser, no seu tempo e no seu cantinho favorito.

Irei ajudá-lo a se proteger dos impactos negativos que as redes sociais podem causar na sua imagem corporal e nas suas atitudes alimentares.

EPISÓDIO 1: PADRÕES DE BELEZA NAS MÍDIAS SOCIAIS



Olá. Eu sou Livianne Gomes, nutricionista. Esse é o *podcast* Espelho Virtual e este é o nosso primeiro episódio.

Este *podcast* é para você adolescente que quer entender melhor sobre como usar as mídias e redes sociais de forma consciente, protegendo a sua saúde mental.

Vamos conversar hoje sobre como os Padrões de beleza são pensados e divulgados nas redes sociais e qual a sua relação com a imagem corporal e as atitudes alimentares.

Você sabe o que são os padrões de beleza? De onde eles vêm? Como eles são apresentados nas mídias? E será que são corretos?

Os padrões de beleza se referem aos ideais estéticos que uma sociedade considera como desejáveis ou dignos de admiração em termos de aparência física. Esses padrões podem variar ao longo do tempo, entre diferentes culturas, e até mesmo dentro de uma mesma cultura, refletindo valores, crenças e influências sociais.

Eles podem envolver características como peso, altura, forma do corpo, cor da pele, traços faciais, cabelo e outros atributos físicos; são frequentemente promovidos pela mídia, publicidade, indústria da moda, entre outros meios de comunicação. Podem influenciar a percepção individual da própria aparência e a autoestima.

É importante reconhecer que os padrões de beleza são construções sociais, e muitas vezes irreais ou inatingíveis para a maioria das pessoas. A pressão para se adequar a esses padrões pode conduzir a insatisfação corporal, baixa autoestima, distúrbios alimentares e outros problemas de saúde mental.

Os padrões de beleza têm origens complexas e variadas, muitas vezes influenciados pela combinação de fatores históricos, culturais, sociais, econômicos e individuais.

Vamos trocar uma ideia?

Trouxe aqui as características que as sociedades ocidentais possuem como padrões de beleza idealizados:

1. corpo magro, cintura fina, pernas longas e uma aparência atlética;
2. pele clara e sem imperfeições, ausência de manchas, rugas, sardas ou acne;
3. rosto proporcional, olhos grandes e expressivos, maçãs do rosto definidas e lábios cheios;
4. cabelo longo e sedoso.

Existem inúmeras razões pelas quais os padrões de beleza idealizados podem ser considerados injustos. Muitas pessoas argumentam que os padrões de beleza idealizados são injustos por causa da sua exclusão, pressão irreal e falta de representação diversificada.

Desse modo, promover uma cultura de aceitação, inclusão e diversidade é fundamental para abordar essas questões, e criar um ambiente honesto em relação à aparência física.

Trago agora algumas sugestões muito legais de filmes e documentários que abordam essas questões que você pode assistir e aprender mais sobre o assunto: os filmes "O Dilema das Redes" de 2020 e "Dumplin'" de 2018 ambos disponíveis na Netflix.

Estão todos ligados aí? Então partiu.

A mídia desempenha papel significativo na definição e reprodução dos padrões de beleza. Assim, certos tipos de corpos, rostos e estilos de vida são promovidos como desejáveis por meio de revistas de moda e de estilo de vida, redes sociais, influenciadores, modelos, celebridades, campanhas publicitárias, programas de TV e filmes.

Dando continuidade a esse assunto, percebemos que artigos científicos comprovam que a mídia em geral, e em especial as redes sociais, exercem forte influência no comportamento alimentar, que são as ações que temos em relação ao ato de se alimentar. Como, quando e de que modo comemos, que também estão associadas com a insatisfação corporal de adolescentes.

Alguns artigos trazem que a baixa satisfação corporal pode acarretar problemas como baixa autoestima, distúrbios alimentares, ansiedade, depressão e insatisfação geral com a vida. E que o uso das redes sociais é fator de risco para o desenvolvimento de distúrbios alimentares.

Diante disso, o resultado é uma população de jovens em risco de imagem corporal distorcida e com maior probabilidade de terem comportamentos alimentares inadequados.

Você sabe o que é satisfação corporal?

Conhecida, também, como satisfação com o corpo, refere-se à atitude e percepção positiva que uma pessoa tem em relação ao seu próprio corpo. É sentir-se confortável, confiante e satisfeito com a aparência física e as características do seu corpo.

Você sabe o que é imagem corporal?

Refere-se à percepção subjetiva que uma pessoa tem de seu próprio corpo. Envolve a maneira como alguém vê, pensa e sente sobre seu corpo, incluindo a aparência física, o tamanho, a forma e as características específicas.

Até aqui contextualizamos nosso assunto, mas agora iremos trazer como lidar no seu dia a dia com essas questões. Então, fiquem ligados!

É essencial a construção do pensamento crítico, para entender e analisar as informações disponíveis sobre o impacto da mídia social na imagem corporal e atitudes alimentares. Aqui trago duas ações que podem ser aplicadas no seu dia a dia:

1. Avaliar as fontes de informação, buscando dados de organizações de saúde e estudos científicos; e
2. Integrar informações de diversas fontes e perspectivas para formar uma opinião bem fundamentada sobre o assunto.

Então, percebemos que o pensamento crítico ajuda a navegar de maneira mais segura pelas informações disponíveis e ajuda a tomar decisões conscientes.

Podemos citar como péssimo exemplo a ser seguido o perfil da influenciadora @mairacardi, e como bons exemplos para serem seguidos os perfis @genta.sedeconta e @astralbr.

E você sabe por que tudo isso que já falamos aqui é importante?

Conhecer melhor sobre os padrões de beleza criados e expostos nas redes sociais lhe ajudará a ter autoconsciência do que é real ou não. Também lhe ajudará a ter autonomia em momentos de escolhas saudáveis.

Você sabia que as mídias sociais, principalmente as redes sociais, conseguem influenciar a nossa mente?

Sabemos que as plataformas de mídia social são importantes para a conectividade global, e o compartilhamento de informações, mas também sabemos que, muitas vezes, promovem padrões de beleza irreais e difíceis de alcançar. É fogo, não é verdade!

Então vamos ficar ligados nesse assunto!

A divulgação desses padrões de beleza pode influenciar no modo como percebemos a nossa imagem corporal.

As plataformas de mídia social promovem esse padrão irreal de beleza de várias maneiras.

Como exemplos, temos a edição de imagens em que são usados filtros, aplicativos de embelezamento e ferramentas de retoque digital para alterar a aparência das fotos. Aquelas características consideradas ruins são diminuídas e aquelas consideradas boas são destacadas. Assim, cria-se uma versão idealizada da realidade.

Promovem, também, o culto à aparência e estilo de vida, que apresentam influenciadores e celebridades que adotam estilo de vida e padrões de beleza considerados desejados.

Temos, ainda, a constante comparação social, que é um fenômeno psicológico comum no qual as pessoas avaliam suas próprias habilidades, opiniões e características pessoais em relação às dos outros.

Podemos observar que a natureza das redes sociais facilita essa comparação social, pois os usuários são expostos repetidamente a imagens de corpos considerados "perfeitos", e vidas aparentemente ideais, e que a popularidade nas redes sociais, muitas vezes, é medida pelo número de curtidas, seguidores e engajamento.

Outra maneira é a publicidade focada em estética idealizada. As plataformas de mídia social são espaços importantes para a publicidade. Muitas campanhas se concentram em apresentar modelos que se encaixam nos padrões convencionais de beleza. Essa publicidade reforça a ideia de que certas características físicas são desejáveis e valorizadas.

Temos também os algoritmos de recomendação, que são projetados para mostrar conteúdo relevante aos usuários, com base em seu histórico de interações. Se alguém interage mais com conteúdo relacionado a beleza idealizada, os algoritmos tendem a destacar mais nesse tipo de conteúdo. Assim, gera uma bolha de reforço em torno desses padrões.

Por fim, o culto ao corpo perfeito promove a cultura da "correção" do corpo, incentiva práticas como dietas extremas, exercícios excessivos e procedimentos estéticos, para alcançar um padrão de corpo considerado ideal.

Você já ouviu falar algo sobre padrão irreal de beleza? Como exemplo, temos a edição de imagens, utilização de filtros, aplicativos de embelezamento e ferramentas de retoque digital para alterar a aparência das fotos.

Juntos, esses fatores contribuem para a criação e reprodução de padrões irreais de beleza nas plataformas de mídia social.

Então, compreender essa dinâmica é crucial para promover uma conversa saudável sobre a diversidade de corpos e aparências. E também para incentivar a aceitação e a celebração das características próprias de cada um.

Enfrentar os padrões irreais de beleza promovidos nas redes sociais pode ser "osso".

Com isso, lhe convido a experimentar ações que podem lhe ajudar a lidar com essas pressões e a promover uma imagem corporal saudável.

Trago aqui alguns exemplos dessas ações:

Desenvolver consciência crítica sobre as imagens que você vê nas redes sociais inclui entender como as fotos podem ser editadas e, como a realidade, muitas vezes, difere das representações *online*. E que tal começar a observar as imagens que você vê?

Ter conversas abertas sobre a pressão social e os padrões de beleza, permitir expressar seus sentimentos e preocupações, e aceitar apoio e orientação profissional. E que tal buscar isso na sua escola, na roda de amigos ou na sua família?

Aceitar e abraçar sua própria diversidade. Reconhecer que todos temos características únicas, e é essa diversidade que torna as pessoas especiais.

Essas sugestões podem ajudá-lo a desenvolver uma relação mais saudável com sua própria imagem corporal, e com as suas atitudes alimentares.

Pronto, amigos e amigas ouvintes. Hoje falei sobre os padrões de beleza irreais divulgados pelas mídias e redes sociais e sua relação com a imagem corporal e a atitude alimentar. Apresentei, também, maneiras de como enfrentar os problemas que os padrões de beleza irreais podem provocar.

Você gostou do que abordamos aqui? Espero que sim.

Ouça este episódio quantas vezes quiser.

Agradeço a você que nos ouviu.

No próximo episódio, irei falar sobre os efeitos de se comparar a outras pessoas.

Aguardo vocês.

Até o próximo episódio.

EPISÓDIO 2: EFEITOS DE SE COMPARAR A OUTRAS PESSOAS



Olá. Eu sou Livianne Gomes, nutricionista. Esse é o *podcast* Espelho Virtual, e este é o nosso segundo episódio.

Este *podcast* é para você adolescente que quer entender melhor sobre como usar as mídias e redes sociais de forma consciente, protegendo a sua saúde mental.

Vamos conversar hoje sobre os efeitos de se comparar a outras pessoas, ou seja, efeitos da comparação social.

Vem comigo!

O que é a comparação social?

1. É o processo pelo qual as pessoas avaliam suas habilidades, opiniões e características em relação aos outros.
2. As comparações sociais podem ocorrer em diversas áreas da vida, como acadêmica, profissional, pessoal e estética.
3. A comparação social exerce influência variada sobre as emoções, e o comportamento individual.

Ela pode servir como estímulo para o desenvolvimento pessoal, mas também, pode ter vários efeitos na saúde mental e nas atitudes alimentares. Vou falar de exemplos agora, como sentimentos de inveja, autoestima reduzida, autoimagem negativa, ansiedade, insatisfação corporal, dietas restritivas, comportamentos alimentares não saudáveis, ou até mesmo, distúrbios alimentares, na tentativa de alcançar padrões irreais de beleza.

Vale lembrar que a comparação com pessoas que seguem dietas extremas ou têm corpos muito magros pode acarretar pressão interna para adotar comportamentos alimentares semelhantes. Isso pode resultar em restrição alimentar excessiva, compulsão alimentar ou outros padrões alimentares prejudiciais.

Além disso, observamos que a comparação constante com outras pessoas pode impactar negativamente na autoestima e na autoimagem de uma pessoa. Isso pode criar um ciclo de pensamentos negativos sobre o próprio corpo e influenciar comportamentos compensatórios, como dietas extremas, exercícios excessivos ou compulsão alimentar.

Por fim, essa comparação social, também, pode ocasionar sentimento de culpa e vergonha em relação aos próprios hábitos alimentares. Se uma pessoa percebe que não está seguindo dieta ou estilo de vida "ideal", ela pode se sentir inadequada ou culpada, o que pode afetar, ainda mais, sua atitude alimentar.

É importante reconhecer os efeitos negativos da comparação social nas atitudes alimentares e na insatisfação corporal, a fim de cultivar uma relação mais saudável consigo mesmo. Isso pode envolver práticas de saúde e de bem-estar em vez de se preocupar com a aparência externa.

Você já parou para pensar nesses efeitos negativos causados pelo fato de se comparar a outras pessoas? Vamos trocar uma ideia?

Observamos que atualizações constantes e algoritmos das redes sociais facilitam essa comparação social. Os algoritmos das redes sociais são conjuntos de regras e procedimentos computacionais utilizados para determinar o que os usuários veem em seus *feeds* de notícias ou em suas linhas do tempo.

Percebemos, também, que usuários visualizam, muitas vezes, imagens de corpos "perfeitos" e vidas aparentemente ideais. Isso pode causar sentimentos de inadequação e baixa autoestima.

Contudo, o impacto na autoestima depende da mentalidade e das estratégias de enfrentamento de cada pessoa.

Então, trago estratégias para lhe ajudar a lidar com essas pressões, auxiliando na promoção de uma imagem corporal saudável.

A primeira delas é a – Comparação Sábia – em que pessoas são capazes de fazer comparações de maneira saudável, avaliando de modo real suas próprias vidas em comparação com as dos outros. Isso pode resultar em uma compreensão equilibrada e realista das próprias realizações e desafios.

A segunda é a – Criação de Relações Saudáveis –, ou seja, a qualidade das interações nas redes sociais pode influenciar claramente sua autoestima. Então, que tal buscar ter relações *online* positivas e verdadeiras?

A terceira e última é a – Desconstrução de Padrões de Beleza –, em que pessoas desenvolvem consciência crítica em relação aos padrões de beleza promovidos nas redes sociais. Essa capacidade de desconstruir padrões irreais pode fortalecer a sua autoestima.

Mas o que significa autoestima?

Autoestima é a percepção pessoal e emocional que uma pessoa faz de si mesma. Refere-se ao grau de valor, respeito e apreço que uma pessoa tem por si mesma.

Sujeitos com boa autoestima possuem visão positiva de si mesmo, acreditam em suas habilidades e sentem-se merecedores de amor e respeito.

Percebemos, então, que o desenvolvimento de uma autoestima positiva é essencial para o bem-estar emocional e psicológico.

Além disso, auxilia na capacidade de enfrentar desafios, tomar decisões e manter relacionamentos satisfatórios.

Observamos, ainda, que para fortalecer sua autoestima em um ambiente digital, é necessário desenvolver a autoaceitação.

E o que é autoaceitação? É o ato de reconhecer e abraçar a si mesmo de maneira positiva, sem julgamentos excessivos ou críticas negativas. Envolve aceitar e valorizar quem você é, com todas as suas características, qualidades e imperfeições.

Nas redes sociais é comum as pessoas destacarem apenas o melhor lado da vida, acarretando uma visão distorcida da realidade.

Trago aqui três sugestões de enfrentamento, que são:

1. Limite o tempo nas redes sociais, pois o tempo excessivo nessas plataformas pode aumentar a exposição a padrões irreais de beleza e contribuir para a comparação social.
2. Tire pausas nas redes sociais de vez em quando. A desconexão temporária pode reduzir a influência da validação *online* em sua autoestima e permitir um foco maior no autocuidado. Que tal experimentar passar 1 dia sem acessar suas redes sociais?
3. Encoraje a autenticidade: busque ser fiel nas redes sociais, compartilhe suas verdadeiras experiências, hobbies e interesses.
4. Busque apoio de profissionais de saúde mental e nutricionistas, se necessário. Eles podem te ajudar nesse processo de autocuidado.

Então, seja você e não perca seus próprios valores, crenças e identidade!

Pronto, amigos e amigas ouvintes. Hoje falamos sobre os efeitos de se comparar a outras pessoas e as estratégias de enfrentamento.

Você gostou do que abordamos neste episódio? Espero que sim.

Ouçã este episódio quantas vezes quiser.

Agradeço a você que nos ouviu.

No próximo episódio irei falar sobre Autoimagem e Autoestima.

Aguardo vocês.

Até o próximo episódio.

EPISÓDIO 3: AUTOIMAGEM E AUTOESTIMA



Olá. Eu sou Livianne Gomes, nutricionista. Esse é o *podcast* Espelho Virtual, e este é o nosso terceiro episódio.

Este *podcast* é para você adolescente que quer entender melhor sobre como usar as mídias e redes sociais de forma consciente, protegendo a sua saúde mental.

Vamos conversar hoje sobre autoimagem e autoestima. Partiu!

A adolescência é um período de grande vulnerabilidade para o desenvolvimento de transtornos alimentares, devido a uma série de fatores físicos, psicológicos, sociais e culturais.

Durante a adolescência, ocorrem mudanças no corpo, incluindo o aumento da pressão para atender aos padrões de beleza idealizados e uma maior preocupação com o peso e a alimentação.

Os adolescentes estão expostos a uma série de pressões sociais e culturais que enfatizam a magreza e a aparência física idealizada. A mídia, em particular, promove imagens irreais de corpos "perfeitos", o que pode levar os adolescentes a se compararem com esses padrões inatingíveis e a desenvolverem insatisfação corporal.

Nessa fase da vida, podemos observar que é um período de transição para a independência e autonomia, sendo que a restrição alimentar, a compulsão alimentar e outros comportamentos alimentares desordenados podem surgir como uma forma de lidar com o estresse e a ansiedade associados a essas mudanças.

Além disso, na adolescência, os jovens estão em processo de formação de identidade e desenvolvimento de autoestima, e a pressão para se encaixar, juntamente com questões de autoestima e autoimagem, pode aumentar o risco de desenvolvimento de transtornos alimentares como uma forma de buscar validação e controle.

A imagem corporal negativa e a insatisfação corporal estão intimamente relacionadas com as atitudes alimentares transtornadas. Podemos citar como exemplo disso, o caso de

pessoas com imagem corporal negativa e insatisfação corporal que podem recorrer à restrição alimentar como uma forma de controlar o peso e a forma do corpo. Elas podem adotar dietas extremamente restritivas ou evitar certos alimentos, na esperança de alcançar o corpo "ideal" percebido.

Podem recorrer, também, ao vômito auto induzido, ou uso excessivo de laxantes, como forma de compensar a ingestão excessiva de alimentos e controlar o peso corporal. Esses comportamentos são característicos de transtornos alimentares.

A insatisfação corporal, também, pode levar à compulsão alimentar, em que as pessoas consomem grandes quantidades de alimentos em um curto período de tempo, muitas vezes, em resposta a emoções negativas ou estresse.

Por fim, a insatisfação corporal e a imagem corporal negativa podem alimentar um ciclo de comportamentos alimentares transtornados. Por exemplo, a restrição alimentar pode causar episódios de compulsão alimentar, seguidos por comportamentos compensatórios, o que por sua vez pode aumentar ainda mais a insatisfação corporal e perpetuar o ciclo.

É importante reconhecer a interconexão entre a imagem corporal negativa, a insatisfação corporal e os comportamentos alimentares transtornados.

Trabalhar para melhorar a autoaceitação, promover relação saudável com a alimentação, e buscar apoio profissional é um passo importante para interromper esse ciclo e promover o bem-estar emocional e físico.

Estão ligados aí? Então vamos trocar mais uma ideia sobre esse assunto.

A popularidade nas redes sociais, muitas vezes, é medida pelo número de curtidas, seguidores e engajamento. Isso cria uma dinâmica em que usuários buscam validação por meio da aparência e da aceitação social.

Incentiva, também, a busca por padrões estéticos específicos para alcançar maior visibilidade. Isso pode influenciar a construção da autoestima dos usuários.

Vamos lembrar aqui o conceito de Autoestima, que é a percepção individual e emocional que uma pessoa faz de si mesma. Refere-se ao grau de valor, respeito e apreço que uma pessoa tem por si própria.

E vamos conceituar a Autoimagem, que é a construção mental e subjetiva que cada pessoa faz de si mesma; abrange a percepção individual da própria aparência física, habilidades, traços de personalidade, identidade e papel na sociedade.

A formação da autoimagem é influenciada por experiências pessoais, interações sociais, *feedback* recebido de outras pessoas e fatores culturais.

Podemos destacar as quatro importantes influências ambientais que contribuem no desenvolvimento e nas atitudes dos adolescentes em relação à imagem corporal. São elas:

1. Os Pais, e a maneira como estes falam sobre seus próprios corpos e aparência, como eles abordam questões relacionadas à alimentação e ao peso e como eles oferecem apoio e encorajamento para uma autoimagem positiva.
2. Os Pares, ou seja, amigos e colegas de idade semelhantes. As interações sociais com pares podem afetar as percepções dos adolescentes sobre seu próprio corpo, especialmente quando se trata de comparações sociais e pressões para se encaixar em padrões de beleza.
3. As Mídias, ou seja, televisão, cinema, revistas, redes sociais e publicidade. A exposição a imagens idealizadas de corpos magros e musculosos pode levar a comparações sociais prejudiciais e contribuir para a insatisfação corporal, bem como para o desenvolvimento de transtornos alimentares e distúrbios de imagem corporal.
4. Os Pares Românticos. As percepções e expectativas do parceiro romântico em relação ao corpo do adolescente, bem como as experiências de aceitação ou rejeição com base na aparência física, podem afetar a autoestima e a satisfação corporal dos adolescentes.

Em conjunto, esses quatro fatores - pais, pares, mídias e pares românticos - formam um ambiente social complexo que molda as atitudes, valores e comportamentos dos adolescentes em relação à imagem corporal e atitudes alimentares.

E por que é relevante falar e conhecer mais sobre isso?

Compreender a influência na formação da imagem corporal é essencial para identificar e abordar os fatores de risco associados aos transtornos alimentares, promover uma relação saudável com o corpo e com a comida e apoiar o seu bem-estar emocional e mental.

A autoimagem é um conceito dinâmico e sujeito a mudanças ao longo do tempo. Para promover uma autoimagem saudável, é necessário cultivar uma visão equilibrada e real de si mesmo.

Percebemos que o desenvolvimento de uma autoimagem positiva contribui para evolução pessoal e para maior satisfação com sua identidade.

É um processo gradual que envolve práticas consistentes e uma mudança de mentalidade.

Assim, eu trago algumas estratégias para fortalecer a autoestima de forma independente das interações *online* e promover a autoimagem positiva:

Tire um tempo para se conhecer melhor. Te convido a pensar sobre seus valores, interesses, habilidades e metas pessoais. Quanto mais você entender a si mesmo, mais fácil será construir uma autoimagem positiva.

Celebre suas próprias conquistas, grandes ou pequenas. Que tal manter um diário de realizações e momentos de orgulho pessoal para se lembrar constantemente de suas capacidades e realizações?

Estabeleça metas realistas e alcançáveis. Ao alcançar essas metas, você construirá confiança em suas habilidades e fortalecerá sua autoimagem.

Cuide da sua linguagem pessoal. Fique atento à sua linguagem interna. Evite autocríticas severas. Trate-se com a mesma gentileza que trataria um amigo.

Se perceber que sua autoestima está comprometida, que tal considerar a busca de apoio profissional, seja de um psicólogo ou terapeuta para avaliar questões mais profundas e te ajudar a desenvolver estratégias específicas?

Tudo isso é um processo contínuo. As mudanças podem demorar, então tenha paciência.

Pronto, amigos e amigas ouvintes. Hoje falamos sobre Autoimagem e Autoestima e as estratégias de enfrentamento.

Você gostou do que abordamos neste episódio? Espero que sim.

Ouçá este episódio quantas vezes quiser.

Agradeço a você que nos ouviu.

No próximo episódio irei falar sobre a Cultura de Corpos e Alimentação.

Aguardo vocês.

Até o próximo episódio.

EPISÓDIO 4: CULTURA DE CORPOS E ALIMENTAÇÃO



Olá. Eu sou Livianne Gomes, nutricionista. Esse é o *podcast* Espelho Virtual, e este é o nosso quarto episódio.

Este *podcast* é para você adolescente que quer entender melhor sobre como usar as mídias e redes sociais de forma consciente, protegendo a sua saúde mental.

Vamos conversar hoje sobre Cultura de Corpos e Alimentação.

Vem comigo!

A cultura de corpos e alimentação se refere ao conjunto de valores, crenças, práticas e normas sociais relacionadas à aparência corporal e aos hábitos alimentares dentro de uma determinada sociedade ou grupo. Essa cultura pode ter uma influência significativa nas atitudes das pessoas em relação ao corpo, alimentação e saúde. Ela pode moldar os comportamentos individuais e coletivos em torno dessas questões.

Essa cultura pode ser influenciada por uma variedade de fatores, incluindo a mídia social, principalmente, as redes sociais, e também as normas sociais e tradições culturais. Em seguida, podemos citar a indústria alimentícia e a indústria da moda, e por fim, temos a família e os profissionais da educação.

No geral, a cultura de corpos e alimentação é um fenômeno complexo que traz as atitudes e valores de uma sociedade em relação ao corpo e à alimentação. Reconhecer e entender essa cultura é fundamental para promover uma relação mais saudável e positiva com o corpo e a alimentação em nível individual e coletivo.

Outro ponto que trago aqui é sobre as postagens, sobre dieta e corpo nas redes sociais, que têm o potencial de influenciar as atitudes alimentares dos adolescentes, podendo se manifestar de várias maneiras. Muitas vezes, podem impactar a relação que os adolescentes têm com a sua imagem corporal e com suas escolhas alimentares.

Você já parou para pensar nisso? Convidamos-lhe a pensar um pouco...

Eu vou citar agora alguns tipos de postagens *online* que podem influenciar suas atitudes alimentares, como:

1. **Postagens que promovem padrões de beleza inatingíveis**, que podem contribuir para o desenvolvimento de uma imagem corporal negativa, insatisfação corporal e pressões para atender a esses padrões.
2. **Postagens que estimulam dietas restritivas**, extremas ou da moda podem influenciar os adolescentes a adotarem comportamentos alimentares inadequados, como restrições alimentares severas, pular refeições ou seguir planos alimentares não saudáveis.
3. **A divisão de alimentos entre "bons" ou "maus"**, com base em seu valor nutricional pode levar a uma visão simplista da alimentação. Os adolescentes podem sentir-se culpados por consumir alimentos considerados "ruins" e outros ansiosos por aderir a uma lista restrita de alimentos "bons".
4. **Incentivo do uso de suplementos** para emagrecimento e produtos dietéticos, que pode levar os adolescentes a buscar soluções rápidas para a perda de peso, sem considerar os impactos negativos na saúde.
5. **Mensagens que associam a aparência física e** à autoestima podem influenciar os adolescentes a vincular seu valor pessoal à sua aparência externa. Isso pode resultar em comportamentos alimentares prejudiciais para atender a essas expectativas.
6. **Estímulo de dietas e estilos de vida**, por celebridades e influenciadores, pode ter impacto significativo nas escolhas alimentares dos adolescentes, já que muitos os veem como exemplos a serem seguidos.

Tudo isso pode influenciar a vida de uma pessoa de forma negativa.

E para prevenir essas consequências indesejadas, que tal começar a desenvolver uma educação alimentar saudável, buscar uma ter uma relação equilibrada com a comida e com a atividade física e aceitar a diversidade de corpos e estilos de vida?

Busque modelos positivos que promovem a autoaceitação e a diversidade. Isso pode incluir artistas, atletas ou influenciadores que destacam a importância da autenticidade, ou seja, daquilo que podemos chamar de real ou verdadeiro.

No Brasil, podemos dar alguns exemplos de celebridades e figuras públicas que são ativas na promoção da positividade corporal e na discussão sobre imagem corporal saudável, como:

Titi Müller: Apresentadora de televisão e influenciadora digital. Ela é conhecida por sua postura franca e honesta em relação à imagem corporal e autoaceitação.

Giovanna Antonelli: A atriz brasileira que já falou sobre sua relação com a imagem corporal e a importância de aceitar e amar seu corpo como é.

Maju Trindade: *Youtuber* e influenciadora digital. Ela é conhecida por promover a aceitação do corpo e a diversidade em suas plataformas *online*.

Taís Araújo: A renomada atriz brasileira também já falou sobre sua jornada em relação à autoaceitação e a importância da representatividade na mídia.

Essas figuras públicas brasileiras são exemplos de pessoas que usam sua influência para promover uma imagem corporal positiva e encorajar outras pessoas a se aceitarem e se amarem como são. Suas vozes são importantes na luta contra os padrões de beleza irreais e na promoção da diversidade e inclusão.

Cuide de você! Você é a pessoa mais importante da sua vida!

Pronto, amigos e amigas ouvintes. Hoje falamos sobre Cultura de Corpos e Alimentação e as estratégias de enfrentamento.

Você gostou do que abordamos neste episódio? Espero que sim.

Ouçã este episódio quantas vezes quiser.

Agradeço a você que nos ouviu.

No próximo episódio irei falar sobre Diversidade Corporal.

Aguardo vocês.

Até o próximo episódio.

EPISÓDIO 5: DIVERSIDADE CORPORAL



Olá. Eu sou Livianne Gomes, nutricionista. Esse é o *podcast* Espelho Virtual, e este é o nosso quinto episódio.

Este *podcast* é para você adolescente que quer entender melhor sobre como usar as mídias e redes sociais de forma consciente, protegendo a sua saúde mental.

Vamos conversar hoje sobre Diversidade Corporal

Você sabe o que é isso?

A diversidade corporal engloba as várias maneiras, tamanhos, cores, habilidades e características físicas dos corpos humanos.

A promoção da diversidade corporal geralmente está ligada ao movimento de aceitação do corpo, que busca desafiar padrões de beleza inatingíveis e incentivar uma imagem corporal positiva.

Assim, as sociedades e comunidades almejam criar ambientes mais inclusivos e respeitosos, reconhecendo a particularidade de cada indivíduo e sua relação única com o próprio corpo.

Os corpos são diferentes pela combinação de fatores genéticos, ambientais e individuais, podendo variar de acordo com:

A genética, que desempenha grande papel na determinação da forma do corpo, tamanho, proporções e características físicas únicas de cada pessoa.

Os fatores ambientais, ou seja, o ambiente em que uma pessoa vive, incluindo fatores como nutrição, exercício físico, exposição ao sol, clima e estilo de vida, podem influenciar o desenvolvimento e a aparência do corpo.

A idade, que é fator importante que afeta a aparência e a funcionalidade do corpo, que passa por diversas mudanças ao longo do tempo.

A saúde e suas condições, tanto físicas quanto mentais, podem afetar a aparência e o funcionamento do corpo. Por exemplo, certas condições médicas podem afetar o peso, a postura, a mobilidade ou a aparência da pele.

O estilo de vida, como dieta, exercício físico, sono, estresse e uso de substâncias, pode influenciar a saúde e a aparência do corpo. Por exemplo, um estilo de vida ativo e saudável pode resultar em um corpo mais tonificado e saudável, enquanto hábitos prejudiciais podem ter o efeito oposto.

A diversidade genética entre populações e grupos étnicos, também, pode resultar em uma ampla gama de características físicas e biológicas. Por exemplo, diferentes grupos étnicos podem ter variações na cor da pele, textura do cabelo, forma dos olhos e outras características físicas distintas.

Esses são apenas fatores que contribuem para a diversidade e individualidade dos corpos humanos. É importante reconhecer e valorizar essa diversidade, promovendo uma cultura de inclusão e aceitação da variedade de formas, tamanhos e características físicas presentes na humanidade. O que faz os corpos serem diferentes não é uma questão de “fechar a boca” ou “força de vontade”, nem mesmo “comer saudável ou não”. Tá ligado?

Partiu para mais detalhes sobre esse assunto.

Precisamos diferenciar o conceito de imagem corporal e de satisfação corporal.

Existe uma relação entre o conceito de imagem corporal e de satisfação corporal, porém possuem significados distintos.

A imagem corporal se refere à percepção subjetiva que o ser humano tem do seu corpo, enquanto que a satisfação corporal aborda o aspecto emocional e o grau de aceitação com o corpo independente de corresponder ou não a padrões culturais de beleza.

A imagem corporal é uma construção que envolve vários componentes. Os principais componentes são:

Percepção Visual: Este componente refere-se à maneira como uma pessoa percebe sua própria aparência física quando se olha no espelho ou vê fotografias de si mesma.

Percepção Cognitiva: Refere-se às crenças e pensamentos que uma pessoa tem sobre sua aparência física.

Percepção Afetiva ou Emocional: este componente envolve as emoções e sentimentos associados à própria aparência.

Comportamentos Associados: este componente inclui os comportamentos e ações que uma pessoa adota em resposta à sua imagem corporal. Isso pode incluir comportamentos

alimentares, práticas de exercício, uso de roupas específicas, evitação de situações sociais, entre outros.

Autoestima e autoconfiança: uma imagem corporal positiva está associada a uma autoestima elevada, enquanto uma imagem corporal negativa pode diminuir a autoconfiança e a autoestima de uma pessoa.

Comparação Social: a forma como uma pessoa se percebe em relação aos padrões de beleza, culturalmente idealizados, e aos outros pode afetar sua imagem corporal.

Esses componentes interagem de maneira complexa e dinâmica para formar a imagem corporal de uma pessoa. Uma imagem corporal saudável envolve uma percepção precisa e positiva da própria aparência física, juntamente com emoções positivas e comportamentos adaptativos em relação ao corpo. Reconhecer e compreender esses componentes é fundamental para promover uma imagem corporal positiva e saudável.

Vale a pena trazer agora o conceito de beleza, que é muito subjetivo e pode variar de acordo com diferentes culturas, contextos sociais e pessoais. No entanto, de maneira geral, a beleza é frequentemente associada a características estéticas que são percebidas como agradáveis, harmoniosas ou atraentes aos olhos.

É importante reconhecer que o conceito de beleza é culturalmente construído e pode ser influenciado por uma variedade de fatores, incluindo mídia, história, arte, religião e tradições culturais. Além disso, o entendimento da beleza está em constante evolução e pode ser moldado por mudanças sociais e percepções individuais.

Nos tempos modernos, há um movimento crescente em direção à valorização da diversidade e inclusão na definição de beleza, reconhecendo a beleza em todas as maneiras, tamanhos, cores e características únicas. Isso tem levado a uma mudança de paradigma em direção a uma concepção mais ampla e inclusiva de beleza, que celebra a individualidade e a autenticidade.

Então, ao seguir relatos que representam uma variedade de corpos, as pessoas podem ser expostas a uma visão real da beleza, desafiando os padrões tradicionais e promovendo a aceitação da diversidade.

A seguir vou listar aspectos que merecem destaque, como:

As redes sociais proporcionam uma plataforma para a representação diversificada de corpos. Não é verdade? E muitas pessoas compartilham suas experiências pessoais em relação à aceitação do corpo, jornadas de autocuidado e superação de padrões de beleza.

Observamos, assim, que esses relatos pessoais inspiram outros a abraçar suas jornadas e aceitar seus corpos.

Além disso, o movimento de aceitação do corpo, promove mensagens positivas sobre corpos diversos e incentiva a celebração da individualidade. Esses movimentos também contribuem para a construção de uma cultura mais inclusiva em relação à aparência física.

A ascensão de influenciadores e celebridades que abraçam a diversidade corporal tem um impacto significativo. Ao seguir esses perfis, as pessoas podem ser expostas a uma variedade de corpos, ajudando a desconstruir padrões de beleza restritivos e promovendo a autoaceitação.

Isso inclui a compreensão de que a beleza não deve ser padronizada e que todos os corpos são válidos e merecedores de respeito.

Muitos perfis nas redes sociais se dedicam à educação sobre positividade corporal, fornecendo informações e recursos sobre a aceitação do corpo. Assim, lhe desafio a procurar esses perfis e começar a segui-los. Esse tipo de conteúdo pode contribuir para uma mudança cultural em relação à beleza e imagem corporal. Você sabia disso?

Seguir relatos que promovem a autoaceitação e a autoestima ajudam a desenvolver uma relação mais saudável consigo mesma.

Ao destacar a beleza em todas as maneiras e tamanhos, as plataformas *online* contribuem para uma visão mais respeitosa da aparência física.

Sabemos que a diversidade corporal e as atitudes alimentares estão interligadas. Entender essa conexão é fundamental para promover uma relação saudável com a alimentação e o corpo. Aqui estão maneiras como a diversidade corporal pode influenciar as atitudes alimentares:

Aceitação da Diversidade: quando as pessoas se sentem bem consigo mesmas e valorizam a diversidade de corpos, estão mais propensas a adotar comportamentos alimentares saudáveis.

Promoção da Autoaceitação: quando as pessoas se sentem bem consigo mesmas e valorizam sua própria diversidade, estão mais propensas a adotar uma abordagem equilibrada e compassiva em relação à alimentação.

Foco na Saúde e Bem-Estar: ao invés de se concentrar exclusivamente na estética ou no peso corporal, valorizar a diversidade corporal pode direcionar o foco para a saúde e o bem-estar como prioridades.

Respeito à Individualidade: Cada corpo é único e tem necessidades e características individuais. As pessoas precisam cuidar de seus corpos de maneira que seja mais compatível com suas próprias necessidades e preferências alimentares.

Resumindo, reconhecer, celebrar e promover a diversidade corporal pode desempenhar papel importante na promoção de atitudes alimentares positivas, autoaceitação e saúde. Isso pode ajudar a criar um ambiente mais inclusivo e compassivo, em relação à alimentação e ao corpo, beneficiando a todos, independentemente de sua forma, tamanho ou aparência física.

Como estratégia de enfrentamento, eu lhe convido a buscar a aceitação da diversidade (por exemplo: usar suas redes sociais como uma oportunidade para celebrar a diversidade de corpos, estilos de vida e realizações).

Você pode, também, participar de atividades que promovam o bem-estar físico e mental, que inclui esportes, artes, música ou outras formas de expressão criativa.

Que tal se envolver em conversas sobre a diversidade de corpos e beleza? Busque exemplos de figuras públicas que promovem a aceitação de diferentes formas e tamanhos corporais.

Seja você e tenha orgulho disso!

Pronto, amigos e amigas ouvintes. Hoje falamos sobre Diversidade Corporal e as estratégias de enfrentamento.

Você gostou do que abordamos neste episódio? Espero que sim.

Ouçá este episódio quantas vezes quiser.

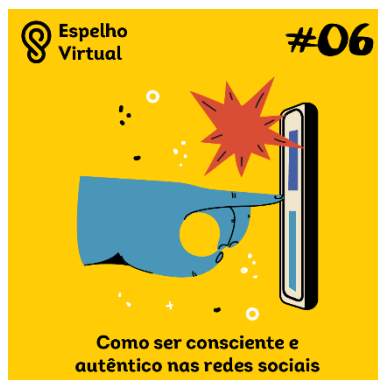
Agradeço a você que nos ouviu.

No próximo episódio irei falar sobre como ser consciente e autêntico nas redes sociais.

Aguardo vocês.

Até o próximo episódio.

EPISÓDIO 6: COMO SER CONSCIENTE E AUTÊNTICO NAS REDES SOCIAIS



Olá. Eu sou Livianne Gomes, nutricionista. Esse é o *podcast* Espelho Virtual, e este é o nosso sexto episódio.

Este *podcast* é para você adolescente que quer entender melhor sobre como usar as mídias e redes sociais de forma consciente, protegendo a sua saúde mental.

Vamos conversar hoje sobre como ser consciente e autêntico nas redes sociais.

Está preparado? Então vem comigo!

O uso das redes sociais e mídias sociais pode envolver uma série de fatores e apresentar diversos riscos para os usuários. Trago agora alguns dos principais fatores e riscos associados:

1. Os usuários podem ser expostos a conteúdo inadequado, como violência, discurso de ódio e outros tipos de conteúdo prejudicial.
2. O uso excessivo das redes sociais pode contribuir para problemas de saúde mental, como ansiedade, depressão, solidão, baixa autoestima, insatisfação corporal, imagem corporal negativa, atitudes alimentares inadequadas e insônia.
3. O uso constante das redes sociais pode levar ao vício em tecnologia, com os usuários sentindo uma compulsão para verificar e interagir com suas contas regularmente, mesmo em detrimento de suas responsabilidades e bem-estar.
4. Os usuários podem enfrentar violações de privacidade e segurança, como o compartilhamento não autorizado de informações pessoais, o acesso a contas por terceiros e o roubo de identidade.
5. O uso excessivo das redes sociais pode prejudicar as relações sociais *off-line*, levando à diminuição do tempo passado com amigos e familiares.
6. As redes sociais podem contribuir para uma visão alterada da realidade, com os usuários exibindo apenas os aspectos mais positivos de suas vidas, e filtrando as

experiências negativas, que pode conduzir os outros a comparar suas próprias vidas com uma versão idealizada e irrealista das vidas dos outros.

7. As redes sociais podem ser usadas para expor os usuários a informações falsas e enganosas, que podem influenciar em suas opiniões e comportamentos.

Esses são apenas alguns dos fatores e riscos associados ao uso das redes sociais e mídias sociais. É importante que os usuários estejam cientes desses riscos e adotem medidas para proteger sua privacidade, segurança e bem-estar enquanto navegam *online*.

Podemos citar alguns exemplos que ilustram os fatores e riscos associados ao uso das redes sociais e mídias sociais como:

1. Uma pessoa pode começar a se sentir inadequada ao ver constantemente fotos de amigos aparentemente vivendo vidas perfeitas e felizes no Instagram, levando a uma diminuição da sua autoestima e sentimentos de inveja.
2. Um adolescente pode ser alvo de mensagens de ódio e intimidação *online* por colegas de classe, causando estresse emocional e impactando negativamente sua saúde mental.
3. Um estudante pode passar horas rolando o *feed* do *Facebook* ou assistindo a vídeos no *Tik Tok*, adiando suas atividades acadêmicas e comprometendo seu desempenho escolar.
4. Um usuário do *Twitter* pode ter sua conta *hackeada* por um cibercriminoso, resultando na publicação não autorizada de mensagens e na divulgação de informações pessoais.
5. Uma pessoa pode experimentar sentimentos de solidão e isolamento ao ver constantemente fotos de amigos se divertindo juntos em eventos sociais, enquanto ela se sente excluída.
6. Um influenciador do Instagram pode postar fotos editadas que retratam uma aparência física idealizada e uma vida glamurosa, criando uma expectativa irrealista e inatingível para seus seguidores.

Esses exemplos destacam como o uso das redes sociais pode apresentar uma série de desafios e riscos para os usuários e trazem a importância de abordar essas questões de maneira consciente.

Você sabe como ser consciente e autêntico nas redes sociais?

Ser consciente e autêntico nas redes sociais envolve agir de maneira pensada e verdadeira ao compartilhar conteúdo, interagir com outros usuários e representar a si mesmo.

A consciência nas redes sociais significa estar ciente do impacto do seu comportamento *online*, tanto em si mesmo quanto nos outros. Isso envolve pensar de modo crítico sobre o conteúdo que você compartilha, considerando como este pode afetar as pessoas ao seu redor. Ser consciente, também, implica em reconhecer e respeitar os limites de privacidade dos outros e evitar a reprodução de informações prejudiciais ou enganosas.

Já a autenticidade nas redes sociais significa ser verdadeiro consigo mesmo e com os outros. Isso envolve compartilhar experiências, opiniões e histórias que reflitam sua verdadeira identidade e valores, em vez de tentar se ajustar a uma imagem idealizada ou popular. Ser autêntico nas redes sociais implica em compartilhar quem você realmente é, com todas as suas características.

Assim, você constrói relacionamentos mais significativos, promove uma cultura de confiança e transparência online, e contribui para um ambiente digital mais saudável e positivo.

Vamos trocar uma ideia agora sobre isso

Sabemos que Influência das redes sociais, a sua relação com a imagem corporal, atitudes alimentares e satisfação corporal, é algo complexo e relevante, especialmente para os adolescentes.

Podemos resumir essa relação com as seguintes considerações

As redes sociais muitas vezes promovem padrões de beleza irreais, com fotos retocadas e corpos perfeitos e editados. Isso pode conduzir os usuários a compararem seus corpos com esses padrões inatingíveis, resultando em baixa autoestima, insatisfação corporal e até distúrbios alimentares.

Muitos de vocês podem seguir influenciadores e celebridades nas redes sociais, que promovem produtos de beleza, dietas restritivas e padrões de corpo "ideal". Isso pode influenciar as suas atitudes alimentares, levando-os a adotar comportamentos alimentares não saudáveis na tentativa de alcançar esses padrões.

As redes sociais, também, facilitam a comparação social, onde os adolescentes comparam seus corpos e estilos de vida com os de seus pares e influenciadores. Isso pode ocasionar sentimentos de inadequação, inveja e pressão para se adequar aos padrões de beleza dominantes.

Promover o uso consciente e autêntico das redes sociais envolve encorajar vocês a questionarem as imagens e mensagens que vêm *online*, reconhecerem a diversidade de corpos e estilos de vida, e cultivarem uma autoimagem positiva e autêntica.

Além disso, ao promover uma cultura de aceitação do corpo e incentivar vocês a desenvolverem uma relação saudável com a comida e com seu corpo, é possível aumentar a autoaceitação e a satisfação corporal. Isso pode contribuir para uma melhor saúde mental e emocional, além de reduzir os riscos de distúrbios alimentares e problemas de imagem corporal.

Em resumo, as redes sociais têm impacto significativo na imagem corporal, atitudes alimentares e satisfação corporal dos adolescentes. Promover o uso consciente e autêntico das redes sociais pode reduzir os efeitos negativos e promover uma cultura de aceitação do corpo.

O uso consciente e autêntico das redes sociais envolve a utilização intencional, equilibrada e reflexiva de plataformas de redes sociais.

Com efeito, pressupõe uma consciência dos efeitos que a utilização dessas plataformas pode exercer na sua saúde mental, nas suas interações sociais e no seu bem-estar global.

Sendo assim, é essencial buscar estratégias para obter um acesso *online* equilibrado e seguro.

Irei trazer agora estratégias para te auxiliar no processo de conscientização. Vamos lá? Podemos falar de ações importantes a serem desenvolvidas, como:

Realizar ajustes nas configurações de privacidade para controlar quem pode acessar suas informações pessoais.

Analisar de maneira crítica as informações que encontramos online e questionar a confiança que podemos dar a essas fontes de informação.

Compartilhar, também, uma imagem autêntica de si mesmo nas redes sociais. Isso inclui mostrar uma variedade de aspectos da vida, não apenas os melhores momentos.

Utilizar o melhor das redes sociais, que são a conexão com amigos, as oportunidades educacionais e muitas inspirações positivas que existem no mundo digital. Sempre aproveitar para fazer da navegação uma experiência *online* construtiva.

Por fim, observamos que dar pausas nas redes sociais pode lhe ajudar na preservação da sua saúde mental e no estímulo a obter interações off-line gratificantes, como por exemplo: ter uma conversa com um amigo ou mesmo assistir um filme/série com um grupo de colegas da escola ou da família.

Podemos concluir que o uso consciente e autêntico das redes sociais proporciona o aproveitamento dos benefícios dessas plataformas de maneira saudável, e, também, ajuda a desenvolver um pensamento crítico e respeitoso em relação ao ambiente *online*.

Tudo isso pode te ajudar a ser mais consciente no mundo virtual e preservar a sua autenticidade.

Pronto, amigos e amigas ouvintes. Hoje falamos sobre como ser consciente e autêntico nas redes sociais e as estratégias de enfrentamento.

Você gostou do que abordamos neste episódio? Espero que sim.

Ouça este episódio quantas vezes quiser.

Agradeço a você que nos ouviu. Obrigada por ter chegado até aqui.

Até breve!