REVISTA
MOMMYS
TUDO SOBRE O UNIVERSO MATERNO E INFANTIL - ED.36 - JUNHO - AGOSTO 2022

AUTO ESTIMA
O QUE DEFINE A SUA?

- ENTREVISTA: Cirurgia plástica e o resgate da autoestima: qual a relação?
- ACONTECEU: E a sua autoestima, como está?
- ADOLESCÊNCIA NA REAL: Autoestima na adolescência

EXPEDIENTE

Diretora Executiva:

Mariana Bicalho
mariana@portalmommys.com.br

Editora e Jornalista Responsável:

Eliane Ribeiro
revista@portalmommys.com.br

Projeto Gráfico e Diagramação:

Fabiana Cristina
fabiana@adgerais.com.br

Colaboradoras dessa Edição:

Dani Braga
Fernanda Taveira
Lan Apolinário
Natália Cavalieri
Renata Lott
Roberta Senna

Foto capa:

Freepik

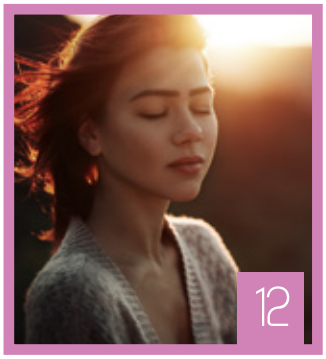
Fale com a revista:

revista@portalmommys.com.br

Os textos assinados são de responsabilidade do autor e não refletem, necessariamente, a opinião da revista. Não é permitida a reprodução total ou parcial dos textos, por qualquer meio, sem prévia autorização.

SUMÁRIO

Editorial 3
Cartas 5
Entrevista: Cirurgia Plástica 6
Capa: Autoestima 12
Pedacinhos das Mommys 21
Mommys em Cena 23
Nossas Dicas de Filmes e Séries 24
Adolescência na Real 26
Aconteceu no Mommys 28
Perfil Mommy 32



EDITORIAL

A gente nem sabe porque temos determinadas opiniões, vontades... Acontece, que antes da gente nascer já tem um monte de expectativas, padrões de comportamento, de corpo, de beleza, que nos guiam como se fossem verdades absolutas. E se a gente nunca questionar, vão continuar sendo e continuar nos aprisionando.

A construção da autoestima é algo delicado até para quem, como eu, cresceu dentro de um padrão, sem relacionamentos abusivos ao longo da vida, sem bullying e sem cobranças massacrantes. Não dá pra gente achar que esse problema não é nosso, que cada uma que se vire pra entender que todas somos maravilhosas.

O Mommys me tirou da minha bolha e me deu um choque de realidade quando me deparei com histórias muito diferentes da minha. E todos os dias eu vejo mulheres sofrendo, se submetendo a tantas coisas porque elas não têm forças, ferramentas para se enxergarem, se conhecerem e se amarem.

E essa revista é só um pedaço dessa conversa, é só uma introdução para uma pauta que continuará sendo levantada no Mommys, cada vez com mais força.

A gente tem que parar de achar normal uma menina de 6 anos que se acha feia porque a sobrancelha não é igual das amigas. Parar de achar normal amigas que no reencontro pós-pandemia, após 2 anos sem se ver, se abraçarem e ao invés de falar “que saudade”, falar “nossa, como você emagreceu!”. Parar de achar normal gastar um apartamento em procedimentos estéticos, porque o marido gosta assim.

A verdade é que temos que parar de muita coisa que falaram pra gente que era normal, que era ok.

Você deixa de gostar de alguém porque ela envelheceu? Ou porque ela engordou? Ou porque você não acha a pessoa bonita? Não né?!

Então porque você deixa de gostar de você quando você se olha no espelho?

Vamos combinar uma coisa?

A autoestima vai muito além do que você vê no espelho, muito além do que esperam de você. A gente só ama o que a gente conhece... Então comece por aí, entenda quem você é!

Eu tenho certeza que você vai amar a pessoa que é. Se apaixone pela sua essência, pelos seus valores. E aí o resto vem... E aí, querer fazer um botox, emagrecer uns quilos, não vai ser mais um peso, não vai mais te definir.

Boa leitura!

MARIANA BICALHO

Orgulho em fazer parte dessa edição tão necessária!

Maria Serpa

A matéria ficou linda!

Cris Vasconcelos

Que honra e satisfação poder ter escrito um texto pra essa edição. Obrigada pela oportunidade! Está tudo lindo, mommys...

Luana Mendonça

Adorei!

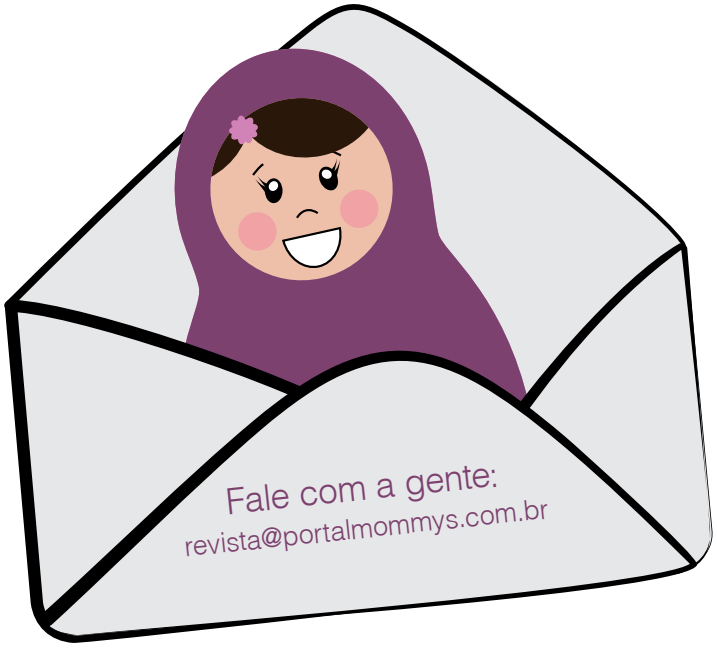
Mary Ellen Ribas

Se cada um fizer a sua parte, com certeza podemos ajudar o planeta!

Ana Paula Paixão

Sempre uma alegria escrever para vocês!

Renata Lott



CIRURGIA PLÁSTICA E O RESGATE DA AUTOESTIMA: QUAL A RELAÇÃO?

Quais são os motivos que levam uma pessoa a fazer uma cirurgia plástica? Inúmeros! E atingir a melhor versão de si mesmo, pode ser um grande motivador para fazer uma intervenção cirúrgica.

Para além da pressão social que tenta impor uma padronização física, retoques em determinadas partes do corpo são cada vez mais procurados por quem busca satisfação pessoal. E, segundo especialistas, a cirurgia plástica também pode ser um ótimo instrumento de recuperação da autoestima.

E para falar um pouco mais sobre a relação entre a cirurgia plástica e autoestima e trazer uma reflexão sobre o assunto, a Revista Mommys convidou a Dra. Daniela Pinho, que é cirurgiã plástica e especialista pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. Confira a seguir:

O Brasil é o país que lidera o ranking de cirurgias plásticas para fins estéticos no mundo, segundo uma pesquisa realizada pela Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética (ISAPS). Atualmente, qual você acredita ser o maior motivo que leva as pessoas a procurarem uma cirurgia plástica?

A qualquer tempo, o que leva uma pessoa a recorrer a uma cirurgia, na maioria dos casos, é algum incômodo que ela tem com sua aparência. Mas realmente

nos últimos anos a facilidade de acesso à informação e o apelo das mídias digitais, com a exibição de corpos e "belezas", a exposição de resultados de outras pessoas que já fizeram procedimentos mesmo que irreais, contribuíram muito para o aumento do número de cirurgias.

É preciso lembrar também que o Brasil se tornou o país com mais cirurgiões plásticos no mundo, segundo essa mesma pesquisa e isso também influencia muito a facilidade de acesso ao cirurgião e aos procedimentos. Mas acho que o "maior motivo" sempre será a realização de um sonho, por mais "pé-no-chão" que seja uma paciente. E não é apenas atualmente, sempre foi assim com a cirurgia plástica. E esse é o nosso maior desafio! Porque lidamos com ciência, expectativas e riscos. Medicina NÃO é matemática, como eu sempre faço questão de dizer para as minhas pacientes. E Cirurgia Plástica é medicina, apesar de muita gente se esquecer.

Quais costumam ser os procedimentos mais procurados? Por que?

Tradicionalmente, são aqueles mais associados às partes do corpo que mais mudam bruscamente durante a vida devido, por exemplo, à grande mudança de peso ou gravidez ou envelhecimento. Logo, as cirurgias mais comuns são: mamoplastia, abdominoplastia, lipoaspiração. E os procedimentos estéticos faciais são: toxina botulínica, preenchedores faciais, estimulador de colágeno, biorremodelador tecidual e a cirurgia das pálpebras e o lifting facial.

Normalmente, quais são as principais orientações e recomendações para quem vai fazer um procedimento?

A primeira coisa é saber se o(a) cirurgião(ã) plástico(a) é um cirurgião plástico "de verdade". Por isso, sugiro sempre acessar o site http://www2.cirurgiaplastica.org.br/encontre-um-cirurgiao/ e verificar se o(a) profissional é associado(a). Também é importante conferir qual o RQE do(a) médico(a), que é o registro de especialidade. Onde opera? Você pode visitar e checar se tem as devidas liberações para realização da sua cirurgia.

Durante a consulta, é fundamental levar todas as dúvidas e ficar atenta à postura ética: se promete muito resultado; se fala dos riscos, além dos benefícios; se dá atenção devida ao paciente; se os preços estão condizentes com produtos e serviço de qualidade. Observar, ainda, se, mesmo depois de pagar, a atenção e qualidade do atendimento se mantém.

Se conhecer alguém que teve alguma complicação com esse(a) médico(a) (afinal, só não tem complicação, o médico

que não opera, ou não faz procedimento), procurer sabe como será se acontecer algo. Se você poderá contar com o(a) profissional. Isso é importantíssimo! Vale checar também o que estão dizendo no google sobre o atendimento.

Sabemos que muitas pessoas associam felicidade a um corpo perfeito. Mas como assegurar que haja um equilíbrio nessa busca e que uma intervenção cirúrgica não seja feita sem uma real necessidade?

Primeiro: o que é uma "real necessidade" em se tratando de cirurgia plástica estética? É aquilo que te incomoda no seu corpo ou mesmo no corpo de outra pessoa? Mas se o incomodado for o outro (com o corpo dele) e não você, então é bobagem? Deixa de ser uma "real necessidade"? É claro que "medicamente" falando, temos critérios técnicos para dizer se podemos ou não fazer uma cirurgia plástica. Mas a "real necessidade" em cirurgia plástica estética é a vontade de se sentir melhor, mais bonita! Se te faz bem e não faz mal a ninguém, qual o problema?

Costumo dizer que cirurgia plástica não é sobre sobreviver, é sobre viver, porque as pessoas acham que só tem "necessidade" em medicina aquilo que salva vidas literalmente. Medicina também é sobre QUALIDADE DE VIDA, viver bem. Saúde é bem-estar bio, psíquico e social, como diz a própria Organização Mundial de Saúde!

Muitas dessas pessoas que associam felicidade a um corpo perfeito não necessariamente buscarão a plástica. Elas podem buscar a perfeição de seus corpos de várias outras formas: exercícios e dietas controladíssimos, ou até procedimentos menos invasivos, por exemplo. Muitas outras pessoas associam a felicidade à perfeição de outros aspectos em suas vidas. Quando falamos em perfeição logo pensamos em beleza, mas pode não ser algo relacionado à beleza. Pode ser à educação dos filhos, por exemplo. A busca de perfeição geralmente está associada a algum extremismo e em algum momento deixa de ser saudável, porque perfeição não existe. Mas sempre vamos buscar mudar (no aspecto físico ou não) a gente mesmo, ou o outro, ou o mundo para nos sentirmos melhor ou mais felizes.

O que eu estou querendo dizer com isso, é que essa ideia de que a maioria das pessoas que faz cirurgia plástica, busca um corpo perfeito é completamente falsa! A maioria busca resolver problemas bem pontuais que as incomodam, geralmente há muito tempo! E elas pensam muito antes de optarem pela plástica. Escuto muito das pacientes que são mães que elas têm medo de morrer e deixarem os filhos, por exemplo! Então elas só se submetem a algum procedimento,

porque se sentem seguras e ponderam que vale o risco X benefício.

Claro que existem os casos de dismorfismo corporal, que são pessoas que, realmente, apresentam o perfil de quererem atingir uma imagem irreal! Por isso, é importante sempre estarmos atentos e já na primeira entrevista, se percebemos alguns sinais, devemos encaminhar ao psiquiatra e psicólogo para a devida condução e jamais operar antes disso. Esses pacientes geralmente não ficam satisfeitos, independente de um ótimo resultado!

Você acredita que a busca por padrões impostos pela sociedade ainda é um grande motivador para a procura de uma cirurgia plástica? Se sim, o que pode ser feito para mudar essa perspectiva?

Como dizia Ivo Pitanguy: "Quem procura a cirurgia plástica NÃO quer se destacar na multidão, quer se juntar a ela!". Então, a busca pelo padrão de beleza sempre foi e sempre vai ser um motivo que leva as pessoas a usarem as ferramentas disponíveis para atingirem seus objetivos. Uma dessas ferramentas disponíveis é a cirurgia plástica.

Porém, esses padrões existem, sempre existiram na história da humanidade e, provavelmente, sempre existirão. Mas nunca tivemos uma padronização tão universalizada como agora. É um fenômeno moderno, que se dissemina rapidamente com as mídias digitais, com as facilidades de troca de fotos, vídeos, e edição de imagens. E como todo movimento social, precisamos mesmo ter cuidado e pensar sobre suas consequências na nossa vida, porque traz consigo desde adesão irracional e excessos, até sua própria contradição, questionamentos e preconceitos.

Para além da pressão social que tenta impor uma padronização física às pessoas, como você acredita que a cirurgia plástica pode colaborar para a recuperação da autoestima?

É inegável a sensação de satisfação quando nos sentimos bem em frente ao espelho, quando a paciente tira o curativo e se olha pela primeira vez! É inegável também a força que uma autoimagem positiva dá para as pessoas. A cirurgia plástica consegue ajudar muitas pessoas e é bom demais poder tirar, com as mãos, literalmente, alguns dos problemas que as afligem!

Mas tento explicar para as minhas pacientes e seguidoras que se tem uma coisa que NÃO é a cirurgia plástica que vai te dar é AMOR PRÓPRIO! É isso mesmo: cirurgia plástica PODE, em muitos casos, fazer com que você goste mais de alguma parte do seu corpo… Só que VOCÊ É MUITO MAIS DO QUE

SEU CORPO! E amor próprio não diz respeito apenas a amar o seu corpo! Amor próprio é POR VOCÊ INTEIRA: seu corpo, sua mente, seu tempo, seus sonhos! É muito importante que toda paciente entenda isso antes de operar: é preciso que você se ame muito antes de fazer uma cirurgia plástica, para você poder se amar mais ainda depois!

Se bem indicada, você acredita que a cirurgia plástica pode ajudar na recuperação do senso de pertencimento e ser uma boa ferramenta de empoderamento? Se sim, por que?

Sim, esse é um grande poder que a Cirurgia Plástica tem: ela recupera O PERTENCIMENTO A SI MESMO! E como isso é maravilhoso! Conseguir se identificar com a imagem que você reflete e se sentir bem e feliz consigo é um dos maiores benefícios alcançados.

A cirurgia plástica surgiu com a cirurgia reconstrutora, com os pacientes com deformidades de nascimento, ou mutilados por acidentes ou guerras. Se hoje ainda essas pessoas sofrem preconceito, imagine como eram vistas e tratadas antigamente? A cirurgia plástica consegue recuperar o pertencimento social dessas pessoas, resgatar a humanidade delas ao recuperar a forma de um ser humano "padrão".

Na Plástica Estética, este fenômeno de pertencimento acontece de maneira diferente: as pessoas também desejam ser iguais aos seus pares, pertencer ao seu grupo, adotando a forma considerada "bonita" no contexto social em que vivem.

Quem já perdeu essa identificação e conseguiu resgatá-la com ajuda da plástica entende bem: vai desde a pessoa tachada de mal humorada ou "brava" por rugas faciais (e tinha até dificuldade de relacionamentos por isso), à mulher que depois de ter seus filhos e perder quase todas suas roupas, me contar na consulta que já está de "saco cheio" de escutar que tem que se aceitar; ou ainda, a uma profissional que não vê correspondência nenhuma do seu perfil com seu envelhecimento facial "natural", dentre tantos outros casos. Pergunte a todos esses pacientes o que acham sobre cirurgia plástica estética.

No seu perfil do Instagram, você foca bastante na questão de que a "beleza é o que liberta e não o que escraviza". Diante desse contexto, qual recado poderia deixar para as leitoras e leitores da revista?

Eu digo que beleza e feiura, todo mundo tem a sua, e, estando bonita ou feia, a gente merece AMOR e RESPEITO, a começar da gente mesma! É importante que nós mulheres entendamos que somos muito mais do que a beleza física.

E que há muita beleza além da beleza do corpo. Isso nos liberta de muitas das opressões de gênero, que ainda são muito fortes na nossa sociedade.

Eu mesma detesto ser escrava de tratamentos estéticos. Tem hora que adoro me sentir bonita, tem hora que não ligo ou morro de preguiça! Tenho pacientes que se sentem bem ficando impecáveis, mesmo naqueles momentos que eu acharia impossível não estar descabelada! Mas aquilo é tranquilo para elas, não para mim. Então é questão de entender a si mesma e saber que cada um é diferente!

E também sei que vai chegar um momento em que aquela ruga, ou celulite, ou gordura, ou cicatriz, não vão ter tratamento; ou até vão, mas pra você será "escravizante". É nessa hora que é preciso saber se libertar! Por respeito a você mesma. Porque beleza é o que liberta e não o que escraviza!

Dra. Daniela Pinho

@dradanielapinho

Daniela Pinho é especialista pela Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica. Formada em Medicina pela Universidade Federal de Minas Gerais, em Belo Horizonte, fez residência médica em Cirurgia Geral e Cirurgia Plástica em São Paulo, no Hospital Heliópolis, de 2007 a 2013.

AUTO ESTIMA: O QUE DEFINE A SUA?

Você já parou para se perguntar o que define a sua autoestima? Segundo uma pesquisa feita pela Revista Istoé, para 77,8% das mulheres, a autoestima está relacionada a fatores externos, tais como beleza e "magreza". Não é à toa que um estudo realizado pela Opinion Box revelou que 50% das pessoas avaliam que a aparência física está diretamente ligada à sua felicidade e autoestima.

No entanto, a autoestima vai muito além da aparência física e como uma pessoa se sente com seu próprio corpo. De acordo com Rodrigo Ferreti, que é psicólogo e autor do livro Conecte-se com você, ela representa a forma como nos vemos na integralidade e está baseada no sentimento de competência pessoal (capacidade de lidar com as situações) e no sentimento de valor pessoal (se sentir merecedor).

Rodrigo Ferretti é Psicólogo com experiência de mais de 20 anos. Com especialização em Neurociencias e Comportamento e em Psicologia da Educação. É também autor do livro Conecte-se a Você.

O psicólogo afirma, ainda, que a autoestima não é algo inato, ou seja, não nasce com a pessoa, mas sim, algo construído ao longo da vida. E muitas

são as vivências que podem influenciar nesse processo.

“Desde a infância, o contato com os pais, a educação que recebeu, o ambiente em que uma pessoa foi criada, suas crenças, as situações que ela vivenciou e os sentimentos trazidos dessas situações, são todos fatores que influenciam na construção da autoestima de um indivíduo”, reforça Rodrigo Ferretti.

E diversas são, também, as vivências que podem enfraquecer os pilares que sustentam a autoestima (autoimagem; autoconceito; autoreforço e autoeficácia) e contribuir, inclusive, para a baixa autoestima de uma pessoa. Um levantamento feito pela Consultoria Kantar, constatou que o número de brasileiras que sofrem com autoestima baixa chega a 20%. E situações como bullying; uma educação perfeccionista; relacionamentos abusivos; assédio; falta de independência financeira; falta de representatividade; pais autoritários e agressivos, podem colaborar bastante para isso.

Fabiana Cristina, que teve uma educação perfeccionista e sofreu bullying na infância, conta que essas questões abalaram profundamente a construção de sua autoestima ao longo de sua vida e afetaram, principalmente, sua relação com o peso e sua autoconfiança. Para resgatar sua autoestima, foi necessário passar por um longo processo de autoconhecimento e de desconstrução. Só assim, ela, finalmente, conseguiu se conectar consigo mesma, reconhecer seus limites e imperfeições e se amar pelo que realmente é.

Fabiana Cristina sofreu bullying na infância e passou por vários processos até a autoaceitação.

“Sofri muito na minha infância. Eu acho que até os 4 anos eu fui uma criança padrão. Bem ‘bebê *Johnson*’. E minha mãe tinha muito orgulho de mim (ela perdeu os pais muito cedo, teve uma vida muito sofrida e eu acho que ela projetou em mim todas as expectativas dela). Com 5 anos, mais ou menos, comecei a engordar muito, por conta de alguns problemas de saúde que tive na época. E foi aí que começou a

preocupação da minha mãe, pois ela notou que seu 'bebê Johnson' estava saindo do padrão. Desde então, eu já comecei a fazer dieta. Além disso, eu também tinha que ser a melhor em tudo! Tinha que ser a melhor aluna, a mais bonita, a mais inteligente... Mas acredito que ela fazia isso, simplesmente, porque colocava todas as suas expectativas frustradas em mim. E eu não tenho ressentimentos.

Porém, como eu não fui ensinada a me amar do jeito que eu era, acho que isso teve impacto em tudo, pois eu nunca conseguia me achar boa o suficiente em nada. Me considerava uma fraude, sempre achando que as pessoas estavam me julgando. E mesmo quando alguém vinha me elogiar, eu menosprezava meu potencial. Além disso, sempre sofri bullying na escola por ser 'a gordinha' da turma. E isso teve um grande impacto na minha autoestima.

E a consequência de tudo isso é que eu não conseguia me aceitar. Eu idealizava algo que eu não era. E amava algo que eu não era. Então, quando cheguei no meu limite, decidi que eu precisava de uma solução, porque eu não podia deixar mais que isso definisse a minha vida. Foi aí que busquei ajuda profissional. E a terapia me ajudou muito a fortalecer o meu autoconhecimento. Porque até então, eu não me conhecia bem. Não conhecia meu potencial, não aceitava minhas vulnerabilidades. E na medida que eu não me conhecia, eu buscava um padrão.

Quando eu finalmente consegui me conhecer e comecei a amar 'minhas luzes e minhas sombras', eu comecei a me aceitar como eu sou. E aí, eu vi tudo que eu podia ser! E, junto a esse processo, veio também o resgate da minha espiritualidade (que ficou um pouco perdido quando minha mãe faleceu), que fez toda a diferença nessa jornada. Com isso, eu pude perceber que eu não preciso sempre ser a melhor em tudo, eu preciso apenas fazer o meu melhor, mas sempre dentro das minhas possibilidades. Sigo em um processo de desconstrução. E hoje, mesmo com um peso maior, consigo me sentir bem comigo mesma e me amar. E o que me motiva a emagrecer não é mais me adequar a um padrão ou me sentir bonita e sim questões de saúde".

Assim como Fabiana, Letícia (nome fictício, pois a pessoa não quis se identificar para preservar os filhos), também teve sua autoestima enfraquecida, porém, por conta de um relacionamento abusivo. Hoje, após 10 anos de sua separação, ela afirma que conseguiu superar essas questões e fortalecer sua autoconfiança e, consequentemente, sua autoestima.

"Minha criação foi baseada na liberdade, no respeito e na confiança. Então, com meus pais, eu sempre tive muito incentivo para ser quem eu quisesse ser! E eles sempre me apoiaram e acreditaram no meu potencial. Porém, com meu ex-marido, nunca foi assim. Mas confesso, que não fui capaz de perceber que eu estava vivendo um relacionamento abusivo durante muito tempo. Porém, hoje em dia, consigo enxergar com clareza que isso acontecia desde o início. E, aos poucos, com suas atitudes e imposições, ele foi minando a minha autoconfiança e a minha autoestima.

Logo nos primeiros meses do nosso casamento, ele já fazia questão de desmerecer meus estudos e meu esforço com relação à minha profissão. Sempre que podia, fazia questão de falar, em rodas de amigos ou junto à família: 'todo advogado é ladrão. Essa raça não presta!'. Além disso, eu notava que ele queria me afastar de todo mundo. Sempre falava mal da minha família, dos meus amigos e das minhas amigas, que elas não eram pessoas adequadas para estar ao meu lado, tendo em vista que eu era uma mulher casada. Todos, na visão dele, tinham um ponto muito negativo. E como eu tinha muito medo de contrariá-lo, acabei me isolando muito das pessoas do meu convívio. Mas acreditei que estava fazendo isso em prol da minha família, que sempre foi a minha prioridade!

E foi um período muito ruim. Eu cheguei até a ficar meio depressiva, porque se dependesse dele, eu abandonaria tudo e ficaria por conta apenas da casa. Mas eu não concordava em ser aquela 'Amélia' que ele queria que eu fosse. E eu tive que lutar muito mesmo para conseguir me formar, passar na OAB e progredir profissionalmente. Mas, ainda assim, ele sempre menosprezava o meu esforço e desmerecia o meu trabalho.

Eu fiquei casada por 17 anos. E quando eu realmente tomei consciência de que estava em um relacionamento abusivo (porque por mais que eu soubesse, eu não tinha essa consciência. Me negava a acreditar que aquilo estava acontecendo comigo de fato), nosso casamento começou a ficar chato, porque aí eu comecei a questionar absolutamente tudo. Comecei a me impor, a falar o que eu queria da vida, que não estava satisfeita profissionalmente, pessoalmente, que eu queria mais! E ele nunca entendeu. E chegar à conclusão de o melhor era separar e tomar uma atitude foi muito difícil. Porque ao mesmo tempo que eu sabia que não queria mais, eu pensava na minha família, na minha crença de que um casamento era para sempre... Mas era impossível continuar daquela

maneira. E mesmo depois que nos separamos, ele continuou com essa conduta abusiva. Fez alienação parental, me ameaçou, parou de pagar pensão alimentícia sem prévio aviso, fez fraudes no meu nome, dentre outras coisas.

Lembro que antes da gente se separar, ele chegou a me dizer que eu não teria sucesso profissional e que eu ia morrer sozinha! E isso me fez duvidar muito da minha capacidade, do meu potencial e me fez sentir muito insegura por muito tempo. E confesso que mesmo após me separar, durante muitos anos, as coisas que ele falou ao longo do tempo que estivemos juntos, ainda reverberavam dentro de mim. E foi preciso trabalhar muito isso na terapia para realmente romper com essa crença que me limitava, que me fazia duvidar da minha capacidade.

Hoje em dia, depois de quase 10 anos que a gente se separou, isso não me afeta mais como antes. E além da terapia, o apoio de pessoas que realmente acreditavam em mim, me ajudou muito na reconstrução da minha autoconfiança e, consequente, da minha autoestima. Ainda estou em um processo de evolução, mas me sinto mais corajosa, segura, feliz e grata pelas minhas conquistas".

Quem também precisou ressignificar sua história foi Cris Vasconcelos. Ela conta que demorou muito tempo para entender, de fato, quem era e seu real valor. E que a terapia foi peça fundamental nesse processo.

Cris Vasconcelos conta como a falta de um diagnóstico precoce de TDAH fez diferença em sua trajetória e como a terapia foi indispensável para a sua evolução.

"Eu não fui a filha idealizada. O sonho da minha família era um menino, porém, como sou filha única, esse filho nunca chegou. Então, eu já não me enquadrava nas expectativas logo ao nascer. Um outro fator é que eu sou TDAH (Transtorno de Déficit de Atenção e Hiperatividade), então eu nunca tive um desenvolvimento ou uma postura que se encaixasse nas expectativas de toda a família. Era muito desorganizada, na escola era um transtorno, fui reprovada durante 4 anos... Então,

eu cresci sobre os estereótipos de relaxada, preguiçosa, burra, desatenta. E minha condição nunca foi avaliada, apesar dos vários pedidos dos próprios professores. Porém, meus pais acreditavam que psicólogo era coisa pra gente louca.

Quando eu estava com 23 anos, comecei a pesquisar sobre Déficit e Distúrbio de Atenção, a partir de uma reportagem que vi em uma revista da época. E me aprofundei no assunto e entendi que, na verdade, eu nunca ia me encaixar em determinado padrão, porque eu era diferente. E mesmo tomando consciência de que eu sou TDAH, demorou muito tempo pra eu entender que os rótulos que me foram dados não me definem.

Eu comecei a fazer terapia por volta dos 30 anos. E foi aí que eu comecei a tirar um pouco de cada uma das bagagens que me foram colocadas. E fui aprendendo que eu não preciso ser um envelope e que eu tenho muito mais conteúdo que as pessoas podem acreditar. E a minha superação é um dos meu maiores orgulhos e motivações.

Confesso que ainda estou nesse processo de evolução. E sem terapia nada disso seria possível. Ainda não consegui completar o ciclo e tirar todas as bagagens, mas batalho todos os dias para não dar ouvidos mais para aquela voz que insiste em me dizer que 'não vai dar certo'!".

Já para Paula (não quis se identificar, para preservar os envolvidos), foi preciso uma grande mudança de mindset no campo profissional, para recuperar sua autoestima e perceber todo o seu potencial.

"Sou formada em direito e lembro que no meu primeiro estágio, a postura do meu primeiro chefe em relação a mim, abalou toda a minha autoestima relativa ao meu campo profissional. A partir da forma como fui tratada, eu me tornei uma profissional extremamente insegura. Em vez de um líder que pudesse de fato contribuir para a minha formação, eu me sentia acuada, pois, quando eu tinha alguma dúvida, ao em vez de esclarecê-las, ele me humilhava, muitas vezes eu era chamada de 'burra', 'preguiçosa'. Então, era um tratamento muito desrespeitoso, não só comigo, mas com outros profissionais que também atuavam nesse escritório. E, mesmo depois de sair de lá, isso ainda continuou me assombrando.

E, apesar de saber que eu sou competente, sou inteligente, eu nunca me senti segura. E essa insegurança que veio dessa vivência abalou profundamente a minha autoestima. E mesmo

depois de tantos prêmios e reconhecimento, lá no fundo, eu ainda me sentia assim.

Hoje, eu posso dizer que a minha autoestima no campo profissional talvez esteja superada. Mas eu precisei me reencontrar. Mudar de carreira, caminhar sozinha, conquistar minhas coisas pra entender que eu sou realmente boa no que eu faço! Mas ainda assim é um processo. Porque mesmo tendo consciência disso e estando no topo da minha carreira, em alguns momentos, eu ainda me questiono.

E a reflexão que vem de tudo isso é a importância de sermos bons líderes (tantos com filhos, colaboradores) e, de fato, formar pessoas fortes".

Diante desses relatos, Rodrigo Ferretti ressalta que o autoconhecimento é peça-chave na construção da autoestima de qualquer indivíduo. Para ele, "é preciso ter muito discernimento para não se perder pelas imposições, cobranças ou padrões estabelecidos pela sociedade. Por isso, é fundamental que a pessoa se conheça de verdade, para que ela possa estar bem consigo mesma e tenha autonomia para avaliar o que tem a ver com ela e o que não tem".

E ele completa: "o principal é que as pessoas saibam que a autoestima pode ser trabalhada e melhorada em qualquer época da vida. Portanto, a partir do momento que alguém toma consciência de alguma situação que abalou ou está abalando sua autoestima, ela se torna responsável por melhorá-la, apesar dos fatores que provocaram isso. A gente não conseguirá mudar o que aconteceu, mas, durante esse processo, pode ressignificar aquela determinada situação, trabalhar os sentimentos e fortalecer a pessoa para que ela possa ter um olhar diferente primeiro sobre ela mesma e depois sobre a vida".

Por que a pressão estética afeta mais a autoestima feminina do que a masculina?

Um levantamento feito pelo Instituto Ideia apontou que somente 3% dos homens não se sentem bonitos. Em contrapartida, uma pesquisa realizada pelo Projeto "Dove pela Autoestima" revelou que apenas 4% das mulheres em todo o mundo se consideram bonitas.

E o reflexo desse sentimento, que demonstra a diferença de percepções de valor da própria aparência entre homens e mulheres, pode ser notado já na nova geração, quando 72% das adolescentes brasileiras entrevistadas, a partir de 13 anos,

afirmam que sentem uma imensa pressão para serem bonitas. Como consequência disso, 84% delas usam ou já usaram algum filtro ou aplicativo de edição de fotos para mudar a própria imagem e 78% já tentaram mudar ou ocultar alguma parte indesejada do corpo, antes de postar uma foto nas redes sociais.

De acordo com a pesquisa, esses dados refletem o impacto e a pressão que as redes sociais têm sobre as meninas desde cedo, no qual a autodistorção digital da aparência em mídias online faz com que mulheres tentem atender a padrões de beleza, seja para ter aceitação própria ou do outro.

Mas o que fazer para mudar esse cenário?

Um estudo feito pela Dove revelou que construir um ambiente de mais diversidade e inclusão nas redes sociais também é um bom caminho para aumentar a autoestima das mulheres. 70% das entrevistadas afirmaram que não se sentiriam julgadas e ficariam menos preocupadas com a aparência se fossem mais representadas no meio digital. E 75% reforçaram, ainda, que gostariam que o mundo se concentrasse mais em quem elas são, em vez de em sua aparência.

Outro dado relevante trazido pelo estudo é que 69% das mulheres adultas gostariam de saber como construir sua autoestima quando eram mais jovens e 78% das mães gostariam de ter as ferramentas para educar seus filhos sobre os potenciais danos das mídias sociais, em especial sobre a autoestima.

Pensando nisso, a Dove, em parceria com a Unicef, desenvolveu um material que ajuda na construção da autoestima das futuras gerações e também na construção de uma relação saudável com as redes sociais. Dentre esses materiais, está o “Kit Confiança”, que tem como objetivo ajudar uma criança a desenvolver confiança corporal; dicas práticas para melhorar a comunicação entre mães, pais e filhos sobre o assunto; sinais de que a criança pode estar sofrendo bullying e outros dados relevantes sobre a pesquisa.

AME-SE!

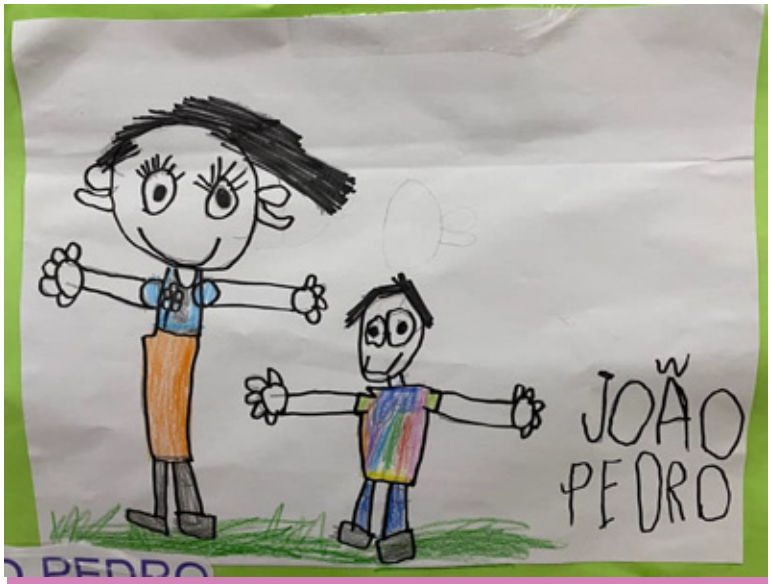
Motivada a proporcionar uma nova experiência a mulheres, voltada para fortalecer ainda mais autoestima delas, a fotógrafa Daniela Braga desenvolveu o projeto "Abraço", no qual recebe mulheres em seu estúdio para um ensaio focado em realçar a real beleza de cada uma. Para Daniela, a fotografia é uma ferramenta poderosa para trabalhar a autoestima e o autoconhecimento. "Se ver através de um olhar profissional é mágico e transformador. E se ver de outros ângulos nunca explorados é libertador", afirma.

Segundo a fotógrafa, essa é uma vivência única e transformadora, que trabalha não só a autoestima, mas também o empoderamento da mulher real. Natália Bosque, que fez um ensaio com Daniela, conta que essa foi uma experiência incrível. "A Dani fez as melhores fotos da minha vida! Nunca me senti tão empoderada, linda e sexy ao mesmo tempo. Foi sensacional!", relembra Natália.

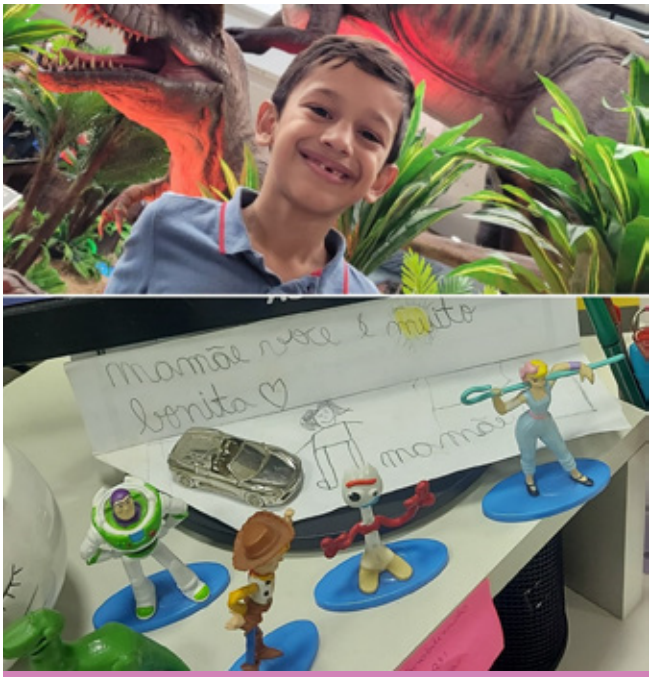
E Daniela deixa o seguinte recado: "Nossa autoestima precisa ser alimentada constantemente. E ela está diretamente ligada ao autocuidado, ao autoamor. Por isso, a aceitação do nosso corpo e de toda história que ele carrega é libertador!".

ESPECIAL DIA DAS MÃES: MOMMYS DESENHADAS PELOS SEUS FILHOTES

Laura, 6 anos.



João Pedro, 5 anos.

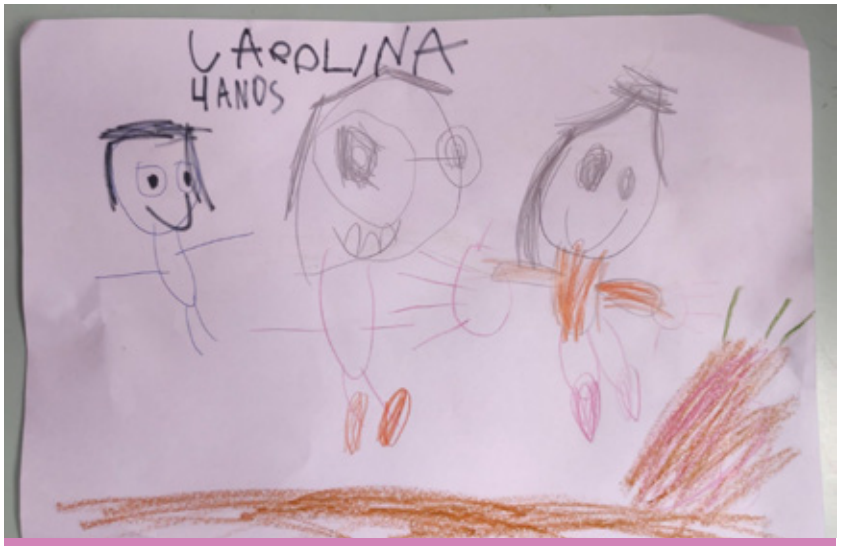


Heitor, 7 anos.

Júlia, 7 anos.

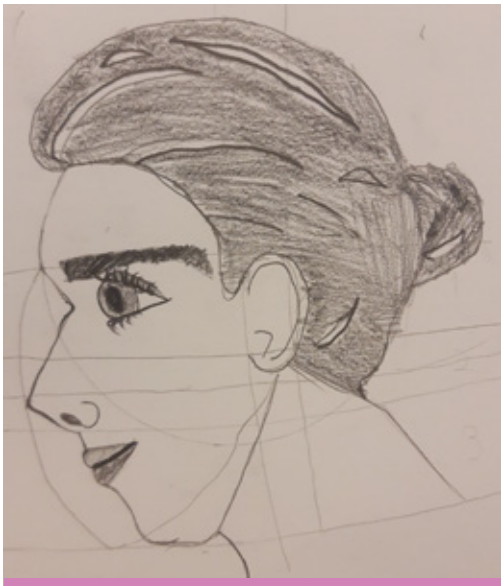
ESPECIAL DIA DAS MÃES: MOMMYS DESENHADAS PELOS SEUS FILHOTES

Bruno, 6 anos.



Carolina, 4 anos.

Julia, 7 anos.



Fernanda, 9 anos.

Manuela, 6 anos.

Quer ver seu filho na nossa revista? Poste em suas redes sociais usando a hashtag

#EUNAREVISTAMOMMYS

MNO - XUXU COM CHOCOLATE

No dia 11 de maio rolou mais um MNO! O evento aconteceu no Na Prainha Botequim, com a presença da banda Xuxu Com Chocolate! E ainda contou com a participação ilustre do DJ Henrique Lopes (Gina Indelicada)! Veja todas as fotos em nosso site: **www.portalmommys.com.br**

Fotos: @seven.photo.designer

FILME: PEQUENA MISS SUNSHINE

Lan Apolinário

Oie Mommys! Eu eu sou a Lan Apolinário, responsável pelo NDFS – Nossas Dicas de Filmes e Séries, que é uma comunidade no Facebook que tem por objetivo trocar dicas de filmes e séries. E hoje, meu objetivo aqui é falar sobre amor próprio, autoestima e aceitação.

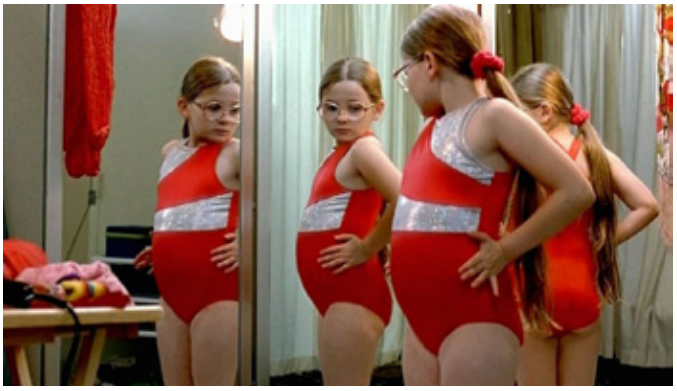
A autoestima é um apreço que temos por nós mesmas e é fundamental ao nosso bem-estar. Ela é composta, basicamente, pela autoaceitação e pela autoconfiança. E foi pensando nisso e aproveitando o tema desta ***Edição Especial da Revista,*** que eu quero recomendar um filme que não é novo (lançado em 2006), mas que vale muito a pipoca. Então, se você ainda não viu, veja esse primor que é "**Pequena Miss Sunshine**". Disponível na plataforma Star+, ele é Vencedor de dois Oscars, incluindo Melhor Roteiro Original.

O filme mistura drama e comédia e tem ótimas reflexões. "Pequena Miss Sunshine" é tão incrível ao falar de temas como o fracasso, relações familiares, decepções amorosas, depressão, abordando tudo isso com muita sensibilidade. Ao mesmo passo que ele trata questões tão sérias de forma leve, também nos ensina muito sobre superação, persistência e o mais importante: ter autoestima e nos conhecer é fundamental para a nossa felicidade.

É um filme pra toda a família com uma linda mensagem.

"Pequena Miss Sunshine" conta a história de Olive, que ao ser convidada pra um concurso infantil, convence toda a família a viajar de Albuquerque para a Califórnia, em uma Kombi velha e enferrujada, mas essa viagem com altos e baixos promete grandes ensinamentos para os Hoover.

Esse filme é dos meus favoritos e deixo aqui uma grande reflexão: O que é vencer na vida? É ter muito dinheiro? É ter muitos seguidores?



O filme mostra que nada disso é tão importante diante da nossa aceitação, do nosso amor próprio! Portanto, Mommys, amem-se.

Seja você sempre a sua grande inspiração! Confie e acredite em seu coração pois essa voz é poderosa!

NDFS

NOSSAS DICAS DE FILMES E SÉRIES

Lan Apolinário

amante de filmes e séries e responsável pelo grupo NDFS – Nossa Dicas de Filmes e Séries.

PONTOS DE DISTRIBUIÇÃO REVISTA MOMMYS

Queremos ampliar a distribuição da Revista em pontos físicos, através de displays com o QR code que leva para o link da Revista.

Os pontos físicos de distribuição serão listados como parceiros na última página da Revista, em todas as edições a partir da adesão.

E aí, quer ser nosso parceiro? Então clique aqui.

AUTOESTIMA NA ADOLESCÊNCIA

por Renata Lott e Roberta Senna

A autoestima é muito confundida com o fato de gostarmos ou não da nossa aparência, mas fato é que ela é muito mais do que isso.

No dicionário temos o significado de autoestima como: *qualidade de quem se valoriza, se contenta com seu modo de ser e demonstra, consequentemente, confiança em seus atos e julgamentos.*

A fase da adolescência é uma fase única. E o maior motivo disso são as peculiaridades existentes no cérebro adolescente. Vou explicar uma pequena parte sobre esse cérebro peculiar para podermos entender melhor o motivo dos adolescentes terem tanto problema com essa tal autoestima. Vamos lá!

Para falar de autoestima, vou falar um pouco de quatro áreas bem específicas do córtex pré-frontal e suas implicações.

- Dorsomedial: responsável pelo teste de realidade e monitoramento de erros.
- Dorsolateral: controle top-dow da atenção, pensamentos e memórias de trabalho. A nossa área do cérebro extremamente racional e dona do controle da nossa impulsividade.
- Lateral direito: responsável por inibir comportamentos inapropriados.
- Ventromedial: responsável pela nossa regulação emocional.

Na adolescência, o cérebro ainda está na fase de amadurecimento do córtex pré-frontal. Com essas informações, consegue perceber, como é difícil que um adolescente se valorize, se contente com seu modo de ser e demonstre, consequentemente, confiança em seus atos e julgamentos?

Na infância a autoestima está, ainda, muito ligada aos pais e à família. As crianças acreditam ser bonitas e valorizadas pelo simples fato dos pais e fa-

miliares dizerem ou demonstrarem. Já o adolescente, está construindo sua identidade no mundo e sua autoestima é ligada às relações sociais. Agora, eles questionam e até discordam do que os pais falam ou demonstram.

A adolescência é uma fase de aceitação. Ser aceito por todos aqueles que ele admira, e aceitar as mudanças que ocorre em si mesmo, pode ser, muitas vezes, angustiante.

A autoestima do adolescente pode ser baixa, não estar satisfeito com nada na sua aparência, surgindo as inúmeras comparações. E as redes sociais são um dos maiores meios de aumentar essa insatisfação, mostrando um mundo de facilidade e perfeccionismo diferente da realidade, que, como vimos, na adolescência, é mais difícil de diferenciar.

A busca por novas referências acontece com todo mundo, até mesmo com nós, adultos. É normal! Mas dependendo de como a autoestima do adolescente estiver, isso influenciará a forma como ele irá perceber a sua vida, afetando seus relacionamentos e tomadas de decisões.

E você já deve estar se perguntando: "E o que a família pode fazer"?

Precisamos apoiar este adolescente nesta fase tão turbulenta. Não podemos ser mais uma pessoa julgando sua aparência e seus comportamentos. Converse com seu filho. Pergunte se pode ajudar em algo para que ele se sinta melhor.

E cuidado com armadilhas de procedimentos estéticos em adolescentes! Eles ainda não estão preparados física e mentalmente para mudanças bruscas em sua aparência. Toda mudança, por menor que seja, deve ser conversada e analisada em conjunto com os responsáveis. Afinal, como vimos, os adolescentes ainda estão em fase de amadurecimento nas tomadas de decisões, monitoramento de erros e controle da impulsividade.

Antes de dar sua opinião sobre a aparência e comportamento do seu filho adolescente, pare para escutá-lo sem julgar.

Renata Lott e Roberta Senna

Psicólogas, especialistas em ajudar adolescentes a vivenciarem suas novas descobertas, através do processo de autoconhecimento e desenvolvimento emocional. Auxiliando-os também a desenvolver novas habilidades para lidar com o ambiente ao seu redor. Orientação de pais. Atendimento online. Instagram: @renatalott.psi e @robertasennapsi.

E A SUA AUTOESTIMA, COMO ESTÁ?

Por Fernanda Taveira

O que é Estima? Segundo o dicionário, sentimento de carinho ou de apreço em relação a alguém ou algo; afeição, afeto. Admiração e respeito que se sente por alguém, advindos do reconhecimento de seu valor.

Agora viramos para a gente e o que temos? Sim, a autoestima!

Achei que eu tivesse a autoestima lá em cima, afinal de contas, eu sempre me achei muito bonita! Mas quem disse que uma coisa tem a ver com a outra?

As mulheres que eu mais admiro (e tenho apreço) não estão nessa posição pela sua beleza. Elas podem sim ser lindas… Mas a minha admiração não vem por isso!

Eu percebi que eu fazia questão de me sentir bonita e de ser reconhecida como bonita, pois dessa forma, eu não precisava olhar para o que "faltava" em mim.

Sempre fui boazinha, quis agradar todo mundo… Aquela amiga do "tanto faz", "você escolhe". Eu não sabia falar não, porque eu tinha medo do não, tinha medo da rejeição! E sabe quando eu aprendi que não adiantava nada falar sim para tudo? Quando mesmo sendo MUITO boazinha, eu fui rejeitada!

Tive que levar um não da pessoa que naquele momento era a mais importante da minha vida, junto com meus filhos, para entender que não se tratava da minha beleza, ou dos meus valores, ou de ser boazinha. Eu entendi, naquele momento, que eu tinha que olhar para mim, me conhecer, me aceitar, me amar.

E eu me sinto melhor comigo hoje? Muito melhor! Eu me vejo com olhos de amor? Na maioria das vezes. E minha autoestima, como está? Está em Reprogramação.

E a sua autoestima, como está?

VOCÊ JÁ MUDOU O SEU CABELO PARA SE SENTIR ACEITA?

O cabelo exerce uma grande importância na construção da identidade das mulheres. E, diariamente, muitas delas sofrem com a pressão social para se adaptarem a padrões estéticos determinados pela sociedade. Em uma pesquisa encomendada pela Unilever à Opinion Box, isso fica nítido quando 48% das entrevistadas afirmam que já mudaram para se sentirem mais aceitas em um ambiente.

Por esse motivo, a liberdade de usar o cabelo do jeito que quiser faz parte de um longo processo de autoconhecimento e quebra de paradigmas para muitas mulheres e mexe diretamente com a autoestima delas.

Sabendo da importância desse tema, a Revista Mommys resgatou a história da Natália Cavalieri, publicada na edição 17, que conta justamente sobre esse processo de libertação através da aceitação do cabelo. Confira a seguir.

"Hoje, eu completo quase oito meses de mim mesma.

Uma frase estranha para uma mulher adulta, mas essa é a sensação. No dia 28 de março de 2018 eu voltei a ser a Natalia de quando pequena, mas não tive a oportunidade de continuar sendo por muito tempo. Na verdade, essa jornada de autoconhecimento e aceitação, durou quase um ano internamente e culminou com essa mudança física que hoje me faz tão feliz.

Eu comecei a usar o meu cabelo liso por volta dos 4 anos de idade (eu não me lembro, precisei pedir ajuda aos universitários). Eu não tenho fotos do

Antes e depois do corte

meu cabelo natural quando criança. Ele estava sempre liso e impecável. A partir daí, eu nunca mais fiz diferente. Minha mãe também usava assim. Eu não a culpo, de forma alguma. Inconscientemente, essa era uma convenção social. Um preconceito silencioso... A mensagem era clara àquela época: "Você precisava disso para ser aceita. O correto era o liso e diferente disso você não estava arrumada". E assim ela fez com ela e comigo, sempre na melhor das intenções. E essa mensagem foi repetida silenciosamente tantas vezes ao longo da minha vida, em tantas situações, de tantas pessoas diferentes, que foi internalizada em mim... E gente... Ela era forte!

Sem perceber eu fui levando ela para todas as situações.

Aqui me sinto na obrigação de fazer um parêntese: eu não era infeliz. Estaria sendo hipócrita se dissesse o contrário. Eu gostava do meu cabelo, eu gostava de cuidar dele e ele era bonito. Às vezes as pessoas são felizes assim e pronto. Cabe a nós aceitar a diversidade de opiniões. O texto aqui é sobre uma jornada de autodescobrimento. E cada um tem a sua. Se você é feliz com o cabelo escovado, siga com ele. Senão, eu espero te trazer um pouco de coragem para a mudança.

Então veio minha filha, a Bia. Antes dela vir, na verdade, eu senti o mundo pulsando, tinha alguma coisa mudando. Eu via na rua mais e mais pessoas assumindo seus cachos. Eu via e sentia o empoderamento. Tinha um chamado aqui. Era muito sutil. Hoje

eu penso que eu já estava propensa a ele. Eu já queria há muito tempo, mas não tinha coragem, afinal eram tantos anos... Eu comecei a seguir páginas na internet sobre o tema, a pesquisar. E, de mansinho, a coragem foi vindo, e virou vontade, e virou necessidade. Com a gravidez eu parei de usar qualquer produto no meu cabelo, mas eu continuava escovando. Internamente, eu já havia me decidido a não usar mais nada. Faltava o último passo: o corte de cabelo.

A Bia nasceu, veio o puerpério, veio a mãe. E veio a coragem que faltava. Eu estava criando essa menina. Era minha responsabilidade mostrar a ela que ela podia e devia ser quem ela queria ser. Que era ela linda do jeitinho que era, que ela devia ser forte. Que eu devia ser forte. E eu cortei o cabelo. Um belo dia fui lá e cortei. Deixei três décadas para traz.... Fazendo uma licença poética, eu não cortei só o cabelo, eu me livrei de amarras. Eu tomei as rédeas e hoje o mundo para mim é visto de outro ângulo, de peito aberto. Nunca vou me esquecer desse dia. A cabeleireira me falou a seguinte frase: “sua filha vai conhecer outra mulher”.

E ela estava certa.

Espero, que esse texto seja reflexão. E mais, que seja assunto. Ainda temos muito a evoluir no tema preconceito. Não sejamos hipócritas. Ele existe, ele é velado e ainda é disseminado. Mas a evolução está aí! Está aí porque hoje o assunto é pauta. E isso é evolução! É pauta nas empresas, nas escolas, nas faculdades, nas casas, nos meios de comunicação. E nós, pais, somos fundamentais nesse processo de desenvolvimento. Somos responsáveis por trabalhar o tema nessa nova geração que está aí, de trabalhar o empoderamento em nossas crianças. Não vamos mudar o mundo do dia para noite. Mas todo dia, o mundo muda!”.

Foto: acervo pessoal

DANIELA BRAGA

FAMÍLIA É: exemplo de força e perseverança.

AMIGOS SÃO: essencias para seguir.

DEFEITOS: perfeccionista e teimosa.

QUALIDADES: gentil e feliz.

NUNCA VOU ESQUECER: nascimento da minha filha.

ADORO IR: cachoeira.

PARA FICAR MAIS BELA: saúde mental.

COMERIA TODOS OS DIAS: massa!

NÃO FALTA NA BOLSA: protetor solar.

AUTOESTIMA É: o caminho para uma vida mais feliz.

SER MOMMY É: acolhedor.

Que tal uma leitura leve e agradável sobre o universo materno e infantil?

REVISTA MOMMYS

A cada bimestre uma nova edição, com conteúdo feito de mommys para mommys.

Acesse todas as edições:
www.portalmommys.com.br/revista-mommys

Acompanhe-nos nas redes sociais:
Facebook: @portalmommys | Instagram: @portalmommys

Para dúvidas ou sugestões, fale com a gente:
mommys@portalmommys.com.br