

Sob constante julgamento da sociedade

A psicóloga Jéssica Helena Xavier, especialista em autoestima, explica que a avaliação subjetiva do indivíduo consigo mesmo está muito ligada, também, à relação dele com o mundo. “Nós, mulheres, sempre estivemos em um lugar na sociedade de muito julgamento, de grande pressão cultural, e isso gera grande sofrimento. A imposição desses padrões pode desencadear depressão, abuso de bebidas alcoólicas, ansiedade ou distúrbios de imagem. O fator ambiental exerce bastante influência no desenvolvimento desses transtornos, principalmente na fase da adolescência.”

Segundo Jéssica, a comparação é o maior inimigo da autoestima e pode trazer consequências em todos os aspectos da vida. No início, ela pode estar disfarçada de motivação, mas, com o tempo, acaba gerando insegurança e autodepreciação, que seria a pessoa nunca reconhecer suas qualidades ou valorizar suas conquistas. “Comparar-se com o outro é ser carrasco consigo mesmo. Além de tornar a nossa visão distorcida de quem somos, gera uma vergonha sobre quem você é ou gostaria de ser. Quando você se compara, alimenta o estímulo de inferioridade”, pontua.

Para a psicóloga, essas blogueiras “fora do padrão”, que ela chama de realistas, passam a mostrar como é importante ser você mesmo e aceitar suas particularidades, pois a autoestima vai além da aparência física. “É muito importante mostrar que, apesar de você ser diferente, é isso que importa. Nós somos seres totalmente diferentes um do outro, com histórias diferentes, dificuldades diferentes, e é isso que nos torna únicos”, acredita.

Quem não possui esse tipo de modelagem pode se sentir acanhado de mostrar o próprio corpo, por achar que não é o “correto”. Algumas influenciadoras, no entanto, vieram para quebrar essa ideia de que beleza e saúde são sinônimos de emagrecimento. A brasileira Nanna Fernandes, de 27 anos, é uma delas.

“É uma honra saber que mulheres se inspiram em mim e se sentem representadas. Sei o quanto é importante e o quanto isso muda nosso olhar sobre nós mesmas”, comenta. “Quero que cada vez mais elas consigam sentir a liberdade de ser quem são, e estarei firme e forte mostrando que todas nós podemos”, afirma a blogueira, que alcançou mais de 34 mil seguidores no Instagram (@nannoca) nesta quarentena.

A digital influencer conta que, desde criança, tem um corpo considerado fora do padrão e que isso sempre afetou negativamente a sua autoestima. “Na adolescência, foi a mesma coisa, só que pior, pois, nessa época, a gente é bombardeada de informações sobre o padrão de beleza e o quanto estamos fora daquilo. Não me sentia encaixada em lugar nenhum”, lembra Nanna. “Foi a partir do conhecimento que minha mente se libertou. Obviamente, não foi da noite pro dia, são passos de formiga que fui dando em direção a uma autoaceitação saudável, que respeita os altos e baixos, porque eles sempre vão existir”, pontua.

Ao investir no seu perfil e na criação de conteúdo, a jovem pôde alcançar e acolher outras mulheres que também passavam pelos mesmos problemas e inseguranças que ela. Nanna explica ainda que tem um projeto de criar uma marca de roupa que abrace todos os tipos de corpos e curvas. “Agora, percebo que meu corpo é o que ele é, que eu posso viver e experimentar coisas, mesmo não estando no padrão corporal e de beleza imposto. Que eu tenho um lugar, um espaço, e que mais mulheres estão comigo nessa caminhada.”

Por muito tempo, Nanna Fernandes “não se sentia encaixada em lugar nenhum”: autoaceitação e ajuda a outras meninas

