

# FACT SHEET | BODY SHAMING

- Vemos constantemente “corpos perfeitos” e bem vestidos na televisão, nas revistas ou nas redes sociais. De várias formas, recebemos a mensagem de que nos devemos esforçar por ter o “corpo perfeito” e encontrar formas de esconder os nossos “defeitos”.
- Sentir vergonha do nosso corpo tornou-se cada vez mais frequente e, muitas vezes, a preocupação com a aparência física ultrapassa a preocupação com a Saúde (física e psicológica).

## O QUE É?

- É uma agressão que envolve criticar ou humilhar alguém através de **comentários negativos e depreciativos acerca do corpo ou aparência física** (tamanho, forma, características ou forma de vestir).
- Pode acontecer **presencialmente ou online**. Podemos criticar **outra pessoa ou nós próprios/as**.
- Afecta **homens e mulheres, de todos os tamanhos e formas corporais**. Pode ser feito por mães, pais, irmãos, colegas de escola ou de trabalho, amigos ou desconhecidos.

## BODY SHAMING DE OUTRAS PESSOAS

- “Não comes? Por isso é que estás assim, trinca-espigas”.
- “Estás tão branca, devias fazer solário”.
- Estás mais gordinha/o, não estás?
- Devias ir ao ginásio.
- Essa roupa não te favorece.
- Devias tentar ser mais parecido/a com o/a...
- Não tens corpo para usar isso.
- Nunca vais arranjar namorado/a assim...
- Olha o/a “orelhas de abano”!

## BODY SHAMING DE NÓS PRÓPRIOS/AS

- Devia perder uns quilos.
- Esta barriga é nojenta!
- Estou cheio/a de celulite, rugas, sardas, borbulhas...
- Pareço um/a fraquinho/a, sem músculos...
- Sou tão feio/feia que nunca vou arranjar namorado/namorada.
- Devia ser parecido/a com o/a...
- Sou o/a mais feio/a dos meus amigos

## COMO NOS PODE FAZER SENTIR?

- Envergonhados e inferiorizados.
- Magoados, constrangidos e desconfortáveis.
- Com sentimentos negativos quanto à nossa imagem corporal.

## ATENÇÃO!

O Body Shaming pode ter consequências graves para a Saúde Psicológica (ex. baixa auto-estima; preocupação excessiva com partes específicas do nosso corpo; ansiedade; depressão; isolamento social; maior risco de desenvolver comportamentos alimentares disfuncionais e outras consequências negativas na Saúde Física).

## IMPORTANTE

- **Ninguém merece** ouvir comentários negativos sobre a sua aparência. Fazer **Body Shaming não é aceitável** – em público, em privado, por mensagem ou nas redes sociais. Mesmo quando familiares e amigos nos dizem que é feito de “forma bem-intencionada”.
- Apesar de não ser nossa intenção, podemos magoar alguém quando fazemos comentários sobre o seu corpo. O Body Shaming perpetua a ideia de que devemos ser julgados pelas nossas características físicas.

## O QUE FAZER?

- **Aceite o seu corpo.** Existem diversos tipos e formas de corpo saudáveis. Todos eles com imperfeições.
- **Aprece o seu corpo.** Passamos muito tempo a criticar a nossa aparência e menos tempo a dar valor às capacidades do nosso corpo (ex. o meu corpo é forte e permite-me dar colo ao meu bebé e correr rápido).
- **Questione os ideais de beleza por detrás da sua relação com o corpo e evite comparações** com outras pessoas. Cada corpo é único e vai transformando-se ao longo do tempo.
- **#FalarAjuda.** Falar com alguém em quem confiamos sobre como nos sentimos pode ajudar-nos a sentir compreendidos e aliviados.
- **Repare nas pessoas e nas contas que segue nas suas redes sociais.** Pense sobre como se sente relativamente ao seu corpo quando vê essas contas. Considere deixar de segui-las se se sentir de forma negativa face ao seu corpo ou aparência ou se der por si a comparar-se, de forma desfavorável, com outras pessoas.
- **Invista no seu autocuidado.** Cuide do seu bem-estar e da sua Saúde Psicológica; escolha alimentos saudáveis e faça exercício físico regularmente.
- **Evite criticar a sua aparência ou a aparência de outras pessoas.** Considere o impacto que os seus comentários podem ter noutra pessoa.

## LEMBRE-SE!

- Somos todos diferentes e todos temos direito a ser respeitados. O corpo é só mais uma das diferenças que nos distingue uns dos outros.
- A auto-estima começa nos nossos pensamentos e sentimentos, não no espelho. Tem a ver com a forma como nos valorizamos a nós próprios, enquanto pessoas, não apenas com o nosso corpo.