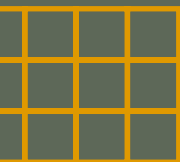
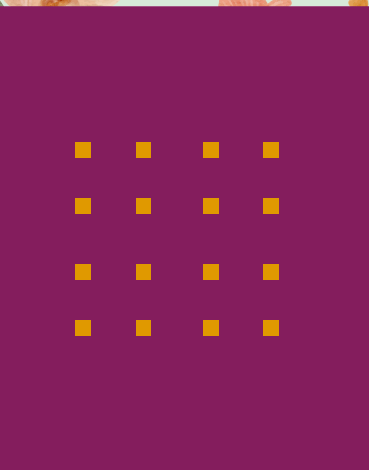




# viva, Mulher!



SENDO VOCÊ!

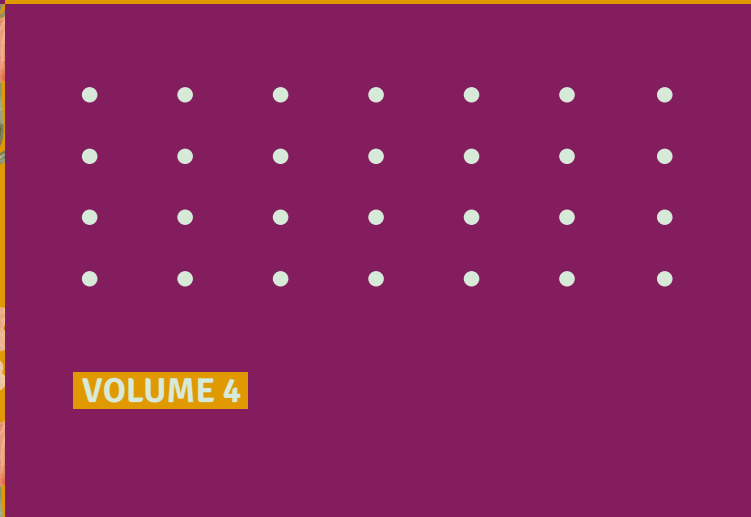


*Um papo sobre  
a relação com  
nossos corpos.*



PERIFERIA  
VIVA  
MULHER

VOLUME 4



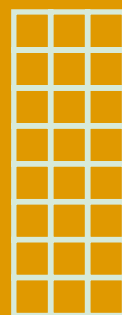
Recentemente, muito tem se falado sobre a importância das mulheres terem uma boa autoestima e se amarem do jeito que são.

Mas, no fundo, cada uma de nós sabe que não é tão simples ou fácil assim, ainda mais quando se trata dos nossos corpos.

Como ter uma boa relação com a gente mesma não acontece num estalar de dedos, vamos bater um papo sobre autoestima com base em algumas perguntas que precisam ser feitas.

Afinal, se esse assunto fosse uma questão simples e individual, por que muitas de nós estaríamos tão insatisfeitas com nossos corpos?

# PARA ÍNICIO DE CONVERSA, O QUE É UM PADRÃO DE BELEZA?



Padrão de beleza é uma construção social sobre as características físicas consideradas ideais. Ou seja, características que são valorizadas e admiradas como bonitas.

Os padrões de beleza sempre existiram, mas nem sempre foram os mesmos. Eles mudam de acordo com os valores, crenças e influências culturais de cada época e lugar.

***Os padrões se modificam, mas estão sempre ao nosso redor***

Na Antiguidade, por exemplo, nas civilizações gregas e romanas, a beleza feminina era associada à fertilidade. Mulheres com mais curvas eram consideradas mais atraentes porque representavam a capacidade de reprodução.



Em outros momentos, a beleza feminina foi retratada nas artes com um enfoque na simetria do corpo. No século 19, esse ideal de beleza se transforma e passa a valorizar mulheres esbeltas, com curvas suaves. Nessa época, por exemplo, era muito comum o uso de corsets para afinar a cintura.

Já no século 20, os ideais passam por várias transformações. Nas décadas de 1920 e 1930, a moda valorizava figuras mais retas.



Em 1950, o ideal retorna ao corpo com mais curvas e volumes.

Nas décadas que se seguem, se torna tendência a valorização de corpos magros e esbeltos.

***A cobrança interna e externa pelo corpo perfeito é o que chamamos de pressão estética. Ela atinge todas as pessoas, e principalmente as mulheres. E isso tem muita relação com o machismo!***

O machismo é um preconceito que se baseia na ideia de que homens e mulheres não devem ter os mesmos direitos, favorecendo o gênero masculino. Por causa do machismo, as mulheres sofrem várias formas de opressão. Uma delas é o que chamamos de estereótipos de gênero, que definem quais características mulheres e homens supostamente devem ter.

Um desses estereótipos é o de que as mulheres devem ser “bonitas”, e que sua aparência deve agradar às outras pessoas, principalmente aos homens.

O machismo faz com que o corpo das mulheres seja visto como um objeto que existe apenas para satisfazer os homens, e não a nós mesmas.

### ***E como fica a saúde, no meio disso tudo?***

Junto com essa classificação de “mulher ideal”, vem a ideia de uma falsa “saúde”. Assim, o corpo magro é visto como sinônimo de saúde e algo a ser alcançado pela sociedade.

Mas será mesmo que uma vida saudável se constrói pela aparência? Certamente, não! Uma vida saudável envolve o bem-estar físico, mental e social. E quem falou isso foi a Organização Mundial da Saúde (OMS)!

Estima-se que 70 milhões de pessoas são afetadas por algum tipo de transtorno alimentar em todo o mundo.

- Anorexia: visão distorcida sobre o próprio corpo. Há um medo intenso de ganhar peso e uma obsessão por emagrecer a todo custo;
- Bulimia: compulsão alimentar seguida por métodos para evitar o ganho de peso, tais como vômitos, excesso de exercícios físicos e jejuns intermitentes;
- Compulsão alimentar: ingestão além do limite de alimentos, sem que haja sensação de fome ou necessidade física.



E na ortorexia, já ouviu falar? É o excesso de preocupação com a alimentação, levando a obsessão de sempre comer de forma certa alimentos saudáveis, tendo um extremo controle de calorias.

Se você se identificou com alguns desses sintomas, procure um médico no posto de saúde próximo à sua casa e conte sobre o que está sentindo. Transtornos alimentares têm tratamento.

Fonte: Associação Brasileira de Psiquiatria

## QUEM LUCRA COM A NOSSA CONSTANTE INSATISFAÇÃO?

A ideia de que é possível atingir um “corpo perfeito” está por toda parte, principalmente nas redes sociais.

Por lá, recebemos vários conteúdos sobre como deixar o nosso corpo o mais próximo possível dos padrões: corpos brancos, cisgênero, magros, jovens, sem deficiência, marcas, manchas, rugas...

Quanto mais a gente odeia o nosso corpo, mais **dinheiro** a indústria da beleza ganha.

Linhas de expressão?

**Creme antirrugas!**

Cabelos brancos?

**Tinta já!**

Neném nasceu?

**Shake emagrecedor!**

Nariz largo?

**Harmonização facial!**

Quadril largo?

**Cinta redutora!**

As características que somos ensinadas a corrigir ou disfarçar contam parte da nossa história e da história de quem veio antes de nós.

Afinal, ninguém existe sem um corpo. Ele é testemunha e prova viva da nossa trajetória até chegarmos aqui.

**Harmonização facial**

**Personal Trainer**

**Restrição de comida**

**Cirurgias plásticas**

**Extensão de cílios**

**Procedimentos a laser**

Alcançar um "corpo perfeito" requer produtos, procedimentos e serviços que custam muito dinheiro. Mas esses bastidores nem sempre são mostrados nas redes sociais.

Em 2019, o Brasil foi o país que mais realizou cirurgias plásticas no mundo. A maioria delas foi de lipoaspiração, que remove a gordura de partes do corpo com uma espécie de aspirador.

Fonte: Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética

***Muitas coisas à nossa volta nos fazem acreditar que o nosso corpo precisa ser corrigido, e efeitos disso aparecem de várias formas, algumas delas muito graves.***

ESTAMOS NOS  
CUIDANDO  
MESMO OU  
ESTAMOS EM  
BUSCA DE  
ALCANÇAR  
UM PADRÃO?

6

**41%**  
- Opinion Box

dos brasileiros já tiveram **problemas psicológicos** ligados à aparência e à baixa autoestima.

## **PERAÍ! CORPO PERFEITO COMO OBJETIVO DE VIDA DA MULHER?!**

A realização e a felicidade das mulheres muitas vezes estão associadas a ter um corpo padrão. Mesmo que ela já tenha conquistado vários outros objetivos, como um trabalho que gosta e ter relações felizes e saudáveis.

No caminho em busca desse tal “corpo perfeito”, que talvez só exista no imaginário, nós gastamos muito tempo, dinheiro, passamos fome, dores e desconfortos. Será que vale a pena?

## **VOCÊ JÁ PAROU PARA PENSAR SOBRE O QUE FAZ A GENTE CONSIDERA ALGUMAS CARACTERÍSTICAS COMO BONITAS E OUTRAS COMO FEIAS?**

Quem tem cabelo crespo ou cacheado sabe o que “cabelo ruim” significa. O que a gente fala pouco é que o cabelo liso ser considerado “bom” tem a ver com o racismo.

Os cabelos devem ser diferenciados por suas características (liso, crespo, cacheado, ondulado...) e não por um juízo de valor, que estabelece o que é bom e o que é ruim.

### ***É ruim para quem?***

Os padrões de beleza geralmente são construídos com base nos valores que predominam em uma sociedade, que tem tudo a ver com raça, classe social e gênero.

Ou seja, nem toda as mulheres são afetadas da mesma forma e intensidade quando o assunto é seu corpo.

**O racismo tem um papel fundamental na pressão estética enfrentada pelas mulheres que não são brancas.**

*Em um país como o Brasil, onde mais da metade da população é negra, os padrões de beleza que predominam valorizam traços europeus: nariz fino, pele clara, cabelo liso...*

Por causa disso, as mulheres negras, indígenas e amarelas, por exemplo, são levadas a não reconhecer beleza nos seus corpos e são estimuladas a deixá-los o mais próximo do padrão, que é branco.

Um exemplo são as mulheres negras sendo pressionadas o tempo todo a alisar o cabelo ou diminuir seu volume natural.

Na maquiagem, que pode ser uma grande aliada para expressar quem somos, muitas vezes também somos ensinadas a deixar o rosto mais próximo do padrão branco.

**Já parou para pensar que contornar o nariz para deixá-lo mais fino e com a ponta arrebitada tem a ver com o racismo?**

E na moda? Já reparou que as roupas sem estampas e acessórios de metal são consideradas mais elegantes do que roupas estampadas, coloridas e colares feitos de sementes, por exemplo?

**Nada é por acaso. Tudo isso tem a ver com as violências e apagamentos que alguns povos e culturas sofrem.**

Isso tudo acaba resultando em baixa autoestima, insatisfação corporal e danos seríssimos à saúde mental das mulheres não brancas, ou que não se enquadram nos padrões cis hétero normativos.

**Os padrões de beleza também são uma forma de traçar uma linha entre as classes sociais.**

Todas as pessoas e grupos têm maneiras de expressar sua cultura por meio do corpo, como nas roupas, acessórios, maquiagem, tatuagem, piercing, cabelo, etc. Essas expressões são igualmente importantes e têm a ver com origens, referências e identidade das pessoas.

Porém, de modo geral, são considerados “belos” os símbolos relacionados às classes altas. É o caso de produtos de grife, por exemplo.

Já os estilos relacionados às culturas periféricas muitas vezes são considerados “feios”. O mesmo acontece com roupas e acessórios de culturas afro-brasileiras e indígenas.

**Por que um brinco de pena é considerado informal e um colar de pérolas super chique?**

**Por que o cabelo liso é visto como elegante e um turbante não?**

Como já falamos, nada é por acaso! Tudo tem a ver com a gente ter sido ensinada a valorizar demais o que é europeu e branco e a desmerecer nossas outras raízes.

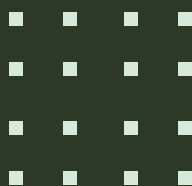
Essa diferenciação é um modo de gerar exclusão social e aparece de diferentes formas – por exemplo, quando ambientes elitizados constroem ou proíbem o uso de boné, chinelo, correntes e outros itens.

## **E OS CORPOS GORDOS NO MEIO DISSO TUDO?**

Além das pressões estéticas, que todas sofrem, as mulheres gordas muitas vezes são rotuladas como desleixadas, descontroladas e preguiçosas.

Esse tipo de preconceito se chama gordofobia. Por causa da gordofobia, pessoas gordas são mal diagnosticadas e muitas vezes impossibilitadas de fazer exames ou serem tratadas com dignidade por profissionais de saúde.

***Até o acesso de pessoas gordas aos espaços é negado!***



**Muitas pessoas começam a sofrer com os efeitos da gordofobia ainda na infância, quando não cabem nas cadeiras da escola ou não recebem uniformes do seu tamanho, por exemplo.**

Além disso, você já pensou que muitas pessoas gordas grandes não conseguem passar na roleta do ônibus? Ou se sentar em cadeiras apertadas de auditórios?

Vivemos em uma sociedade que considera pessoas gordas como incapazes ou inferiores, o que gera exclusão social e violação de direitos.



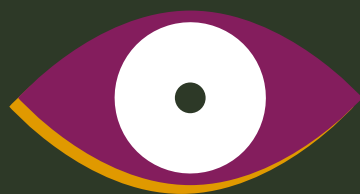
### **Atenção!**

**A gordofobia muitas vezes vem disfarçada de cuidado, com a famosa frase "estou falando isso porque quero o seu bem". Mas quem cuida não nos coloca para baixo ou humilha.**

## FRASES EXTREMAMENTE GORDOFÓBICAS QUE DEVEM SAIR DE VEZ DAS NOSSAS BOCAS:

- Você é tão linda de rosto, devia emagrecer!
- Essa roupa não te valorizou! Vai de preto para esconder a barriga.
- Vi uma dieta no Instagram, vou te mandar. Você precisa se cuidar.
- Você emagreceu, né? Está bem melhor.
- Não tem que ter cadeiras maiores, você que precisa emagrecer!

**Gordofobia é  
uma violência.  
E ponto final.**



Sobre a importância de se enxergar...

*Quantos desenhos você assistia na infância tinham protagonistas negras?*

*Quantas mulheres gordas você segue no Instagram?*

*Quantas mulheres trans você conhece que trabalham em cargos de chefia?*

A representatividade de diferentes corpos nos conteúdos que a gente consome e na vida real são muito importantes para a nossa autoestima!

Ver pessoas que se parecem com a gente em vários espaços nos inspira a acreditar que também podemos ocupá-los.

**MAIS DO QUE CONHECER O QUE É A PRESSÃO ESTÉTICA,  
É PRECISO ENTENDER COMO ELA APARECE  
EM DIFERENTES FASES DA NOSSA VIDA!**

Com o aumento da exposição nas redes, essa questão tem afetado mulheres cada vez mais jovens, ao ponto de crianças se sentirem insatisfeitas com o próprio corpo.

Tanto na adolescência como na vida adulta, a pressão estética aparece de diferentes formas: dietas restritivas, jejuns intermitentes e até cirurgias plásticas, em um ciclo incansável para atingir o suposto corpo perfeito, que é uma ilusão.

O Brasil ocupa o segundo lugar no ranking de países que mais fazem cirurgias plásticas, sendo que 86,3% dos procedimentos cirúrgicos são realizados por mulheres.

Sociedade Internacional da Cirurgia Plástica (2018).

Esse dado nos ajuda a pensar sobre como o machismo influencia na relação que as mulheres têm com seus corpos. Vale pensar por aí:

***Por que nós mulheres somos a maioria absoluta  
nas mesas de cirurgias plásticas?***





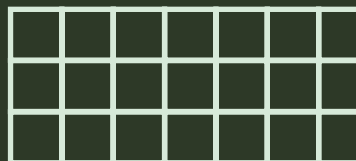
A construção de uma identidade se inicia ainda na infância. Por isso, trabalhar a questão da autoestima desde cedo com as crianças é tão importante e saudável para seu desenvolvimento.

Nesse processo, é importante que familiares e amigos estimulem que as crianças se enxerguem, valorizem o seu corpo e os dos outros, em toda sua pluralidade.

***Essas conversas podem trazer uma consciência crítica em relação aos padrões de beleza, bem como empatia e respeito pelas diferenças. Que tal pensar em uma forma simples de conversar com as crianças à sua volta sobre o que leu nesta cartilha?***

Além das conversas, é importante que as pessoas que convivem as crianças sejam exemplos de aceitação e respeito. Comentários negativos sobre o corpo ou a aparência das outras pessoas, por exemplo, devem ser evitados.

**Ah, não se esqueça! Racismo e bullying são diferentes e devem ser combatidos! Saiba como diferenciá-los:**



O bullying é uma violência física ou psicológica, que acontece de forma intencional e repetitiva, que ocorre sem uma motivação evidente, e é feita por uma ou mais pessoas com o objetivo de intimidar ou agredir aquela(s) pessoa(s). O bullying causa dor e angústia à vítima.

Já o racismo tem a ver com considerar pessoas e grupos superiores ou inferiores com base nas diferenças biológicas entre os corpos.

***Ou seja, atos racistas são aqueles que discriminam com base na ideia errada de que determinadas características raciais significam inferioridade.***

É muito importante que as crianças e os adultos à sua volta entendam que ofender crianças negras por causa da sua cor ou da textura do seu cabelo não é “implicância de criança”, é racismo. E essa violência pode deixar marcas profundas na autoestima da criança que é vítima.

## ***ESTÁ TUDO RELACIONADO...***

Quando não cuidamos de como as crianças se enxergam na infância, contribuimos para uma baixa autoestima na adolescência, o que impacta diversas áreas da vida:

- Não se sentir digna de ser bem tratada e amada em parcerias amorosas. Nossa autoestima tem tudo a ver com o que a gente acha que merece.
- Esconder seu corpo ou partes dele. Todo mundo tem uma amiga que ia de moletom para a escola mesmo nos dias quentes ou que deixava de aproveitar um dia na piscina porque tinha medo do que os outros iam achar do seu corpo.
- Evitar situações de exposição ou expressão corporal. Sabe aquela adolescente que evitava correr na aula de educação física? Ou que nunca está na hora das fotos?

***É na adolescência, com o começo dos namoros e das relações sexuais, que surge a lógica de que meninas servem apenas para serem desejadas e meninos para desejar.***

*Ou seja, as meninas não são estimuladas a pensar sobre seu prazer, apenas em como agradar o outro e serem atraentes.*

## **Bora mudar essa lógica?**



**E COMO FICAM AS MULHERES  
DEPOIS DOS 40? POR QUE NÃO  
PODEMOS PARECER TER A IDADE  
QUE TEMOS?**

Depois dos 40 anos, a idade por vezes aparece como centro das atenções, antes mesmo de qualquer assunto. Frases como “tá inteira!” ou “tá conservada!” ou ainda “você poderia se cuidar mais” dizem sobre como aparentemente existe uma data de validade para as mulheres e como a sociedade não está preparada para o envelhecimento.

Envelhecer devia ser um processo feliz, afinal, significa que estamos vivendo mais, colecionando mais experiências. No entanto, as mulheres sofrem com a pressão de sempre parecem mais jovens do que são.

**POR QUE PARECER MAIS  
JOVEM É UM ELOGIO?**

A autoaceitação e o entendimento de que cada mulher é singular e que não existe só uma forma de ser bonita é o primeiro passo.

# AUTOESTIMA, OI, É VOCÊ?



Tente não se olhar com os olhos dos outros! Quando aparece um espelho e você murcha a barriga, você está se escondendo de quem? Quem te ensinou que estrias são feias e devem ser escondidas?

Nós, mulheres, precisamos continuar fazendo perguntas sobre todas essas histórias que nos foram contadas sobre como a gente tem que ser.

**Primeiro, é preciso entender que cada mulher é singular e que não existe só uma forma de ser bonita.**

**O processo de cada mulher com a sua autoestima também é único, e cada uma encontra os melhores caminhos para se sentir bem e confortável no mundo.**

*É importante que a gente seja livre para fazer o que quiser com o nosso corpo! Isso também vale para procedimentos que são feitos em função da nossa saúde ou para nos sentirmos melhor.*

**Mas não se esqueça de avaliar:  
"estou agradando a mim ou ao outro?"**

**Juntas, nós  
seguimos atentas  
para que cada  
uma tenha o  
**direito de ser** quem  
realmente é.**

# LEMBRE-SE: VOCÊ É ÚNICA E NÃO PRECISA QUE OS OUTROS TE ACHEM BONITA PARA VIVER E SER FELIZ!

Esta cartilha é fruto de um trabalho coletivo entre a equipe do AIC Lab e os coletivos:



## **NUTRILHAR** **@NUTRILHAR**

A Nutrihar é uma coletiva de mulheres, principalmente negras, engajadas na Cultura Hip Hop de Minas Gerais. Elas são produtoras de ações, eventos e projetos culturais, buscando nutrir e fortalecer a cultura Hip Hop mineira.



## **PLUS SIZE DA QUEBRADA** **@PLUSSIZEDAQUEBRADA**

O projeto Plus Size da Quebrada une mulheres para fortalecer o autoconhecimento, o amor-próprio e a autoestima. Com foco nas periferias e aglomerados, participam de movimentos sociais, políticos, empreendimentos e moda, derrubando barreiras e preconceitos.



## **SABIC** **@SABIC.BH**

Há 20 anos, trabalha em comunidades periféricas vulneráveis e carentes de recursos culturais. Com uma programação diversificada, promove projetos socioeducativos e culturais para democratizar o acesso à cultura, informação, livros e leitura em bibliotecas comunitárias.



### **TOMAS EDUCAÇÃO** **@ TOMASEDUCAAO**

É uma coletiva de educadores e artistas de diversas áreas, unidos pelo ideal de promover infâncias e juventudes saudáveis e ativas. Localizada no Alto Vera Cruz, desde 2018, desenvolvem atividades educacionais, artísticas e culturais. Com uma metodologia criativa e em sintonia com o cotidiano de vilas, favelas, aglomerados e ocupações, busca construir saberes e estimular a autopercepção dos jovens, capacitando-os para a transformação social.



### **ODUM ORIXÁS** **@ODUMORIXAS**

O coletivo foi fundado em 1972, com pesquisas nos terreiros de umbanda e candomblés da RMBH. Além da música e da dança, incluiu em suas expressões culturais teatro, música, artesanato e poesia, tomando-se pioneiro na luta contra o racismo e na promoção e valorização da cultura afro-brasileira na região.



### **CASA CANTO ARTE E CULTURA** **@CASACANTO.ARTECULTURA**

Casa Canto Arte e Cultura é um espaço multifuncional onde acontecem eventos culturais, sociais e de entretenimento com música e culinária. Tem também um ateliê com peças de artes em ferro, acessórios de moda e carnavalescos. É um lugar aconchegante com decoração e móveis feito com materiais reciclados, cheios de história e encanto.



### **INSTITUTO DIVERSAS** **WWW.DIVERSAS.ORG.BR**

Com o feminismo como horizonte ético, o Instituto, desenvolve ações voltadas a promover transformações para que o direito à vida e ao bem viver seja assegurado a todas as pessoas. Realiza projetos e ações voltadas ao enfrentamento a lógicas preconceituosas – como a gordofobia, o racismo, o machismo, a homofobia e a transfobia – que oprimem as mulheres e outras maiorias sociais cujos direitos são historicamente negados.

Esse conteúdo te ajudou?

**Compartilhe esta cartilha  
e o que você aprendeu  
nela com as pessoas  
que você convive.**

## REFERÊNCIAS

• **Brasil ocupa o segundo lugar no ranking de países que mais realiza cirurgias plásticas - Valor Econômico**

<https://valor.globo.com/patrocinado/dino/noticia/2022/08/05/brasil-ocupa-o-segundo-lugar-no-ranking-de-paises-que-mais-realiza-cirurgias-plastica.ghtm>

• **A importância da autoestima na infância e adolescência - Sociedade Brasileira de Pediatria**

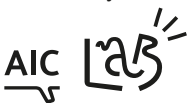
<https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/nid/pediatras-abordam-a-importancia-da-autoestima-na-infancia-e-adolescencia/>

• **Como os padrões de beleza afetam a sociedade – PUC PR**

<https://posdigital.pucpr.br/blog/padros-beleza>

TERMO DE FOMENTO N° 929821/2022

REALIZAÇÃO:



MINISTÉRIO DAS  
MULHERES

GOVERNO FEDERAL  
**BRASIL**  
UNIÃO E RECONSTRUÇÃO

Esta campanha faz parte do Periferia Viva Mulher, projeto realizado com recurso do Ministério das Mulheres/Governo Federal, via emenda parlamentar indicada pela ex-deputada federal Áurea Carolina na Lei Orçamentária Anual 2022