



Elas buscam mudanças por dentro e por fora

Muitas mulheres, quando querem uma renovação – interior e exterior – começam pelo visual. Você é uma delas?

— Maiara Ribeiro —

Quem nunca arriscou mudar o corte, pintar o cabelo ou renovar o guarda-roupa para se sentir melhor diante de alguma situação difícil? Se você não passou por isso, provavelmente conhece alguém que sim. Há muitas mulheres que são vaidosas, mas ter uma boa aparência vai muito além de estar bonita: é se amar, e, acima de tudo, sentir-se pronta para uma mudança quando é necessário. Afinal, mesmo quando começa por fora, a alteração é impulsionada por um desejo que vem de dentro.

Mas isto não é uma regra. Nem todas as mulheres têm essa necessidade de renovar-se visualmente. Elas são diferentes – cada uma tem seus gostos, preferências e sua maneira de lidar com mudanças e superar problemas. O mais importante é sentir-se bem consigo mesma.

Por que elas mudam?

“Uma mudança na aparência física pode ser algo pontual ou se tratar de um primeiro passo rumo a uma transformação mais significativa. Algumas pessoas, quando se sentem incomodadas com algo em suas vidas e pouco controle mantém sobre essa situação, mudam a aparência como alternativa por se tratar de uma mudança concreta, sobre a qual detém o poder”, afirma a psicóloga Annie Wielewicksi, do Instituto Innove.

Segundo a especialista, quando a mudança é percebida de uma forma positiva pela própria pessoa, pode ajudá-la a se sentir mais bonita, com mais estima por si mesma, mais confiante quanto às possibilidades do futuro. “A transformação causa um efeito nas outras pessoas, que podem manifestar na forma de elogio sua apreciação pela pessoa que sofreu a mudança, fortalecendo sua autoestima”, conta.



FOTO: IMAGE SOURCE - FOLHAPRESS

Em alguns casos, um novo corte de cabelo pode ser o primeiro passo para uma transformação bem maior

“Uma mudança na aparência física pode ser algo pontual ou se tratar de um primeiro passo rumo a uma transformação mais significativa. Algumas pessoas, quando se sentem incomodadas com algo em suas vidas e pouco controle mantém sobre essa situação, mudam a aparência como alternativa por se tratar de uma mudança concreta, sobre a qual detém o poder”.

- Annie Wielewicksi, psicóloga



Se amar é o que importa

Nem toda mulher precisa mudar o visual para se sentir melhor ou dar início a um período de renovação em sua vida. Mas com ou sem mudanças, o mais importante é se sentir bem, usar as roupas que gosta, o cabelo do jeito que preferir, o estilo que mais lhe agrada. No dicionário Houaiss, a autoestima é definida como “qualidade de quem se valoriza, se contenta com seu modo de ser e demonstra, conseqüentemente, confiança em seus atos e julgamentos”. Valorize-se!



ILUSTRAÇÕES: JASON NOKA

Renovação

A analista de logística Mislene Silva, 25, fez uma mudança radical nesta semana: ela cortou acima dos ombros os cabelos que sempre foram longos. “Sempre tive pânico de tesoura, e pensar em usá-lo na altura dos ombros era assustador. Mas a vida é uma caixinha de surpresas e hoje encontro em meu caminho desafios bem maiores para atravessar do que o medo bobo de cortar os fios”, conta.

Além disso, ela resolveu doar a parte cortada. “Esse gesto para mim é muito mais do que cortar os cabelos, muito mais do que ajudar alguém que precisa, é o primeiro passo para uma nova etapa em minha vida”, afirma a jovem, que passa por uma fase em que busca se renovar por dentro também.

Segundo a psicóloga Annie Wielewicksi, “para aquelas que além do estilo, investem na comunicação, no desenvolvimento de relacionamentos genuínos e duradouros ou em fazer algo de bom para os outros, a transformação do visual vai ser apenas mais um item dentre uma ampla gama de atributos que despertarão o interesse e admiração das outras pessoas”. E tudo isso pode motivar transformações ainda mais significativas.

Autoestima é essencial

A autoestima diz respeito aos sentimentos que a pessoa nutre por si própria. Assim, “quando a pessoa passa por dificuldades e reconhece que é alguém que merece amor, respeito e valorização, é mais fácil lidar com essas situações, pois terá menos tendência a se depreciar e desviar o foco do problema e terá mais tranquilidade para lidar com a situação em questão”, conta Annie.

“A autoestima é fundamental para a saúde mental e o bem estar psicológico dos seres humanos. Gostar de si mesmo significa, entre outras coisas, que em certo grau a própria pessoa se aprova e confia em si mesma e isso é parte importante para qualquer processo de enfrentamento e resolução de problemas”, afirma a psicóloga Cláudia Sarti.

Ioga



FOTO: DIVULGAÇÃO PHOTL

Você sabia que a ioga faz bem para o coração? Em diversas posturas, o sangue flui melhor e é afinado, ajudando a reduzir os riscos de infartos e coágulos. Mas hipertensos devem estar atentos: posições invertidas fazem a pressão subir.

Cirurgia plástica



FOTOS: DIVULGAÇÃO SIC

Um relatório divulgado pela Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética, com dados de 2013, apontou o Brasil como líder mundial na realização de procedimentos cirúrgicos estéticos. É a primeira

vez que o país chega ao topo do ranking, seguido por Estados Unidos – que antes ocupava o primeiro lugar – e México. O documento revelou ainda que 87% das cirurgias foram feitas em mulheres.

Risco de câncer



Uma pesquisa do Centro de Pesquisa do Câncer Freud Hutchinson, nos Estados Unidos, divulgada pelo jornal Daily Mail, apontou que mulheres que tomam pílula anticoncepcional têm 50% mais chances de ter câncer de mama.