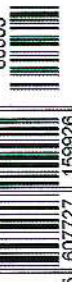


CRISTINA^M

ANO 6 | MENSAL | AGOSTO | NÚMERO 5 | CONT.: 3,50 €

A MUDANÇA

60005

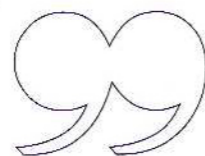


51 607727 159926



A nossa saúde mental é influenciada pela imagem que temos de nós mesmos e dos outros

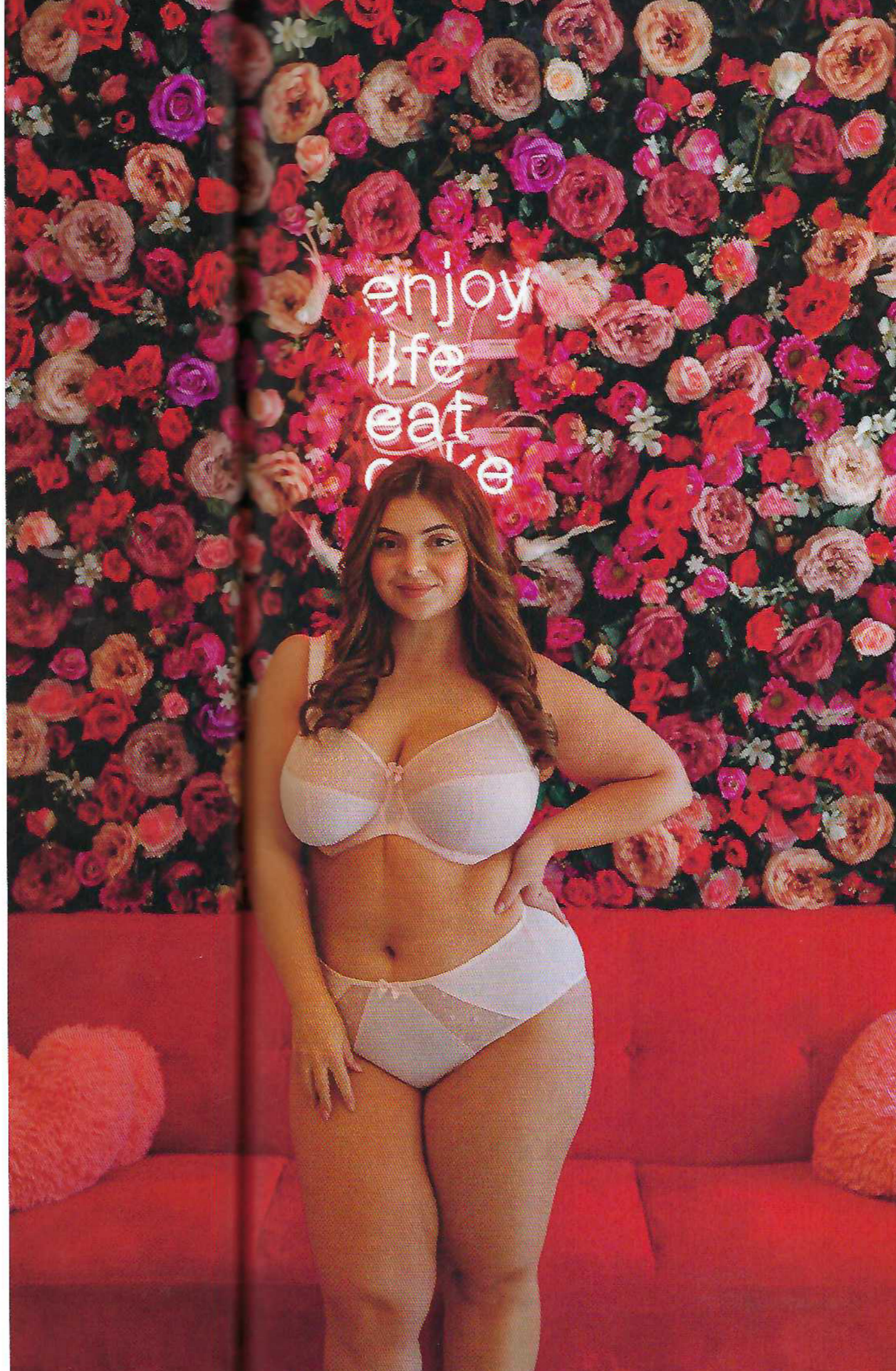
Ana Catarina Carvalho



movimentos ajudam-nos a apreciar todas as nossas qualidades, no fundo, são as que realmente importam. Somos mais do que o nosso aspeto físico, afinal de contas”.

Da mesma forma pensa Catarina de Sousa: “Aceitar a palavra ‘gorda’ como um adjetivo, e não como uma ofensa, libertou-me, levou-me a estar em paz com o meu corpo, e principalmente deixou-me ser mais feliz. O nosso corpo é a nossa estrutura, mas somos muito mais que a nossa aparência”. Com apenas 22 anos, a jovem encontrou nas redes sociais uma plataforma de partilha com outras mulheres sobre os temas que a ajudavam. “Trouxe-me luz. **Mostrar a realidade para lá do padrão é maravilhoso, sentimos que não estamos sozinhos e que está tudo bem em ser de outra forma que não a estereotipada**”.

Mais importante do que a estética é a saúde, porque um corpo, seja ele magro, gordo, alto ou baixo, pode não ser assim por opção, mas sim por uma enfermidade que não permita que seja de outra forma. A saúde, acima da estética, é o grande mote de Ana Catarina Carvalho. Tem 29 anos e, depois de uma temporada difícil na sua vida, decidiu criar um *blog* a que chamou Vestígios de um Batom, um espaço seguro, de partilha e de amor-próprio. Identifica-se com os movimentos #corpolivre e #bodyneutrality, mas é sobre #mentalhealth (saúde mental) que concentra as suas forças. “A nossa saúde mental é influenciada pela imagem que temos de nós mesmos e dos outros. **Enquanto portadora de uma Perturbação Obsessiva Compulsiva, ligada à compulsão alimentar, é muito complicado distinguir o que vê a minha cabeça, e o que se vê num espelho. Tento abordar esta temática, e falar da importância para a sensibilização da saúde mental e do nosso bem-estar, nas minhas redes sociais, porque acho importante desmistificar o estigma de todo este conceito**”. Ainda assim, a jovem acredita que movimentos como #bodyneutrality são o conceito-chave para uma sociedade mais livre de pressões estéticas. Fomos saber o que significa cada um dos movimentos mais populares nas redes sociais.



“Estes movimentos estão integrados no movimento feminista e é impossível separá-los do mesmo. Eu acredito que para conseguirmos ter uma boa relação com o nosso corpo, temos que desconstruir muitos preconceitos patriarcais sobre a forma como vemos e valorizamos o corpo feminino. Para mim, o feminismo interseccional é a base para criar uma conversa, à volta destes movimentos, e adicionar mensagens de valor dentro dos mesmos, sem dúvida”
Mafalda Gomes