



 **N-NORMANDO**

EDITORIAL JORNALÍSTICO

INORMANDO

A beleza é extraordinariamente valorizada dentro da sociedade. Os padrões corporais perfeitos estão impostos em toda a mídia, desde programas televisivos até o marketing e tanto no meio feminino quanto masculino.

Desde a Antiguidade, o culto a beleza faz parte da cultura de diferentes sociedades, cada época e lugar estabelecem critérios para definir o que é considerado belo, fazendo de si um conceito, uma concepção mutável. Basta olhar para a história para que possa validar essa perspectiva.

Em princípio, a primeira tentativa de padronização da beleza humana de que se tem registro parte da Grécia Antiga, o modelo ideal de formosura deveria ser conciliado com a harmonia e equilíbrio, valorizando as medidas corporais em proporcionalidade.

Na idade média, as representações de nu e culto ao corpo receberam influências da cultura judaica e cristã, foram então substituídos pelo recato, o conceito de belo passa a pertencer ao divino, ao plano espiritual, às virtudes morais. As imperfeições físicas foram consideradas resultado do pecado. Para serem consideradas belas, as mulheres deveriam acolher a figura de Virgem Maria.

Durante o período renascentista, foram retomados os padrões e conceitos da Antiguidade Clássica, voltando a valorizar

o corpo feminino. O modelo de beleza desse período supunha mulheres mais cheinhas, de ancas largas e seios generosos o que se manteve até o final do século XVIII.

Além do mais, durante os anos 20, a objeto de exaltação se tornou o corpo cilíndrico, para isso, as mulheres disfarçavam suas curvas usando vestidos retos e até mesmo enrolavam faixas sobre os seios para mascará-los.

Ao final dos anos 80 e durante o início dos 90 as supermodelos ditaram os padrões de beleza. Altas, magras, com curvas na medida certa e um visual saudável. O corpo ideal era o forte e esbelto, favorecendo uma visão poderosa dessas mulheres. Outro atributo valorizado eram os seios. Diferentemente dos anos 20, ao invés de tentarem disfarçá-los, as mulheres começaram a buscar por silicone.

Atualmente o padrão das supermodelos se intensificou ainda mais e ultrapassou o limite do saudável ao levar para a passarela modelos exageradamente magras. A anorexia e bulimia foram transportados à discussão, principalmente pela sua incidência crescente entre as adolescentes e esse padrão tem sido questionado pelos próprios profissionais do meio, que o consideram inaceitável.

A busca pelo corpo perfeito também vem de longa data, mas hoje somando à estética os artifícios do Photoshop, com “corpos ideais” e desejáveis estampado nas capas de revista, atingir esse resultado se torna progressivamente uma corrida sem fim.

Se você estiver se perguntando sobre o objetivo deste texto, não se preocupe, irá compreender tudo ao avançar na leitura deste jornal.

Acompanhe agora a primeiríssima edição do jornal Informando, do instituto IFPA - Campus Itaituba, realizada pelos alunos de TI-19 e TE-19. Nele você irá ficar por dentro de assuntos como a satisfação e insatisfação corporal, o estereótipo relacionado com o padrão corporal, a importância e obstáculos para se atingir a aceitação da própria aparência e o bullying relacionado a ela, o uso de anabolizantes utilizados na busca pelo corpo atlético e “bombado” e cirurgias plásticas.



Conhecimento ou não do conceito de estereótipo relacionado com a reprodução de um padrão corporal.

Você sabia?

De acordo com a pesquisa feita pela nossa equipe jornalística, 72% das pessoas entrevistadas não sabem o que é estereótipo, mas fazem uso do mesmo!

ENTÃO O QUE SERIA ESTEREÓTIPO?

Estereótipo é quando impomos um modelo a ser seguido e são impressões utilizadas para julgar as pessoas, muitas vezes eles acontecem sem ter conhecimento sobre grupos sociais ou características de indivíduos, como por exemplo, em uma propaganda de detergentes ou sabão que aparecem somente mulheres limpando. Porque não pode aparecer homens?

Na nossa pesquisa observamos que a maioria não tem conhecimento sobre o assunto, porém sofrem ou cometem esse ato, e além disso muitos confundem com preconceito.

Assim, chegamos à conclusão de que os estereótipos fortalecem as ideias preconceituosas, ou seja, são a base de diversos tipos de preconceitos, os quais geram violência verbal ou física entre os indivíduos.

Qual a sua relação com a reprodução de um padrão corporal?

Devido a mídia muitas pessoas se baseiam no padrão imposto por ela, infelizmente muitas pessoas são manipuladas pela mesma, por exemplo grande maioria das atrizes e modelos são fitness e com o corpo perfeito.

Uma professora de educação física precisa ter um corpo definido?

Sabemos que não, ela pode ter suas gordurinhas localizadas, mas mesmo assim há pessoas que julgam e criticam.

Enquanto que a maioria não sabe o conceito de estereótipo, 28% afirmam que sabem. Entretanto, muitas pessoas tem conhecimento, contudo não deixam de seguir os modelos proposto pela a sociedade, porém alguns tem entendimento e praticam, não se deixando levar pelas opiniões de padrões de corpo ou até mesmo de gênero e etc.

A compreensão ou não compreensão fazem parte de forma geral na comunidade, ajudando alguns a seguir os padrões desejados os quais os tornam, aparentemente, felizes. Já outros usam o seu entendimento para aceitar o próprio corpo e o dos demais.

ANABOLIZANTES

E SEUS **RISCOS**

Na busca por um corpo dentro do padrão vendido pela mídia, frequentadores de academia podem acabar investindo nos anabolizantes como uma forma rápida de aumentar os músculos. Mas o uso sem indicação médica traz prejuízos graves para a saúde.

Os anabolizantes esteroides são hormônios sintéticos fabricados a partir do hormônio sexual masculino testosterona. Eles podem ser administrados de várias formas: Pílulas, cremes, tabletes, patches, gotas sublinguais e injetáveis. O uso de anabolizantes gera efeitos colaterais, tanto em homens quanto mulheres, aumento de acnes, queda do cabelo,

distúrbios da função do fígado, tumores no fígado, explosões de ira ou comportamento agressivo, paranoia, alucinações, psicose, coágulo de sangue, retenção de líquido no organismo, aumento de pressão arterial, aumento de do risco de acidente vascular cerebral (AVC), assim como problemas cardíacos. Nas mulheres o uso de anabolizantes pode gerar características masculinas no corpo, como engrossamento da voz e surgimento de pelos além do normal, além disso, o aumento do tamanho do clitóris, irregularidades ou interrupção das menstruações, diminuição dos seios e aumento de apetite. Nos homens o excesso de anabolizantes

pode causar aparecimentos de mamas, redução dos testículos, diminuição da contagem dos espermatozoides e calvície.

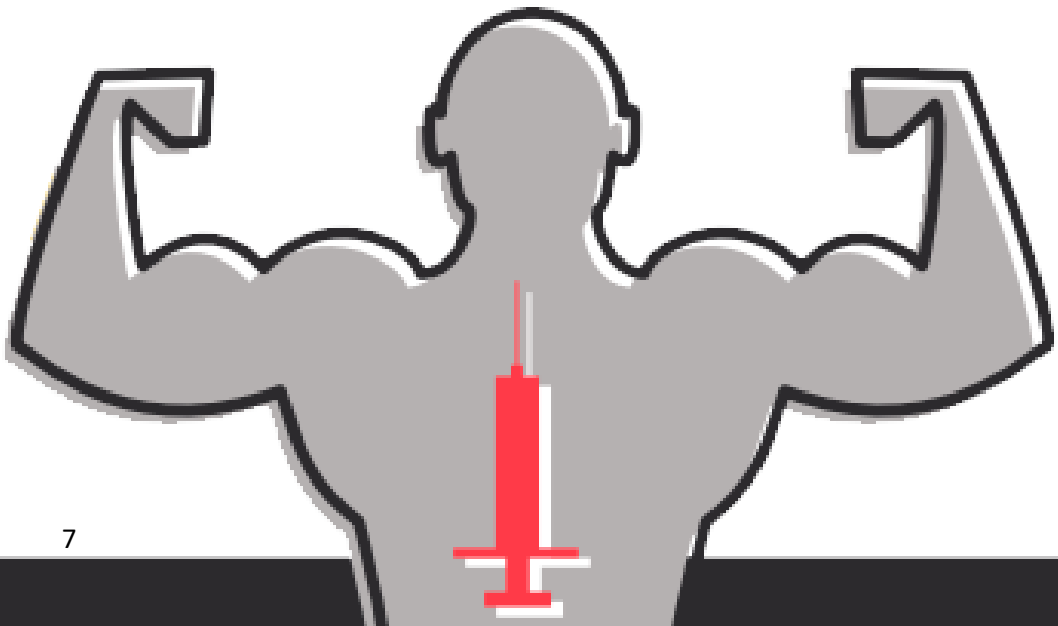
Em adolescentes, as consequências podem ser piores, como comprometimento do crescimento, maturação óssea acelerada, aumento da frequência e duração das ereções, desenvolvimento

sexual precoce, aumentos dos pelos púbicos e do corpo.

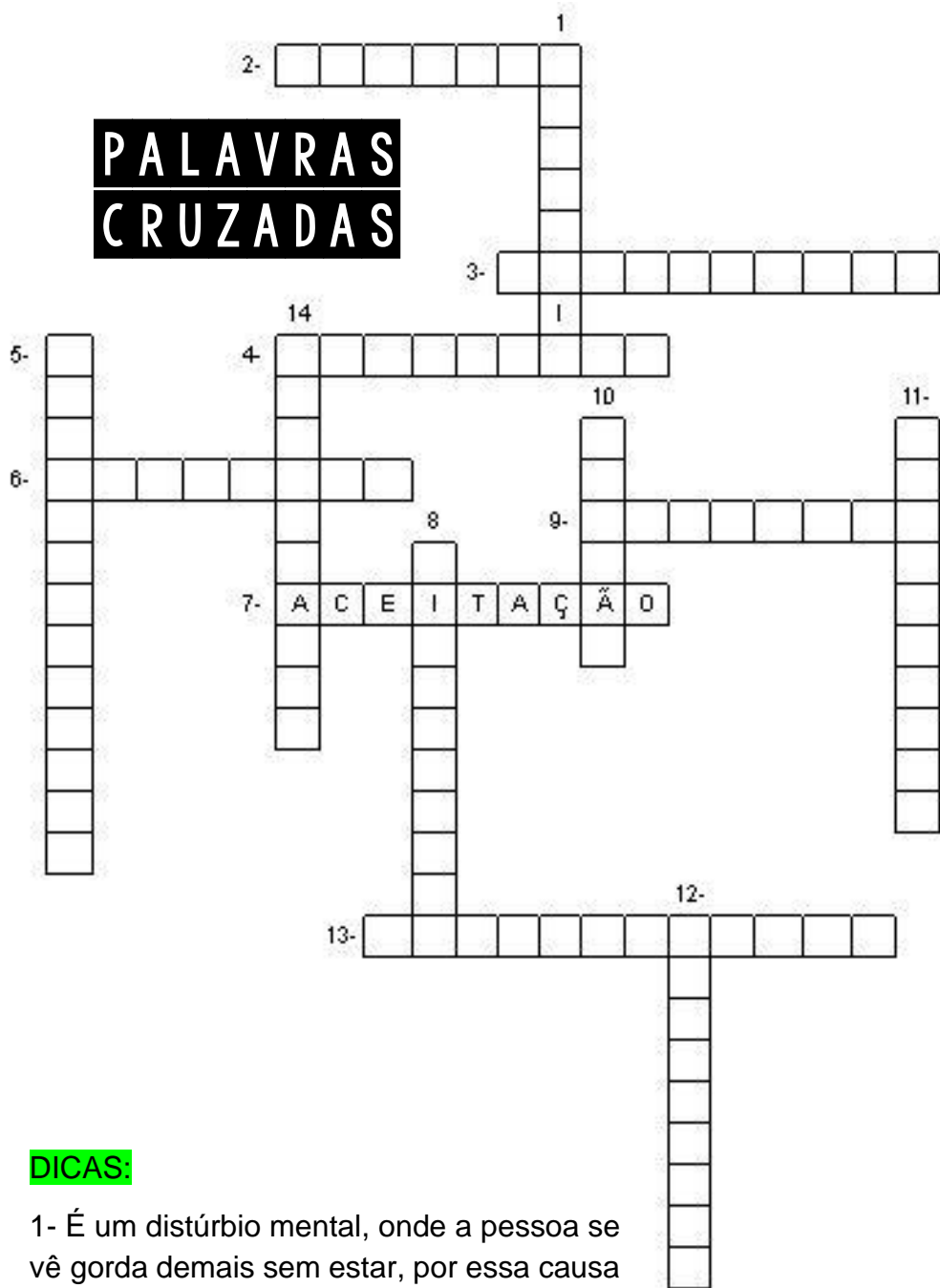
Com isso meninas e meninos não usem anabolizante achando que ira ser mais fácil ter aquele corpinho que você tanto deseja, procure um jeito que não prejudique o seu corpo e sua saúde, para mais informações procure um médico.

“Quando nos aceitamos pelo que somos, diminuimos nossa fome de poder ou a aceitação dos outros porque nossa intimidade reforça nossa sensação interior de segurança.”

- **Brennan Manning** - Autor Americano



PALAVRAS CRUZADAS



DICAS:

1- É um distúrbio mental, onde a pessoa se vê gorda demais sem estar, por essa causa deixa de ter uma boa alimentação e não ingere açúcar necessário, o que resulta em uma magreza exagerada e poucos anos de vida.

2- É classificado pela ingestão exagerada de alimentos, em seguida a pessoa tem sentimento de culpa e vergonha.

3- Sua prática traz muitos benefícios para o corpo, é bem aconselhável por profissionais de saúde para se ter uma vida mais saudável e alegre.

4- É o ambiente hipócrita onde nascemos e morremos.

5- Sua ingestão serve para aumentar o porte físico, usados por homens e mulheres, porém não é muito aconselhável pelos profissionais de saúde.

6- Leva ao sucesso, pois torna a pessoa mais forte, à depressão se a pessoa não tiver o apoio necessário, ou à morte como consequência do suicídio.

7- RESPOSTA DADA.

8- É o que nos torna únicos.

9- É o que nos torna humanos e não máquinas programadas para a “perfeição”.

10- Algo que a sociedade nos impõe, seja na família, escola, amigos e trabalho.

11- Acontece na psique humana, pode ser desencadeada por diversos fatores dentro do meio.

12- Podemos dizer que é a porcentagem existente de alguma coisa vir-se a si cumprir.

13- É uma figura referencial presente na cabeça de muitas pessoas que possuem apenas informações superficiais sobre determinado assunto.

PADRÕES DE BELEZA

SATISFEITOS E INSATISFEITOS COM O CORPO

A sociedade sempre impõe regras e normas que devem ser seguidos, ou seja, os padrões. Diante disso, causa-se uma grande insatisfação das pessoas pelo seu corpo, pois nem sempre correspondem com os padrões de beleza impostos pela sociedade.

Pesquisas realizadas comprovam que as mulheres são o alvo principal diante a insatisfação corporal. O “corpo perfeito” é idealizado e exposto em mídias, dessa forma, aumentando a cobrança social.

“Seu corpo é sua casa. Trate-o com amor e respeito.”
- **Jasmin Terrany** - Conselheira
Psicológica

Os padrões de beleza estão sempre mudando; por exemplo, antigamente o modelo de beleza era caracterizado por um corpo magro e atlético.

Em pesquisa mundial, somente 4% das mulheres se consideram belas. Segundo os dados do IBGE, aproximadamente 60% das pessoas estão acima do peso; dentro da estatística, às vezes por genética e questões fisiológica, a maioria são mulheres (58,2%).

“Aceitar a si mesmo é um pré-requisito para uma aceitação mais fácil e genuína dos outros.”

- **Carl Rogers** - Psicólogo
estadunidense

Mas nem sempre isso quer dizer que a pessoa está sem saúde; na maioria das vezes, elas simplesmente desejam emagrecer para fugir dos

preconceitos, e também para se encaixar nos padrões, o que levam a considerar isso com maior importância do que está saudável.

A grande procura pelo bisturi, na sua maioria deve-se aos padrões impostos pela mídia. Não por acaso, o Brasil é o país campeão em fazer cirurgias, segundo dado da International Society of Aesthetic Plastic Surgery (Sociedade Internacional de Cirurgia Plástica Estética), ISAPS, divulgados em julho de 2014.

A partir disso conclui-se que as preocupações com o peso e autoimagem são comuns, e vários estudos mostram como grande parte da sociedade, em sua maioria, mulheres, são insatisfeitos com o seu corpo, mesmo que não estejam com sobrepeso.

“Eu finalmente percebi que ser grato ao meu corpo era a chave para dar mais amor a mim mesma.”

- **Oprah Winfrey** - Apresentadora Norte-Americana

O PROBLEMA DA NÃO ACEITAÇÃO DA APARÊNCIA

A aceitação, por vezes, pode ser um processo difícil e demorado, ainda mais quando a mesma está direcionada para a aparência. Encontra-se hoje, principalmente em adolescentes, o problema de não contentamento com a aparência, já que o mesmo espera encaixar-se nos padrões impostos pela sociedade. Com o pensamento alterado pelas pessoas em volta acerca desse assunto, outras pessoas, em sua maioria adolescentes, acabam que por entrar em uma depressão severa e no pior dos casos, até cometer suicídio.

Há vários fatores que podem contribuir para esse problema, que pode abrir discussões em outros assuntos, como por exemplo, o bullying, que pode ser um dos principais causadores de doenças como: a bulimia nervosa, um distúrbio que caracteriza-se por aqueles que ingerem uma grande quantidade de comida e depois provocam o vômito para “se livrarem” do alimento. Normalmente acompanhada também de transtorno de compulsão alimentar, quem sofre com a doença pode fazer o uso de laxante, como forma de eliminar a comida do corpo, evitando, assim, o aumento de peso; A anorexia nervosa,

“Eu não vou sacrificar minha
saúde mental para ter o
corpo perfeito.”

- **Demi Lovato** - Cantora,
atriz e compositora norte-
americana

distúrbio alimentar no qual a pessoa tem obsessão pela magreza e por seu peso, desenvolvendo, muitas vezes, estratégias não saudáveis para emagrecer; Ao contrário da anorexia e bulimia, ortorexia é a obsessão por uma “alimentação saudável”.

O indivíduo não consegue comer nada que esteja fora de sua “dieta” do organismo. O cardápio de uma pessoa ortoréxica pode se tornar cada vez mais restritos.

Essa doenças e outras tem um ligação direta com a aceitação da aparência física, além do fato de que o mundo sofre constantes alterações socioeconômicas que alteram circunstancialmente o debate polêmico envolta desse tema, precisa-se então, atualizar-se nesse assunto e nos métodos para o combate desse problema, e conscientizar-se a si mesmo para não ser uma vítima ou fazer um vítima desses distúrbios.

QUAL É A PALAVRA?

Leia as dicas, cada uma numerada de acordo com sua palavra-chave, e tente descobrir as palavras ocultas.

1-

				E
--	--	--	--	---

2-

			F					O
--	--	--	---	--	--	--	--	---

3-

			E					I		
--	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--

4-

		E				C				
--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	--

5-

		D				-				A	
--	--	---	--	--	--	---	--	--	--	---	--

6-

		B				T		-				I		
--	--	---	--	--	--	---	--	---	--	--	--	---	--	--

7-

			T			B			-					T		
--	--	--	---	--	--	---	--	--	---	--	--	--	--	---	--	--

DICAS:

1- É algo que todos tem pleno direito, porém quando o governo deixa de cumprir com tal responsabilidade pessoas podem morrer por sua falta.

2- É algo inatingível, ao passo que muitas pessoas a buscam, portanto se perdem no caminho, nada mais é do que a denominação de um conceito de algo inexistente.

3- É uma imagem conceitual, ou seja, é uma figura referencial que se tem sobre um determinado assunto, geralmente é presente na cabeça de muitos indivíduos.

4- É um conceito prévio, formulado por pessoas, sem o exame crítico.

5- É o que a sociedade impõe sobre si mesma, ou seja, sobre os indivíduos que a compõem. O sociólogo Émile Durkheim tem sua opinião sobre o assunto.

6- É onde crescemos, somos corrompidos por ideias e padrões, onde é imposto a coesão social.

7- Ocorre na mente humana e não é considerada uma coisa boa, às vezes se dá para conviver, porém outras, leva a morte.

“A melhor roupa para hoje? A autoconfiança. Um dia eu tive que sentar-me e decidir que eu me amava, não importa o que o meu corpo parecia e o que outras pessoas pensavam sobre o meu corpo.”
- Gabourey Sidibe - Atriz norte-americana

1: Saúde; 2: Perfeição; 3: Estereótipo; 4: Preconceito; 5: Padrão-Social; 6: Ambiente-Social; 7: Distúrbio-Mental.

Respostas:

ANOREXIA!

Bom há várias formas de explicar sobre a anorexia, nestas páginas resolvemos explicar esse distúrbio, a partir do filme *To the Bone* (“O Mínimo para viver”). O filme trata sobre uma menina com anorexia nervosa que é um transtorno alimentar que faz a pessoa enxergar o próprio corpo de maneira distorcida (em geral, muito acima do peso) e, a partir daí, leva a atitudes de risco como dietas restritivas, abuso de exercícios físicos, indução de vômito para expulsar as refeições e até mesmo uso de medicamentos como laxantes. Esse problema pode afetar qualquer faixa etária ou gênero, mas é mais comum em mulheres jovens. Como hoje em dia, onde vemos meninas jovens a procura de um corpo padronizado, e ela só vai parar de se alterar fisicamente quando ela achar que o corpo dela está perfeito. A perda de peso impulsionada pelo transtorno é extremamente perigosa. Pode provocar baixas na imunidade, enfraquecimento dos músculos e dos ossos, interrupção da menstruação, arritmia cardíaca e convulsões. O quadro chega a ser inclusive fatal em 15% dos casos.

Segundo o site <http://g1.globo.com> “No caso mais recente, Beatriz Cristina Ferraz Bastos, estudante e estagiária de 23 anos, morreu na véspera de Natal, pesando apenas 34 quilos. Na página da garota no Orkut, um site web popular entre os jovens brasileiros, ela descrevia-se como "magra" depois da fase "gorda pesando 50 quilos" quando era adolescente, e incluía fotografias antes e depois para comprovar seu argumento. “Para muitas pessoas, principalmente brasileiros, é quase que impossível a pessoa morrer de fome por querer, e esse caso provou o

contrário, como que, e o porquê desses casos terem de ser levados a sério.

A causa exata da anorexia ainda é desconhecida, mas acredita-se que fatores biológicos, psicológicos e ambientais estejam envolvidas nas causas possíveis para a doença.

Os principais sintomas apresentados por uma pessoa com anorexia nervosa é:

Sentir muito medo de engordar ou ficar acima do peso ideal, mesmo quando a pessoa está abaixo do peso normal, recusar-se a manter o peso que é considerado normal ou aceitável para sua idade e altura (geralmente, pessoas com anorexia estão no mínimo 15% abaixo do peso normal). Ter uma imagem corporal muito distorcida, ser muito focada no peso ou na forma corporal e se recusar a admitir a gravidade da perda de peso, não menstruar por três ou mais ciclos, as pessoas com anorexia podem limitar gravemente a quantidade de comida que ingerem e depois provocar vômitos.

Tratamento de Anorexia

Deixar de lado a negação

O maior desafio no tratamento da anorexia é fazer a pessoa reconhecer que tem uma doença. A maioria das pessoas com anorexia nega que tem um distúrbio alimentar. Em geral, as pessoas somente começam um tratamento quando a doença já atingiu seu estado grave.

Enfim a pergunta que não quer calar: - ***O que você vê quando se olhar no espelho?***

Bem independentemente do que você vê procure se aceitar do seu jeito, enquanto aquilo não te fizer mal em questões de saúde. Às vezes o melhor é viver sem padrões, por que melhor se aceitar do que ir em busca da aparência de outrem.

Na neurose pelo corpo perfeito, muitas pessoas recorrem a cirurgias plásticas. Você sabe o que é cirurgia plástica?

Descubra Agora:

Por meio de avançadas técnicas cirúrgicas, seu objetivo é reconstituir alguma parte do corpo. A cirurgia plástica pode ser de dois tipos:

Estética: tem o objetivo de melhorar a aparência do paciente. Alguns exemplos são: lipoaspiração, lifting da face, rinoplastia (plástica de nariz), etc.

Reparadora: aqui o objetivo é não apenas melhorar a aparência do paciente, mas também dar a ele maior qualidade de vida por meio da correção de defeitos congênitos ou adquiridos.

RANKING DAS CIRURGIAS MAIS PROCURADAS

- Aumento de Mama – **18,8%**
- Lipoaspiração – **16,1%**
- Dermolipectomia Abdominal (retirada de excesso de pele e gordura) - **15,9%**
- Redução de Mama – **9,9%**
- Blefaroplastia (eliminação dos sinais de envelhecimento das pálpebras) - **8,7%**
- Rinoplastia – **4,4%**
- Lifting Facial – **3,4%**

MISTUREBA DE PALAVRAS

- S R E D A T R A M E B I A V A P U S -

Organize as letras e espaços (em preto) para descobrir as palavras embaralhadas.

1-

T	N	E	S	P	M	S	N	A	O	S
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

2-

A	T	G	D	O	I	C	N	I	Ó	S
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

3-

I	O	X	U	T	E	A	S	T	B	M	A	I		A	A
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---

4-

D	C	Ê	L	C	N	O	I	N	A	S	E
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

5-

E	Í	O	J	I	P	C	Z	S		R	O	A	U	L
---	---	---	---	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---	---

* Obs.: os quadrados pintados de pretos são para indicar a separação de duas palavras, estão fora de ordem também.

CRÉDITOS

- **CAPA**

Kleydson Raffael e Sostenes Gabriel

- **EDITORIAL E PASSATEMPOS**

Helena Oliveira, Cássia Oliveira e Júlio César

- **CONHECIMENTO OU NÃO DO CONCEITO DE ESTEREÓTIPO RELACIONADO COM A REPRODUÇÃO DE UM PADRÃO CORPORAL**

Márcia Carolina, Wailaine Santos, Gilcimara Pinto e Thaís Amorim

- **ANABOLIZANTES E SEUS RISCOS**

Kleydson Raffael, Ádria Araújo, Mariana Souza e Wilderllan Silva

- **PADRÕES DE BELEZA: SATISFEITOS E INSATISFEITOS COM O CORPO**

Euller Guilherme, Iana Ludmilla, Lucielly Olavo e Sérgio Cauã

- **O PROBLEMA DA NÃO ACEITAÇÃO DA APARÊNCIA**

Anny Karoline

- **ANOREXIA**

Letícia Vieira

- **CIRÚRGIA PLÁSTICA**

Lana Eduarda, Maíza Fialho, Maylane Amorim e Nayara Carvalho

- **EDIÇÃO**

Marcelo Santos

- **FRASES MOTIVACIONAIS**

Gerlane Pinto, Naielly Ferreira, Ellen Tais e Kalinny Ramos

“A imperfeição não é um problema — é uma parte natural da existência.”

- **Tara Brach** — Psicóloga americana e defensora da meditação budista