



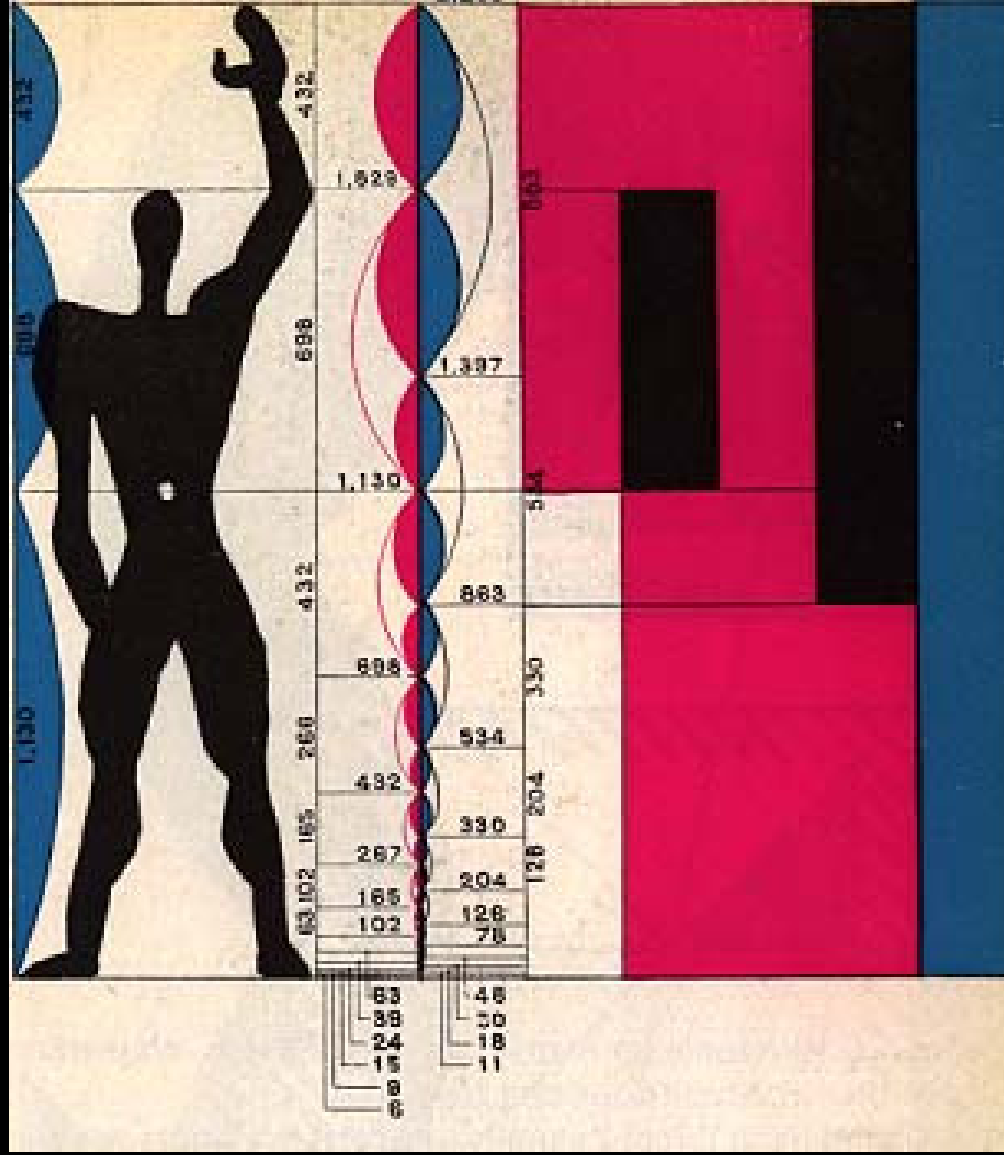
# O nosso corpo: do ideal ao real...

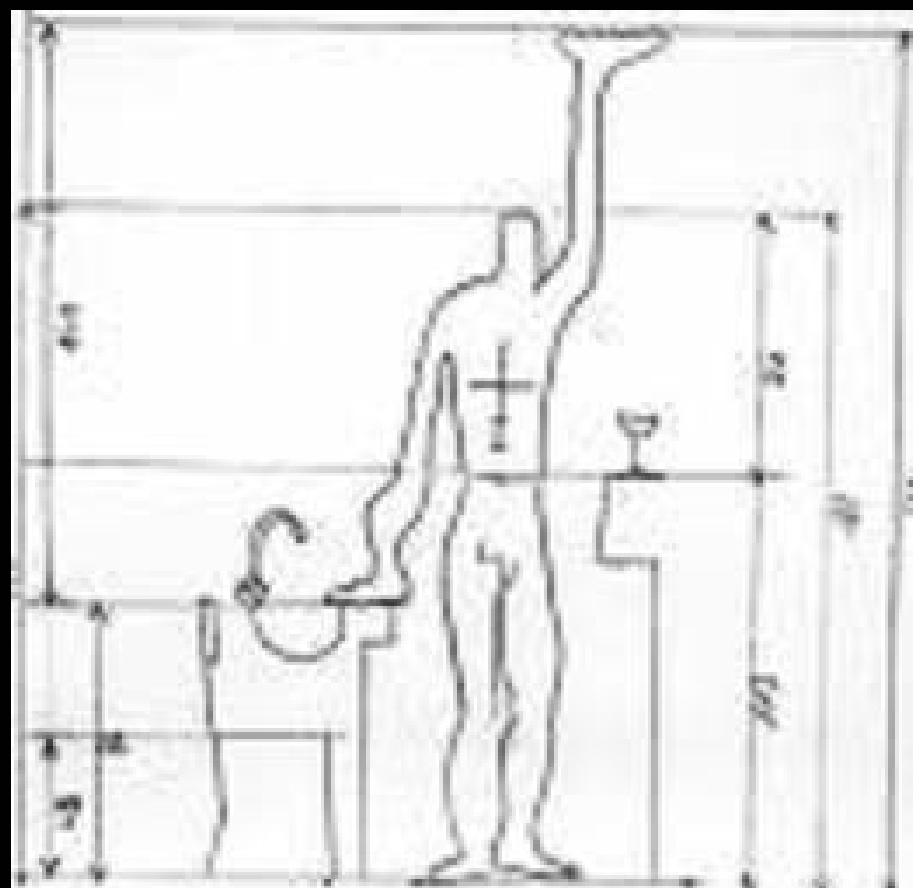
**Clínica Dr. António Sérgio**

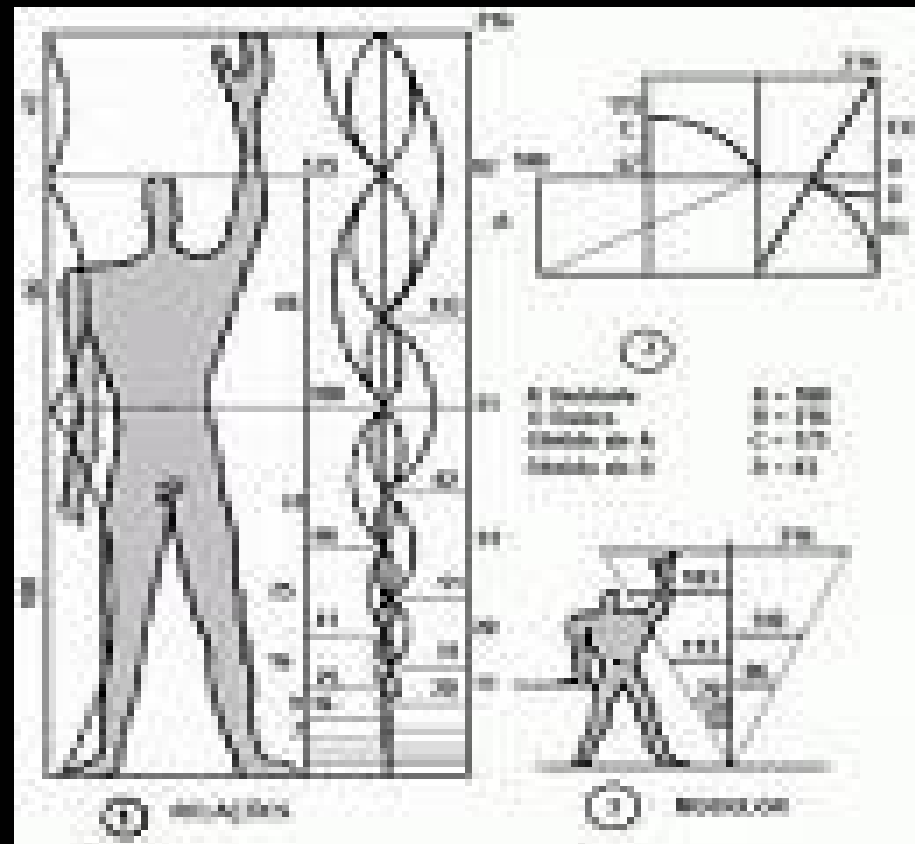
**Carla Venâncio (Psicologia)**

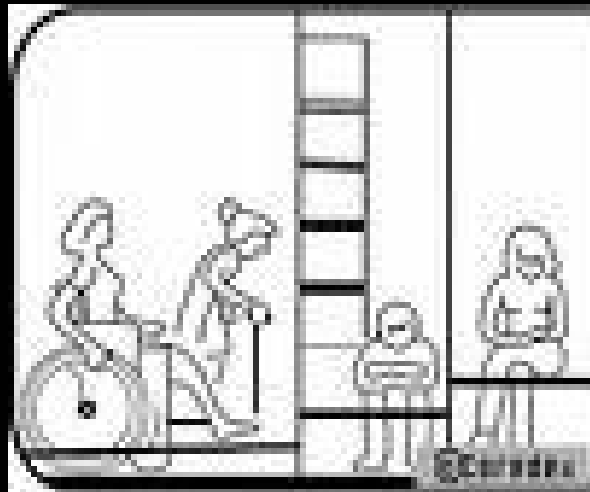
**Piedade Vieitas (Psicologia Clínica)**

**Filipa Figueiredo (Artes Plásticas)**



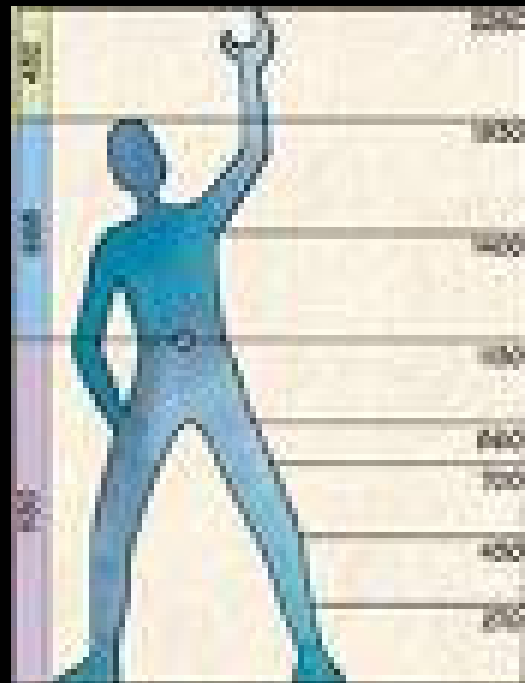


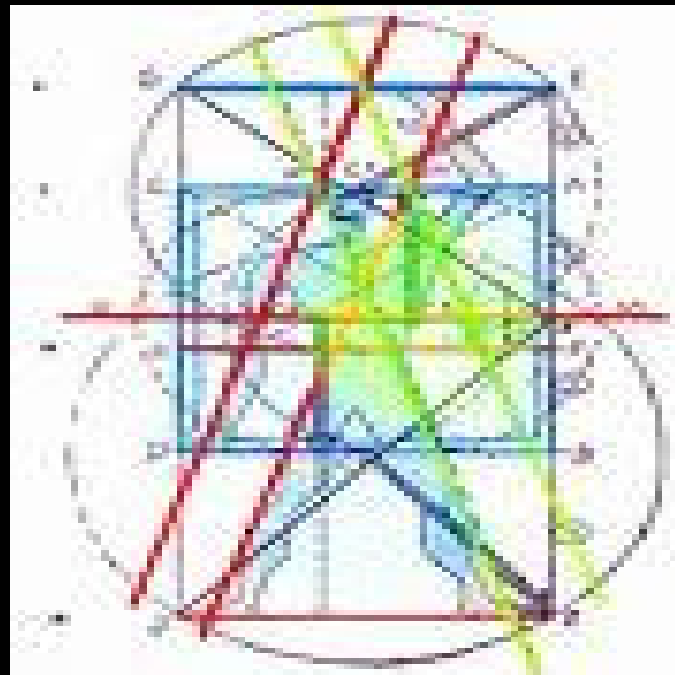








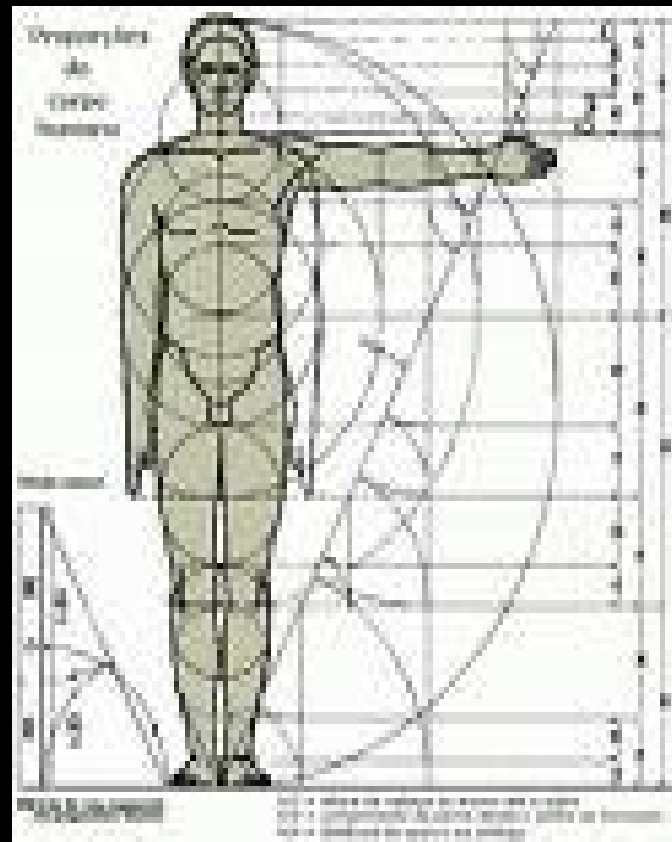




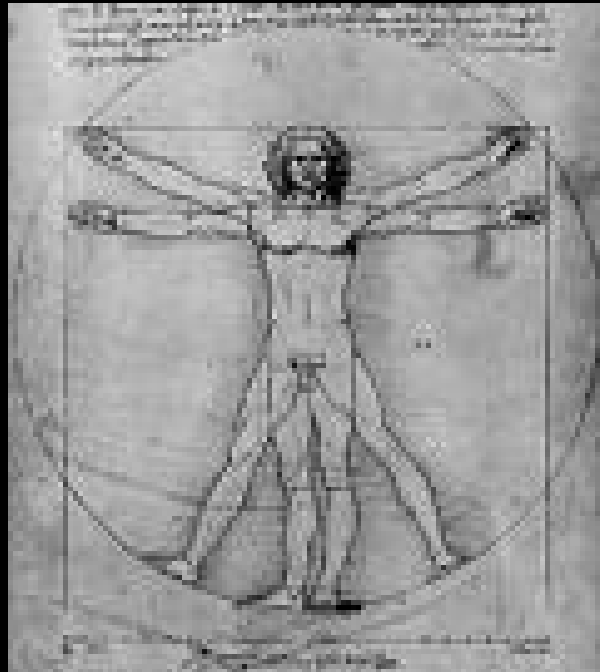


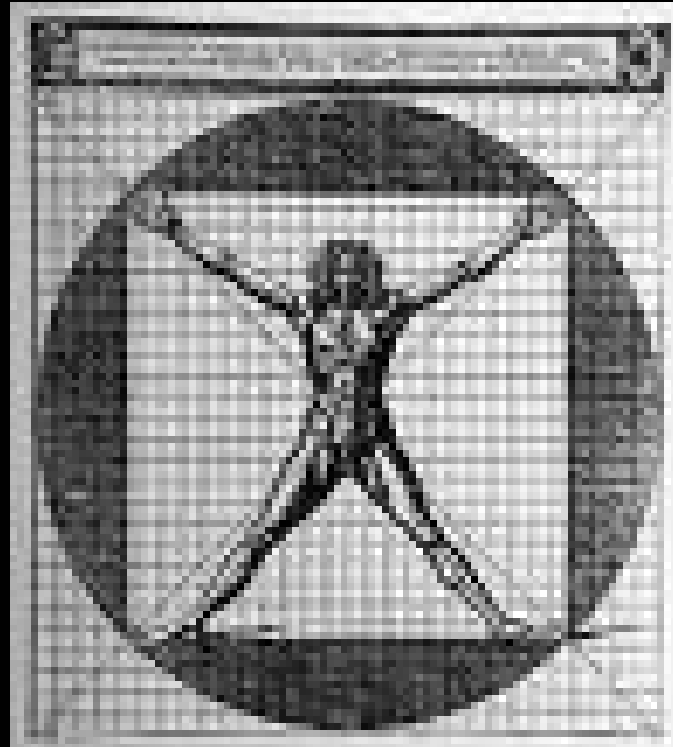




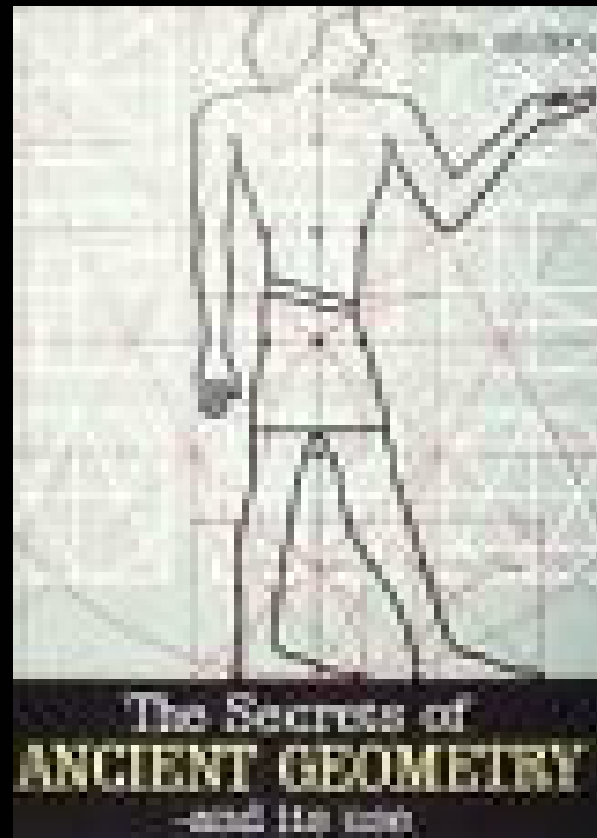






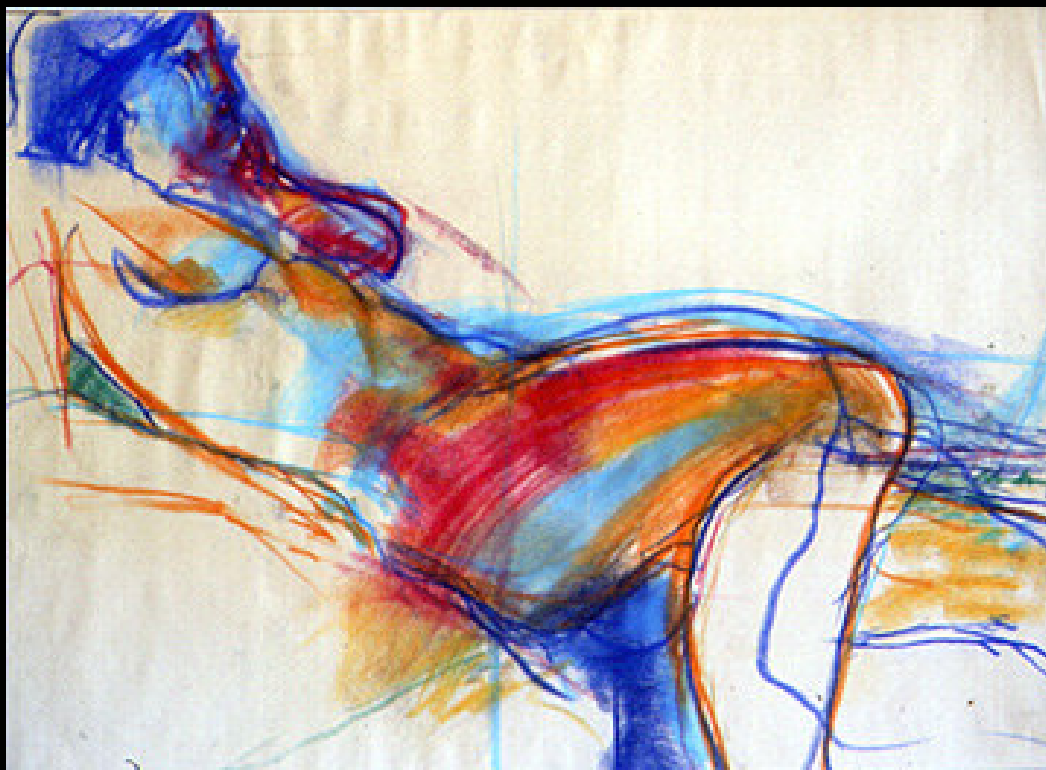












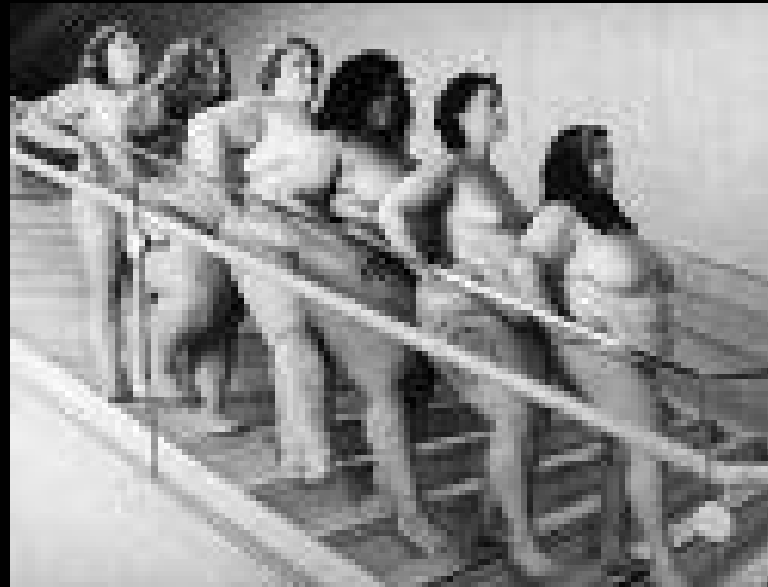






Cortés-López Muñoz





BLOODHOUND GANG: HEFTY FINE













# Adolescência

A adolescência implica um período de **mudanças** físicas e emocionais que é considerado, um momento de **crise**. Não podemos considerá-la como uma simples adaptação às transformações corporais, mas sim como um importante período no ciclo de vida que corresponde a diferentes **tomadas de posição** sentidas ao nível social, familiar e também sexual.

# Etapas da adolescência

## Período de Espera

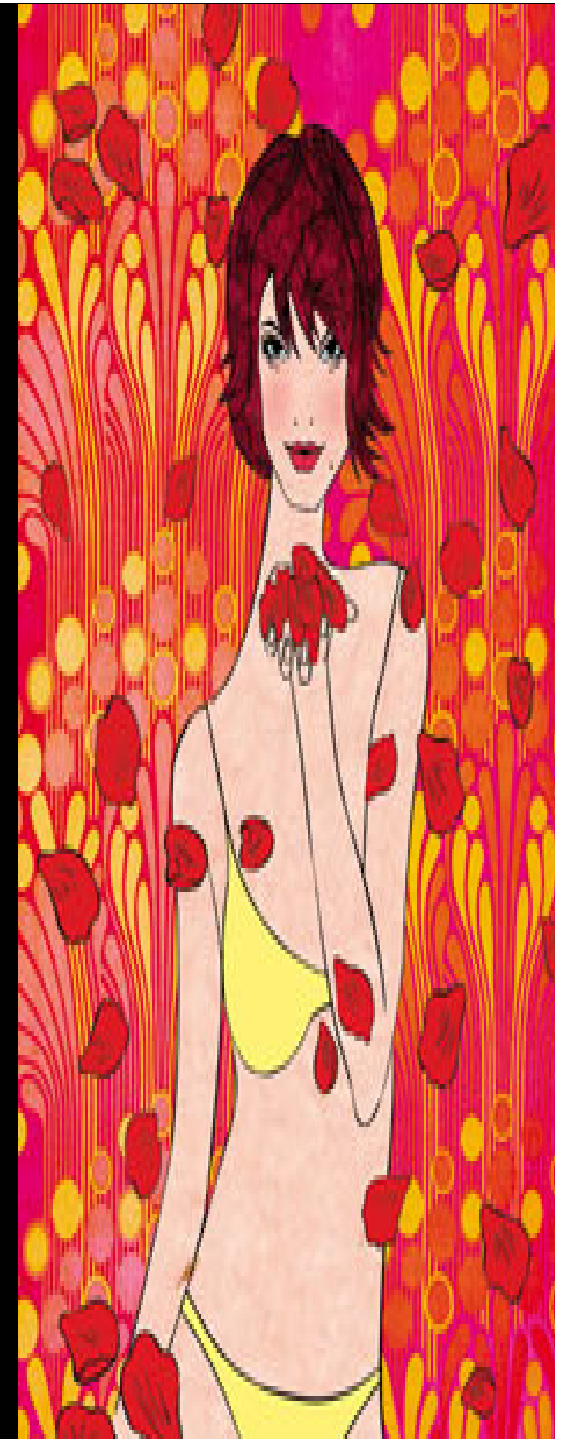
- Início da puberdade
- Importância do corpo e das suas alterações
- Grande expectativa e receio

## Período de Mudança

- Alterações a nível psicológico, familiar e social
- Afastamento de ideais anteriores
- Procura de novos interesses e fontes de satisfação

## Período de Descoberta

- Continuação da procura, do pôr em causa e da dúvida
- Necessidade de fazer escolhas e tomar decisões
- Desenho de um projecto futuro



# Mudanças: O Adolescente e o Corpo

- **Crescimento rápido, mas desigual**
- **Entrada em funcionamento dos órgãos sexuais**  
1ª menstruação e possibilidade 1ª ejaculação
- **Desenvolvimento das características sexuais primárias**  
estruturas directamente ligadas à reprodução
- **Desenvolvimento das características sexuais secundária**

Raparigas: Pelos (púbicos e axilares); mamas; forma esqueleto; acne

Rapazes: Pelos (pública, axilares, faciais); voz; massa muscular; acne

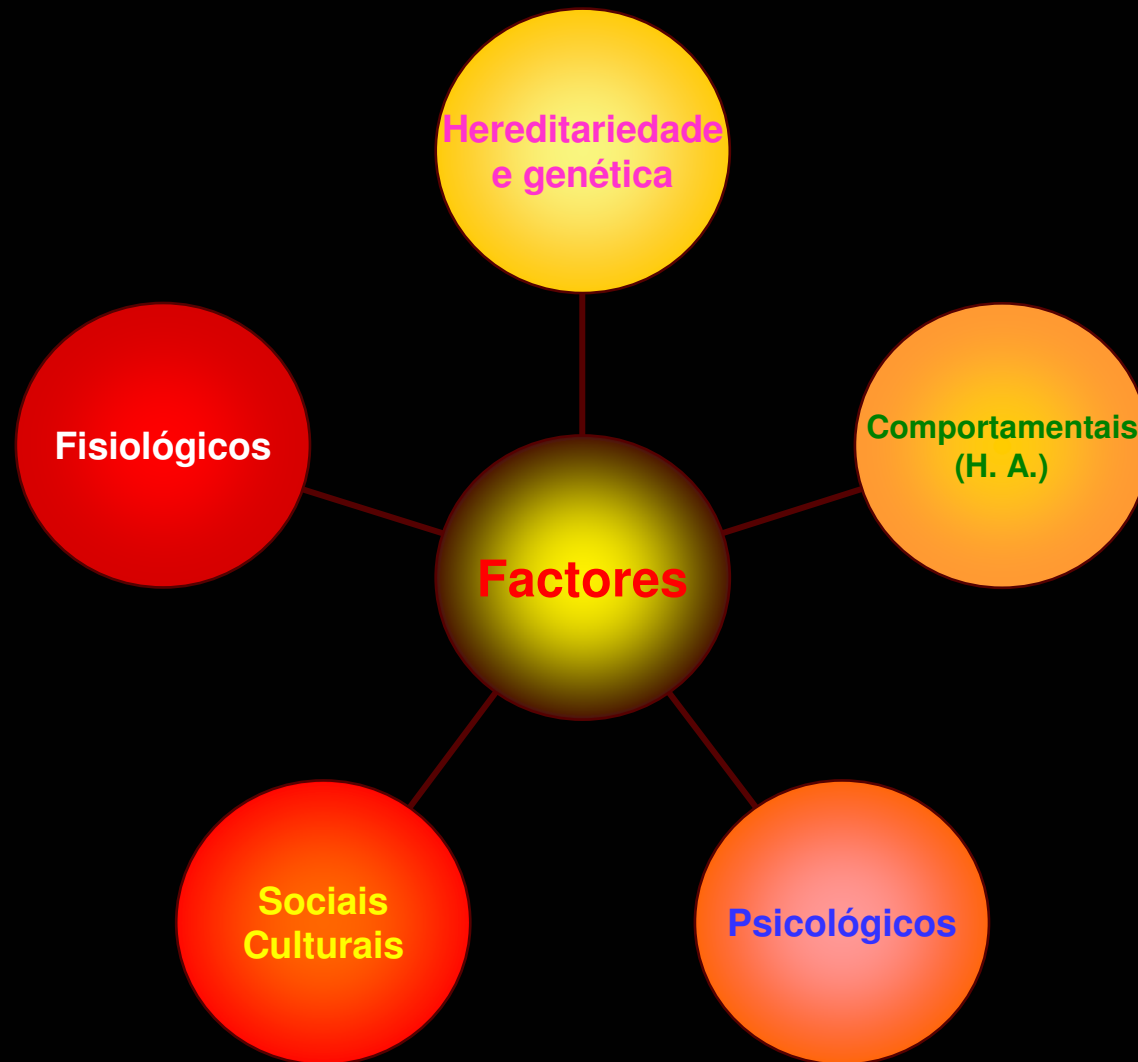
# Mudanças: O Adolescente, o Corpo e a Alimentação

- **O adolescente põe em causa o quadro de refeições, quer a natureza dos alimentos, quer a sua quantidade**
- **Tendência para modificar o comportamento alimentar**
  - atracção por determinados alimentos
  - contestação e recusa dos hábitos alimentares familiares
- **Forma de se apropriar do seu corpo**
  - controlo rigoroso das necessidades do corpo
- **Risco de desenvolver doenças alimentares**
  - obesidade, bulimia e anorexia nervosas



PORQUE SOMOS TÃO  
**gordos?**





# Obesidade

- Doença crónica que resulta do armazenamento excessivo de gordura no organismo (OMS, 1996)
- “...doença por direito próprio, pela sua capacidade de gerar outras doenças...” (OMS, 1997)

# Obesidade

- É um problema de saúde grave por estar associado a doenças debilitantes, progressivas, com um risco agravado de mortalidade.
- Maior forma de má-nutrição no Mundo Ocidental e Epidemia do séc. XXI nos países desenvolvidos e em vias de desenvolvimento.

# Tipos de obesidade

Central

Periférica



***hipertensão***

***apneia***

***insuficiência cardíaca***  
***diabetes***

***infertilidade***

***cancro***

***incontinência urinária***

***osteoarticulares***

# Dificuldades Diárias

Limitações  
Ambientais

OBESO

Limitações  
Corporais

O Espelho

# Corpo saudável Vs. Ideal de beleza

Ser obeso evoluiu ao longo dos tempos...

Antigamente, era sinal de saúde e robustez!

Hoje em dia, provoca sentimentos de vergonha alimentados por uma sociedade que valoriza o ideal de “magreza” como meta estética pessoal.

# Corpo saudável Vs. Ideal de beleza

Os padrões de beleza não afectam os rapazes da mesma forma que as raparigas:

Os rapazes vêem os seus corpos como uma ferramenta para dominar o ambiente...

As raparigas aprendem que os seus corpos devem ser utilizados para atrair os outros.

Preconceitos

Fraqueza

Passividade

Crenças

sobre

OBESIDADE

Tristeza

Fealdade

Culpabilidade

Incompetência

Discriminação

# As Crianças...

Com três anos de idade, atribuem a desenhos de crianças rechonchudas, características negativas e classificam-nas como companheiros indesejáveis.

# Na Escola...

Têm menores possibilidades de serem aceites e apresentam um percurso mais curto ao nível de anos escolares.

# No Emprego...

Tratamento discriminatório em todas as fases de emprego: selecção, colocação, compensação, promoção, disciplina e despedimentos.

## Nos *Mass Media*...

A obesidade é negligenciada enquanto doença e representada apenas como um problema de gula, desleixo ou preguiça.

# Profissionais de Saúde

Grande parte dos pacientes obesos relataram ter sido sempre ou quase sempre tratados desrespeitosamente pela classe médica devido ao peso.

# Estes Preconceitos...

E atitudes podem surgir da visão que a obesidade é esteticamente desagradável e um sintoma de baixo auto-controlo, podendo ser activadas sem o conhecimento consciente ou intenção.

# Discriminação

Faz com que os pacientes obesos ganhem aversão ao próprio corpo e tenham dificuldade na adaptação social.

**Auto-conceito negativo**

**Isolamento**

**Social**

**Baixa**

**Auto-estima**

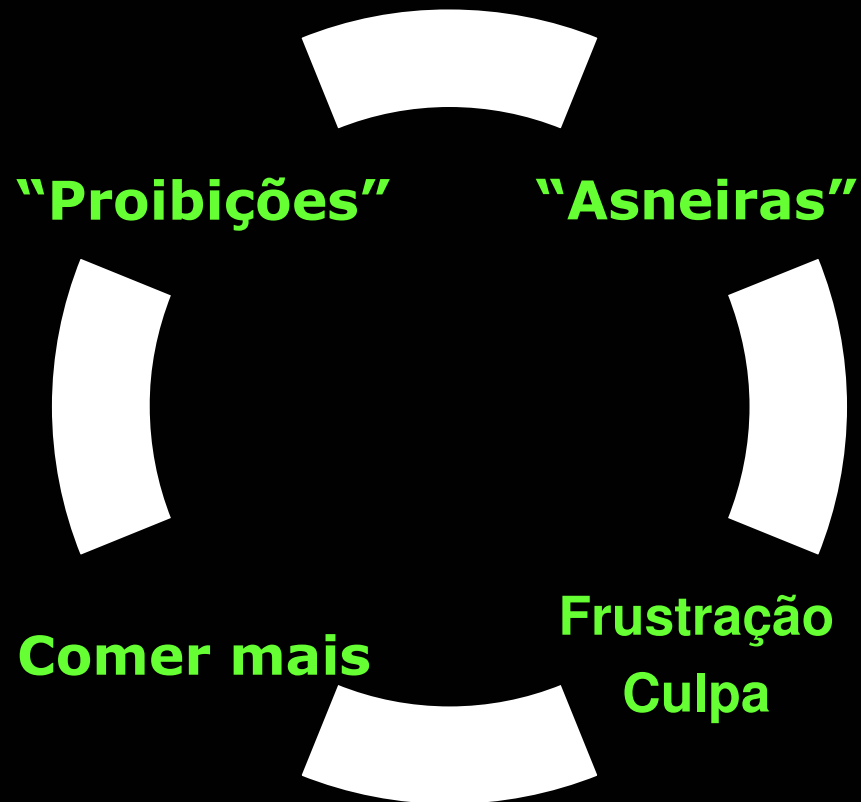
**Depressão**

**Ansiedade**

**Ideação suicida**

**SOFRIMENTO PSÍQUICO**

# O Efeito "Ió-Ió"



# A escolha alimentar saudável

## Roda dos Alimentos

Gorduras e óleos

Fruta

Lacticínios

Carnes, peixe  
e ovos

Leguminosas

Hortícolas



Cereais e derivados,  
tubérculos

# Roda dos Alimentos

## O que nos ensina?



A nossa alimentação  
deve ser:

- Completa
- Variada
- Equilibrada

“Coma bem, viva melhor”

# As principais refeições



- Pequeno-almoço
- Merenda da manhã
- Almoço
- Merenda da tarde
- Jantar
- Ceia

# O peso saudável



Peso saudável é sinónimo de não ter peso a mais nem a menos!

Este conceito depende de vários factores: idade, hábitos alimentares, actividade física e a genética.

# O peso saudável

## cálculo

O Índice de Massa Corporal é o indicador mais usual para determinar se um individuo se encontra no peso saudável

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} / [\text{altura (m)}]^2$$

Rapazes				Raparigas		
Idade (anos)	Baixo peso	Peso normal	Excesso peso	Baixo peso	Peso normal	Excesso peso
13	<16	16,1-21,7	>21,8	<15,9	16-22,4	>22,5
14	<16,5	16,6-22,5	>22,6	<16,4	16,3-23,2	>23,3
15	<17,2	17,3-23,3	>23,4	<16,9	17-23,9	>24

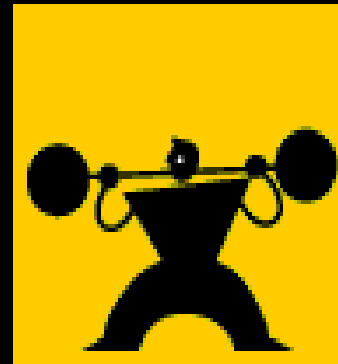
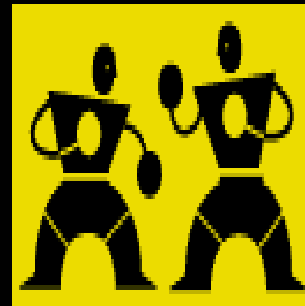
CDC/National Health Statistics, 2000

# Recomendações



1. Manter o peso saudável
2. Manter-se fisicamente activo
3. Manter uma boa hidratação (urina clara e sem cheiro)
4. Privilegiar alimentos de origem vegetal
5. Evitar gorduras em excesso
6. Evitar alimentos de alta densidade energética
7. **Comer para viver e não viver para comer**

# mexa-se



**“O fruto  
proibido é o  
mais  
apetecido...”**

