

A maneira pela qual percebemos o nosso corpo é resultado de um grande número de experiências que vamos acumulando ao longo de nossa história de vida.

O obeso tem, em muitos casos, uma imagem corporal distorcida, principalmente quando já se inicia na infância.

Sentimentos negativos e vergonhosos em relação ao próprio corpo podem dificultar as relações afetivas, familiares e sociais.

Muitas crianças sentem-se hostilizadas e discriminadas por colegas na escola, levando em muitos casos a comportamentos introspectivos de isolamento, dificultando a concentração na sala de aula.

As próprias crianças demonstram preferência pelas magras.

Na infância e adolescência, os problemas relacionados a obesidade podem desencadear diversos transtornos emocionais como depressão, ansiedade, síndrome do pânico, entre outros.

É muito importante que os pais de crianças e adolescentes que estejam vivenciando insatisfações e constrangimento em relação ao próprio corpo, possam ser assistidos com atenção e compreensão, como também, procurar profissionais da área de saúde para que possam colaborar e orientar adequadamente estas crianças e adolescentes.

As orientações de profissionais especializados na área de saúde física e mental de crianças e adolescentes é o ponto de partida para que ao lado dos pais possam encontrar o melhor caminho para a superação das dificuldades que podem contribuir negativamente no desenvolvimento dos transtornos emocionais relacionados à autoestima, como também, na saúde física, evitando as doenças oportunistas referentes à consequência do sobrepeso.

Estes sentimentos negativos em relação ao próprio corpo quando não superado adequadamente na infância e adolescência, podem repercutir na vida adulta interferindo nas relações interpessoais.

A sexualidade também recebe influência destes sentimentos negativos relacionados à autoestima, que se perpetuam ao longo dos anos, podendo desenvolver disfunções sexuais, que em muitos casos, necessitarão de acompanhamento psicoterápico.

A sensação de estar sentindo-se preso em seu próprio corpo, impedindo vivenciar, , adequadamente, suas emoções e desejos.

A obesidade pode levar a vários problemas de saúde: aumento dos níveis de colesterol, triglicérides e glicose, além de problemas articulares, dificultando a desenvoltura postural.

As doenças trazem consequências negativas para a sexualidade.

O desempenho satisfatório depende do equilíbrio físico e mental do indivíduo.

O importante é o equilíbrio, pois não existe o peso ideal, e sim, o mais adequado, dependendo de cada indivíduo e de sua constituição genética.

Muitas mulheres nunca conseguirão ser magras como as modelos das passarelas, mas poderão chegar a um peso mais adequado para sua saúde, melhorando significativamente a autoestima.

Atingir um equilíbrio e trabalhar a aceitação ao próprio corpo é fundamental para uma vida mais plena e satisfatória.

Cada pessoa tem suas características de beleza, portanto, não deve existir um padrão absoluto.

Sempre trabalho com meus clientes as questões corporais, que na maioria dos casos, sempre tem um componente que colabora negativamente para o desenvolvimento das disfunções sexuais.

Conhecer a si próprio e suas potencialidades, independentemente do estigma do corpo perfeito, é a essência para viver mais intensamente o desejo e o prazer.

Sempre estimulo meus pacientes que estão acima do peso a procurar especialistas nas áreas de endocrinologia e nutrição.

Praticar atividade física, no sentido de colaborar na perda de peso e diminuir as tensões corporais e emocionais.

Todas essas mudanças de atitudes diante da rotina de vida, interferem diretamente de maneira positiva na sexualidade.

Viver uma sexualidade satisfatória não é um privilégio apenas das pessoas de corpos esbeltos. Aceitar-se é o maior estímulo para o prazer.

O sucesso neste equilíbrio se torna mais eficiente e contínuo quando os aspectos emocionais são trabalhados terapeuticamente por psicólogos especializados.

Não é a busca do corpo perfeito, mas sim, o equilíbrio e a aceitação de si mesmo, onde todos temos nossas potencialidades para viver o prazer na sexualidade.

Semiramis Prado