



O QUE É SER PERFEITO?

Durante toda a história da humanidade, as pessoas buscaram corpos perfeitos. Na Grécia, perfeito significava músculos. No Renascimento, perfeição era sinônimo de alguns quilos a mais. E, hoje? O que é ser perfeito?

Cada época tem um padrão de beleza, e as mulheres, muitas vezes são as maiores vítimas disso. Sempre tentam ter corpos magros, ser alta, ter cabelo liso, olhos claros, enfim uma infinidade de atributos que, muitas vezes são fúteis. Elas fazem dietas extraordinárias, mutilam o próprio corpo, e tudo isso para quê? Apenas para estarem dentro do que é considerado bonito pela sociedade.

Toda essa preocupação com a “perfeição” desencadeia graves consequências na vida da pessoa. Normalmente é a distorção da autoimagem, que é quando o indivíduo enxerga imperfeições ou gorduras inexistentes, e isso acaba gerando uma anorexia, bulimia ou outras graves patologias.

Engana-se quem pensa que só as mulheres têm toda essa preocupação com a aparência. Muitos homens passam horas malhando apenas para conseguirem músculos e terem o tal do “corpo perfeito”. Mas será que vale a pena todo esse esforço? Creio que não. Lógico que fazer uma atividade física saudável, mas nada em excesso é bom. Você passar o dia inteiro na academia, só se preocupando com a aparência, é algo que leva à loucura e à obsessão.

Essa tal busca pela perfeição é algo viciante e perigoso. E essa luta infinita traz resultados negativos, deixando pessoas frustradas consigo mesmas e reféns de padrões. Por isso pense bem antes de fazer uma loucura estética, afinal, perfeito é você sentir-se bem, e não o que os outros pensam.