



SEXTA-FEIRA, 14 A DOMINGO, 16
DE NOVEMBRO DE 2025

VARIEDADE

6

HORA da Moda

CÁSSIA SILVA

Presidente da Comissão do Direito da Moda de Itapema



Moda e saúde mental em foco

A moda conta histórias, é reflexo de quem somos, e isso a psicologia também trata bem, afinal, quem sou eu? Quando pensamos no nosso eu, automaticamente refletimos o que somos ou o que desejamos ser. Nossas emoções são passadas também pela moda e a forma que a acolhemos. Acredite ou não, a moda é uma ferramenta onde nos expressamos, criamos identidade e mostramos imagem. Ela impacta positiva ou negativamente a saúde mental de alguém. As indústrias, principalmente as internacionais, segundo suas normas e padrões, acabaram por criar estereótipos voltados à magreza extrema, transtornos alimentares e padrões completamente irreais que mexeram com a cabeça e a saúde mental de muitos. Um tipo de beleza incomum que fez com que a sociedade adocesse, aumentasse o consumo por cirurgias plásticas e a indústria diminuísse os tamanhos. Mas não só lá fora, aqui as exigências também têm seu entorno com variadas clínicas estéticas, dietas rigorosas, medicações injetáveis para ajudar na saúde e no padrão de beleza, claro!

Por isso a importância de um acesoramento psicológico e terapêutico em escolas, corporações etc., para trabalhar bem a imagem. Se você se veste e se sente bem, isso gerará impacto positivo em sua vida. Quando colocamos uma roupa que nos traz segurança, eleva nossa autoestima e refletimos uma imagem positiva ao redor, as pessoas percebem sua felicidade. E se usamos algo que gostamos, isso contribui para aumentar nosso humor, nossa felicidade, e isso é comprovado.

Mas, em contrapartida, quando somos pressionados pela sociedade com a moda fast fashion (passageira), mudamos o foco. Já quando utilizamos algo que não agrada muito, ou algo apertado fora do padrão, a tendência é termos mau humor, gerarmos ansiedade e estresse, depressão e acabamos por prejudicar a saúde física e mental. A escolha da peça certa, cores e tecidos apropriados, influenciam, trazendo sensações gostosas, fazendo você feliz. Uma roupa confortável traz inclusive sensação de leveza e poder. Uma roupa chique como o linho eleva sua personalidade, isso faz toda a diferença num ambiente corporativo. O autocuidado deve se estabelecer em todo sentido, inclusive no guarda-roupa; quando você se organiza, tudo fica mais fácil, a casa mais bonita, o trabalho mais feliz, até a família feliz por ver seu bem-estar. O autocuidado consigo é fundamental, desde o chinelo, a vestimenta, o cabelo; sua aparência, tudo isso tem o poder de concentração em mais foco e te ajuda a estabelecer rotinas.

A maneira como nos vestimos estabelece códigos, prova disso foi em 1920, quando viúvas usavam preto no pós-guerra. Tentando fazer esquecer que preto era para viúva, Coco Chanel criou o pretinho, reinventou o modelo até o joelho, sinônimo de elegância e sofisticação, o que trouxe pertencimento a um grupo determinado. Esse pertencimento a um

determinado tipo de roupa e grupo nos ajuda até mesmo a resolver medos e conflitos.

Mas não podemos esquecer que a moda também tem o lado negativo na saúde.

Quando reagimos a pressões e tendências, principalmente na busca do corpo perfeito, de padrões que muitas vezes não nos cabem, corremos um sério risco de nos enganarmos e nos ferirmos. Podendo nos gerar ansiedade, depressão, exclusão, insegurança, prejudicando nossa saúde mental. Quando nos alimentamos por tendências passageiras, podemos cair no buraco negro de dívidas e isso poderá desencadear vários problemas mentais por achar que estamos fora da sociedade se não adquirimos tudo que aparece de novidade. Em muitos consultórios terapêuticos e psicológicos, esse tem sido um dos problemas: gastos exacerbados, pessoas querendo preencher vazios com roupas, coisas, quando ainda não encontraram seu Eu.

É importante se adequar a um estilo que caiba no seu bolso para não sofrer com mais ansiedade. O simples ato de escolher o vestir pode impactar no dia da pessoa, como isso é importante! Não é muitas vezes questão do valor do que se veste, mas como se veste! O campo do autoconhecimento influencia muito, a psicologia e a moda nos fazem entender bem isso. Olhar para dentro é uma forma de descobrir o externo. Quando nós descobrimos, deixamos fluir nossos gostos sem medo de ser pressionada, deixamos transparecer uma parte de nós que talvez estivesse camuflada ou escondida, e esse desabrochar é uma terapia. Quando comunicamos o que queremos através até do que vestimos, passamos a ter mais confiança, ser mais seguras, empoderadas, tudo é como queremos comunicar. Mas, lembrando, toda comunicação tem sua consequência positiva ou negativa e que a opinião dos outros não deve te machucar. Equilíbrio é tudo, principalmente no vestir-se em festas religiosas, sacramentos, batizados, cultos etc. Porque "tudo me é permitido, mas nem tudo me convém!". Estar com roupas que desacatam ou afrontam em ambientes sacros não é permitido. Nem ir à praia de terno mergulhar convém, entendeu? Equilíbrio, essa é a chave! Assim, nossa saúde mental agradece!

Beijinho no coração, **CÁSSIA SILVA**

Moda cores sempre escuras, capuz, casacos que escondem, tendência ansiedade, depressão

