

Dr Luis Henrique Mihara  
CRM-SP 100394  
Diretor Técnico da Clínica Fundamental

## **As pressões das Redes Sociais e a importância de sentir-se bem!**

As redes sociais aproximaram as pessoas, e hoje colhemos seus benefícios: O Twitter e Linked-In facilitaram contratar melhores profissionais, Facebook e Instagram multiplicaram relacionamentos de amizade e compartilhamento de idéias. Por outro lado, esta maior aproximação fez aflorar a dinâmica da competitividade no trabalho e nas relações interpessoais. As pessoas estão conectadas e conhecem mais pessoas no mundo, se relacionam mais, e conseqüentemente se veem mais pressionadas a dar cada vez mais de si, em prol de resultados e da competitividade. A aparência passou a ter mais importância nas redes sociais: ser mais rápido, mais dinâmico, mais forte, mais belo, mais jovial ou mais descolado são fatores de sucesso e tem mais seguidores.

Para destacar-se onde todos estão em evidencia, é preciso ser mais capaz intelectual e emocionalmente, manter a autoconfiança e autoestima em níveis elevados, e desta forma ser mais produtivos e competitivos.

A medida que passam os anos, sentimos o peso do avanço da idade, e aí... percebemos que outro importante ingrediente do sucesso, seja no trabalho ou em relacionamentos interpessoais, pode não estar correspondendo, a autoimagem. Envelhecemos, marcas de expressão aplacam o semblante, o viço dinâmico da juventude é substituído pela aparência de cansado ou preocupado. Mesmo que se cuide do corpo, com alimentação saudável, atividade física diária, ainda assim, rugas e flacidez dão o sinal de alerta.

O abalo da autoimagem compromete a confiança e autoestima de homens e mulheres altamente qualificados, e é capaz de comprometer seu desempenho no trabalho. Em recente pesquisa de comparação de promoções e salários de executivos, evidenciou que pessoas com melhor aparência, beleza e estatura, tinham mais promoções e melhores salários que os demais.

Envelhecer, indiscutivelmente é inerente do tempo, o que é discutível, é o que fazer com os sinais da idade e a autoimagem. Como levar a vida produtiva sem queda de autoconfiança? Sabemos que, com o avanço da medicina, esta aparência cansada também pode ser cuidada. Recursos tecnológicos na medicina estética, relativamente simples como: o preenchimento de rugas com ácido hialurônico, botox e laser de CO2 fracionado para flacidez de pele estão cada vez mais acessíveis as pessoas. O resultado é a melhora da aparência cansada e preocupada.

A autoaceitação, autoestima e a autoconfiança, embora tenham significados distintos, muitas vezes tendem a estar intimamente ligadas e se influenciam mutuamente. Percebemos que uma pessoa que melhora sua aparência, seja se maquiando, seja corrigindo sinais de expressão, como rugas e vincos do rosto, acabam melhorando sua autoestima.

Melhorar a aparência ou a autoimagem, pode começar simples como uma mudança de penteado, correção de dentes desalinhados, perda de peso ou uma cirurgia plástica. Mas lembre-se: antes de fazer seu upgrade visual consulte profissionais que possam orientá-lo corretamente.