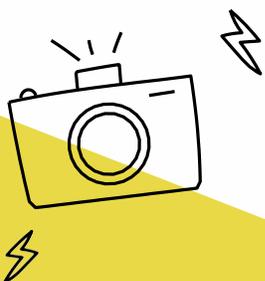




# Simplemente eu

Um guia parental  
para aumentar  
a autoestima e  
confiança corporal  
das meninas





# Conteúdo

## Estamos em uma missão

02

## Como adaptar a conversa para os meninos

03

## Sobre este recurso

04

### 1. Aprendendo a se amar

05

Liderar dando o exemplo – técnicas para evitar a autocrítica excessiva e sentir-se melhor

### 2. Conversas sobre o corpo: use a força das palavras para sentir-se bem

07

Ponha um ponto final no “papo sobre peso” e comece a ter conversas mais positivas

### 3. A percepção de sua filha sobre a beleza é distorcida pela mídia?

13

Mostre à sua filha a verdade por trás das imagens em revistas

### 4. O Eu verdadeiro: uma atividade para celebrar a beleza interior de sua filha

16

Seja criativa nesta atividade de estímulo à confiança

### 5. Bullying: estão provocando sua filha por causa da aparência dela?

20

Ajude sua filha a lidar com provocações e intimidações maliciosas de colegas

### 6. Provocações em casa: quando uma brincadeira familiar se torna bullying?

24

Preste atenção nas provocações “inocentes” entre familiares. Essas brincadeiras ainda podem machucar

### 7. O Tradutor Parental: como melhorar a comunicação entre pais e filhas

27

Esse pequeno guia ajudará a sua filha adolescente a evitar mal-entendidos na comunicação.

### 8. Atitude com relação à alimentação: como encorajar sua filha a desfrutar de uma dieta balanceada e saudável

31

Promova uma relação saudável com a comida

### 9. Mostre à sua filha os benefícios da atividade física

34

Incentive sua filha a movimentar seu corpo e descobrir aquilo que faz com que ela se sintam bem.

## Passando para você

37

## Referências

39

## Nossos parceiros

40

## Anotações

42

# Estamos em uma missão

Dove tem a missão de estimular os jovens a pensar de forma positiva sobre a própria aparência, permitindo que alcancem todo o seu potencial na vida. Em todo o mundo, 9 entre 10 meninas querem mudar algo em sua aparência física, e 6 entre 10 meninas evitam participar de diversas atividades diárias, desde exercícios até o envolvimento na escola, porque se sentem mal com a própria aparência.

**Autoestima: é a percepção de si mesmo.**

**Confiança Corporal: é como nós pensamos e nos sentimos em relação ao nosso corpo.**

É por isso que criamos em 2004 o Projeto Dove pela Autoestima para ajudar a dar apoio aos pais, mentores e professores em como espalhar uma mensagem positiva, para assegurar para assegurar que a próxima geração de mulheres cresça feliz e satisfeita, livre do fardo imposto por estereótipos de beleza e dúvidas sobre si mesmas.

Este manual foi escrito por especialistas e projetado para os pais. Esperamos que os conselhos e as atividades apresentadas nas próximas páginas ajudem você a fazer com que sua filha enxergue sua própria beleza única e encontre a autoconfiança para brilhar. Visite [selfesteem.dove.com.br](http://selfesteem.dove.com.br) para ver muitos outros artigos com histórias, conselhos e suporte para ajudar sua filha a ser atingir todo o seu potencial.

Para as nossas filhas –  
as jovens lindas de amanhã.



Mais de  
**17 milhões**  
de jovens no mundo foram  
foram impactados pelo Projeto  
Dove pela Autoestima.



# Como adaptar a conversa para os meninos

Simplemente Eu funciona melhor com meninas, mas é divertido e também vai fazer a diferença para os meninos. Este material foi desenvolvido para que as meninas aprendam sobre autoestima e outros conceitos através de suas experiências pessoais, sendo adaptável para diferentes culturas e sociedades. Sendo assim, também funciona com os meninos. O mais importante é ter em mente que você deve manter um diálogo aberto e um espaço seguro para que sua filha ou filho se sintam a vontade em conversar sobre esses conceitos.

Você também pode optar por usar os materiais do programa “Eu, confiante” do Projeto Dove pela Autoestima. Esse é o nosso programa escolar e foi desenvolvido para acomodar grupos de meninos e meninas.

O material de “Eu, confiante” está disponível para download em [dove.com/selfesteem](https://dove.com/selfesteem).



# Sobre este manual

Como pai/mãe, é natural desejar o melhor para suas filhas, para que elas sejam pessoas felizes, saudáveis e confiantes.

Mas às vezes é mais fácil falar do que fazer, especialmente durante os anos de adolescência e pré-adolescência em que os corpos delas estão mudando, a autoconfiança é frágil e elas estão tentando fazer a complicada transição da infância.

Como você pode ajudar sua filha a manter uma imagem corporal positiva e a sua autoestima elevada, se o mundo dela é cheio de imagens ilusórias de ideais físicos, de beleza “impecável” e mensagens sobre o estilo de vida “perfeito”? Como você a ajuda a lidar com as ciladas da vida de adolescente, tais como o bullying relacionado à aparência, ou a fazê-la comer de forma saudável e a gostar de exercícios (sem preocupações com a alimentação e a forma do corpo)?

Ao criar o programa “Simplemente eu”, coletamos conselhos sobre alguns dos assuntos mais importantes que influenciam a autoestima das meninas e a confiança quanto ao corpo, como as pressões exercidas pela mídia, por colegas e pela própria sociedade, bem como as provocações e o bullying sobre aparências. Trabalhamos com o conselho consultivo do Projeto Dove pela Autoestima, um painel internacional de especialistas nos campos da psicologia, imagem corporal, autoestima, distúrbios alimentares e representação da mídia, para oferecer um recurso focado no aconselhamento e na tomada de ações.

Use os artigos e as atividades do guia para identificar os problemas de autoestima que possam estar afetando a sua filha e comece a abordá-los de maneira franca. Cada seção inclui uma lista de ações, que

são indicadores para ajudar você a fazer mudanças positivas ou iniciar conversas com sua filha sobre assuntos que possam a estar preocupando ou mensagens negativas que ela possa estar recebendo. Nossa pesquisa concluiu que ao ler e agir sobre as questões incluídas neste manual, você exercerá uma influência positiva na autoestima da sua filha.

Começamos com a influência mais importante de todas: você. Algumas pessoas ficam surpresas ao saber que, mesmo hoje, os pais continuam sendo os principais modelos na vida de suas filhas. Com isso em mente, você tem a responsabilidade de liderar dando o exemplo e aprender a se amar também.

Todos os artigos neste guia também estão disponíveis na central online do Projeto Dove pela Autoestima, juntamente com inúmeros conselhos de especialistas sobre assuntos diversos que afetam as jovens, além de vídeos e atividades para compartilhar com sua filha.

[selfesteem.dove.com.br](http://selfesteem.dove.com.br)



## Como usar este guia

Este guia é composto por uma série de artigos sobre tópicos importantes que afetam a autoestima das meninas. Cada artigo começa com uma introdução a um tema e o motivo pelo qual ele é relevante. Em seguida, para ajudar você a fazer as mudanças práticas, criamos uma Lista de ações com ideias para promover a autoconfiança, fornecidas por nossos especialistas em autoestima. Por fim, adicionamos a seção “Vamos dar os primeiros passos” para oferecer algumas maneiras de iniciar a conversa hoje mesmo. Por que esperar até amanhã?

**ENTÃO VAMOS DAR OS PRIMEIROS PASSOS...**

# 1. Aprendendo a se amar

A autocrítica excessiva é comum entre as meninas adolescentes. Com que frequência você encorajou sua filha a não condenar? Mas, às vezes, também temos baixa autoestima, e é possível que você possa estar ensinando a ela maus hábitos pelo exemplo que você dá ao criticar a si mesma. Você já se pegou olhando no espelho e fazendo cara feia ou suspirando por causa da sua aparência? Você pode nem mesmo perceber que está fazendo isso, mas sua filha provavelmente percebe.

**Se você quiser que sua filha cresça com uma forte confiança em relação ao próprio corpo, há algo simples que você pode fazer: ame a si mesma.**

## **A confiança em relação ao corpo começa com o amor próprio**

Até 80 por cento das mulheres são infelizes com o que veem no espelho, de acordo com o relatório Mirror, publicado pelo Social Issues Research Centre. Uma recente análise de pesquisa feita pelo líder mundial Centro de pesquisas sobre aparência da Universidade West of England também mostra que as mães que são infelizes com o próprio corpo apresentam maior probabilidade de ter filhas com insatisfação quanto ao corpo.

Não é fácil mudar a forma como você se vê, mas o lado bom disso tudo é que algumas técnicas podem ajudar você a criar sentimentos positivos em relação ao corpo e, assim, sua filha seguirá essa sua atitude.



## Ame a si mesma

### Lista de ações:

Sentir-se bem em relação a si mesmo ao criar sua própria confiança no corpo é um dos passos mais importantes para ajudar sua filha a criar a dela. Use esta minuciosa lista de ações criada pela Dra. Susie Orbach, psicoterapeuta de renome mundial, ativista das mulheres e participante do conselho consultivo do Projeto Dove pela Autoestima, para eliminar a autocrítica excessiva.

#### **Faça uma viagem de volta no tempo:**

olhe algumas fotos suas de alguns anos atrás das quais você gosta. Você pode achar que, embora estivesse insatisfeita com seu corpo naquela época, você agora percebe que estava bem. Esse é um ótimo exercício para ajudar você a aceitar e curtir seu corpo como ele é.

#### **Dê ao seu corpo crédito por tudo que já vivenciou:**

lembre-se de que seu corpo já viveu, trabalhou, provavelmente deu à luz, criou uma criança e cuidou da casa. É natural que o corpo mude à medida que envelhecemos. O seu é, na verdade, incrível.

#### **Não se compare a modelos fotográficos:**

lembre-se de que as imagens em revistas e na internet são muitas vezes melhoradas digitalmente de formas exageradas, em vez de serem fotos de homens e mulheres “reais”.

#### **Reconecte-se com o seu corpo:**

coloque sua música favorita e saia dançando. Sentir o quanto o seu corpo é vivo pode realmente levantar o astral. Sente-se boba? Experimente uma aula de dança ou de aeróbica e perca a inibição em um grupo.

#### **Somente energias positivas:**

converse com sua filha sobre as coisas que vocês gostam no estilo da outra. Somente comente os aspectos positivos e tente dar exemplos específicos. Ouça as qualidades que sua filha admira em você e lembre-se delas quando precisar de um estímulo.

### VAMOS DAR OS PRIMEIROS PASSOS.

- > Explore com sua filha o quanto é fácil distorcer digitalmente uma imagem e aprenda como realmente não existe uma “beleza perfeita”.
- > Converse com sua filha sobre como você se sente com relação ao próprio corpo. Tente manter-se positiva, não cultive o hábito de autocriticar-se.
- > Peça para sua filha avisar sempre que perceber você sendo negativa ou desagradável consigo mesma. Isso ajudará vocês duas a manter essa questão sempre em mente e permitirá que ela tenha a responsabilidade de promover uma postura positiva em relação à própria aparência.

## 2. Conversas sobre o corpo: use a força das palavras para sentir-se bem

Conversar sobre o seu peso pode ser uma ótima maneira de criar um vínculo com sua filha e suas amigas, mas é importante considerar os outros efeitos que isso pode ter. Evite aquele “papo sobre peso” e estimule um tipo de conversa mais positivo. Você notará que isso realmente fará vocês se sentirem melhor.

Conversar sobre o corpo é quase uma regra do universo feminino. Fazemos isso constantemente e de forma automática. Você sabe como é: “Eu fico gorda com esses jeans”, “Ganhei tanto peso” ou “Meu Deus, minha pele está horrível hoje”.

### **Ensine sua filha a conversar de forma positiva sobre o corpo dela**

Se você não tem o costume de manter esse tipo de conversa depreciativa, então você faz parte de uma minoria. Um estudo recente com mulheres universitárias, publicado pela *Psychology of Women Quarterly*, constatou que 93% das entrevistadas participaram deste tipo de conversa, conhecida como “papo sobre peso”, e um terço delas faz isso regularmente. Ficou constatado também que aquelas que reclamaram de seu peso com mais frequência, independente de seu peso real, tinham maior probabilidade de serem ainda mais insatisfeitas em relação ao o próprio corpo.



“As palavras têm um grande impacto em nossa autoestima, e falar constantemente sobre nosso corpo pode reforçar a ideia de que há somente um tipo de corpo bonito”, explica Jess Weiner, especialista em imagem corporal. “É um padrão que temos que quebrar se quisermos que nossas filhas cresçam com confiança com relação ao corpo que têm.”

### Menos papo sobre o peso, mais conversas divertidas

Apenas três minutos de “papo sobre peso” podem levar as mulheres a se sentirem mal com relação à aparência e a aumentar a insatisfação com o corpo, afirma uma pesquisa publicada no International Journal of Eating Disorders. Portanto, os esforços para evitar essas conversas deve ter um impacto significativo em como você se sente.

Ao focar menos no peso e no corpo em suas conversas, você pode quebrar o hábito de reforçar estereótipos de beleza.

### Preste atenção aos “elogios inúteis

A conversa sobre o corpo não se refere somente à crítica ao corpo. Conversar sobre aparências, mesmo de forma positiva, gera uma atenção indevida em certas características físicas. Ao dizer para uma amiga que ela está linda e perguntar “Você emagreceu?”, você dá a impressão que o peso dela realmente é relevante para você e, ao mesmo tempo, reforça a visão estereotipada de que magreza significa beleza.

Nossas filhas captam o tipo de linguagem que usamos e os tópicos das conversas em que nos envolvemos. Eventualmente, começa a parecer que a aparência física é a maneira como julgamos e valorizamos os outros e a nós mesmos. É assim que queremos que nossas filhas se vejam?

Em vez disso, precisamos ensinar nossas filhas que a beleza é um estado de espírito. Se você se valorizar, não importa o que o mundo diz, você pode andar com confiança.



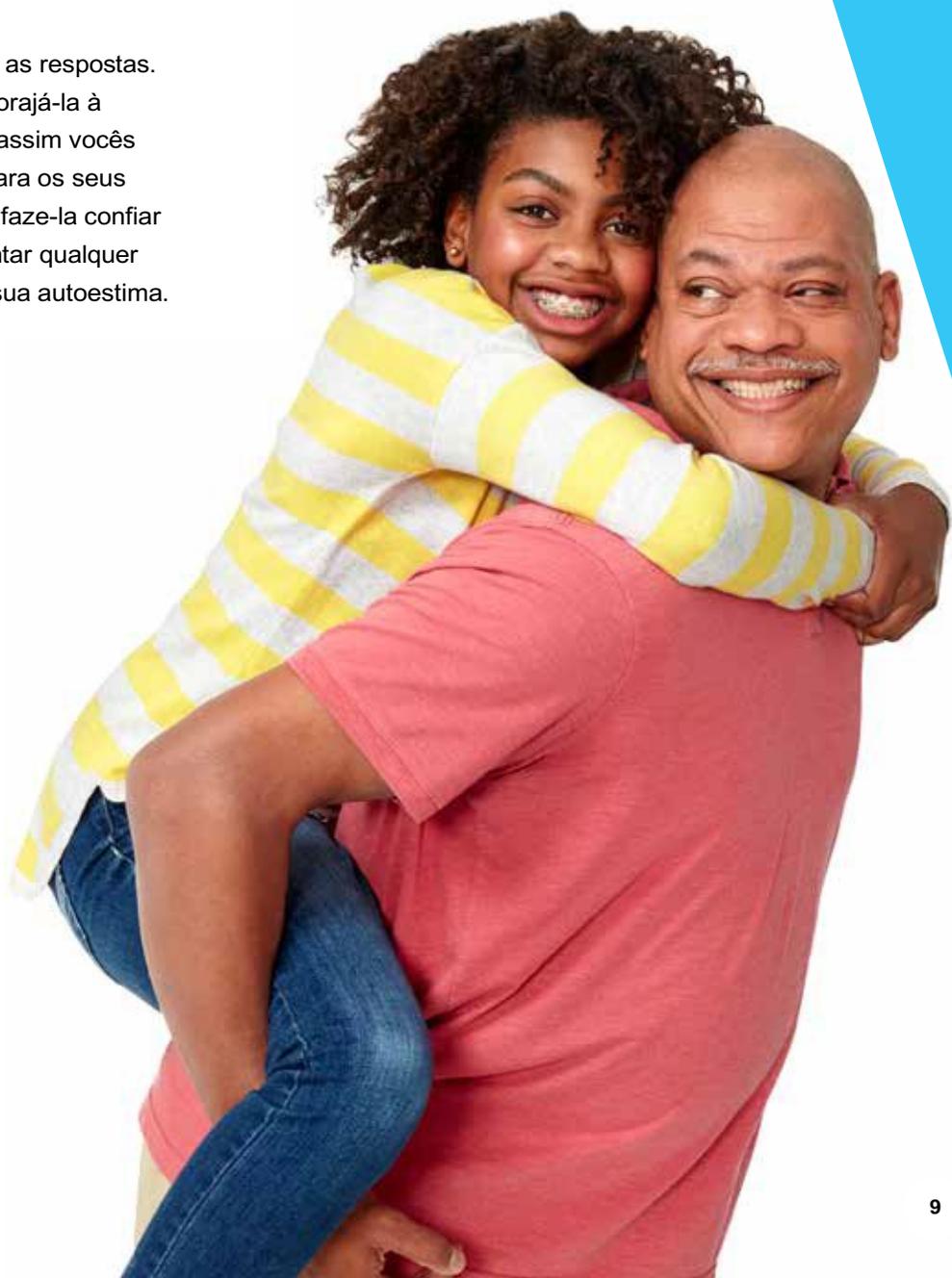
**“As palavras podem afetar nossa autoestima, e falar constantemente de maneira negativa sobre nossos corpos pode reforçar a ideia de que existe apenas um tipo de corpo ideal.”**

**Jess Weiner**  
Body-image expert

# Aviso para os pais

Você nunca foi uma menina, mas isso não deve ser uma barreira entre o laço pai e filha. Você quer que a sua filha se torne uma jovem autoconfiante e ela vai precisar de você para apoiá-la. Muitos homens se sentem incertos, com um pouco de medo para conversar sobre confiança corporal e aparência. Eles devem pensar: Como posso ajudar? Nunca fiz isso antes.

Não se preocupe em não ter todas as respostas. Ao invés disso, escute-a, para encorajá-la à compartilhar seus pensamentos e assim vocês podem encontrar uma solução para os seus problemas. Empodere sua filha ao fazê-la confiar em suas capacidades para confrontar qualquer desafio em sua vida e melhorar a sua autoestima.



# **Comunicação**

## **corporal**

### **Lista de**

### **ações:**

Algumas dicas sobre como ter um tipo diferente de conversa:

#### **Diga aos seus amigos que você se cansou das conversas sobre o corpo:**

fique alerta na próxima vez que se encontrar com uma amiga. Se ela começar qualquer conversa sobre peso, interrompa. Por exemplo, diga: “Eu adoro você e me machuca ouvir você falar sobre si mesma dessa maneira.”

#### **Substitua o negativo pelo positivo:**

faça um inventário do corpo e pense em uma versão positiva para cada palavra negativa que você geralmente fala. Troque “gordinha” por “curvilínea” ou “cabelo encrespado” por “cabelo volumoso”.

#### **Faça o desafio de uma semana:**

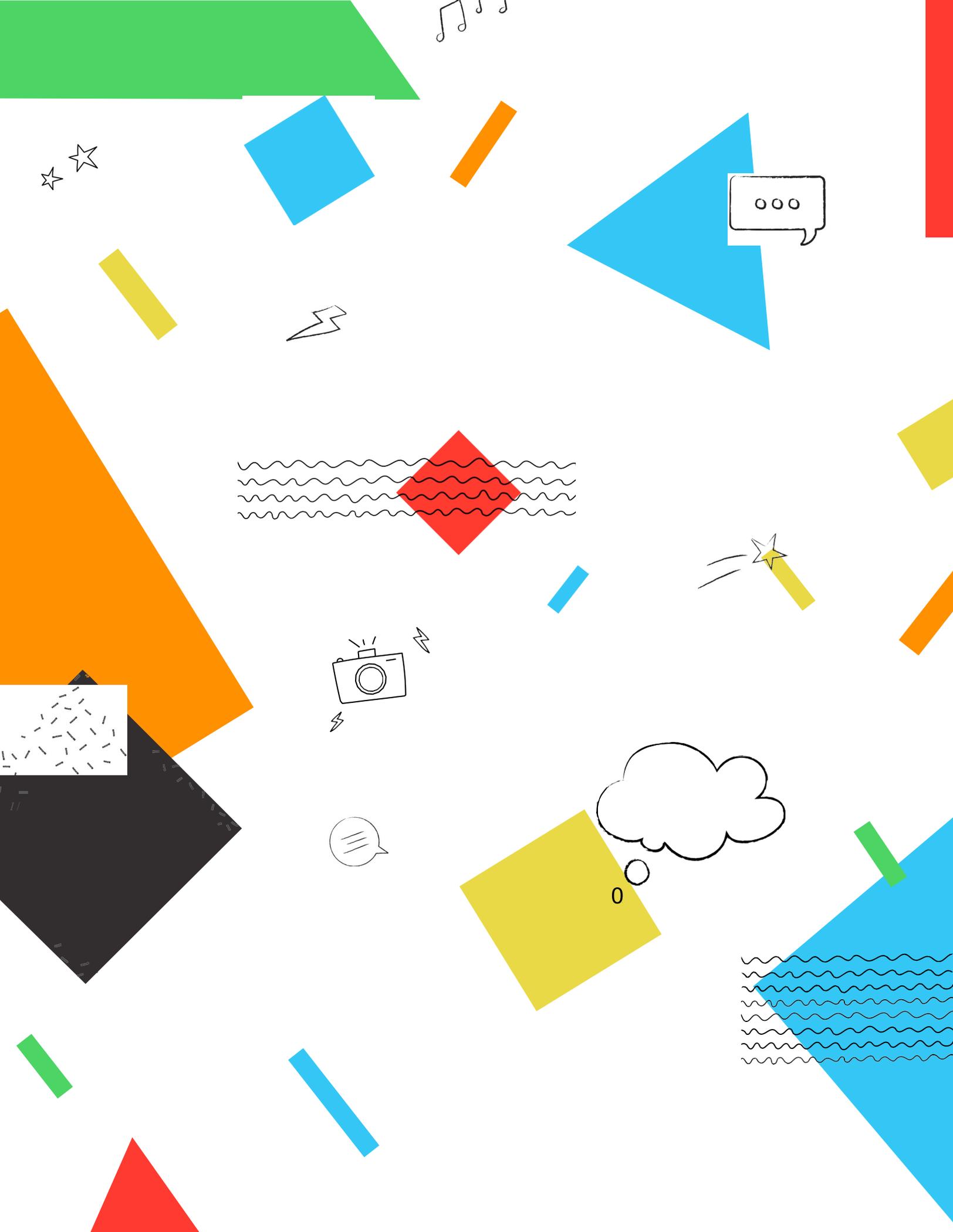
desafie a si mesma a passar uma semana sem conversar sobre peso. Diga aos seus amigos e familiares o que você está fazendo, para que eles apoiem você e experimentem o mesmo.

#### **Priorize conversas divertidas:**

destaque os benefícios emocionais e de saúde gerados pela mudança no seu estilo de vida. Se sua amiga começou um novo regime de exercícios, tente perguntar a ela como ela está se sentindo com isso, se ela se sente mais forte ou se está dormindo melhor. Evite perguntar ou comentar sobre quanto peso ela perdeu.

#### **Aprecie seu corpo pelo que ele pode fazer:**

o primeiro passo para aumentar sua autoestima e confiança é amar o seu corpo. Use-o para se sentir energizada. Dê uma caminhada e desfrute do ar fresco, faça jardinagem ou leve as crianças para andar de bicicleta.





### VAMOS DAR OS PRIMEIROS PASSOS. ..

- > Compartilhe com sua filha a lista de atividades de comunicação corporal. Se ela estiver se sentindo mal com a sua aparência, pode ser exatamente o que ela precisa para elevar seus níveis de confiança.
- > Use a lista de ações como ponto inicial para mudar as conversas que você tem com a sua filha.
- > Converse com sua filha sobre o fato de que você evitará papos sobre o corpo no futuro porque há assuntos muito mais interessantes para vocês abordarem.
- > Incentive-a a fazer o mesmo com as próprias amigas.



### 3. A distorção da beleza

As imagens de mulheres na mídia são manipuladas tão drasticamente hoje em dia que é possível perceber que a “beleza” está se tornando algo inatingível. Ajude a sua filha a resistir à influência da mídia e entender de fato essa questão.

Você está preocupada que as expectativas de sua filha quanto à própria aparência são irreais? Não chega a ser uma surpresa. Pesquisa publicada pela Psychology Today, chamada Ads Everywhere:

**“A Race to Grab Your Brain” estima que as adolescentes de hoje sejam bombardeadas por**

**5,000**

**mensagens de propaganda por dia.**

Essas mensagens podem estar não apenas na televisão e em revistas, mas também em sites, blogs, mídias sociais, vídeos de música, filmes e em seus celulares. A maneira como mulheres e meninas são retratadas nessas mensagens, tanto em palavras quanto em imagens, tem um grande impacto na forma como elas veem a si mesmas e em quem elas querem ser.

**A conexão entre imagens exibidas na mídia e baixa autoestima**

O constante reforço da imagem da mulher “perfeita” na mídia afeta diretamente a confiança das meninas com o próprio corpo.

Em Pretty as a Picture, uma pesquisa de opinião da organização Credos do Reino Unido, concordou com a declaração: “ver propagandas usando modelos magras me deixa mais preocupada com a minha aparência e me estimula a entrar em dieta/perder peso”.

**66%**

**das meninas pensavam que as imagens de mulheres na mídia eram a razão pela qual elas faziam dieta.**



**A pesquisa de Imagem Corporal da MediaSmarts, uma organização com enfoque em estudos de mídia, constatou que olhar revistas durante apenas 60 minutos reduz a autoestima em mais de**

**80% das meninas**

Como a manipulação de imagens muda nossa percepção de beleza

A maioria das fotos de mulheres que vemos na mídia é o resultado não apenas de maquiagem e iluminação inteligentes nas sessões de fotografia, mas também de manipulação digital o conhecido “retoque”. Não são apenas manchas e pequenas deformidades que são eliminados por retoques. Pernas e pescoço são alongados, seios são aumentados, cabeças são trocadas para outros corpos, mamilos são movidos, maçãs do rosto são destacadas e assim por diante. Muitas vezes a alteração é tamanha que você não reconheceria a modelo original na vida real.

Quando você junta as imagens manipuladas por retoques com manchetes que criticam mulheres “reais” que não correspondem a essa imagem aprimorada e irrealista, não é difícil ver por que as meninas sonham com a fantasia da aparência retocada.

Clarisse, mãe de Ana de 14 anos de idade, diz: “Minha filha lê constantemente revistas de adolescentes e as meninas retratadas sempre parecem tão impecáveis e sem defeitos. Como posso tranquilizá-la sobre sua própria aparência, se esses são os padrões aos quais ela se compara?”



**76%**  
**dos jovens de fato preferiram as imagens naturais ou levemente retocadas em vez daquelas que passaram por forte modificação.**

Sem qualquer tipo de comparação, queremos parecer com nós mesmas

Na pesquisa Pretty as a Picture, a organização Credos do Reino Unido pediu recentemente para que jovens mulheres comparassem quatro imagens diferentes da mesma modelo, modificada digitalmente para alterar seu corpo.

Ao perceber que as imagens mostradas na mídia são frequentemente manipuladas e raramente representam a realidade, sua filha consegue perceber a verdade e manter a confiança no corpo ao ler, assistir e usar a mídia. Ela pode começar a perceber que não vale a pena comparar a aparência dela a imagens falsas e irreais que muitas vezes vê na mídia.

## Lista de ações:

ajude sua filha a ver além das imagens de beleza manipuladas

### Olhe para a mídia com olhos críticos:

incentive sua filha a fazer uma análise aprofundada das mídias que ela usa. Treine o olho crítico da sua filha e faça com que ela ofereça razões pelas quais não vale a pena comparar-se a imagens manipuladas.

### Use uma dose saudável de bom humor:

vejam juntas aos seus programas de TV e revistas favoritas e conversem sobre imagens que pareçam particularmente irreais e ou que ofereçam uma definição reduzida de beleza. Vocês podem até rir daquelas que parecem realmente falsas e que transmitem mensagens excessivamente críticas sobre a aparência feminina.

### Entenda o processo de manipulação de imagens:

converse com sua filha sobre quem pode estar envolvido na criação desses visuais, desde estilistas e maquiadores até fotógrafos. O vídeo Evolução da Dove está disponível no YouTube e mostra como a aparência de uma mulher pode ser alterada radicalmente usando maquiagem, iluminação e ferramentas digitais.

### Use exemplos positivos quando os encontrar:

compartilhe com sua filha fontes de mídia positivas que priorizem a força e as habilidades das mulheres, não apenas a aparência delas.

## VAMOS DAR OS PRIMEIROS PASSOS...

- > Converse com sua filha sobre esse tópico. A ideia não é fazer com que ela deixe de gostar de TV, revistas e blogs, mas visitar este tópico de tempos em tempos, lembrando-a sobre os assuntos abordados.
- > Incentive sua filha a conversar sobre isso com as amigas ou usar como matéria de um trabalho na escola.
- > Sua filha tem a confiança necessária para escrever ao editor de uma revista ou site e perguntar como eles manipulam imagens de mulheres?
- > Sua filha possui seu próprio blog ou perfil no Instagram, Pinterest ou outra rede social onde ele pode mencionar essa questão para outras pessoas?

## 4. O Eu verdadeiro: uma atividade para celebrar a beleza interior de sua filha

Na sociedade de hoje, tornou-se comum as pessoas falarem negativamente de si mesmas. Tornou-se particularmente comum criticar a própria aparência como um atalho para expressar a insatisfação emocional. Às vezes, quando estão se sentindo tristes, sozinhas ou sem energia, as meninas expressam essa sensação como se estivessem se sentindo “gordas” ou “feias”. Mas gorda e feia não são sentimentos, e expressar-se dessa forma reduz o vocabulário emocional e põe ênfase indevida na aparência.

**Faça sua filha escrever sobre si mesma, sua família e seus talentos para libertar sua beleza interior.**



### Sua filha pode aprender a demonstrar sua autoconfiança

A conversa negativa sobre o corpo pode fazer parecer que não é educado aceitar um elogio, ou que falar sobre aquilo em que nos destacamos é visto como ostentação ou vaidade. Mas reconhecer seus talentos e valorizar essas características é importante para você desenvolver uma autoestima positiva. É por isso que criamos a atividade O Eu verdadeiro: para ajudar sua filha a ter confiança nos seus talentos e habilidades e a valorizar os aspectos positivos das amigas.

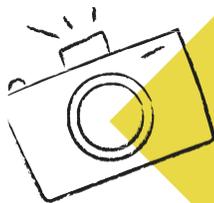


### INSTRUÇÕES DE ATIVIDADE PARA O EU VERDADEIRO

Use esta atividade divertida e prática para ajudar sua filha a verbalizar o que ela ama sobre ela mesma.

- 1 Peça à sua filha para encontrar e imprimir uma foto dela que ela goste.
- 2 Use o modelo proposto abaixo encontre um pedaço de papel e prenda a foto no topo com cola ou fita adesiva.
- 3 Leia as quatro afirmações que estão no modelo com atenção e ajude sua filha a pensar sobre as respostas para cada.
- 4 Juntas, tentem preencher as lacunas. Se ela não conseguir encontrar as palavras, ela pode desenhar algo.
- 5 Quando o pôster O Eu verdadeiro estiver completo, por que não sugerir à sua filha compartilhar a atividade com as amigas, incentivando-as a pensar positivamente sobre todas as coisas que as tornam únicas.

# O Eu verdadeiro



Sou única por  
muitos motivos.  
Eles incluem...

-----  
-----  
-----  
-----



Três coisas que  
gosto de fazer:

1

2

3

-----  
-----  
-----

Três atividades nas  
quais me destaco:

1

2

3

-----  
-----  
-----

O que me faz sentir orgulho sobre mim e sobre minha família:

-----  
-----  
-----  
-----



## **O Eu verdadeiro**

### **Lista de ações:**

#### **Incentive sua filha a conversar sobre o que a torna única:**

em um mundo de imagens e estereótipos, é importante que sua filha reconheça que a beleza não está baseada em aparências, mas relacionada à forma como ela se sente. Incentive-a a reconhecer e verbalizar as características maravilhosas que a tornam única.

#### **Faça elogios à sua filha regularmente:**

converse com sua filha sobre os interesses e talentos dela. Faça elogios específicos sem relação à aparência para que ela aprenda a valorizar outras conquistas e traços da personalidade.

#### **Dê um bom exemplo:**

use o vocabulário emocional certo para expressar como você está se sentindo, por exemplo: “Estou cansada” ou “Estou estressada”, em vez de “Estou me sentindo gorda”. Desafie sua filha a se expressar de modo mais preciso se você escutá-la descrevendo suas emoções dessa forma.

### **VAMOS DAR OS PRIMEIROS PASSOS...**

- > Converse com sua filha sobre a atividade. Como ela se sentiu quando estava começando? Era difícil pensar em coisas para responder às afirmações? Como ela se sentiu ao concluir a atividade? Houve alguma mudança na forma como ela se sente sobre si mesma? Ela consegue explicar para você?
- > Incentive sua filha a compartilhar a atividade com as amigas.

## 5. Bullying: estão provocando sua filha por causa da aparência dela?

Deprovocações maliciosas ao bullying intencional, saiba como ajudar sua filha a navegar por esse campo minado de emoções.

Os intimidadores raramente são originais em seus insultos. Quais eram as provocações ou brincadeiras mais comuns quando você era jovem? “Quatro olhos”, “cara sardenta”, “orelhas de abano” ou “rechonchuda”?

Provavelmente a maioria dos nomes que nos lembramos de ser chamados na infância está relacionada à aparência.

Infelizmente, nada mudou para nossas filhas. Um estudo do governo do Reino Unido realizado pela inspetoria das escolas constatou que a experiência de intimidação mais comum dos estudantes de hoje está relacionada à aparência. Nas escolas primárias, as provocações atacam características físicas, tais como pessoas ruivas, altas/baixas ou gordas/magras. Nas escolas secundárias, outros aspectos da aparência são enfocados: cintura, tonalidade da pele, estilos de cabelo e estilo pessoal que podem não estar em conformidade com as últimas tendências.

Primeiro, precisamos entender o que é o bullying. Meninas e meninos discordam, brigam, provocam uns aos outros e implicam com seus amigos. O bullying é diferente: de acordo com o site StopBullying do governo americano, é um “comportamento indesejado, agressivo que envolve um desequilíbrio de poder real ou percebido. O bullying inclui ações como ameaças, disseminação de rumores, ataques físicos ou verbais e exclusão proposital de um grupo.”



### Por que os intimidadores atacam a aparência

“Esse é um estágio no qual os jovens estão descobrindo quem são e experimentando a forma como se expressam. A aparência é uma grande parte disso”, explica Liz Watson, especialista em bullying do Reino Unido com experiência em aconselhamento de adolescentes e pais na questão. “Os adolescentes estão explorando suas identidades por meio da aparência e estão aprendendo como a sociedade reage a isso.”

### Ajudando sua filha a lidar com a intimidação

Você pode estar agoniada com a melhor forma de conversar com sua filha por medo de que ela se esquive ainda mais. Mas, como Watson afirma, é melhor encarar honestamente. “Você não precisa mencionar intimidação logo de início”, ela avisa. “Ao invés disso, tente algo como: ‘Estou preocupada com você, acho que você está infeliz.’”

Ou você pode iniciar uma conversa de forma mais neutra fazendo perguntas sobre o dia dela, incluindo momentos que ela gostou ou achou perturbador. Por exemplo: “Que coisa boa aconteceu com você hoje? Algo ruim aconteceu? Você se sentou com amigos durante o lanche? Como foi a vinda no ônibus?”

Perguntas como essas podem ajudá-la a se abrir sobre as experiências enfrentadas. Você também pode dizer que você sempre estará lá para ajudá-la em situações complicadas, mas esclareça que você só poderá ajudar se souber o que está acontecendo. Se ela insistir que nada está acontecendo, não force. Apenas fique vigilante quanto aos sinais mencionados.

### Estar à disposição

Lidar com o bullying pode levar tempo, portanto, seja paciente e compreensiva com relação ao que sua filha está passando. Mostre a ela que você está pronta para dar apoio e assegure que ela não precisa mudar a aparência dela. Vocês podem achar um meio de enfrentar o problema juntas.

## QUAIS SÃO OS SINAIS

### DA INTIMIDAÇÃO?

Os especialistas recomendam manter-se alerta aos seguintes sinais:

- > Mudança no comportamento ou estado emocional – ela se tornou mais distante ou agressiva do que o usual.
- > Sinais físicos – lesões inexplicadas, tais como cortes ou hematomas ou roupas danificadas.
- > Evitando a escola – dando desculpas e fingindo doença.
- > Falta de interesse – especialmente nas coisas que ela geralmente gosta.

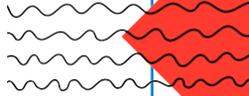
Outros sinais para ficar atenta, pois podem indicar que ela está sendo intimidada especificamente quanto à aparência:

- > Mudar a maneira de se vestir ou o estilo dela de forma mais extrema – por exemplo, tentando parar de usar óculos ou cortar o cabelo.
- > Tentar encobrir o tamanho dela – como usar roupas largas para encobrir o corpo.

Claro, muitos desses sinais podem ser parte normal da vida da adolescente, o que pode dificultar a percepção, a menos que ela se abra a respeito.

## Vença o bullying

### Lista de ações:



#### **Mostre à sua filha que ela não está sozinha:**

converse com ela sobre as suas experiências de adolescente. Talvez você tenha sofrido provocações sobre uma característica em particular, mas agora reconhece que ela é parte do que torna você especial.

#### **Trabalhem juntas:**

ajude a criar uma estratégia juntas para lidar com o bullying, mas certifique-se de ter a concordância dela quanto a todas as etapas do plano.

#### **Tranquelize sua filha:**

primeiramente, reassegure a ela que não há nada errado com a aparência dela e que você admira o que a torna individual.

#### **Explique:**

ajude-a a entender as razões pelas quais as pessoas intimidam outras. Por exemplo, alguns intimidadores vêm de lares com problemas. Ajude sua filha a ver como a vida familiar feliz dela está contribuindo para a confiança dela, e outros podem não ter tamanha sorte.

#### **Reconheça:**

valorize os sentimentos da sua filha. Se ela estiver se sentindo minada por provocações, gestos ou pelo comportamento de outras meninas (ou meninos), ela está certa. Independente da forma como isso pode ser expresso externamente. Não diga a ela que isso não está acontecendo, ou que ela deve ignorar o que está acontecendo. Ouça o que ela diz e acredite na história que ela conta.

#### **Faça uma mudança:**

se a intimidação estiver vindo de pessoas do círculo de amigos íntimos dela, incentive-a a encontrar um novo grupo.

#### **Reconheça os padrões:**

descubra onde e quando o bullying acontece. Se ela estiver sendo intimidada em certos horários ou lugares, faça com que ela reconheça isso e evite esses momentos, ou peça a amigos para acompanhá-la durante essas horas.

#### **Peça para ela conversar com um professor:**

se está acontecendo na escola, e não parece ser algo que ela possa resolver sozinha, ajude-a a desenvolver a coragem de falar com um professor a respeito. É melhor conversar com um professor e trabalhar a partir daí caso necessário.

#### **Entre pessoalmente em contato com a escola:**

se ela não estiver confiante para falar com o professor sozinha, considere falar com ele você mesma. A maioria das escolas conta com técnicas antibullying e sabe como abordar a situação. Mas certifique-se de que sua filha saiba com quem você planeja falar e que você pretende fazer isso, para que ela não se sinta enganada.

#### **Julgue se e quando se envolver:**

pode ser melhor se sua filha lidar com isso de maneira independente, contanto com o seu suporte.

#### **Dê poderes a ela:**

os intimidadores geralmente são covardes, portanto enfrentar um é geralmente o melhor modo de seguir. É necessária muita coragem, mas com o sucesso vem um tremendo senso de autoestima. Isso pode transformar uma experiência negativa em um grande aumento de poder.

#### **Obtenha apoio:**

busque aconselhamento em sites respeitados sobre bullying que ofereçam aos jovens suporte de pessoas da própria idade ou de conselheiros, o que pode ajudar a fazê-la se sentir melhor e ajudá-la a criar estratégias para lidar com o problema.



### VAMOS DAR OS PRIMEIROS PASSOS...

- > Mantenha uma conversa aberta com sua filha para que ela possa falar sobre o que ela está enfrentando. Outras meninas que ela conhece passaram pela mesma experiência? Como elas lidaram com isso?
- > Sejam quais forem as causas do bullying, lembre-se de assegurar que nada do que está acontecendo é culpa dela e que você está ao lado dela para lhe dar apoio total.
- > Ajude-a a entender que as características que um intimidador aborda são geralmente traços dos quais eles têm inveja ou que falta neles.
- > Ajudaria falar com outros sobre o problema em um fórum online?



## **6. Provocações em casa: quando uma brincadeira familiar se torna bullying?**

Ao entrar na adolescência, sua filha naturalmente ficará mais sensível aos comentários sobre a aparência, e os familiares podem não perceber o impacto de suas palavras. Discussões saudáveis e leves provocações com certeza fazem parte da vida em família e podem ajudar as meninas a desenvolver e explorar suas opiniões e criar resistência às críticas que todos nós sofremos diariamente. Porém, vale pensar duas vezes sobre o que constrói o caráter e o que diminui a confiança.



**Piadas e provocações à mesa de jantar são comuns na maioria dos relacionamentos familiares íntimos, mas quando isso sensibiliza uma pessoa, pode contribuir para a baixa autoestima.**





“Comer isso e aquilo não te deixou satisfeita?”  
“Daqui a pouco você estará maior que a sua mãe!”  
“Oh, essa gordurinha de bebê é tão bonitinha.”  
“Você não acha que deveria começar a prestar atenção no que come?”

Reconhece esses comentários? Mesmo a provocação inocente vinda de pessoas queridas sobre a aparência pode ter um impacto profundo nas meninas, prejudicando em longo prazo a confiança que elas têm.

### Brincadeiras podem machucar

As meninas que sofrem críticas ou provocações de familiares sobre a aparência têm maior probabilidade de tentar controlar o peso comendo de maneira não saudável, ficar insatisfeitas com o corpo, comparar-se a amigas, ficar obcecadas com a aparência, ter baixa autoestima e sentir-se mais deprimidas do que as meninas que não são provocadas”, afirma a psicóloga da pesquisa e especialista em imagem corporal, Dra. Phillipa Diedrichs.

Por outro lado, relacionamentos familiares calorosos e acolhedores têm um efeito positivo na imagem corporal e na satisfação com o corpo entre crianças. Então, qual é a melhor maneira de lidar com a situação?

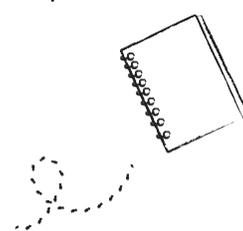
### Fique do lado da sua filha e estipule um limite

Pense cuidadosamente sobre como estipular o limite entre brincadeiras inofensivas e provocações que, mesmo não sendo intencionais, prejudicam a confiança de sua filha com o próprio corpo. Algumas medidas podem ajudar a evitar com que isso se torne um problema familiar.

O primeiro passo é criar estratégias proativas para sua filha usar ao se deparar com a provocação familiar. Pode ser algo simples como ignorar os comentários que nada ajudam ou algo mais incisivo, como confrontar a pessoa que faz os comentários para que ela saiba como dói ser provocada.

Suki, mãe de Mai de 12 anos, seguiu a abordagem simples quando familiares começaram a provocar Mai por ser magra demais e a dizer que ela deve comer mais. “Eu afirmei a eles que ela come, mas esse é o tamanho dela e provocá-la não ajuda em nada”, diz Suki. “Em seguida conversei com Mai dizendo que ela não deve levar esses comentários a sério. Tranquilei-a dizendo que só importa a felicidade e a saúde dela.”

Ao reconhecer ofensas em provocações relacionadas à aparência, desencorajá-las e ajudar sua filha a desenvolver técnicas para lidar com isso, você terá realizado outra etapa importante para promover e proteger a confiança dela com o próprio corpo.



## Brincadeira familiar

### Lista de ações:

Confira esta lista para dar um jeito nos comediantes da família e impedir que sua filha se sinta importunada.

#### Preste atenção nos comentários maliciosos:

fique alerta em reuniões familiares e consciente sobre comentários ou conversas sobre peso, forma do corpo, dieta ou aparência que forem negativos ou possam fazer com que sua filha fique com vergonha ou constrangida.

#### Mude de assunto:

tente direcionar a conversa para outro lado sem criar caso. Você pode abordar os indivíduos mais tarde, se for necessário, e entre em contato com sua filha para informá-la que esses tipos de comentários não são aceitáveis, que ela é incrível desse jeito e que você está à disposição se ela quiser conversar.

#### Converse discretamente:

se algum parente continuar provocando sua filha (ou provocando outra pessoa em frente à sua filha) sobre a aparência ou o corpo dela, considere falar com essa pessoa em particular. Não seja muito emotiva ou confrontadora e mantenha uma linguagem neutra. Às vezes você precisará abordar isso de forma sutil, mas pode haver vezes em que a situação exige uma abordagem mais direta. Você poderá descobrir que uma abordagem diferente é necessária para um parente adulto em comparação a uma criança.

#### Explique a situação:

ênfase a importância de se evitar colocar ênfase demais na aparência de meninas e peça à pessoa para não comentar de forma nenhuma sobre o corpo ou a aparência de sua filha.

### VAMOS DAR OS PRIMEIROS PASSOS..

- > Quais são as coisas que realmente chateiam sua filha quanto aos comentários de familiares? Ela é mais sensível a algum tipo de comentário? Use o que você descobrir para moldar sua conversa com outros familiares.  
  
Incentive sua filha a conversar com as amigas.
- > Experiências compartilhadas geralmente fazem com que comentários divertidos pareçam menos pessoais e maliciosos.
- > Sua filha tem coragem de conversar com o resto da família sobre como as palavras deles fazem ela se sentir?



## 7. O Tradutor Parental: como melhorar a comunicação entre pais e filhas

Uma ferramenta de tradução para compartilhar com sua filha e ajudar a evitar mal-entendidos na comunicação.

Você e sua filha parecem discutir por coisas pequenas? A comunicação deveria ser fácil, mas o mal-entendido é ainda mais fácil. Você faz um simples comentário sobre o que sua filha está vestindo e ela sai furiosa, batendo a porta. Você pergunta o que ela comeu no almoço e ela presume ser um ataque sobre a dieta ela.

Enquanto provavelmente você esteja apenas tentando mostrar o quanto você se importa com a felicidade e bem-estar dela, as reações dela sugerem que você está falando uma outra linguagem. É por isso que criamos o “Como assim?!” O Tradutor Parental é usado especialmente para ajudá-la a entender o que você está REALMENTE tentando dizer.

Dê uma cópia à sua filha. Ele ajudará sua filha entender que você não pretende chateá-la quando fala sobre amigas, dieta e a vida social dela, e pode melhorar a comunicação entre vocês.



# Como assim ?!

O que seus pais **REALMENTE** querem dizer quando falam aquelas coisas irritantes:

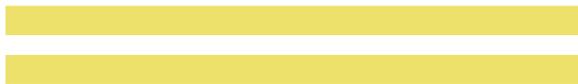
Os pais dizem:

**“Você não vai sair vestida assim, não é?”**

Você escuta:

**“O que você está vestindo? Você está com uma aparência vulgar.”**

O que eles realmente querem dizer:



Os seus pais entendem que você cresceu, que essa fase é divertida e que você quer experimentar looks diferentes. Eles só não querem que você se sinta pressionada por seus amigos ou pelas mídias sociais a parecer mais velha do que você é!

Eles perguntam:

**“O que você comeu no almoço hoje?”**

Você escuta:

**“Suponho que você não almoçou de novo, como de costume.”**

O que eles realmente querem dizer:



Os pais entendem que refeições saudáveis são boas para o seu corpo e seu cérebro. E se você se sente bem, você se sentirá melhor e mais feliz.



# Como assim ?!

O que seus pais **REALMENTE** querem dizer quando falam aquelas coisas irritantes:

Os pais dizem:

**“Queria que você não usasse tanta maquiagem.”**

Você escuta:

**“Você não tem idade suficiente para usar tanta maquiagem. Eu não quero que os meninos gostem de você.”**

O que eles realmente querem dizer:

\_\_\_\_\_m  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Existe uma grande pressão para usar maquiagem e ter uma aparência mais velha. É divertido experimentar visuais diferentes, mas a sua família não quer que você sinta pressão de seus amigos e da mídia para parecer mais velha cedo demais.

Eles perguntam:

**“Você vai sair com ela de novo?”**

Você escuta:

**“Odeio a sua amiga e não confio nela. Ela é uma má influência.”**

O que eles realmente querem dizer:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Quando esta com um bom grupo de amigos, você se sente feliz e confiante, então é natural que os pais demonstrem preocupação quando acham que você está saindo com pessoas que possam fazer você se sentir mal.

Eles perguntam:

**“Você está no celular DE NOVO? Você está sempre no telefone, enviando mensagens para os amigos que acabou de ver.”**

Você escuta:

**“Não acho que as suas amizades sejam importantes.”**

O que eles realmente querem dizer:

**“Você esteve com seus amigos o dia inteiro. Dedicar tempo para si mesma e para sua família também é importante.”**

Seus pais provavelmente não se importam se você passa muito tempo com seus amigos, desde que você também dedique um tempo para a família. Eles estão realmente interessados no que você fez durante o dia, então por que não contar o que aconteceu de mais importantes?

## Tradutor Parental

### Lista de ações:

#### Converse com a sua filha:

pergunte a ela sobre a forma como vocês duas conversam. Você já interpretou errado o que outra pessoa realmente queria dizer?

#### Aprofunde-se mais:

depois que ela tiver lido a cartilha do “Como Assim?!” aguarde até que ela tome a iniciativa de comentar o tópico, contando para você quais cenários mais a irritam e como você poderia abordar as coisas de forma diferente.

#### Desenvolva uma certa indiferença:

tente não se ofender se ela confessar que acha seus comentários muito irritantes. Use isso como uma oportunidade para perguntar por que ela acha que são irritantes e como ela sugere que você aborde essas situações no futuro.

#### Continue falando:

na próxima vez em que ela tiver uma reação exaltada, tente explicar o verdadeiro significado de suas palavras e consulte o Tradutor Parental para lembrar-se de como a falha na comunicação a faz perder o controle.

### VAMOS DAR OS PRIMEIROS PASSOS..

- > Compartilhe a cartilha “Como Assim?!” com sua filha e pergunte o que ela acha. Como os comentários fizeram com que ela se sentisse? Ela consegue perceber que o que as pessoas dizem e o que elas querem dizer podem ser diferentes?
- > Algumas vezes, sua filha interpretará de maneira incorreta o que você está dizendo, mas ao mostrar a ela que não é sua intenção machucá-la nem chateá-la, você estabelece uma base sólida para lidar com situações difíceis de forma diferente no futuro.
- > Faça um pacto com sua filha de comentar com a outra quando uma das duas falar algo que soe diferente do que de fato pretende ser transmitido. Uma comunicação aberta e honesta desenvolve a confiança e fortalece seu relacionamento no longo prazo.
- > Incentive sua filha a compartilhar o Tradutor Parental Como assim?! com as amigas e ter a mesma conversa com elas.



## 8. Como encorajar sua filha a desfrutar de uma dieta balanceada e saudável

Ajude sua filha a realmente desfrutar da comida e quebre o hábito ruim de fazer dietas na adolescência.

Todas nós temos dias em que nos sentimos como se tivéssemos comido as coisas erradas, mas existem de fato alimentos “ruins” que nunca devemos comer?

“O mais crucial no que diz respeito à sua dieta é comer todos os alimentos de forma equilibrada”, explica a especialista em distúrbios alimentares e uma proeminente psicoterapeuta do Reino Unido, Dra. Susie Orbach. “Rotular insistentemente certos alimentos como ‘bons’ e outros como ‘ruins’ não é nada útil. Essa mania cria muitas regras que ditam sua relação com a comida e incentiva a alimentação descontrolada. Também é uma prática geralmente equivocada. Alimentos com baixo teor de gordura podem estar carregados de açúcar e aditivos para dar sabor, enquanto uma versão convencional com gordura seria melhor do ponto de vista nutricional.”

### Meninas e as dietas na adolescência

Para meninas adolescentes, é comum que os problemas com relação ao corpo sejam descontados na alimentação. A maioria das meninas experimenta uma dieta em alguma fase, muitas vezes acreditando que deveriam restringir o que comem de uma forma ou de outra.

À medida que crescem, muitas meninas ficam com medo da comida e começam a tratá-la como um inimigo. Não é surpresa que a comida então ganha

características quase mágicas, com alimentos em particular se tornando algo magnético. É vital que as meninas desenvolvam desde cedo a correta noção de como nutrir a mente e o corpo com alimentos saudáveis.

Não é incomum para as meninas mudarem de dieta e depois comerem demais porque, ao restringirem certos alimentos, o apetite aumenta. Se a sua filha estiver fazendo isso, tente explicar que isso pode ter o efeito oposto ao esperado.

### Quebrando o hábito do alimento „ruim“

“Entrar em dietas com restrição calórica pode desacelerar o metabolismo e dificultar a manutenção de um peso saudável. Além disso, não há nada mais tentador do que um alimento que está proibido”, diz a Dra. Orbach. Fazer com que todos os alimentos sejam permitidos e fugir da ideia de alimentos “bons” e “ruins” facilita a tomada de decisões inteligentes.

Essa era a mensagem que Barbara usava com sua filha Hannah quando esta começou a falar sobre dietas. “Eu expliquei que desfrutar de uma dieta saudável não é a mesma coisa que cortar alimentos”, diz ela. “Acho que é importante não banir alimentos açucarados e “fast food” para não torná-los mais desejados. Ao conceder a ela um pouco mais de controle e apenas falar sobre os alimentos, eu consegui ajudá-la a melhorar a dieta dela.”



### A relação entre alimentos e humor

Avise à sua filha que fazer dieta não afeta apenas o peso. Uma boa nutrição melhora o seu corpo externamente (pele, cabelo e peso), mas estudos publicados pelo British Journal of Psychiatry mostram que comer os alimentos certos também pode melhorar nosso corpo internamente, incluindo os níveis de energia. Por exemplo, comer muitos alimentos processados aumenta a probabilidade de depressão, enquanto as pessoas que comem alimentos integrais são menos propensas a ficarem deprimidas.

### Liderar dando o exemplo

Incentive sua filha a desenvolver uma conscientização de equilíbrio na dieta ao ajustar seus próprios hábitos alimentares e sua atitude em relação à comida. Se a sua filha conseguir perceber o quanto você aprecia uma dieta saudável e balanceada (e os efeitos positivos que ela tem sobre a sua aparência e seu bem-estar), será mais provável que ela adote a mesma abordagem na própria alimentação.



## Dieta balanceada

### Lista de ações:

Use esta lista de ações para ajudar sua filha e você mesma a esquecer os alimentos “ruins” e começar a desfrutar os benefícios de uma dieta saudável e balanceada.

#### **Faça com que sua filha se envolva com os alimentos que ela come:**

prepare em casa o máximo que puder de suas refeições e incentive sua filha a ajudar você a comprar e preparar as refeições. Assim ela terá um melhor entendimento dos diferentes ingredientes e por que eles são vitais para uma boa refeição.

#### **Faça da alimentação uma atividade sem culpas para toda a família:**

certifique-se de que sua própria dieta seja saudável e balanceada e não restrinja nenhum tipo de alimento, a menos que seja por uma boa razão, como por motivo de alergia. Mostre à sua filha que todos os alimentos podem ser comidos sem culpa e como você saboreia alimentos diferentes que agradam diferentes paladares.

#### **Converse sobre seu própria forma de pensar:**

quando você sentir que algo não lhe caiu bem, explique sua forma de pensar. Por exemplo: “Ah, pensei que queria comer aquilo, mas não me caiu bem. Acho que deveria ter comido só um pouco.”

#### **Descarte as dietas da moda:**

muitas vezes elas dependem da restrição de alimentos, fazendo com que deixemos de ingerir nutrientes vitais. Temos a tendência de desejar aquilo que tentamos restringir e, quando cedemos à tentação, muitas vezes nos sentimos culpados e podemos comer com tanta pressa que nem desfrutamos do alimento.

### VAMOS DAR OS PRIMEIROS PASSOS...

- > Use a lista de ações para começar uma conversa sobre quais alimentos que sua filha considera serem “ruins” e “bons”. O que a fez decidir que alguns alimentos eram “ruins”?
- > Incentive sua filha a falar com amigas sobre o assunto. O que ela aprendeu ao ouvir o que as amigas falaram sobre comida?
- > Sua filha teria a confiança necessária para perguntar ao professor de ciências ou de esportes sobre este assunto?



## 9. Mostre à sua filha os benefícios das atividades físicas

Os benefícios de ter uma vida ativa vão além do aspecto físico. Encontre os fatos científicos sobre o vínculo positivo entre exercícios e imagem corporal e deixe sua filha com vontade de fazer exercícios.

Pode ser difícil ir à academia de ginástica ou vestir as roupas de corrida mas, segundo o National Health Service do Reino Unido, os benefícios do exercício incluem aumento de autoestima, humor, qualidade do sono e energia, assim como redução do risco de estresse.



E isso também se aplica à sua filha. Ela não precisa ser a capitã de uma equipe ou a melhor bailarina para sentir os benefícios de ser ativa; ela precisa apenas encontrar uma atividade de que goste e que a faça movimentar o corpo.

Se ela se exercitar regularmente, é provável que se sintam melhor em relação a si mesma e ao próprio corpo, mesmo que o exercício não cause mudanças drásticas no corpo.

### O vínculo entre exercícios e a imagem corporal

Pesquisas mostram que o envolvimento em atividades esportivas está associado a uma imagem corporal mais positiva do que as pessoas que não praticam esportes. Além disso, a confiança com o próprio corpo significa que as pessoas sentem-se mais confortáveis fazendo exercícios, o que promove a saúde física e mental.

Se a sua filha ver você fazendo exercícios (e todos os efeitos positivos que eles têm em você) é mais provável que ela pense ser algo positivo para sua própria vida.

Martine diz que tem um estilo de vida saudável e de exercícios, o que contagiou sua filha Lúcia, de 15 anos. “Minha filha concorda que se exercitar e se sentir bem é muito mais importante do que passar fome e vestir tamanho P”, diz ela.

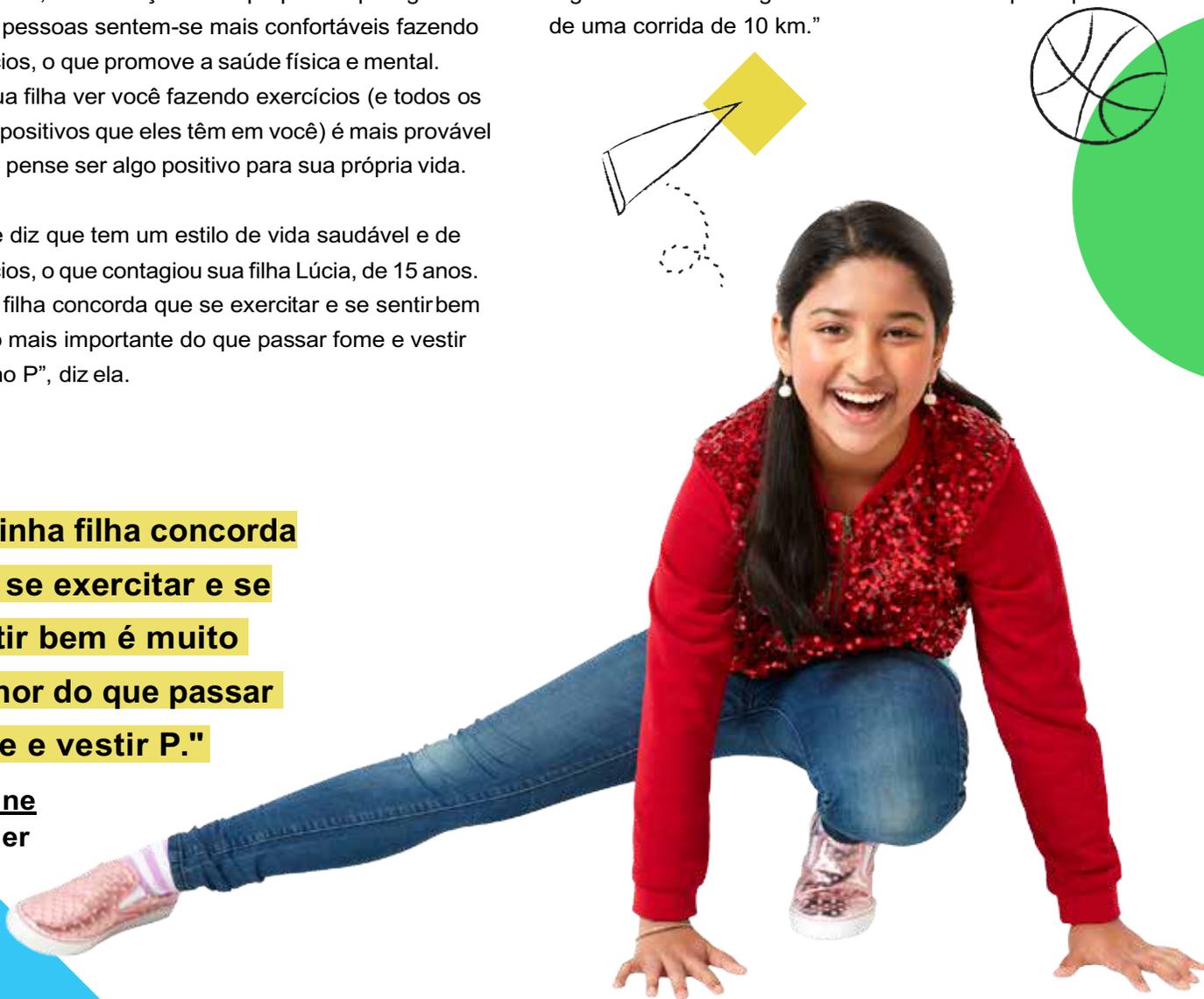
**"A minha filha concorda que se exercitar e se sentir bem é muito melhor do que passar fome e vestir P."**

**Martine**  
Mother

### A adolescência é um tempo para novas atividades

Os especialistas reconhecem que não é incomum as meninas rejeitarem atividades que antes apreciavam quando chegam à adolescência. Esse é um período em que a autoestima de sua filha provavelmente está fragilizada, e os benefícios do exercício podem realmente aumentar a confiança com relação ao corpo. Esse é o momento de explorar novas maneiras de manter-se em forma, encontrar algo que ela goste de fazer e explicar os benefícios.

“Experimentamos juntas várias aulas de exercícios e conversamos sobre como faz bem estar em forma”, diz Martine. “Hoje em dia, Lúcia gosta muito de fazer aulas regulares com a amiga dela e recentemente participou de uma corrida de 10 km.”



## A ativa Lista de ações:

Use nossa lista de ações para incentivar a sua filha a experimentar atividades diferentes para ajudá-la a encontrar algo de que realmente gosta.

### Apoie a escolha de sua filha de atividades para adolescentes:

enquanto ela estiver gostando, deixe-a continuar.

### Experimente novas atividades juntas:

se acharem um exercício que ambas gostem, essa pode ser uma ótima maneira de passarem juntas valiosos momentos.

### Faça com que seja uma atividade social:

ingressar em uma equipe ou aula com amigas significará que ela está socializando enquanto se exercita, o que geralmente é mais divertido. E se ela estiver se divertindo, é mais provável que continue praticando.

### É um estado de espírito:

converse com sua filha sobre as qualidades de que atletas bem-sucedidos precisam, como aperfeiçoamento de grupos musculares específicos, autodisciplina, determinação e habilidades de liderança. Não são apenas qualidades físicas!

### Mostre a ela que os corpos dos atletas são diferentes:

seus corpos serão esculpados de acordo com que precisam fazer para praticar o esporte. O que o corpo deles pode fazer é o fator determinante aqui, não a aparência que ele tem.

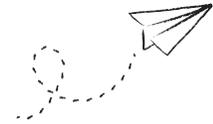
### Mantenha sua filha focada em como ela se sente, não na aparência:

se ela começar a criticar o corpo, ajude-a a manter uma visão equilibrada e o foco na saúde e no desempenho geral. Desejar a perfeição promovida pela mídia ou o corpo de atletas de elite não é uma atitude saudável.

## VAMOS DAR OS PRIMEIROS PASSOS...

- > Comece uma conversa com sua filha sobre como ela se sente quando está se exercitando.
- > Fazer ginástica pode ser tanto um exercício de saúde mental quanto física. Portanto, converse com sua filha sobre o que passa na cabeça dela enquanto ela se exercita.
- > Lembre-se de que ela pode se sentir desanimada ou derrotada se ficar muito competitiva com ela mesma, então lembre a ela que a atividade deve ser sempre divertida.
- > Sua filha teria a confiança para escrever para um herói do esporte e perguntar como ele ou ela se sente quando se exercita?

# Passando para você...



Esperamos que tenha achado este recurso útil e relevante para você e sua filha neste momento da vida dela.

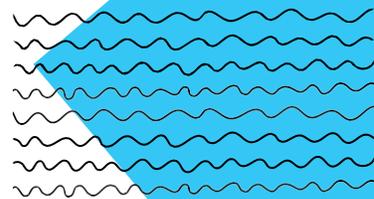
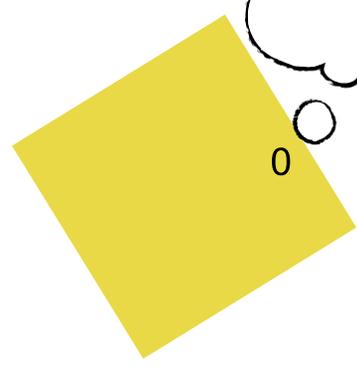
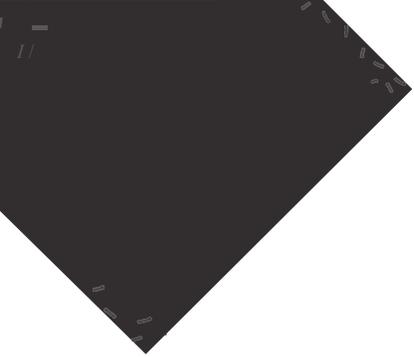
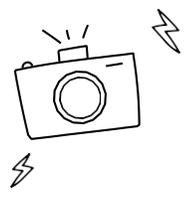
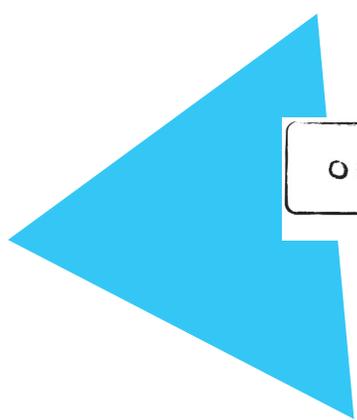
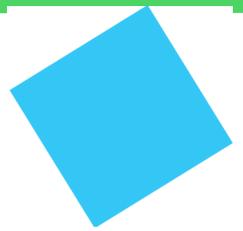
Compartilhe as atividades e os aconselhamentos com ela e mantenha sua lista de ações em mente para iniciar conversas e continuar transmitindo mensagens positivas de imagem corporal.

Mais importante, continue conversando com sua filha sobre o que ela pensa e como ela se sente. Dessa forma, você promoverá confiança e ajudará sua filha a ver que você a respeita como uma pessoa única, amada e em amadurecimento.

E lembre-se, preocupações ocasionais de lado, esta é uma fase altamente empolgante e gratificante para você como mãe. Você assistirá à sua filhinha se tornar uma jovem confiante e independente, embarcando em uma vida feliz. Você é parte importante deste processo, portanto, desfrute do momento!

**Para obter mais informações e suporte, acesse [selfesteem.dove.com.br](https://selfesteem.dove.com.br).**





# Referências

## **Ame a si mesma**

Mirror, mirror – Social Issues Research Centre  
Centre for Appearance Research

## **Comunicação corporal: use a força das palavras para sentir-se bem**

Psychology of Women Quarterly  
International Journal of Eating Disorders  
Fat Talk Free Week

## **A percepção de sua filha sobre a beleza é distorcida pela mídia?**

Ads Everywhere: The Race to Grab Your Brain – Psychology Today  
Body Image – MediaSmarts  
Girls' Attitudes Explored... Role Models – Girlguiding  
Pretty as a Picture – Credos  
Vídeo Evolution

## **Bullying: estão provocando sua filha por causa da aparência dela?**

No Place for Bullying: – Ofsted  
Bullying:

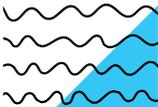
## **Como encorajar sua filha a desfrutar de uma dieta balanceada e saudável**

Susie Orbach on Eating – Dr Susie Orbach  
Dietary pattern and depressive symptoms in middle age – The British Journal of Psychiatry  
Your Diet May Be Depressing You – Rodale News report on The British Journal of Psychiatry

## **Mostre à sua filha os benefícios da prática de exercícios**

Benefits of exercise – NHS choices  
Campanha de confiança com o próprio corpo: relatório de progresso de 2013 – governo do Reino Unido  
Changing the Game for Girls – Women's Sport and Fitness Foundation

*Para proteger a privacidade, mudamos os nomes das pessoas cujas histórias contaremos nessas páginas. Mas as histórias que contamos são absolutamente genuínas.*



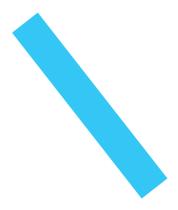
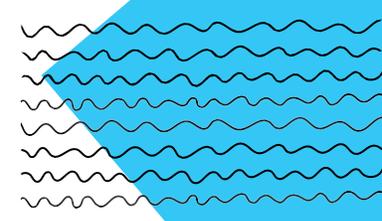
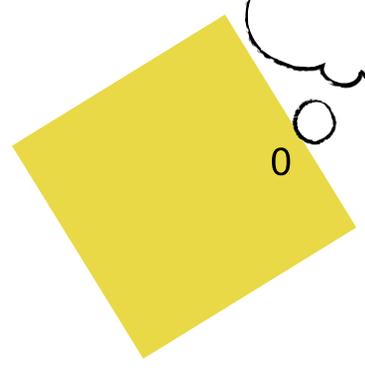
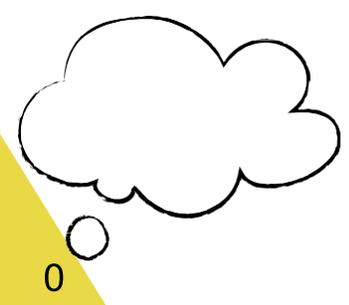
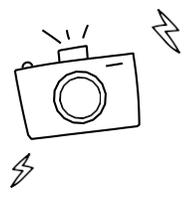
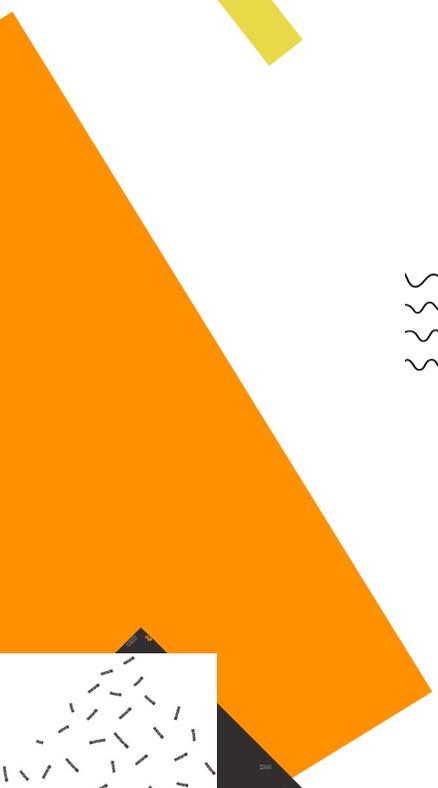
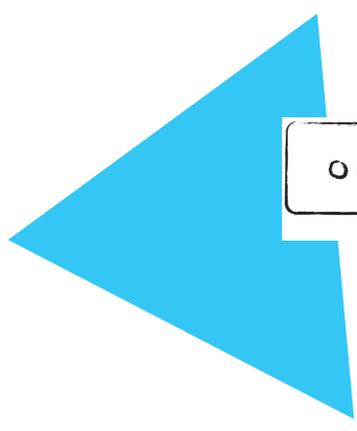
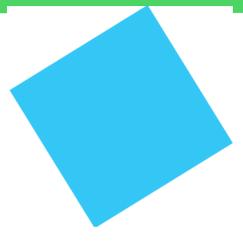
# Nossos parceiros

## Associação Mundial de Bandeirantes (World Association of Girl Guides and Girl Scouts)

Dove se juntou com a Associação Mundial para ajudar a perceber nossa visão conjunta de um mundo livre de ansiedade das meninas relacionada à aparência. Nossa meta é alcançar 3,5 milhões de meninas até março de 2016 com instrução sobre confiança em relação ao corpo. Juntos criamos

Free Being Me (Livre em ser eu), um programa totalmente novo sobre aumento da autoestima para meninas de todo o mundo. Saiba mais em [www.free-being-me.com](http://www.free-being-me.com)





# Anotações

A series of horizontal dashed lines for writing notes.

