

Guia Crescer com Confiança

Desenvolver a autoconfiança
no seu corpo e no corpo dos
jovens na sua vida



Projeto pela
autoestima

Conteúdos



03

Introdução

Estamos numa missão para redefinir a beleza. Quer juntar-se a nós?

19

Combata o Bullying

Apoie os seus filhos quando enfrentam provocações ou bullying relacionados com a aparência.

05

Valorize o seu corpo para ajudar os seus filhos

Dê o exemplo para ajudar os seus filhos a sentirem-se bem com o seu corpo.

25

Melhore a comunicação Entre si e os seus filhos

Uma ferramenta útil para lidar com conversas complicadas.

07

Redes sociais, filtros e a conversa sobre as selfies

Ajude os seus filhos a navegar no mundo digital.

31

Funcionalidades do corpo

Descubra os benefícios de se focar nos sentimentos e nas funções do corpo.

11

Desintoxicar o feed: o guia para pais

Conversar com os jovens sobre conselhos tóxicos nas redes sociais.

35

Celebre a individualidade

Refleta sobre os atributos únicos, a herança e os talentos dos seus filhos para despertar a sua autoconfiança.

Estamos numa *missão* para *mudar* a beleza

quer juntar-se a nós?

Na Dove, temos como missão encorajar as crianças a pensarem de forma positiva sobre os seus corpos e a sua aparência, permitindo que atinjam todo o seu potencial na vida.

O Guia Crescer Com Confiança foi elaborado por especialistas e desenhado para todos os adultos que querem ajudar as crianças na sua vida a desenvolverem confiança corporal. Se é pai, mãe, avô(ó) encarregado(a) de educação, mentor(a), tio(a), ou amigo(a) mais velho de confiança, este guia é para si!

Temos a missão
de ajudar mais

250
milhões

de 250 milhões de crianças em
todo o mundo através do projeto
Dove pelo desenvolvimento da
autoestima e educação para
a confiança corporal.



Estudos refletem que os adultos são exemplos de confiança corporal importantes para os jovens nas suas vidas. Com o aconselhamento, as ferramentas e competências certas, pode ter um impacto positivo numa criança que lhe seja especial na vida, ajudando-a a sentir-se mais confortável e confiante no seu corpo. Esperamos que os conselhos e atividades delineadas neste guia o(a) ajudem nessa jornada!



Autoestima

A nossa perceção sobre o nosso valor próprio

Sabemos o quão importante e impactante é a imagem corporal na saúde física e mental das crianças, nas suas ambições educativas e nos seus relacionamentos. Ao investir tempo nos artigos e atividades deste guia, está a investir na saúde e bem-estar dos seus filhos.

Estes materiais foram elaborados para adultos que procuram ajudar e apoiar crianças e adolescentes.

Sinta-se à vontade para selecionar os artigos e atividades que melhor se adequam à fase de desenvolvimento em que o seu filho se encontra.

Lembre-se de manter a mente aberta e de se divertir durante esta jornada! Desejamos boa sorte e obrigado por se juntar a nós nesta missão de ajudar a próxima geração a sentir-se confiante com o corpo.

Confiança Corporal

Como pensamos e nos sentimos acerca da nossa aparência, bem como as funcionalidades do nosso corpo.



Valorize o seu *corpo* para ajudar os seus filhos



Se deseja que os seus filhos cresçam com elevada autoestima e confiança no corpo, há algo simples que pode fazer: aceite e valorize-se a si próprio e ao seu corpo

A autocritica é comum entre crianças, com que frequência pede aos seus filhos para não se rebaixarem? Mas às vezes, os adultos também têm baixa autoestima, e é possível que, de forma inconsciente, esteja a ensinar maus hábitos aos seu filhos, ao se autocriticar. Alguma vez se olhou ao espelho e franziu a testa ou reclamou da sua aparência? Talvez nem perceba que o faz.

A confiança corporal começa em amar-se a si próprio

Infelizmente, a investigação mostra que pais, cuidadores, familiares e mentores insatisfeitos com o seu corpo são mais propensos a ter filhos que também experienciam com baixa confiança corporal. Além disso, perde os benefícios do aumento da confiança corporal, incluindo uma melhor saúde física e mental, relacionamentos mais felizes e mais confiança no trabalho e em casa. Não é fácil mudar a forma como se sente em relação ao seu corpo, mas a boa notícia é que iremos partilhar algumas sugestões sobre como pode promover uma maior valorização e aceitação do seu corpo. Deste modo, o seu filho compreenderá a sua positividade.

Aceitação do corpo



checklist



○ **Faça uma viagem ao passado**

Olhe para fotografias suas de há alguns anos. Pode se aperceber que, apesar de na altura não se sentir satisfeito(a) com o seu corpo, agora perceba que estava bem. Este é um excelente exercício para o(a) ajudar a aceitar e apreciar o seu corpo tal como é.

○ **Dê crédito ao seu corpo por tudo o que ele já passou**

Lembre-se que o seu corpo viveu, trabalhou e acompanhou-o(a) ao longo da vida. Cuidou dos seus filhos e de outras pessoas, e enfrentou várias batalhas. É natural que o nosso corpo mude à medida que envelhecemos. O seu corpo é realmente extraordinário, e poder tirar um momento para se sentir grato por tudo o que fez por si, pode melhorar a sua confiança corporal.

○ **Não se compare com celebridades e influencers**

Lembre-se que as imagens em anúncios e redes sociais são muitas vezes extremamente manipuladas digitalmente, com filtros, retoques e muito mais. Não são realistas, e não é justo comparar-se com elas.

○ **Reconecte-se com o seu corpo**

Tire um tempo para reconhecer as funções do seu corpo. Faça alguns alongamentos suaves de pescoço e costas, crie algo com as suas mãos, ou



faça um exercício de respiração para sentir o poder e a presença do seu corpo.

○ **Concentre-se na positividade**

Converse com os seus filhos sobre aquilo que mais gostam um no outro: traços de personalidade, conquistas e talentos. Destaque apenas aspetos positivos e procure dar exemplos concretos. Ouça as qualidades que o seu filho mais admira em si e lembre-se delas sempre que precisar de ânimo.

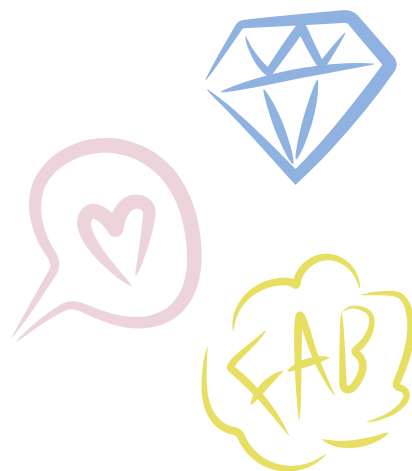
Escolha uma palavra de código juntamente com os seus filhos, para que eles possam usar sempre que estiver a ser demasiado negativo(a) e crítico(a) consigo próprio(a). Isto ajudar-vos-á a estarem atentos e a impulsionar os seus filhos a focarem-se na positividade corporal.

○ **Valorize-se a si mesmo**

Todas as manhãs, durante uma semana, fique em frente ao espelho e escreva ou anote mentalmente cinco coisas de que gosta na sua aparência e cinco coisas de que gosta na sua personalidade. Fale com os seus filhos sobre a forma como se sente em relação ao seu corpo. Concentre-se nas coisas que aprecia nele, especialmente às suas funcionalidades (por exemplo, expressão criativa, movimento, sentidos físicos e a sua capacidade de descansar, curar e recuperar).

Redes sociais

filtros e “a conversa sobre selfies”



Algumas “conversas” são um rito de passagem na infância, como por exemplo os temas de como lidar com o bullying, ou tópicos como sexo, consentimento e puberdade.

Atualmente, com o crescimento das redes sociais, das selfies e dos filtros que distorcem a aparência, nunca houve um melhor momento para ter “A Conversa da Selfie” para ajudar o seu filho a navegar pelo mundo digital.

vamos começar

Como as redes sociais afetam o bem-estar?

Com mais de um terço dos adolescentes a passar três ou mais horas do seu dia a percorrer os seus feeds, é seguro dizer que as redes sociais vieram para ficar. Facilitam-nos a manter o contacto com amigos e família, a registar e lembrar memórias, a aprender sobre pessoas de diferentes contextos e culturas, e até a acompanhar a mais recente dança da moda.

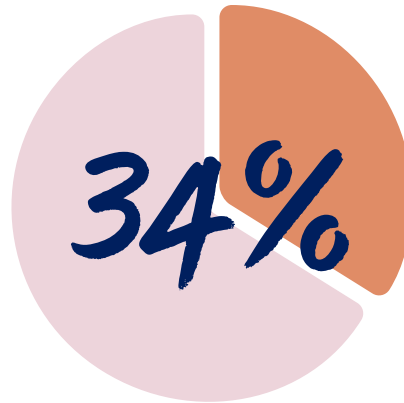
Então, porque é que quanto mais tempo as crianças passam nas redes sociais, maior é a probabilidade de desenvolverem baixa autoestima, mau-humor e pouca confiança corporal?

Os cientistas acreditam agora que é a forma como as crianças usam as redes sociais, e não tanto o tempo que passam nelas, que determina se terá um impacto positivo ou negativo nas suas vidas.

Participar ativamente, interagindo com os outros e partilhando conteúdos, pode fazer-nos sentir conectados e melhorar o nosso humor. Por outro lado, passar demasiado tempo apenas a percorrer passivamente os feeds pode fazer-nos sentir sozinhos e desligados. Além disso, pode levar-nos a focar excessivamente na nossa aparência e a sentir que não somos suficientemente bons se não tivermos determinada imagem.

No que diz respeito à relação entre as redes sociais e baixa confiança corporal, procurar validação através de “likes” e comentários, bem como comparar-se com os outros, pode, de igual modo, ter um impacto negativo.

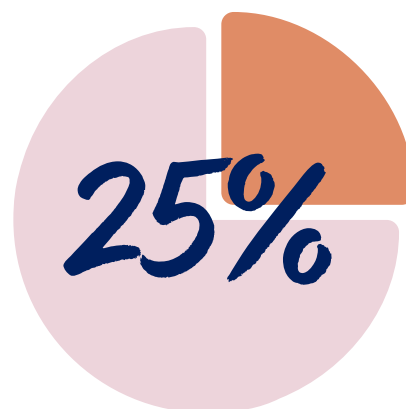
Uma das principais razões por trás disso é o facto de muitas das imagens que vemos online serem digitalmente manipuladas e não representarem a vida real.



Mais de um terço dos adolescentes passa pelo menos três horas por dia a percorrer os seus feeds.



das raparigas dizem que comparam a sua aparência com a de outras pessoas nas redes sociais



das raparigas consideram que não têm boa aparência sem recorrer à edição de fotografias

Distorção digital vs. realidade



Estamos habituados a ver apenas os momentos de destaque da vida das pessoas nas redes sociais, e a maioria só partilha as suas “melhores” fotografias. Se as imagens que os seus filhos vêm online são todas cuidadosamente escolhidas, editadas e filtradas, isso pode ter um impacto negativo na sua confiança corporal.

Com quatro em cada cinco raparigas a dizer que se comparam com outras pessoas nas redes sociais, publicar a “selfie perfeita” pode parecer uma obrigação em vez de uma diversão. Os nossos estudos mais recentes mostram que, em média, as raparigas tiram até 14 selfies na tentativa de conseguir a “foto certa” antes de escolherem uma para publicar. Os filtros também nos permitem alterar a aparência para imitar padrões de beleza irrealistas: remover imperfeições, iluminar a pele, alongar pestanas, e a lista continua.

Tirar selfies e usar filtros pode ser uma forma de criatividade e de autoexpressão. Mas quando são utilizados para corresponder a padrões de beleza impostos pela sociedade ou porque o(a) seu/sua filho(a) não se sente confiante para publicar fotografias sem edição, é um sinal de que pode existir um problema. Na verdade, um quarto das raparigas considera que não tem boa aparência sem recorrer à edição de fotografias, por isso, nunca houve melhor altura para ter “A Conversa da Selfie”.



A Conversa da selfie



checklist



Entenda a manipulação digital

Conversem sobre as técnicas e ferramentas que as pessoas utilizam para editar imagens e façam uma lista em conjunto. Pesquise no YouTube “A Selfie”, uma curta-metragem do Projeto Dove pela Autoestima. Ajuda a revelar as poses, ângulos de câmara, iluminação especial, maquiagem e filtros que estão por trás da “fotografia perfeita para o Instagram”.

Evite a armadilha da comparação

Quando os seus filhos estiverem a navegar nas redes sociais, recorde-lhes que estão a ver apenas uma seleção cuidadosamente escolhida da vida de alguém. Discutam se essas imagens são ou não uma base justa de comparação (dica: não são). Se já forem adolescentes, vejam juntos “Girls Room” em Dove.com/GirlsRoom, uma série dramática de 6 episódios sobre redes sociais, imagem corporal e comparação.

Coloque o “social” de volta nas redes sociais

Converse sobre formas de usar as redes sociais com mais propósito, para se conectarem e interagirem de forma ativa com outras pessoas. Lembre-os que podem deixar de seguir contas que não lhes fazem bem ou usar a função “ocultar” em aplicações como o Instagram.

Enfrente o cyberbullying

Elabore um plano sobre como lidar com situações de bullying online.



Para além de avisar um adulto de confiança quando estas situações acontecem, lembre-o de que muitas plataformas oferecem funções para ocultar, bloquear e denunciar este tipo de comportamento.

Crie conteúdo diverso e real

Discuta maneiras de criar um espaço online mais positivo, diverso e inspirador, tanto para eles como para os outros. Fale sobre como eles podem passar mais tempo a publicar coisas que reflitam os seus interesses, atividades com amigos ou qualidades pessoais, que não tenham necessariamente a ver com a sua aparência. Desafiem-se mutuamente desistir dos filtros por um mês e vejam como isso vos faz sentir!

Aprenda a identificar publicidade

Com a crescente popularidade dos influencers digitais, pode ser difícil perceber o que é publicidade e o que não é. Percorra o feed das redes sociais dos seus filhos e identifique quais as publicações que mostram conteúdos patrocinados e as que não mostram.

Sair da Sessão

Se os seus filhos se estiverem a sentir sobrecarregados ou não estiverem a gostar do que vêem nas redes sociais, incentive-os a fazerem pausas ocasionais das mesmas. Estabeleça limites de tempo em frente dos ecrãs e desafie-os a substituírem esse tempo ou por uma caminhada, ou ligando a um amigo ou fazendo algo criativo longe do ecrã.

Desintoxicar o feed: o guia para pais

O impacto de conselhos de beleza tóxicos nas redes sociais



1 em cada 2 raparigas diz que conselhos de beleza tóxicos nas redes sociais resultam em baixa autoestima¹

Não há dúvida: os jovens adoram redes sociais. 66% das raparigas passam mais de 1 hora por dia nas redes sociais durante a semana.¹ Os seus feeds das redes sociais colocaram as celebridades como fonte de inspiração e entretenimento. É também onde procuram dicas e conselhos, especialmente sobre beleza.

Isto pode ser algo positivo. As redes sociais podem ser um espaço de empoderamento para os adolescentes se expressarem e fortalecerem a sua autoestima. Podem também servir de inspiração, permitindo-lhes ver representações mais autênticas e diversificadas de beleza.

Mas nem sempre é assim. Embora as redes sociais estejam a tornar-se mais inclusivas e diversas, também podem promover conselhos de beleza tóxicos, prejudiciais à confiança e à imagem corporal dos seus filhos.

Em março de 2022, um relatório do Projeto Dove pela Autoestima perguntou a mais de 1000 raparigas, com idades compreendidas entre os 10 e os 17 anos, sobre padrões de beleza nas redes sociais, e os resultados foram chocantes. 1 em cada 2 raparigas diz que conselhos de beleza tóxicos nas redes sociais resultam em baixa autoestima.¹ Isto precisa de mudar.

Junte-se a nós nesta missão. Vamos tornar os conselhos que impulsionam a autoestima, a norma nas redes sociais. É tempo de ajudar os seus filhos a desintoxicar o seu feed, para que possam definir a beleza pelos seus próprios termos.

O que são conselhos de beleza tóxicos?

Conselhos de beleza tóxicos normalizam padrões de beleza irreais, promovem práticas potencialmente prejudiciais (como cirurgia estética) e sugerem que a chave para o valor pessoal e sucesso é a “perfeição” física.

Alguns exemplos de tendências tóxicas nas redes sociais:

#fitspiration

#Fitspiration também conhecido como #Fitspo, sugere que um corpo “ideal” pode ser alcançado seguindo dietas e exercícios recomendados por uma determinada conta ou adquirindo produtos/serviços que essa conta promove. As publicações #Fitspo promovem definições estreitas de beleza e posicionam o exercício como forma de atingir esses ideais.

As publicações #Fitspo frequentemente sexualizam e objetificam corpos femininos (por exemplo, fotos sem cabeça ou de partes do corpo, roupa reveladora, poses passivas), encorajando a focar-se mais na aparência do que nas capacidades ou sensações do corpo. No início de 2022, mais de 74 milhões de publicações no Instagram tinham a hashtag #Fitspo.

#thinspiration

#Thinspiration, também conhecido como #Thinspo, mostra imagens de corpos extremamente magros, citações que desmotivam a alimentação e conselhos para manter ou esconder transtornos alimentares. Embora muitas plataformas de redes sociais tenham tentado limitar o acesso a este tipo de conselhos, removendo a hashtag #Thinspo das funções de pesquisa e banindo contas tóxicas, os jovens conseguem contornar estas restrições alterando hashtags e nomes de utilizador.

Estudos mostram
que apenas

10 minutos

de exposição a publicações
#Fitspo ou #Thinspo podem
reduzir a confiança corporal,
a autoestima e o humor.

Procedimentos cosméticos e cirúrgicos:

Algumas contas, incluindo de cirurgiões plásticos famosos, publicam conselhos que normalizam e minimizam a dor associada a procedimentos estéticos e cirúrgicos, como preenchimentos, injeções, lifting de glúteos, aumento mamário e rinoplastia.

Estes conselhos sugerem que os procedimentos estéticos são uma solução para atingir o corpo “ideal”, ignorando os riscos para a saúde.

Estudos mostram que a exposição a este tipo de conselhos pode aumentar a probabilidade de as raparigas quererem realizar estes procedimentos. Os estudos sugerem igualmente que ver publicações com as hashtags #Fitspo e #Thinspo não leva a alterações de comportamento saudáveis.

É por isso que é tão importante agir agora e ajudar os jovens a desintoxicar os seus feeds das redes sociais de conselhos de beleza tóxicos.



Conselhos de beleza tóxicos – definições rápidas

- ✦ Conselhos de beleza tóxicos nas Redes Sociais: contas de redes sociais e publicações que normalizam padrões de beleza irreais e promovem práticas potencialmente prejudiciais.
- ✦ #Fitspo: uma tendência que sugere que o corpo perfeito pode ser alcançado com dietas e produtos como suplementos alimentares.
- ✦ #Thinspo: uma tendência que mostra corpos extremamente magros ou citações que desmotivam a alimentação.
- ✦ Procedimentos cosméticos e cirúrgicos: muitas vezes caros e potencialmente perigosos. Por exemplo: preenchimentos caseiros (DIY), injeções, gluteoplastia (também conhecida como “lifting de glúteos”), aumento mamário e rinoplastia (também conhecida como “cirurgia ao nariz”).



guia crescer
com confiança

Desintoxique o feed deles em 4 passos



Ajude os seus filhos a desintoxicar o seu feed.

passo 1: prepare-se

4 em cada 5 raparigas querem que os pais conversem com elas sobre como lidar com conselhos de beleza tóxicos online. Sendo assim, o primeiro passo para ajudar os seus filhos a desintoxicar o feed é familiarizar-se com as redes sociais:

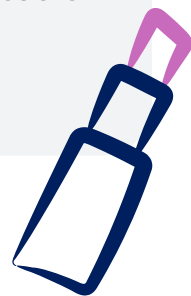
Passe tempo em plataformas populares como TikTok, Instagram, YouTube, Facebook, Snapchat e Twitch.

Familiarize-se com estas plataformas e explore as funções de segurança que permitem aos utilizadores bloquear, denunciar e deixar de seguir contas tóxicas.

Siga as contas com que os seus filhos mais interagem e discuta que tipos de publicações e vídeos gostam e porquê.

Lembre-se: trata-se de verificar regularmente e tornar as redes sociais um espaço seguro e positivo, não de controlar a conta dos seus filhos.

Informe-os de que leu algumas estatísticas interessantes (como as do Projeto Dove para a Autoestima) e que gostaria muito de conhecer também a sua opinião. Mostre contas que segue e pergunte a opinião dos seus filhos sobre as publicações.

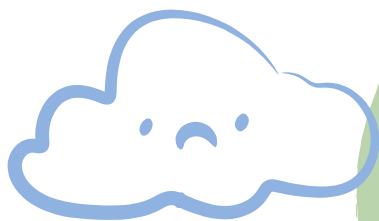


passo 2: converse

Comece conversas que ajudem os seus filhos a identificar conselhos de beleza tóxicos e a pensar criticamente sobre como podem desintoxicar o feed.



Relembre os seus filhos que **não devem comparar** a sua **beleza** com a de mais ninguém



56%

das raparigas dizem que não conseguem corresponder aos padrões de beleza projetados nas redes sociais.ii



Aqui estão alguns tópicos úteis para iniciar a conversa:

Compararem-se com outros nas redes sociais é problemático, as publicações podem ser digitalmente distorcidas, produzidas profissionalmente e longe da realidade. Isto também é conhecido como “armadilha da comparação”. E os adultos também podem cair nessa armadilha.

Quando os seus filhos estiverem a percorrer o feed, pergunte-lhes se algumas das suas contas favoritas são uma referência justa de comparação com a sua própria vida. Destaque a utilização generalizada de distorções digitais e filtros, sem esquecer que algumas contas contratam profissionais para produzir as suas publicações.

Peça-lhes que considerem se essas contas têm qualificações para serem fontes de confiança em tópicos como nutrição, exercício físico e padrões de beleza.

Lembre-lhes que até as celebridades podem sentir baixa confiança corporal, dúvidas sobre si próprias, enfrentar trolls online e dificuldades relacionadas com o bem-estar mental. E incentive-os a lembrar que o que veem no seu feed é apenas uma seleção cuidadosa da vida de alguém, raramente corresponde à realidade.

Se forem adolescentes, pode também convidá-los a ver “Girls Room”, a nossa série de seis episódios para jovens que aborda a armadilha da comparação, as redes sociais e a autoestima. Ou a nossa curta-metragem “A Selfie”, que mostra algumas das técnicas usadas para distorcer digitalmente publicações nas redes sociais. Aqui estão alguns tópicos úteis para iniciar a conversa:

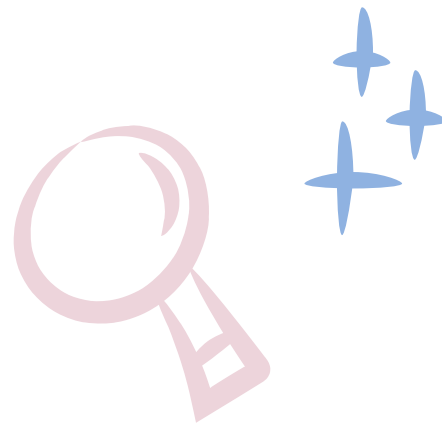
Clique aqui para os episódios “Girls Room”

Encontrem exemplos **juntos**.

#Ad

instruções da atividade

Comece por encontrar exemplos online. Search Pesquisa #BeautyHack no TikTok ou Instagram. Ou percorram os vossos feeds juntos para identificar anúncios de contas que já seguem. Rapidamente irão perceber que muitas publicações nas redes sociais são anúncios pagos e, por vezes, não constituem conselhos autênticos.



Quando identificar um anúncio, aqui estão seis perguntas que pode colocar aos seus filhos:

- ✧ O que está a ser vendido nesta publicação?
- ✧ A pessoa está a dar um conselho verdadeiro ou está a publicar sobre este produto porque está a ser paga para o fazer?
- ✧ Porque achas que esta empresa pagou a esta pessoa para publicar esta imagem? É porque é especialista? Ou porque tem muitos seguidores?
- ✧ A publicação faz promessas irreais sobre o que acontecerá se comprares este produto?
- ✧ É justo comparares a tua aparência com a da pessoa nesta publicação? Ou foram utilizados filtros, aplicações de edição, iluminação especial ou distorção digital?
- ✧ Com o tempo, que impacto é que estes conselhos podem ter nas ideias dos jovens sobre beleza e autoestima?

Passo 3: Detox

instruções da atividade

- ✧ Passem 10 minutos a percorrer os feeds, refletindo sobre como certas publicações vos fazem sentir
- ✧ Discutam sobre as contas que inspiram e motivam. E as que impactam negativamente a autoestima ou a confiança corporal.
- ✧ De seguida, mostre como bloquear ou denunciar conselhos de beleza tóxicos (caso ainda não saibam).
- ✧ Depois, façam um pacto para desintoxicar os feeds, deixando de seguir ou ocultando publicações que promovam insegurança.
- ✧ Se se sentirem bem por não verem essas publicações durante uma semana, incentive-os(as) a deixar de seguir essas contas permanentemente.
- ✧ O nosso relatório revelou que 72% das meninas se sentiram melhor depois de deixar de seguir conselhos de beleza tóxicos¹, portanto desintoxicar os feeds é uma prática que vale a pena manter.



Seguir a *positividade*.

Agora que desintoxicaram os vossos feeds, é hora de seguir modelos positivos que eduquem, inspirem, despertem a alegria e a criatividade, e façam com que todos se sintam empoderados.

Para manter os feeds como um espaço de positividade, definam lembretes no calendário ou anotem no diário uma data para uma “limpeza” mensal, deixando de seguir conselhos de beleza tóxicos.

Lembre-se: as redes sociais mostram conteúdos com base no que os utilizadores mais interagem. Isto quer dizer que as publicações que os seus filhos gostam e as contas que seguem moldam o conteúdo que verá futuramente. O mesmo se aplica aos adultos.



passo 4: repita

Para incentivar novos hábitos e promover mudanças, peça aos seus filhos para partilhar o que aprendeu com a hashtag #DetoxYourFeed, para que também possa empoderar e inspirar amigos e seguidores.

Não se esqueça de conversar com outros pais, cuidadores e mentores para aumentar a consciencialização sobre padrões de beleza e conselhos tóxicos nas redes sociais.

Com a sua ajuda, podemos impulsionar a confiança e autoestima em 250 milhões de jovens em todo o mundo.

Aqui estão algumas contas autênticas, sem filtros e inclusivas que recomendamos e que promovem uma visão positiva da beleza:

@tanyacompass

@hulisanravele

@itsmekellieb

@meganjaynecrabbe

@scarrednotscared

@megboggs

@emmadabiri

Também pode incentivar os seus filhos a seguir contas que inspirem a desenvolver habilidades criativas ou iniciar um novo hobby.

Combata o *bullying*

Os seus filhos estão a ser gozados ou provocados devido à sua aparência?



Desde provocações dolorosas a bullying grave, ajude o(a) seu/sua filho(a) a navegar por esta montanha-russa emocional.

Os agressores raramente são originais nos insultos. Quais eram as provocações mais comuns quando era criança? “Caixa de óculos”, “sardento” ou “gordo”?

É provável que a maioria dos que recordamos esteja relacionada com a aparência. Infelizmente, pouco mudou para os nossos filhos. Nos dias de hoje, uma das experiências mais comuns de bullying está ligada à aparência. Os agressores focam-se em características físicas como tamanho do corpo, cor da pele, estilo de cabelo, altura, pele e traços faciais invulgares (ex.: cicatrizes, marcas de nascença), e estilo pessoal que não siga as últimas tendências.

Primeiro, precisamos de compreender o que significa “bullying”. As crianças discordam, discutem, provocam e brincam com os amigos. O Bullying é diferente. O site americano StopBullying define-o como um “comportamento agressivo e indesejado que envolve um desequilíbrio real ou percebido de poder. Inclui ações como ameaças, propagação de rumores, ataques físicos ou verbais e exclusão deliberada de alguém de um grupo.” Pode acontecer online e na vida real.



Entenda porque é que os agressores se focam na aparência

“Esta é uma fase em que os jovens se estão a descobrir e a compreender como se expressar“. A aparência é uma grande parte disso”, explica Liz Watson, especialista em intimidação que aconselha adolescentes e encarregados de educação sobre o tema. “Os adolescentes estão a explorar a sua identidade através da aparência e estão a aprender como a sociedade reage a isso.”

Ajude os seus filhos a lidarem com o bullying

Encontrar a melhor maneira de falar com os seus filhos pode ser difícil, pois existe o receio de que eles se retraiam ainda mais. Mas, Watson diz que, honestamente, isso necessita de ser encarado. “Não é preciso mencionar o bullying logo no início”, aconselha. “Em vez disso, tente algo como: estou preocupado contigo. Acho que estás infeliz.

Ou pode começar a conversa de forma mais neutra, fazendo perguntas sobre o dia deles, incluindo momentos que gostaram ou que acharam difíceis. Por exemplo: diz-me algo de bom que te tenha acontecido hoje? Aconteceu alguma coisa má? Sentaste-te com os teus amigos na hora de almoço? Como foi a tua viagem de autocarro para a escola?

Estas perguntas podem fazer com que eles se abram. Talvez também dizer-lhes que não terão problemas e que estará sempre lá para ajudar, mas deixe claro que só poderá fazer isso se souber o que está a acontecer. Se eles insistirem que nada está a acontecer, não force a conversa. Fique apenas atento(a) a quaisquer sinais previamente mencionados.

Dê-lhes apoio

Saber lidar com o bullying pode levar tempo, por isso seja paciente e tente compreender pelo que é que os seus filhos estão a passar. Mostre-lhes que estará lá para apoiá-los e garanta-lhes que não precisam de mudar a sua aparência, ambos podem encontrar uma maneira de lidar com isto juntos.



Quais são os sinais de bullying?

✧ Mudanças de comportamento ou estado emocional

Eles tornaram-se subitamente mais retraídos ou agressivos do que o normal?

✧ Sinais físicos

Lesões inexplicáveis, como cortes, hematomas ou roupas danificadas.

✧ Evitar a escola

Inventar desculpas ou fingir uma doença.

✧ Falta de interesse

Especialmente nas coisas que eles normalmente gostam.

Outros sinais a serem observados podem indicar que eles estão a ser vítimas de bullying, especificamente em relação à aparência. .

✧ Mudar a maneira como se vestem ou vestirem-se de maneiras mais radicais

Por exemplo, deixarem de usar os seus óculos ou muita maquilhagem.

✧ Tentar esconder

Como o uso de roupas largas que cobrem o formato do corpo ou usar o cabelo sobre a cara para esconder a pele.

Claro que alguns destes sinais também podem fazer parte normal da vida de um jovem, o que torna ainda mais importante criar um diálogo aberto em conjunto.

Combata o bullying

checklist



Mostre aos seus filhos que eles não estão sozinhos

Converse sobre a sua experiência na adolescência. Talvez tenha sido alvo de gozo por alguma característica, mas agora reconhece que ela faz parte do que o(a) torna especial.

Trabalhem juntos

Ajude-o(a) a desenvolver uma estratégia para lidar com os agressores, mas assegure-se de que concordam com o que for delineado.

Tranquilize-os

Diga-lhes que não existe nada de errado com a sua aparência e que você admira o que os torna únicos.

Ajude-os a ganhar forças

Existem várias razões pelas quais as pessoas praticam bullying: Podem ter sido vítimas no passado ou ter baixa autoestima. Compreender a situação do agressor e, em última instância, enfrentá-lo é normalmente a melhor abordagem. É necessário coragem, mas o sucesso pode reforçar significativamente a autoestima, transformando uma experiência negativa em verdadeiro empoderamento.

Explique

Ajude-os a entender porque é que algumas pessoas intimidam outras. Às vezes, os agressores sentem-se protegidos pelo anonimato das redes sociais. Relembre os seus filhos de que não há problema em desconectarem-se e saírem de situações desconfortáveis online. Outras vezes, os agressores podem ter problemas em casa ou outros fatores que os fazem atacar. Se os seus filhos se focarem em comentários negativos específicos de agressores, ajude-os a focarem-se em mensagens positivas que diminuam o impacto negativo desses comentários (ex., "Eu sou uma boa pessoa e mereço ser tratado com bondade"). Ajude-os a ver como a sua vida familiar feliz contribui para a sua confiança e para ter empatia por outras pessoas que podem ser menos afortunadas.



Faça uma mudança

Se o bullying vem do círculo próximo de amigos, incentive-os a encontrar um novo grupo.

Valorize as suas emoções

Valide os sentimentos dos seus filhos. Se eles se sentirem prejudicados por insultos, por gestos ou por outro tipo de intimidação, não os aconselhe a ignorar o que está a acontecer. Ouça-os e acredite na sua versão.

Identifique padrões e bloqueie ou denuncie nas redes sociais

Descubra onde e quando ocorre o bullying. Se eles estão a ser perseguidos em certos momentos ou locais (ex., na escola, numa aplicação), faça com que eles reconheçam e evitem isso, ou peça aos seus amigos para acompanhá-los nesses momentos. Lembre-os de utilizar funções os recursos de bloqueio e denúncia nas aplicações.

Faça-os falar com um adulto em que confiem

Se acontecer na escola, ou envolver cyberbullying por alunos, ajude-os a ter coragem para falar com um adulto na escola. É melhor começar por falar com um professor da turma e, se necessário, evoluir a partir daí.

Fale você mesmo com a escola

Se eles não quiserem falar com o professor, considere fazer isso você mesmo. A maioria das escolas possui uma estratégia antibullying e saberá como abordar a situação. Mas certifique-se de que sabem exatamente o que pretendem fazer, para que os seus filhos não se sintam traídos.

Saiba se e quando se envolver

Poderá ser melhor se os seus filhos lidarem com a situação de forma independente, com o seu apoio em segundo plano.

Procure apoio

Procure aconselhamento em sites anti-bullying de boa reputação que ofereçam apoio aos jovens de pessoas da mesma idade ou de conselheiros que possam ajudar os seus filhos a melhorarem a forma como se sentem e a planear estratégias para lidar com a situação.

Brincadeiras de família



Quando é que se torna intimidação familiar?

As piadas e provocações são comuns na maioria das relações familiares mais próximas, mas quando tocam num ponto sensível podem contribuir para uma baixa autoestima.

É claro que as discussões mais intensas e provocações gentis fazem parte da vida em família. Estas podem ajudar os jovens a desenvolver e a explorar as suas opiniões, bem como a criar resiliência face às críticas do seu dia-a-dia. No entanto, vale a pena pensar duas vezes sobre o que constrói o carácter, e o que, diminui a confiança.

À medida que a criança entra na adolescência, torna-se naturalmente mais sensível a comentários sobre a sua aparência, e os membros da família podem não se aperceber do impacto das suas palavras.



Soa familiar?

Um estudo recente publicado no Journal of Adolescent Health estimou que até metade dos adolescentes experiência provocações relacionadas com a aparência por parte da família.

Mesmo os comentários feitos por pessoas mais próximas, em tom de brincadeira, sobre a aparência podem ter um impacto profundo, prejudicando a confiança a longo prazo.

Palavras de brincadeira podem magoar muito

“As crianças que sofrem críticas ou provocações sobre a sua aparência por parte de familiares têm maior probabilidade de tentar controlar o peso de forma prejudicial à saúde, ficar insatisfeitas com o seu corpo, comparar-se com os amigos, ficar obcecadas com a aparência, ter baixa autoestima e experienciar mais episódios de depressão do que crianças que não são provocadas”, afirma a psicóloga e especialista em imagem corporal, Professora Phillippa Diedrichs.

Por outro lado, relacionamentos familiares de apoio e de afeto têm um efeito positivo na imagem e satisfação corporal das crianças.

Fique do lado dos seus filhos e estabeleça limites

Pense cuidadosamente sobre onde estabelecer limites entre brincadeiras inofensivas e provocações que, embora não intencionais, podem prejudicar a confiança corporal dos seus filhos. Agir pode ajudar a evitar que isto se torne um problema familiar.

Criar estratégias proativas de confronto para os seus filhos utilizarem quando se deparam com provocações da família é o primeiro

passo. Pode ser algo tão simples como ignorar comentários desnecessários ou mais direto, como confrontar quem os faz: Informe-os sobre como a provocação faz os seus filhos sentirem-se.

Ao reconhecer a gravidade das provocações, desencorajá-las ativamente e ajudar os seus filhos a desenvolverem técnicas para lidar com elas, terá dado o passo mais importante para estimular e para proteger a sua autoconfiança corporal.

evite dizer

“Precisas de ir ao ginásio para começares a parecer um homem.”

“Não achas que a pele dele(a) tem estado má ultimamente?”

“Nunca vais conseguir namorar com um cabelo assim!”

“Oh, essa gordurinha de bebé é tão querida.”

Brincadeiras de família

checklist



Esteja atento a comentários prejudiciais

Fique atento nos encontros de família e consciente de quaisquer comentários ou conversas sobre peso, forma do corpo, cor da pele, cabelo ou aparência que sejam negativos ou que possam fazer com que os seus filhos se sintam avergonhados ou constrangidos.

Intervenha para mudar de assunto

Tente conduzir a conversa para outro tema discretamente — pode sempre falar com a pessoa em particular mais tarde, se for necessário — e diga aos seus filhos que esse tipo de comentários não é aceitável. Diga-lhes que são perfeitos como são e que estará sempre disponível para ouvir e conversar.

Tenha uma conversa calma

Se alguém da família continuar a provocar (ou outra pessoa na sua presença) acerca do corpo ou aparência em geral, tenha uma conversa em privado com a pessoa. Não seja excessivamente emocional ou confrontacional, mantenha uma linguagem neutra. Às vezes é preciso abordar a situação de forma subtil, mas também poderá haver momentos em que seja necessária uma abordagem mais direta. Lidar com um membro adulto da família e com uma criança requer diferentes abordagens.

Explique a situação

Realce a importância de evitar falar sobre a aparência ou dar demasiada ênfase ao aspeto físico e, se necessário, peça aos familiares para não comentarem o corpo ou aparência.

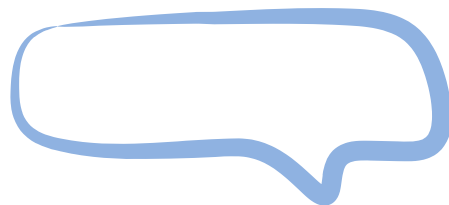
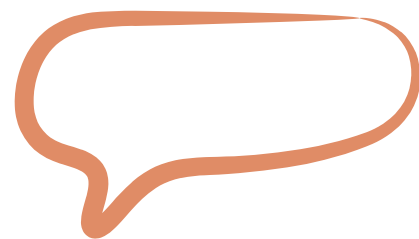
iniciadores de conversa

- ✧ Que comentários alguns familiares já fizeram sobre os seus filhos que realmente os aborreceram? Há algo a que lhes seja particularmente sensível?
- ✧ Use o que aprendeu para orientar as suas conversas com outros familiares.
- ✧ Será que os seus filhos têm coragem para confrontar com a família sobre o que alguns dos seus comentários os fazem sentir?



Melhore a comunicação

Entre si e os seus filhos



conversas sobre o corpo

Como as palavras podem moldar a confiança no corpo.

Falar sobre o peso ou do cabelo pode parecer uma forma de criar ligação com outras pessoas, mas vale a pena refletir sobre as consequências que isso pode ter.

Deixe de ter conversas sobre o corpo — e de se criticar — e comece um novo tipo de conversa, mais positiva. Irá perceber o quão melhor todos se passarão a sentir.

mãos à obra

guia crescer
com confiança

Falar sobre os nossos corpos é como uma regra não declarada em alguns círculos de amizade e famílias. Fazemo-lo constantemente e de forma automática, pessoalmente e nas redes sociais. Sabe como é:

“Meu Deus, a minha pele está horrível hoje”

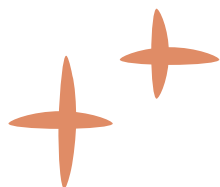
ou “Uau, estás incrível. Perdeste peso?”



Ensine os seus filhos a falarem positivamente sobre o seu corpo

Se não se revê neste tipo de depreciação, então está em minoria. De acordo com um estudo publicado na *Psychology of Women Quarterly*, 93% das mulheres participam neste tipo de comportamento, conhecido como conversas sobre o corpo. Outro estudo publicado na *Psychology of Men and Masculinity* revelou que os homens também o fazem com frequência.

Pessoas que se envolvem em conversas corporais, independentemente do seu tamanho ou aparência real, têm maior probabilidade de apresentar uma baixa autoconfiança corporal.



As palavras podem ter um grande impacto na nossa autoestima e falar constantemente de forma negativa sobre o nosso corpo pode reforçar a ideia de que só existe um tipo de corpo bonito. É um padrão que devemos quebrar se quisermos que os nossos filhos cresçam e tenham confiança no corpo que têm.

Jess Weiner,
especialista em imagem corporal



Foque-se menos em falar sobre o corpo nas conversas do dia-a-dia

Apenas três minutos de conversa sobre o corpo podem fazer com que as mulheres se sintam mal com a sua aparência e aumentem a insatisfação corporal. Fazer um esforço para evitar este tipo de conversas tem um impacto significativo em como se sente.

Ao concentrar-se menos no peso, forma e aparência do corpo em conversas, cumprimentos, elogios e comentários online, pode quebrar o hábito de reforçar os estereótipos de beleza.

Atenção aos elogios inúteis

As conversas sobre o corpo não se limitam apenas a comentários negativos.

Falar sobre a sua aparência, ainda que de forma positiva, pode reforçar padrões de beleza irreais. Se disser a uma amiga que está incrível e perguntar: “perdeste peso?”, passa a ideia de que o peso é importante para si e reforça o estereótipo de que magro é igual a bonito.

Os nossos filhos reparam no tipo de linguagem que usamos e nos temas de conversa em que insistimos. Com o tempo, podem começar a achar que a aparência física é o principal critério para nos avaliarmos a nós próprios e aos outros. É assim que queremos que os nossos filhos se avaliem?

Precisamos de ensinar aos nossos filhos que,

a beleza é um estado de espírito.

se nos valorizarmos, pouco importa o que os outros nos dizem, podemos andar de cabeça erguida.



Conversas sobre o corpo

checklist



Partilhe esta Checklist com os seus filhos e incentive-os a fazerem o mesmo com os amigos.

Diga aos seus amigos que está cansado de conversas sobre o corpo

Esteja atento da próxima vez que se encontrar com um amigo ou vir publicações de amigos nas redes sociais. Se começarem qualquer tipo de conversa sobre o corpo, confronte-os. Por exemplo, diga: “Eu preocupo-me contigo e magoa-me ouvir-te falar dessa forma sobre ti mesmo.”

Aceite o desafio de uma semana

Desafie-se a passar uma semana sem conversas sobre o corpo e sem se criticar de forma negativa. Avise os seus amigos e familiares o que está a fazer, para que possam apoiar, e até experimentarem. Não se esqueça de praticar tanto em pessoa como nas redes sociais!

Preste atenção ao discurso sobre o corpo nas redes sociais

As secções de comentários, sobretudo em selfies e fotos, são o cenário ideal para dar origem a conversas sobre o corpo. Pratique evitar estas conversas ao basear os seus comentários nas publicações dos seus amigos e familiares sobre o que eles estão a fazer nas fotografias, ou como está feliz por ver aquelas fotografias, em vez de realçar a aparência dos mesmos.

Substitua o negativo pelo positivo

Elabore uma lista de conversas sobre o corpo e, para cada comentário negativo, encontre uma substituição positiva que demonstre gratidão pelo seu corpo. Por exemplo: “sou tão grato pelas minhas mãos me permitirem criar arte” ou “sou tão grato pela minha barriga ser um lugar de descanso macio para a tua cabeça quando te leio uma história.”



Mas que?!

Uma ferramenta de tradução para partilhar com os seus filhos para ajudar na comunicação e evitar mal-entendidos.



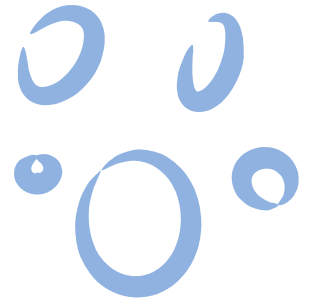
Você e os seus filhos discutem por pequenas coisas? A comunicação deveria ser fácil, mas a falha de comunicação é ainda mais fácil. Faz um comentário simples sobre o que eles estão a vestir e eles saem furiosos, a bater as portas? Pergunta o que eles comeram ao almoço e eles presumem que é um ataque aos seus hábitos alimentares?

Embora esteja apenas a tentar mostrar que se preocupa com eles, as suas reações sugerem que está a falar numa língua completamente diferente. É por isso que criámos o Tradutor de Pais “Mas que?!” especialmente para os seus filhos, para ajudá-los a compreender o que realmente lhes quer dizer.

Faça uma captura de ecrã da próxima página e dê uma cópia aos seus filhos. Esta página irá ajudá-los a perceber que não os quer irritar ao falar sobre os seus amigos, a sua dieta, a sua aparência ou a sua vida social e pode melhorar a comunicação entre ambos.

Faça um pacto com os seus filhos para darem feedback uns aos outros, quando um de vocês disser algo que não era realmente o que pretendiam dizer. Uma comunicação aberta e honesta como esta constrói confiança e fortalece a relação a longo prazo.

Mas que?!



O que os vossos pais querem **MESMO** dizer quando tentam falar sobre aquelas coisas chatas.

Quando os pais dizem

Não vais sair vestido(a) assim, pois não?

Podes ouvir

O que é que estás a vestir? Pareces ridículo.

O que eles podem realmente querer dizer

Já pareces tão crescido, que isso às vezes preocupa-me.

Quando os pais dizem

“O que almoçaste hoje?”

Podes ouvir

Suponho que voltaste a não almoçar, como sempre.

O que eles podem realmente querer dizer

Cuidar de ti é importante e quero ter a certeza de que estás a comer bem.

Os pais sabem que refeições saudáveis são boas para o corpo e para o cérebro. E se te sentires bem, estarás sempre no teu melhor e mais feliz.

Quando os pais dizem

Estás **OUTRA VEZ** no telemóvel? Estás sempre no telemóvel, a enviar mensagens a amigos que acabaste de ver.

Podes ouvir

Não acho que as tuas amizades sejam importantes.

O que eles podem realmente querer dizer

Estiveste o dia todo com os teus amigos. Dedicar algum tempo a ti e à família também é importante.

Os pais provavelmente não se importam que passes tempo com os teus amigos, desde que também reserves algum tempo para a família. Eles estão genuinamente interessados naquilo que fazes, por isso porque não contar-lhes dos momentos altos do teu dia?

Quando os pais dizem

Ah, vais sair com eles outra vez?

Podes ouvir

Odeio os teus amigos e não confio neles. São uma má influência.

O que eles podem realmente querer dizer

Estiveste o dia todo com os teus amigos. Dedicar algum tempo a ti e à família também é importante.

Quando estás com um bom grupo de amigos, sentes-te feliz e confiante, logo é natural que os pais demonstrem preocupação quando pensam que estás a sair com pessoas que podem fazer-te sentir mal contigo mesmo.

Funcionalidades do Corpo

Sinta-se bem ao focar-se nos sentimentos e naquilo que o corpo pode fazer.



A forma como falamos com os nossos filhos sobre o corpo pode influenciar a forma como pensam e se sentem em relação a si mesmos.

Falar sobre como o corpo funciona e o que permite fazer, em vez de como parece, pode melhorar a autoestima e a imagem corporal. Isto ajuda os nossos filhos a desenvolver sentimentos positivos sobre o seu corpo e a protegê-los do impacto negativo que os meios de comunicação social ou os colegas podem ter.

Além disso, ao se focarem em como os seus corpos tornam as suas vidas tão especiais e únicas, os seus filhos aprendem a valorizar mais as qualidades pessoais em si próprios e nos outros.

vamos começar

Porque é que é importante conversar com os meus filhos sobre o que o seu corpo consegue fazer?

A infância é uma fase crucial no desenvolvimento de atitudes e comportamentos em relação ao corpo. Estudos mostram que crianças com apenas três anos já têm a ideia de que “magro é bom e gordo é mau”, e crianças com menos de 10 anos desenvolvem atitudes negativas em relação a diferenças visíveis, como cicatrizes faciais.

Conversas sobre o corpo, incluindo forma, tamanho, cor da pele, textura do cabelo e traços faciais, tendem a surgir de várias maneiras com crianças pequenas.

Mas não se preocupe: pesquisas mostram que falar com crianças sobre a imagem corporal não é prejudicial se soubermos comunicar de maneira adequada.

Como falo com os meus filhos sobre o seu corpo?

A melhor maneira de falar sobre o corpo é falar sobre o que ele consegue fazer e não apenas sobre a aparência, incluindo os nossos sentidos, as atividades criativas e intelectuais, bem como o movimento. Fazer isso desde cedo e com frequência ajuda a desenvolver a autoestima das crianças para lá da aparência e reduz o risco de preocupações com a imagem corporal à medida que vão crescendo.

O objetivo é que aprendam a apreciar o corpo como algo valioso, digno de gratidão e respeito, não apenas pela aparência. Se os seus filhos aprenderem a relacionar-se com o corpo mais intrinsecamente (como ele se sente e o que pode fazer), e não apenas como ele parece fisicamente, será mais provável que cuidem e valorizem mais o seu corpo durante a infância e na vida adulta.

No final do dia, a minha filha de cinco anos e eu falamos muitas vezes sobre a nossa coisa favorita que fizemos com o nosso corpo nesse dia.

Dr.ª Stephanie Damiano
Especialista em Imagem Corporal

A especialista em imagem corporal e mãe de dois filhos, Dr.ª Stephanie Damiano diz: “Eu tento falar com os meus filhos sobre como os nossos corpos são incríveis devido a todas as coisas que conseguem fazer. Faço isto, por exemplo, ao perguntar ‘diz-me uma coisa que o teu corpo te ajudou a fazer hoje e que te deixou muito feliz?’”

Pode também conversar com os seus filhos sobre as coisas maravilhosas que os seus corpos os permitem fazer.

A especialista em imagem corporal e mãe de três filhos, Dr.ª Zali Yager acrescenta: “os meus filhos encontram sempre o momento menos apropriado para levantar a minha camisa e perguntar porque é que a minha barriga está mole como gelatina. Este é um ótimo momento para modelar a apreciação da funcionalidade do seu próprio corpo. Mas, ajuda se tiver pensado em algumas respostas com antecedência, pois não é intuitivo para muitas pessoas!

Dizer coisas como: “A minha barriga mole ajuda a fazer de almofada fofa e macia para te aninhares e dares abraços’, ou ‘as minhas pernas fortes ajudam-me a apanhar todos os brinquedos que deixaste no chão’ podem mostrar aos seus filhos a sua aceitação do seu corpo, o que pode ajudá-los a desenvolver as mesmas atitudes.”

Quer dizer que não posso elogiar os meus filhos pela sua aparência?

Elogiar a aparência dos seus filhos é algo natural para a maioria dos pais, e isso é normal. Mas tente equilibrar esses elogios com comentários sobre outras qualidades e talentos.

Ainda que muitas pessoas pensem que elogiar a aparência dos filhos aumentará a sua autoestima, fazê-lo constantemente pode potencialmente reforçar padrões e ideais de beleza irrealistas e pode enviar uma mensagem às crianças de que a sua aparência está entre as suas qualidades mais valiosas. Esta é uma mensagem que lhes será exposta através dos meios de comunicação, livros e junto dos seus colegas, portanto, focarem-se nos seus outros atributos e características pode ajudá-los a perceberem de forma mais equilibrada.

Ideias para conversar com as crianças sobre o que o seu corpo pode fazer, ao contrário da sua aparência

Todos os corpos, independentemente da sua aparência ou capacidade, merecem ser celebrados e apreciados. Por exemplo, pode encorajar os seus filhos a estarem agradecidos:

- ✧ Pelos seus **sentidos** que lhes permitem saborear bolos deliciosos, ler um novo livro e ouvir a sua música favorita.
- ✧ Pelas suas **funções e sistemas corporais** que lhes permitem dormir para recuperar energia e consolidar memórias, digerir alimentos para criar energia, e respirar! E quão incrível é o facto de a pele estar sempre a produzir novas células para se regenerar!
- ✧ Pode também focar-se nas suas **qualidades e competências**, que o corpo lhes permite, como criatividade e comunicação: as mãos que lhes permitem desenhar, as cordas vocais para cantar e rir com os amigos, os braços para abraçar, e o cérebro para ler e inventar histórias divertidas.



Funcionalidades do corpo

checklist



○ Crie oportunidades para a valorização do corpo

Dê aos seus filhos oportunidades de valorizar o seu corpo por aquilo que este pode fazer, ao contrário da sua aparência. Concentre-se nas qualidades que tornam os seus filhos diferentes de si e das outras pessoas, exemplificando como todos têm habilidades e qualidades únicas, o que torna os seres humanos tão incríveis.

Encoraje os seus filhos a apresentarem as suas próprias sugestões, como se fossem superpoderes. Também pode fazer com que escrevam afirmações positivas para repetir a si mesmos, começando com “eu sou...”, como: “Sou atenciosa, carinhosa e divertida!” ou “sou incrível, corajosa e forte!”, ou criar uma rotina antes de dormir em que cada um diz pelo que se sente grato no corpo nesse dia.

○ Evite elogiar os seus filhos pela aparência

Se outras pessoas comentarem sobre a aparência da criança, tente reformular a mensagem na sua resposta. Poderá dizer: “Há assuntos mais interessantes de que podemos falar do que da nossa aparência. Sabias que [...] e recentemente aprendi a [...] juntos, e [...] foi fantástico!” Desta forma, está a encorajar não só os seus filhos mas também os que a rodeiam a focarem-se em aspetos que não sejam a aparência, de forma delicada.



○ Não se concentre no peso

Pode parecer importante conversar com os seus filhos sobre o seu peso por motivos de saúde, porém, há evidências de que, ser criticado sobre o seu peso ou o encorajamento à perda de peso em crianças pode ser muito prejudicial e levar à insatisfação corporal a longo prazo, à alimentação restrita e ao ganho de peso. O peso não precisa de fazer parte de uma conversa sobre saúde; pode focar-se em comportamentos saudáveis. Estruture os comportamentos saudáveis como divertidos e coletivos para toda a família, por exemplo, caminhadas em família na natureza ou uma alimentação mais colorida e variada.

○ Reestrua a conversa

Se os seus filhos falarem sobre o corpo, por exemplo ao dizer que são demasiado gordos/baixos/escuros/feios, tente resistir à resposta automática para tranquilizá-los, de que não o são. Isto envia a mensagem de que certas aparências são inerentemente “feias” e implica que mudar a sua aparência (ex., perder peso) seria bom. Em vez disso, foque-se nas qualidades que tornam os seus filhos incríveis, e diga-lhes que, por exemplo, ter gordura não é mau; na verdade, é essencial para nos manter aquecidos e armazenar energia para viver.



Celebre a individualidade

Você é único

Faça com que os seus filhos reflitam sobre os seus atributos especiais, a sua herança e os seus talentos para impulsionar a sua autoconfiança.

Na sociedade atual tornou-se comum, até mesmo uma tendência, falar negativamente sobre nós mesmos. Isto é particularmente frequente quando se critica a aparência como forma rápida de expressar frustração ou tristeza.

Por vezes, os jovens associam estarem tristes, sozinhos ou sem energia ao facto de se sentirem “gordos” ou “feios”. Mas “gordo” e “feio” não são sentimentos, e falar desta forma reduz o vocabulário emocional e coloca ênfase excessiva na aparência.

Reconhecer atributos e talentos únicos e valorizar estas características é fundamental para desenvolver uma autoestima positiva.



Celebre a individualidade

instruções da atividade



Use esta atividade divertida e prática para ajudar a si e aos seus filhos a refletirem sobre o que gostam em vocês próprios. Utilize as sugestões abaixo de uma forma confortável e divertida. Por exemplo:

- ✦ Falem sobre as vossas respostas desta atividade no caminho da escola para casa ou à mesa de jantar.
- ✦ Sentem-se com os vossos cadernos preferidos e usem-nos para anotar ideias. Quando acabarem e estiverem prontos, troquem os diários e reflitam sobre as suas respostas.
- ✦ Desenhem as vossas respostas e expliquem um ao outro o que desenharam - pendure os desenhos no frigorífico ou nas paredes.
- ✦ Tirem fotografias de objetos, pessoas e lugares que representam as vossas respostas e criem um álbum de fotografias e partilhem-nas nas redes sociais. sociais.



Se não tiverem este guia impresso, façam uma captura de ecrã da próxima página. Incentive os seus filhos a preenchê-la e, em seguida, partilhe nas redes sociais com o tag @dove

Eu sou único em muitos aspectos. Isto inclui:

Blank space for writing.

Três coisas de que gosto de fazer são:

Blank space for writing.

Três coisas em que sou bom são:

Blank space for writing.

Eu valorizo o meu corpo porque me permite:

Blank space for writing.

Estou muito orgulhoso da história e cultura da minha família porque:

Blank space for writing.

www.dove.com/selfesteem

Para Si



Esperamos que o Guia tenha sido útil para si e para a criança especial na sua vida.

Partilhe as atividades e os conselhos com eles e mantenha em mente as checklists para ajudar a iniciar conversas e continuar a transmitir mensagens positivas sobre a imagem corporal. Mais importante ainda, continue a conversar com o seu filho sobre o que ele pensa e como ele se sente. Fazer isso fomentará a confiança e ajudá-lo-á a ver que o respeita e ama pela pessoa única e especial que ele é.

E lembre-se, preocupações ocasionais à parte, que este é um momento extremamente empolgante e gratificante para si, ver os seus filhos a crescerem e a tornarem-se em jovens adultos confiantes e independentes, com uma vida feliz e gratificante. Você é uma parte fundamental deste processo, por isso aproveite-o.

quer mais?

Temos uma variedade de recursos – incluindo vídeos, atividades, estudos de caso e conselhos de especialistas – disponíveis em dove.com/selfesteem

Todos os participantes completaram um workshop do Projeto Dove Autoestima



Referências

Estamos numa missão. Quer juntar-se a nós?

Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Garbett, K. M., Williamson, H., Halliwell, E., Rumsey, N., Leckie, G., Sibley, C. G., & Barlow, F. K. (2016). Randomized Controlled Trial of an Online Mother-Daughter Body Image and Well-Being Intervention. *Health Psychology, 35*, 996-1006. doi: 10.1037/herança

Hart, L.M., Cornell, C., Damiano, S.R., & Paxton, S.J. (2015). Parents and prevention: A systematic review of interventions involving parents that aim to prevent body dissatisfaction or eating disorders. *International Journal of Eating Disorders, 48*, 157-169. doi:

Helfert S, Warschburger P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image, 8*, 101-109. doi: 10.1002/eat.22284

Rodgers, R. F., Paxton, S. J., & Chabrol, H. (2009). Effects of parental comments on body dissatisfaction and eating disturbance in young adults: A sociocultural model. *Body Image, 6*, 171-177. doi:10.1016/j.bodyim.2009.04.004

Valorize o seu corpo para ajudar os seus filhos

Becker, C.B., Diedrichs, P.C., Jankowski, G.S., Werchan, C. (2013). I'm not just fat, I'm old: has the study of body image overlooked "old talk"? *Journal of Eating Disorders, 1:6*. doi: 10.1186/2050-2974-1-6

Butkowski, C.P., Dixon, T.L., & Weeks, K. (2019). Body Surveillance on Instagram: Examining the Role of Selfie Feedback Investment in Young Adult Women's Body Image Concerns. *Sex Roles, 81*, 385-397. doi: 10.1007/s11199-018-0993-6

Jankowski, G.S., Diedrichs, P.C., & Halliwell, E. (2014). Can Appearance Conversations Explain Differences Between Gay and Heterosexual Men's Body Dissatisfaction?. *Psychology of Men & Masculinity, 15*, 68-77. doi: 10.1037/a0031796

Mills, J. & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2017). Fat talk and body image disturbance: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Women Quarterly, 41*, 114-129. doi: 10.1177/0361684316675317

Neumark-Sztainer D. "I'm, Like, SO Fat!": Helping Your Teen Make Healthy Choices about Eating and Exercise in a Weight Obsessed World. NY: Guilford Press, 2011.

Rodgers RF, Chabrol H. (2009). Parental attitudes, body image disturbance and disordered eating amongst adolescents and young adults: A review. *European Eating Disorders Review, 17:137-151*. doi: 10.1002/erv.907

Salk, R.H., & Engeln-Maddox, R. (2011). "If you're fat, then I'm humongous!": Frequency, content, and impact of fat talk among college women". *Psychology of Women Quarterly, 35*, 18-28. doi: 10.1177/0361684310384107

Redes sociais, filtros e a conversa sobre selfies

Scott, H., Biello, S.M., & Woods, H.C. (2019). Social media use and adolescent sleep patterns: cross-sectional findings from the UK millennium cohort study. *BMJ Open, 9*, e031161. doi: 10.1136/bmjopen-2019-031161

Clement, J. (2020). Number of global social network users 2017-2025. *Statista*. <https://www.statista.com/statistics/278414/number-of-worldwide-social-network-users/>

Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social media use and adolescent mental health: Findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine, 6*, 59-68. doi: 10.1016/j.eclinm.2018.12.005

Tiggemann, M. & Slater, A. (2017). Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders, 50*, 80-83. doi: 10.1002/eat.22640

Holland, G. & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image, 17*, 100-110. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.02.008

Gerson, J., Pagnol, A.C., & Corr, P.J. (2017). Passive and Active Facebook Use Measure (PAUM): Validation and relationship to the Reinforcement Sensitivity Theory. *Personality and Individual Differences, 117*, 81-90. doi: 10.1016/j.paid.2017.05.034

Thorisdottir, I.E., Sigurvinsdottir, R., Asgeirsdottir, B.B., Allegrante, J.P., & Sigfusdottir, I.D. (2019). Active and Passive Social Media Use and Symptoms of Anxiety and Depressed Mood Among Icelandic Adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 22*. doi: 10.1089/cyber.2019.0079

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). 'Selfie'-objectification: The role

of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. *Computers in Human Behaviour, 79*, 68-74. doi: 10.1016/j.chb.2017.10.027

Fardouly, J., Diedrichs, P.C., Vartanian, L., & Halliwell, E. (2015). Social Comparisons on Social Media: The Impact of Facebook on Young Women's Body Image Concerns and Mood. *Body Image, 13*, 38-45. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.12.002

Desintoxicar o feed: guia para pais

i Source: Dove Self-Esteem and Social Media Report (April 2022).

ii Dove Toxic Influencer Research (2022).

Combata o bullying

Lessard, L.M., Puhl, R.M., Larson, N., Simone, M., Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D. Parental Contributors to the Prevalence and Long-term Health Risks of Family Weight Teasing in Adolescence. (2021). *Journal of Adolescent Health, 68*. doi: 10.1016/j.jadohealth.2020.09.034

Stopbullying.gov (2021). What Is Bullying? Accessed from: <https://www.stopbullying.gov/bullying/what-is-bullying>

Schmidt, J. & Martin, A. (2019). Appearance Teasing and Mental Health: Gender Differences and Mediation Effects of Appearance-Based Rejection Sensitivity and Dismorphic Concerns. *Frontiers in Psychology, 10*, 579. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00579

Valois, D.D., Davis, C.G., Buccholz, A., Obeid, N., Henderson, K., Flament, M., & Goldfield, G.S. (2019). Effects of weight teasing and gender on body esteem in youth: A longitudinal analysis from the REAL study. *Body Image, 29*, 65-73. doi: 10.1016/j.bodyim.2019.02.009

Webb, H.J., Zimmer-Gembeck, M.J., Waters, A.M., Farrell, L.J., Nesdale, D., Downey, G. (2017). "Pretty Pressure" From Peers, Parents, and the Media: A Longitudinal Study of Appearance-Based Rejection Sensitivity. *Journal of Research on Adolescence, 27*, 718-735. doi: 10.1111/jora.12310

Funcionalidades do corpo

Spiel, E. C., Paxton, S. J., & Yager, Z. (2012). Weight attitudes in 3-to 5-year-old children: Age differences and cross-sectional predictors. *Body image, 9(4)*, 524-527.

Parnell, J., Williamson, H., Lewis, F., & Slater, A. (2020). Children's attitudes and friendship behaviours towards socially stigmatised appearances: Do attitudes vary according to type of difference? *Stigma and Health*.

Damiano, S. R., Paxton, S. J., Wertheim, E. H., McLean, S. A., & Gregg, K. J. (2015). Dietary restraint of 5-year-old girls: Associations with internalization of the thin ideal and maternal, media, and peer influences. *International Journal of Eating Disorders, 48(8)*, 1166-1169.

Tatangelo, G., McCabe, M., Mellor, D., & Mealey, A. (2016). A systematic review of body dissatisfaction and sociocultural messages related to the body among preschool children. *Body image, 18*, 86-95.

Damiano, S. R., McLean, S. A., Nguyen, L., Yager, Z., & Paxton, S. J. (2020). Do we cause harm? Understanding the impact of research with young children about their body image. *Body Image, 34*, 59-66.

Brummelman, E., Nelemans, S., Thomaes, S., & Orobio de Castro, B. (2017). When parents' praise inflates, children's self-esteem deflates. *Child Development, 88(6)*, 1799-1809. doi: 10.1111/cdev.12936.

Gunderson, E.A., Gripshover, S.J., Romero, C.S., Dweck, C., Goldin-Meadow, S., & Levine, S.C. (2013). Parent praise to 1-3 year olds predicts children's motivational frameworks 5 years later. *Child Development, 84(5)*, 1526-1541. doi: 10.1111/cdev.12064.

Gillison, F. B., Lorenc, A. B., Sleddens, E. F., Williams, S. L., & Atkinson, L. (2016). Can it be harmful for parents to talk to their child about their weight? A meta-analysis. *Preventive medicine, 93*, 135-146.

Agradecimentos

Os seguintes especialistas do Centre for Appearance Research, da University of the West of England, contribuíram para os artigos do Guia Crescer com Confiança:

Professora Phillippa Diedrichs
Sharon Haywood
Dr.^ª Nadia Craddock
Georgina Pegram
Kirsty Garbett

Agradecemos também ao Conselho Consultivo Global 2013–2016 do Projeto Dove Pela Autoestima pela sua contribuição.



Projeto pela
autoestima