

Eu confiante

Sessão escolar para
confiança corporal

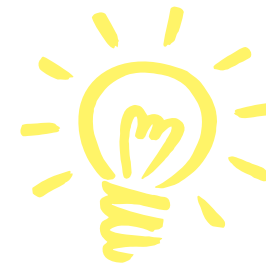
SESSÃO ÚNICA

Guia do
Workshop
para
Professores



Projeto pela
autoestima

Resultados Da Aprendizagem



Neste workshop os alunos irão:

- ✓ **Descrever o conceito dos padrões de beleza** ideais e de onde vem a pressão para os alcançar.
- ✓ **Explicar como é que as imagens e mensagens,** da publicidade ao cinema e às redes sociais, são muitas vezes manipulações da verdade.
- ✓ **Analisar estratégias para resistir à pressão** em relação à aparência, evitar comparar-se a outros, desafiar os padrões ideais de beleza e aumentar a confiança corporal.

Antes de ministrar esta sessão:

- ✓ **Certifique-se de que está familiarizado(a)** com a política da sua escola relativamente à proteção e segurança das crianças e de que sabe quem é o responsável pela segurança. Não incentive os alunos a divulgar informação sensível na sala de aula.

É importante pensar de que forma esta sessão se enquadra no seu programa educativo de Educação Social, Pessoal e para a Saúde (PSHE). Considere a forma como esta sessão está ligada à aprendizagem sobre a literacia nos meios de comunicação social e sobre a saúde mental e o bem-estar emocional. A compreensão de conceitos principais, tais como a autoestima e a influência dos pares, apoiaria a aprendizagem nesta sessão.





Da sua escola

Projetor (com som) e quadro branco

Uma caneta para cada um dos alunos

Opcional

Papel disponível

Quadro flipchart e marcadores

Uma caixa de perguntas anónimas (para os alunos usarem durante ou após a sessão)

Consulte as páginas 23 e 24 deste guia para ver as perguntas mais frequentes e como responder às mesmas.

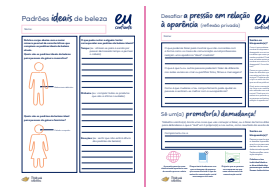
Materiais da sessão única

Guia do workshop

Apresentação do workshop

2 fichas de atividades como material de apoio

Filme integrado na apresentação do workshop



Visão geral do workshop

 60 min.

Página 5

Padrões de beleza ideais | 15 min.

- + Introdução e regras básicas
- + O que é a confiança corporal?
- + O que são os padrões ideais de beleza?
- + Quais são os padrões ideais de beleza atuais?

Página 10

Custos de tentar alcançar os padrões ideais de beleza | 15 min.

- + Que pressão em relação à aparência podem os jovens enfrentar?

Página 12

Padrões ideais de beleza e os meios de comunicação | 15 min.

- + Onde será que os jovens conhecem os padrões ideais de beleza?
- + Como é que as imagens podem ser manipuladas?

Página 16

Agir para desafiar os padrões ideais de beleza | 10 min.

- + Imagens manipuladas nas redes sociais
- + De que forma as pressões relacionadas com a aparência podem ser desafiadas?

Página 20

Resumo e passos seguintes | 5 min.

- + O que é que aprendemos hoje?
- + Seja um(a) promotor(a) da mudança
- + Parabéns!

Página 22

Atividade complementar e aprofundamento (após a sessão) | 10 min.

- + Atividade complementar
- + Aprofundamento

Como usar *este guia*

Distribuição de tempo sugerida

Este é o período de tempo geralmente recomendado aos alunos para atingirem os resultados de aprendizagem e melhorarem a confiança corporal. O mesmo poderá ser adaptado conforme as necessidades da sua turma..



Apresentação

Isto são sugestões visuais e objetivos de aprendizagem para o(a) ajudar a orientar a sessão de forma eficaz.

Introdução sobre os padrões de beleza ideal

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam

Apresentação



Ações do(a) professor(a)

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

Notas do(a) professor(a)

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

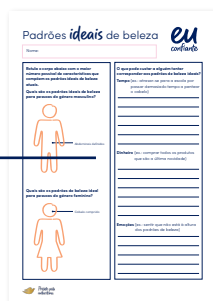
Ações do(a) professor(a) O que fazer

Este texto dá instruções para ajudar a estruturar as atividades do workshop, por exemplo, quando deve mostrar filmes ou usar fichas de trabalho. Isto poderá ser adaptado conforme as necessidades da sua turma.

Respostas pretendidas

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

Material de apoio e fichas de trabalho



Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat.

Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem

Ações do(a) professor(a) O que dizer

Os pontos numerados a negrito são instruções sobre o que dizer aos alunos. Estas realçam perguntas importantes a fazer aos alunos para assegurar que os conceitos principais são abordados com o maior impacto possível na confiança corporal.

Notas/Respostas pretendidas

Indica possíveis respostas que poderá receber dos alunos, mas também oferece ideias para orientar as suas respostas, à medida que desenvolvem a respetiva compreensão dos principais conceitos e melhoram a sua confiança corporal.

Introdução sobre os padrões ideais de beleza

 15 min.

No final desta atividade, os alunos irão compreender os conceitos da confiança corporal e dos padrões ideais de beleza.

Apresentação



Ações do(a) professor(a)

Dê as boas-vindas aos alunos no-workshop.



Explique as regras básicas para ajudar a criar um ambiente de apoio e livre de julgamentos. Incentive os alunos a ouvirem-se uns aos outros com respeito, discordarem de forma educada e fazerem comentários sobre o que está a ser dito, e não sobre quem o disse.

Vale a pena dedicar o tempo necessário para assegurar que estes acordos pareçam colaborativos e, se necessário, ajustá-los para se adequarem às necessidades da sua turma.

Apresentação



Ações do(a) professor(a)

Faça um exercício rápido de levantar a mão, perguntando aos alunos:

- 1 Compreendem o que significa confiança corporal?
- 2 Sabem como melhorar a vossa confiança corporal?



Explique que a sessão de hoje envolve desafiar a pressão que enfrentamos em relação à nossa aparência. Isto vai ajudar a melhorar a confiança corporal que temos na nossa aparência. Isto vai ajudar a melhorar a nossa confiança corporal.

Explique que primeiro iremos aprender sobre os padrões ideais de beleza.

Leia ou convide um aluno a ler a definição de padrões ideais de beleza que está no quadro.

Notas do(a) professor(a)

Este exercício rápido de levantar a mão vai dar-lhe uma noção de quantos alunos já estão familiarizados com o termo e têm métodos para melhorar a sua confiança corporal. Utilize as respostas dos alunos para personalizar a sessão à turma.

Respostas pretendidas

A confiança corporal é sentir-se confortável com a sua aparência e aceitar o seu corpo pelo que é e pelo que consegue fazer.

Notas do(a) professor(a)

Repetir estas perguntas no final da sessão irá permitir-lhe demonstrar o progresso que a sua turma alcançou durante a sessão.

Leve o tempo necessário para assegurar que todos os alunos compreendem o que são padrões ideais de beleza, para que possam usar a aprendizagem no resto do workshop.

Apresentação



Ações do(a) professor(a)

Explique que vamos compreender o que a sociedade nos diz ser atualmente o padrão ideal de beleza para rapazes e raparigas.

Peça aos alunos que formem os seus próprios grupos, sentando-se ao lado de pessoas do mesmo género com quem se identifiquem.

1 Meninas, podem dar-me um ou dois exemplos do que a sociedade nos diz serem os padrões ideais de beleza para as raparigas?

2 Meninos, podem dar-me um ou dois exemplos do que a sociedade nos diz serem os padrões ideais de beleza para os rapazes?

Respostas pretendidas

Exemplos de padrões ideais de beleza incluem:

1 Identificado pelas raparigas — pernas longas, elegantes e depiladas; corpo elegante/magro; pele limpa e sem imperfeições; corpo tonificado; olhos grandes; barriga lisa; dentes alinhados e brancos; corpo depilado; unhas longas e pintadas; sobrancelhas espessas e definidas; pestanas longas; lábios volumosos; cabelo comprido e luminoso.

2 Identificado pelos rapazes — corpo musculado; alto; cintura elegante; tronco tonificado e em forma de V; percentil de gordura corporal baixo; peito largo; barriga lisa; abdominais definidos; dentes alinhados e brancos; pele sem imperfeições; alguma barba; cabelo espesso e bem penteado.

Notas do(a) professor(a)

Insista com os alunos para que sejam específicos nas suas respostas. “Por exemplo, quando um aluno diz “cabelo”, peça-lhe que dê detalhes específicos (ex.: comprimento, cor, textura). Ou, quando dizem “dentes perfeitos” ou “pele perfeita”, peça-lhes para explicarem qual é o aspeto desses atributos (ex.: dentes alinhados e brancos, pele limpa, sem imperfeições ou rugas).

Apresentação

Padrões *ideais* de beleza **eu** *confiante*

Nome: _____

Rotula o corpo abaixo com o maior número possível de características que compõem os padrões ideais de beleza atuais.

Quais são os padrões ideais de beleza para pessoas do gênero masculino?

Abdominais definidos

Quais são os padrões de beleza ideal para pessoas do gênero feminino?

Cabelos compridos

O que pode custar a alguém tentar corresponder aos padrões de beleza ideais?

Tempo (ex.: atrasar-se para a escola por passar demasiado tempo a pensar o cabelo)

Dinheiro (ex.: comprar todos os produtos que são a última novidade)

Emoções (ex.: sentir que não está à altura dos padrões de beleza)

Projeto pelo

Ações do(a) professor(a)

Se sobrar tempo, peça aos alunos para fazerem a Atividade 1 para o género que se aproxima mais da sua identidade de género.

1 Criem uma lista com o máximo possível de características físicas que formam os padrões ideais de beleza atuais.

Convide grupos diferentes a partilhar as suas ideias com a turma, escrevendo-as num quadro branco. Faça uma lista o mais longa possível.

2 Olhando para estas listas, acham que é possível ter todas estas características?

Notas do(a) professor(a)

A experiência sugere que os alunos se sentem mais confortáveis a fazer esta atividade em grupos pequenos com outras pessoas cuja identidade de género é semelhante à deles e quando trabalham com amigos. Pode ter de reconhecer que, embora diferentes grupos de alunos possam defender diferentes padrões ideais de beleza, todos eles têm conceitos limitados e nos incentivam a trabalhar para um objetivo irrealista. Se os alunos tiverem dificuldades, poderá ser útil instruí-los a pensar em aspetos específicos do corpo (ex.: rosto, tronco, pernas, pelo corporal, pele).

Respostas pretendidas

Não, não é possível porque:

1 Existem inconsistências entre as diferentes características, por exemplo, pernas longas e pés pequenos, ou ancas curvilíneas (que requerem alguma gordura corporal) e uma barriga lisa com abdominais definidos (que requer uma gordura corporal muito baixa). Por conseguinte, não é realista ter todas as características em simultâneo.

2 A nossa aparência é definida pelos nossos genes, herdados dos nossos pais e avós. Por conseguinte, isto faz com que seja impossível para a maioria de nós corresponder aos padrões ideais de beleza.

Apresentação

Padrões *ideais* de beleza **eu** *confiante*

Nome: _____

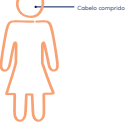
Rotula o corpo abaixo com o maior número possível de características que compõem os padrões ideais de beleza atuais.

Quais são os padrões ideais de beleza para pessoas do gênero masculino?



Abdominais definidos

Quais são os padrões de beleza ideal para pessoas do gênero feminino?



Cabelos compridos

O que pode custar a alguém tentar corresponder aos padrões de beleza ideais?

Tempo (ex.: atrasar-se para a escola por passar demasiado tempo a pentear o cabelo)

Dinheiro (ex.: comprar todos os produtos que são a última novidade)

Emoções (ex.: sentir que não está à altura dos padrões de beleza)

 Projeto Pela Inclusão

Ações do(a) professor(a)

3 Conseguem pensar em mais algum problema nestes padrões ideais de beleza?

4 Olhando para estas listas, acham que é possível ter todas estas características?

Explique que estes padrões de beleza em constante mudança refletem a visão da sociedade sobre o que é atraente em determinado momento. Por conseguinte, ao longo de toda a história as pessoas têm-se sentido pressionadas a ter uma determinada aparência. É quase impossível para alguém corresponder aos padrões de beleza, porque estes ideais estão sempre a mudar.



Respostas pretendidas

3 Estes padrões de beleza têm uma visão limitada sobre a aparência que devem ter os diferentes géneros. Assentam em estereótipos de género que existem na nossa sociedade. Além disso, adotar uma abordagem binária não é inclusivo de outros géneros.

Não, os padrões ideais de beleza ideal estão sempre a mudar consoante o tempo, os países e as culturas. Nunca são os mesmos!

São exemplos:

+ O padrão ideal de beleza para as mulheres durante o período do Renascimento, no século XIV, era serem voluptuosas, com uma silhueta mais volumosa.

4 **+** O padrão ideal de beleza para as mulheres nos anos 20 era um visual andrógino que escondia as suas curvas.

+ O padrão ideal de beleza para os homens no Reino Unido tornou-se cada vez mais musculado desde os anos 60.

+ Na Ásia, a magreza já foi vista como sinal de pobreza e subnutrição. Porém, atualmente, ser magro é visto como um formato de corpo desejável para as mulheres em muitas partes da Ásia.

Em suma, há diferentes padrões de beleza em todo o mundo e ao longo do tempo, não é útil tentar acompanhá-los, para além dos custos serem altos.

O custo de perseguir os padrões ideais de beleza

 15 min.

No final desta atividade, os alunos debatem sobre de onde vem a pressão para alcançar os padrões ideais de beleza.

Apresentação



Ações do(a) professor(a)

Explique que, agora que os alunos compreendem o que são os padrões ideais de beleza, vamos explorar alguma da pressão que estes podem criar nas nossas vidas diárias.

Notas do(a) professor(a)

Anote algumas respostas, mas não perca demasiado tempo nesta secção. O objetivo principal é que os alunos percebam que o custo é alto (ao invés de quantidades específicas).

Certifique-se de que os alunos não veem isto como uma oportunidade de partilhar dicas de como corresponder aos padrões ideais de beleza.

Se os alunos tiverem dificuldades, encaminhe-os para a lista de padrões ideais de beleza que criaram previamente. Também pode ajudar pedir aos alunos que imaginem alguém cuja idade, formação e interesses sejam semelhantes aos seus.



Apresentação

Padrões *ideais* de beleza **eu** *confiante*

Nome: _____

Rotule o corpo abaixo com o maior número possível de características que compõem os padrões ideais de beleza atuais.

Quais são os padrões ideais de beleza para pessoas do gênero masculino?

Abdomens definidos

Quais são os padrões de beleza ideal para pessoas do gênero feminino?

Cabelos compridos

Tempo (ex.: atrasar-se para a escola por passar demasiado tempo a pentear o cabelo)

Dinheiro (ex.: comprar todos os produtos que são a última novidade)

Emoções (ex.: sentir que não está à altura dos padrões de beleza)

Projeto pelo

Ações do(a) professor(a)



Como turma, debatam as três perguntas abaixo.

- 1** Quanto tempo levaria a tentar corresponder aos padrões ideais de beleza?
- 2** Quanto dinheiro custaria?
- 3** Como é que tentar constantemente atingir padrões de beleza em constante mudança te faz sentir?

Poderá esclarecer que é bom cuidarmos da nossa aparência em termos de higiene, saúde e comportamentos de bem-estar. O que os alunos estão a explorar aqui é quando podem tornar-se demasiado obcecados em tentar atingir um visual que é impossível para a maioria, investindo demasiado tempo, dinheiro e energia mental no processo.

Os alunos podem usar esta tarefa para alegar que algumas pessoas conseguem corresponder aos padrões ideais de beleza, investindo pouco tempo, dinheiro ou energia mental. Recorde aos alunos que essas pessoas podem, mesmo assim, não estar satisfeitas com a sua aparência e nem sempre vão sentir-se no seu melhor — e só por que algumas pessoas se podem aproximar dos padrões ideais de beleza, isso não garante que tenham um estilo de vida melhor.

Instrua os alunos para fazerem a Atividade 2 em pares. Assim que terminarem, convide os alunos a partilharem, à vez, as suas ideias sobre tempo, dinheiro, emoções e sentimentos.

Respostas pretendidas

São exemplos de consequências negativas:

- 1** Perder demasiado tempo a cuidar do cabelo, da maquilhagem ou da pele, exercitar-se exageradamente, fazer dieta, verificar ou comparar a sua aparência com a dos outros, ficar preso(a) a emoções negativas.
- 2** Imenso dinheiro gasto em produtos para o cabelo/tratamentos, cuidados da pele, maquilhagem, roupa, revistas, tratamentos de beleza, inscrição num ginásio, produtos dietéticos, cirurgia.
- 3** Sentimentos de frustração, raiva, tristeza, inveja, ansiedade, vergonha, embaraço, medo, insatisfação e desagrado.

Desafio

Façam uma lista de todas as coisas que alguém pode perder, se investir demasiado tempo, dinheiro e energia a tentar corresponder aos padrões de beleza.

Os padrões ideais de beleza e os meios de comunicação

 12 min.

No final desta atividade, os alunos irão explorar como é que os meios de comunicação social manipulam o conteúdo para promover os padrões ideais de beleza.

Apresentação



Ações do(a) professor(a)

Tenha um debate com toda a turma, pedindo voluntários para responder.

1 De onde acham que vêm estes padrões ideais de beleza? Onde é que os jovens podem ficar a conhecê-los?

Explique que, sabendo de onde vêm estes padrões ideais de beleza, podemos começar a mudar a forma como respondemos aos mesmos.

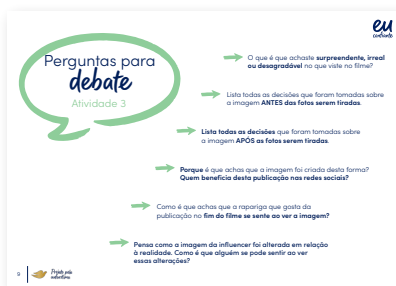
Respostas pretendidas

As respostas podem incluir: anúncios, revistas, indústria da moda, websites, cultura das celebridades, indústria dietética, familiares ou pais, amigos, outros jovens, bullies/agressores, redes sociais ou os nossos próprios pensamentos.

Notas do(a) professor(a)

Tenha cuidado para não criar uma atmosfera de culpa (por exemplo, culpar os pais ou os amigos). As mensagens sobre os padrões ideais de beleza fazem parte do nosso ambiente diário e são tão comuns que as pessoas que nos rodeiam podem nem sequer se aperceber das mesmas. Tomar conhecimento da origem é o ponto principal aqui, não é julgar nem atribuir valor a cada uma.

Apresentação



Ações do(a) professor(a)



Explique que agora vamos analisar os meios de comunicação social em pormenor. Iremos começar por explorar a forma como as imagens e mensagens nos meios de comunicação social podem ser uma origem de pressão em relação à aparência.

- 1 O que é que acham que significa a palavra “manipulação”?
- 2 Como é que as imagens das pessoas nos meios de comunicação social são manipuladas ou alteradas?

Mostre o filme “Uma Selfie”.

Em seguida, mostre aos alunos as seis perguntas no próximo diapositivo. Agrupe os alunos de uma forma que faça sentido na sala de aula, atribuindo a cada grupo uma das seis perguntas.

Peça a cada grupo para escrever a respetiva pergunta. Mostre o filme uma segunda vez e, em seguida, instrua os alunos a debater a pergunta que lhes foi atribuída. Pode ajudar pedir a cada grupo para dar, no mínimo, três respostas à respetiva pergunta.

Analise o ponto de debate de cada grupo, por ordem.

Respostas pretendidas

- 1 Editar ou alterar alguma coisa, como a aparência de uma pessoa nos meios de comunicação social.
- 2 Respostas gerais, como aperfeiçoar a imagem através de filtros e aplicações de edição de fotos, iluminação, maquilhagem, escolher uma foto em centenas de fotos tiradas.

Notas do(a) professor(a)

As perguntas para debate estão por ordem crescente de dificuldade — A pergunta 1 é a mais fácil e a pergunta 6 é a mais difícil. Se a sua turma estiver organizada por nível de capacidade, pode optar por distribuir as perguntas para debate com base nestes níveis de dificuldade.

Desafio

Como é que acham que um(a) jovem se pode sentir se a sua foto for manipulada por outra pessoa? Como é que o número de gostos que uma imagem ou publicação recebe afeta a autoestima?

Apresentação



Ações do(a) professor(a)

- 1 O que é que acharam surpreendente, irreal ou desagradável do que viram no filme?
- 2 Listem todas as ações que ocorreram ANTES da foto ser tirada.
- 3 Listem todas as ações que ocorreram APÓS a foto ser tirada e antes da publicação da mesma.
- 4 Porque é que acham que a imagem foi criada desta forma? Quem beneficia desta publicação nas redes sociais?

Respostas pretendidas

- 1 Surpreendidos por haver tantas pessoas envolvidas; surpreendidos com as alterações que lhe fizeram, antes das próprias edições serem feitas; desagradados, porque o comentário sob a imagem é desonesto.
- 2 Local especial escolhido; maquilhagem feita e retocada; cabelo penteado; iluminação profissional instalada, seleção cuidadosa dos adereços; roupa escolhida por um estilista; direção criativa da fotografia.
- 3 Pescoço alongado; filtros aplicados; cabelo com mais densidade; linha do maxilar definida; maçãs do rosto aperfeiçoadas.
- 4 Pode ser para vender produtos, fazer um anúncio do estabelecimento, aumentar os seguidores dela nas redes sociais e/ou obter gostos e comentários. A rapariga que está a ser fotografada beneficia da imagem, tal como as empresas ou marcas que ela pode estar a promover através da sua conta nas redes sociais.

Notas do(a) professor(a)

Ajude os alunos a perceberem quanto trabalho houve antes e depois para atingir este visual e imagem.

Apresentação



Ações do(a) professor(a)



5 Como é que acham que a rapariga que gosta da publicação no fim do filme se sente ao ver a imagem?

6 Pensem como a imagem da influencer foi alterada em relação à realidade. Como é que alguém se pode sentir ao ver essas alterações?

Em seguida, pergunte aos alunos como turma:

7 Porque é que pode ser injusto os jovens compararem a sua aparência com imagens manipuladas de pessoas nos meios de comunicação social profissionais ou nas redes sociais?

Respostas pretendidas

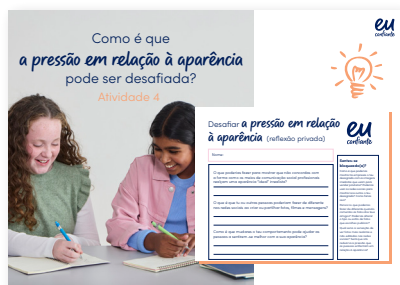
5 Fá-los sentirem-se tristes, indignos ou que não são suficientemente bons. Podem sentir-se mal ou começar a pensar no quanto a sua aparência difere do que veem nas redes sociais, porque se estão a comparar a essas imagens.

6 Sentimentos de surpresa e indignação perante a ideia de serem enganados e induzidos em erro. Agora que sabemos que as imagens são manipuladas, isto também nos faz sentir mal — sentimo-nos enganados e percebemos que o que tentamos atingir é inatingível. Alguns alunos podem sentir-se aliviados por saber que as imagens que veem nas redes sociais não são reais.

7 A maioria das pessoas não são modelos, nem influencers pagos e não têm maquilhadores profissionais, cabeleireiros ou edição profissional de fotos para alterar a sua aparência.



Apresentação



Ações do(a) professor(a)

Explique que agora vamos pensar como os jovens podem desafiar a pressão em relação à aparência que veem nos meios de comunicação social.

Partilhe alguns exemplos (consulte as Notas do(a) professor(a)) e, em seguida, peça aos alunos para fazerem a Atividade 4 como reflexão privada e independente. As suas respostas não devem ser partilhadas com os outros.

Respostas pretendidas

Há muitas contas positivas para seguir nas redes sociais e que não se focam na aparência, tais como @The_Female_Lead.

Pode também procurar contas positivas locais para mencionar, tal como empresas, como a Aerie e a Dove que não distorcem digitalmente as imagens e usam tipos de corpos diferentes.

Incluímos alguns exemplos para o(a) orientar na página seguinte, mas se quiser pode procurar, por si próprio(a), contas positivas locais, recentes e culturalmente adequadas.

Exemplos de *promotores(as)* da confiança corporal

No Reino Unido, em 2019, a escuteira Victoria Kincaid criou o seu próprio canal no Instagram com amigas para mostrar imagens não editadas e focar-se nas qualidades das pessoas, não relacionadas com a aparência, e também para demonstrar diversidade de corpos. Veja @TheRealPeopleProject.

No México, em 2019, a escuteira Diana Puente pressionou as empresas locais do setor da beleza a mudar as imagens que usavam nos seus anúncios, para serem mais diversificadas. Atualmente, ela é parceira dessas empresas que a consultam sobre o uso de quaisquer imagens futuras. Ela pede a outras empresas no México que façam o mesmo.

O ativista pela aceitação corporal Stevie Blaine (@bopo.boy) criou a sua conta no Instagram aos 14 anos. Criou a conta para ajudar a proteger outros jovens dos hábitos destrutivos que ele experienciou e proporcionou um espaço seguro para as pessoas falarem das suas inseguranças em relação ao corpo, sem julgamentos. Atualmente, tem imensos seguidores em todo o mundo.

A guerreira da positividade corporal Harnaam Kaur (@harnaamkaur) aceitou o pelo corporal provocado pela sua Síndrome dos Ovários Policísticos, após ter sofrido bullying em adolescente. Com mais de 190 000 seguidores nas redes sociais, é atualmente uma oradora motivacional, modelo, detentora de um recorde mundial e ativista que incentiva os outros a aceitarem-se tal como são.

Atividade

Ações do(a) professor(a)



Respostas pretendidas

Desafiar a pressão em relação à aparência (reflexão privada) **eu confiante**

Nome: _____

O que poderias fazer para mostrar que não concordas com a forma como as mídias de comunicação social profissionais realizam uma aparência "ideal" (realista)?

O que é que tu ou outras pessoas poderiam fazer de diferente nas redes sociais ao criar ou partilhar fotos, vídeos e mensagens?

Como é que mudares o teu comportamento pode ajudar as pessoas a sentirem-se melhor com a sua aparência?

Sê um(a) **promotor(a) da mudança!**

Trabalha sozinho(a). Anota uma coisa que vais começar a fazer, ou a fazer de forma diferente, para defenderes o que é "real" em ti próprio(a) e nos outros, como resultado da sessão de hoje.

Comprometo-me a

 **A pressão para ter uma determinada aparência vem de muitas fontes diferentes.**

 **É importante lembrarmo-nos que as imagens de pessoas que vemos em todas as mídias de comunicação social não são sempre reais.**

 **É importante que as pessoas se comparem ao que veem nestas mídias de comunicação social.**

Sentia-se bloqueado(a)?

Como é que poderias mostrar às empresas e aos designers que usam fotos de pessoas reais para mostrar que sabem a sua diferença? Como farias isso?

Pensa no que poderias fazer de diferente quando comentas as fotos dos teus amigos? Poderias dizer o tipo ou estilo de fotos que achas boas?

Qual seria o resultado de ver fotos mais realistas e não editadas nas redes sociais? Sê tu que não reduzias a pressão que as pessoas enfrentam em relação à aparência?

Calibra a tua individualidade e a diversidade das pessoas que conheces. Sê tuas tuas coisas!

1 Pensando nos meios de comunicação social profissionais (ex.: publicidade nas redes sociais e em programas de televisão), o que pode alguém da vossa idade fazer para mostrar que não concorda com a forma como os meios de comunicação social profissionais realçam um padrão de beleza "ideal" irrealista?

2 Agora, pensando nas publicações que as próprias pessoas criam, o que podem os jovens fazer de forma diferente ao criar ou partilhar imagens, vídeos e mensagens?

1

Os alunos podem partilhar ideias como: deixar de seguir a conta, não comprar a revista que publicita o produto; não comprar o produto; dizer a todos os seus amigos que acha que a publicidade é falsa ou errónea; boicotar a empresa; queixar-se à empresa, ao anunciante ou à rede social (através do Twitter ou comentando numa publicação do Instagram); deixar de seguir as empresas que usam manipulação de fotos; comprar produtos que usam técnicas de publicidade responsáveis.

2

As ideias incluem: tentar publicar uma mistura de fotos que representam vários aspetos da sua vida, como mostrá-lo(a) a divertir-se, a sair com os amigos ou fotos artísticas; fotos espontâneas, ao invés de estar sempre em pose na melhor posição; publicar comentários a elogiar amigos por outras características que não a aparência; responder a quaisquer comentários negativos ou provocações com comentários de apoio.

Resumo e *passos seguintes*

 5 min.

Apresentação



Ações do(a) professor(a)

Peça voluntários para ler os pontos de aprendizagem principais no diapositivo e resuma quaisquer pontos que os alunos tenham perdido.

Peça à turma para levantar a mão:

- 1 Agora que terminámos esta sessão, compreendem o que significa confiança corporal?
- 2 Agora que analisámos o papel das redes sociais e da publicidade na forma como nos sentimos em relação a nós próprios, sabem como melhorar a vossa confiança corporal?

Notas do(a) professor(a)

Peça a um aluno para explicar o que é a confiança corporal e depois peça a uma seleção de alunos para partilharem um exemplo de como melhorar a confiança corporal. Isto vai ajudar a ter uma ideia sobre o seu progresso.

Respostas pretendidas

As redes sociais são irrealistas, não devíamos compararmo-nos; reconhecer que o padrão de beleza ideal é inatingível; seguir pessoas nas redes sociais que nos façam sentir bem.



- 1 Refletindo sobre tudo o que aprendemos hoje, de que forma é que VOCÊS vão agir para lidar com a pressão que vocês e os vossos amigos sentem para ter uma determinada aparência?

Instrua os alunos a fazerem a Atividade 5 de forma independente, escrevendo uma coisa que se comprometem a começar a fazer de modo diferente como resultado da sessão.

Esta tarefa deve ser realizada como uma reflexão privada e os alunos devem ser instruídos a não partilharem os seus compromissos.

Respostas pretendidas

As ideias dos alunos podem variar desde mudar a forma como consomem conteúdos dos meios de comunicação social profissionais, como criam ou consomem as redes pessoais e sociais ou como podem aprender a identificar melhor e desafiar a existência dos padrões ideais de beleza.

Notas do(a) professor(a)

Incentive os alunos a comprometerem-se com uma ação pequena e específica, pois torna mais fácil cumprir com o prometido. Incentive os alunos a levarem isto para casa e afixarem em qualquer lado, como lembrete da mudança que estão a assumir. Isto vai ajudar a ter uma ideia sobre o seu progresso.

Atividade



Ações do(a) professor(a)

- + Agradeça aos alunos pela sua participação na sessão de hoje. Incentive os alunos a refletirem sobre a sessão e aplicarem o seu conhecimento e compreensão diariamente a partir de agora.
- + Se possível, ofereça-se para ficar mais algum tempo ou falar com os alunos noutra altura sobre algum ponto que tenha abordado na sessão.
- + Se um(a) aluno(a) tiver alguma preocupação com a sua imagem corporal que queira debater, encaminhe-o(a) para a fonte de apoio adequada na sua escola (ex.: conselheiro(a) escolar, enfermeiro(a), professor(a)).

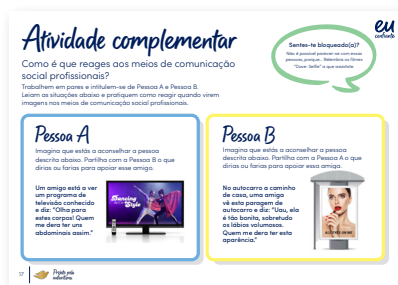


- + Explique aos alunos que existem inúmeras formas de poderem aceder a mais apoio, se forem muito afetados pelos tópicos abordados hoje.

Atividade complementar e *aprofundamento* 🕒 10 min.

SÓ faça a atividade na aula se houver tempo.

Apresentação



Ações do(a) professor(a)

1 O que é que diriam a um(a) amigo(a) para o(a) convencer de que **não se deve comparar** às imagens manipuladas que vê nos meios de comunicação social?

Após os alunos responderem, toque no diapositivo para revelar algumas das respostas pretendidas.

Instrua os alunos a fazerem a Atividade Complementar, em que irão trabalhar com um(a) colega para encenar uma situação.

Convide os pares a representarem uma ideia para cada tipo de meio de comunicação social.

Respostas pretendidas

Muitas imagens nos meios de comunicação social são irrealistas; muitas foram cuidadosamente criadas e retocadas; não é justo comparar-se com imagens que foram manipuladas; verificar na Internet a quantidade de edição que é feita para os meios de comunicação social; olhar para "pessoas reais" para ver o quão diferentes somos (uns dos outros) e incentivar-nos a celebrar o que nos torna únicos(as).

Relembrar os alunos de que há pessoas com quem podem falar (ex.: o seu tutor ou o conselheiro escolar), se tiverem ficado afetados por algum dos tópicos abordados na sessão de hoje. A Childline tem mais informações e um serviço de chat online que podem usar a qualquer momento.

Perguntas frequentes

Aluno

Mesmo assim, gostava de me parecer com o(a) **[inserir aqui o nome de uma pessoa famosa]**. Acho que vale a pena o investimento de tempo, dinheiro e energia.



Tem a certeza de que ser magro(a) é saudável o suficiente? Não estamos a promover a obesidade e comportamentos pouco saudáveis?

Resposta

O problema é que mesmo o(a) **[inserir o nome de uma celebridade]** não tem na vida real a aparência que tem nas imagens das redes sociais, etc. Tal como iremos falar nesta sessão, há vários filtros e técnicas que são usados para criar essas imagens — por isso não se baseiam na realidade.

Além disso, será realista pensar que todos os aspetos da vida de uma celebridade são perfeitos? Por exemplo, têm relacionamentos perfeitos, estão sempre felizes e saudáveis? Sabemos por entrevistas com celebridades que podem ter muitos problemas, tal como nós, incluindo com a sua aparência.

Um corpo saudável implica boa saúde física e mental, uma dieta equilibrada e variada e exercício moderado. Os corpos saudáveis existem em todos os formatos e tamanhos, e é importante que cuidemos dos nossos corpos e os valorizemos.

O padrão ideal de beleza muda consoante o tempo e a cultura, sendo um produto da sociedade em que vivemos em determinado momento. Não reflete nada sobre a saúde de um corpo.

Perguntas frequentes

Aluno

Isto é um problema feminino. Os rapazes não podem fazer outra coisa?

Mas e se alguém gostar de maquiagem e moda? Será que usar maquiagem é errado?



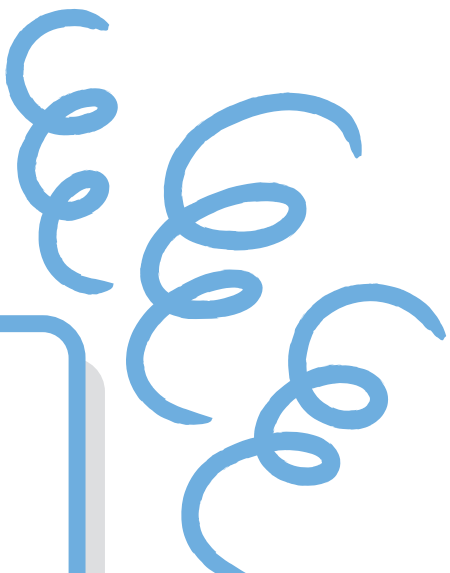
Resposta



A sociedade pressiona as pessoas para terem uma determinada aparência, e todos os gêneros de diferentes países e culturas afirmam não gostar de vários aspectos da sua aparência. Para viver numa sociedade que celebra e promove a diversidade e inclusão em termos de aparência, todos devem ser capazes de apreciar os seus corpos, qualquer que seja o seu género.



A maquiagem e a moda podem ser uma forma divertida de uma pessoa se expressar. A maquiagem e a moda não são erradas, mas é importante que os jovens consigam sentir-se bem com a sua aparência, independentemente da maquiagem ou da moda. A forma como alguém se pode expressar através da sua aparência é uma escolha totalmente pessoal e não devemos julgar os outros sobre a forma como escolhem fazê-lo, incluindo se alguém decide, ou não, usar maquiagem. A maquiagem e a moda podem ser divertidas, se tivermos este comportamento por nós e não por sentirmos a pressão da sociedade.



Aprofundamento

Visite www.dove.com/pt/dove-self-esteem-project.html para obter outros recursos (que não receberam a Marca de Qualidade):

- ✚ Quatro curtas metragens para o(a) ajudar a preparar-se para a apresentação impactante desta sessão (consulte os Recursos do(a) Professor(a)).
 - ✚ Material adicional para professores e pais, concebido para melhorar a compreensão dos seus alunos sobre os conceitos principais abordados em **Eu Confiante: Sessão única**.
- 



Agradecimentos

Eu Confiante foi desenvolvido por Phillippa C. Diedrichs, Melissa J. Atkinson, Kirsty M. Garbett, Helena Lewis-Smith, Nadia Craddock e Sharon Haywood do Centre for Appearance Research, University of the West of England, UK.

Foi adaptado de “Happy Being Me” com a permissão e sob licença de Susan T. Paxton, Sian A. McLean, Shanel M. Few e Sarah J. Durkin, 2013.