

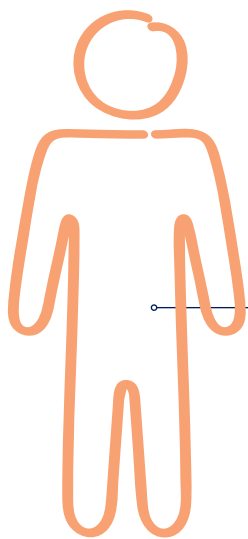
Padrões *ideais* de beleza

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 género masculino?



Abdominais definidos

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



Cabelo comprido

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)

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 os meios de comunicação social profissionais realçam uma aparência "ideal" irrealista?

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

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

Sentes-se bloqueado(a)?

Como é que poderias mostrar às empresas o teu desagrado com as imagens irrealistas que usam para vender produtos? Poderias usar as redes sociais para mostrar aos outros o teu desagrado? Como farias isso?

Pensa no que poderias fazer de diferente quando comentas as fotos dos teus amigos? Poderias alterar o tipo ou estilo de fotos que escolhes publicar?

Qual seria a sensação de ver fotos mais realistas e não editadas nas redes sociais? Será que isto reduziria a pressão que as pessoas enfrentam em relação à 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

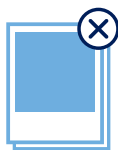
Sentes-se bloqueado(a)?

Pensa no que te ajudaria a desafiar a pressão que tu e os seus amigos sentem de ter uma determinada aparência. Tenta escolher uma ação simples.

Celebra a tua individualidade e a diversidade das pessoas que conheces. Somos todos únicos!



A pressão para ter uma determinada aparência vem do mundo que nos rodeia.



É importante lembrarmo-nos que as imagens de pessoas que vemos em todo o tipo de meios de comunicação social nem sempre são reais.



É injusto que as pessoas se comparem ao que veem nestes meios de comunicação social.