

# Porquê Eu como Sou?

Eu como Sou cria um espaço acolhedor para explorar uma questão realmente importante: a baixa confiança corporal e o que ela significa para os jovens e para a sociedade.

Eu como Sou irá ajudar adolescentes a sentirem-se mais confiantes com o seu corpo, permitindo que reconheçam as pressões sobre a aparência que lhes causam ansiedade e dar-lhes uma oportunidade para praticar meios de lidar com essas pressões.

Quando as raparigas se sentem confiantes no seu corpo, isso ajuda-as a valorizarem a sua individualidade - interior e exterior. Podem também divertir-se mais, desfrutando daquilo que o seu corpo as permite fazer em vez de se focarem na aparência. Quando as raparigas não se preocupam em demasia com a sua aparência, são mais confiantes nos seus relacionamentos e escolhas de vida. Aproveitam a vida sem receios e sentem-se capazes de enfrentar aventuras e desafios. Cuidarem do seu corpo e verem-se como realmente são - não se comparando com imagens irrealistas dos *media* - é um grande passo rumo a uma vida que é verdadeiramente fiel ao que são.

### Adaptação para uso com rapazes

As atividades deste programa podem ser utilizadas com rapazes ou raparigas. Recomendamos realizar as sessões em grupos de debate do mesmo género. Portanto, em clubes juvenis mistos, sugerimos conduzir estas atividades em salas separadas para apoiar o modelo de grupos de debate do mesmo género.

### **Aviso**

Todas as atividades de redes sociais com um asterisco(\*) neste recurso foram criadas para rapazes e raparigas com 13 anos ou mais. Lembrese de obter os seus consentimentos e dos seus pais antes de partilhar quaisquer *media*.





# Preparação para o Eu como Sou

Antes de iniciar o Eu como Sou, reserve algum tempo para preparar o seu grupo (e os seus pais ou encarregados, caso seja apropriado) para o programa.

### Com a sua equipa de líderes

Passe pelo menos duas horas a ler o Guia para Líderes Eu como Sou (disponível para download em dove.com/pt) e todas as sessões. Duas horas são suficientes para explorar todas as mensagens chave e ganhar uma compreensão do funcionamento do programa. Em conjunto com as líderes de grupo, acorde o modo de funcionamento de cada sessão.

Você e as suas líderes de grupo poderão experimentar por vós próprios o Eu como Sou completando uma tarefa de cada sessão. Isto irá ajudar a equipa de líderes a compreender o melhor modo de transmitir o programa ao seu grupo.

### Com o seu grupo

Comece com algumas atividades divertidas e de trabalho em equipa para descontrair, especialmente caso as raparigas do grupo não se conheçam muito bem. Confirme que todas sabem o nome umas das outras, e dedique algum tempo a criar uma atmosfera relaxada e inclusiva antes de iniciar o programa.

Fale sobre o significado do Eu como Sou. Utilize o Guia para Líderes para o ajudar; e pode também partilhar esta informação com os pais e encarregados.

Defina as regras antes de iniciar (ver página 4) para que todas se sintam confortáveis a trabalhar em grupo e a falar livremente durante o Eu como Sou.





### Regras de grupo

### A importância das regras

Eu como Sou explora questões a que as raparigas poderão dar uma grande importância. Apesar de lidarem com elas diariamente, poderão não ter falado abertamente sobre elas até agora. Definir regras de grupo dá às raparigas o controlo para criar uma atmosfera inclusiva onde se podem expressar com confiança.

#### Irá necessitar de

□ Folha de papel grande e marcadores.

### **Enquadramento**

Debate alargado a todo o grupo.

### O que acontece

#### Oriente o grupo para:

- Debater como as raparigas se podem comportar para garantir que as suas colegas se sentem apoiadas, confortáveis e confiantes para que todas possam aproveitar ao máximo o Eu como Sou.
- Trabalhar em conjunto para criar uma curta lista de pontos que todas concordam em respeitar.
- > Escrever as regras de modo simples e claro para que possam ser rapidamente confirmadas.
- Pedir uma voluntária que garanta que as regras são mostradas em cada sessão.

### Procure alcançar

> O escutar, o respeito e a contribuição de todas.

### Concordamos...

Respeitar as opiniões de todas.

Escutar e refletir antes de falar.

Estar presente - deixar os telefones nos bolsos.

Respeitar os sentimentos das outras.

Falar caso estejamos desconfortáveis.



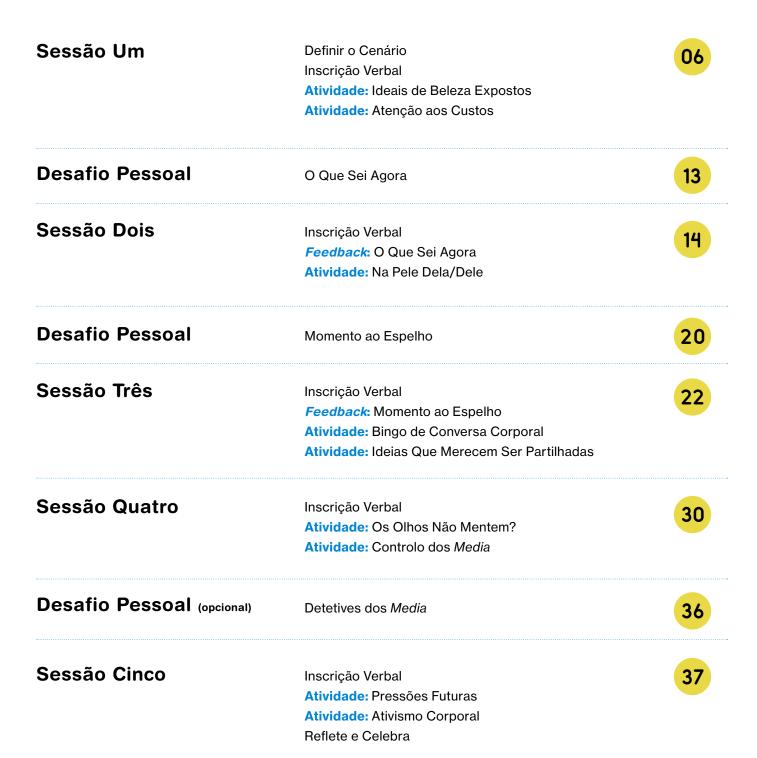


Quando as raparigas conduzem esta atividade, sentem um maior controlo do conjunto de regras. Use perguntas para levantar quaisquer questões em falta e ajude-as a encontrarem as palavras que querem utilizar.

Não há necessidade de demorar demasiado tempo nesta atividade. Assim que cobrir os pontos principais, continue para a seguinte.

Caso já tenha regras de grupo, confirme se o grupo está confortável em utilizá-las ou se querem fazer alguma alteração.





# <u>Sessão</u>

## \*

### **Efeitos**

As raparigas definem ideal de beleza e exploram como...

- O foco exagerado na sua aparência as pode retrair e torná-las infelizes.
- O ideal de beleza é a definição atual da sociedade para a aparência ideal. Tem características muito específicas e é impossível de alcançar naturalmente. Não reflete a diversidade incrível de aparências que vemos no dia a dia.
- Mesmo se as raparigas persigam o ideal de beleza, isso não as tornará felizes, saudáveis, nem bem sucedidas. Também não significa que terão ótimos relacionamentos.
- Perseguir o ideal é dispendioso em termos de tempo, esforço e dinheiro. Não oferece nada de bom às raparigas nem à sociedade.

### Irá necessitar de

- ☐ Canetas de feltro e folhas de papel grandes.
- ☐ Ficha de Trabalho 1 O que sei agora Distribua uma a cada rapariga.

Todos os materiais do programa Eu como Sou estão disponíveis para download em dove.com/pt.



Definir o Cenário 5 min

Inscrição Verbal 5 min

Atividade: 15 min Ideais de Beleza Expostos

Atividade:

Atenção aos Custos 20 min

**Desafio Pessoal:** 

O Que Aprendi 5 min





### Definir o cenário

### Porque é importante

Ajuda as raparigas a compreender o significado do Eu como Sou e aquilo que irão fazer. Isto deverá ajudá-las a descontrair e a sentirem-se uma equipa.

### Irá necessitar de

O Guia para Líderes Eu como Sou. É muito importante estar familiarizado com o programa e os seus objetivos; utilize o Guia para Líderes para o apoiar.

Todos os materiais do programa Eu como Sou estão disponíveis para download em dove.com/pt.

### **Enquadramento**

Reunião inicial com todo o grupo.

### O que acontece

Dê as boas vindas a todas e explique que, durante os próximos 50 minutos, o grupo irá divertir-se a experimentar um novo programa chamado Eu como Sou.

Comece com uma atividade para descontrair; vá em torno do grupo, perguntando a todas os seus nomes e depois anuncie uma característica boa sobre elas próprias que também comece pela primeira letra do nome, enquanto faz uma ação correspondente. Por exemplo, "O meu nome é Filipa e sou fantástica!" (enquanto salta no ar com os braços abertos) ou "O meu nome é Eduarda e sou enérgica" (finge que corre).

Depois de todas se terem apresentado, explique o significado do Eu como Sou:

Vamos explorar algumas das razões para nos preocuparmos com o nosso corpo e a nossa aparência, compreender de onde vêm essas preocupações e agir para as mudar.

A confiança corporal é um tópico que pode despertar opiniões fortes e levar a discussões incómodas ou difíceis; contudo a maioria das raparigas que participaram no Eu como Sou dizem que gostaram muito do programa. Recorde as regras de grupo e como se podem apoiar mutuamente.

Indique um espaço seguro para onde as raparigas podem ir caso necessitem de uma pausa, e nomeie uma líder que as possa apoiar caso isto aconteça.

### Procure alcançar

> Uma vontade de aprender coisas novas.



Se ainda não tiver definido as regras de grupo, na página 4 tem algumas sugestões para conduzir uma atividade rápida para as criar.

Poderá querer falar antecipadamente com os pais ou encarregados sobre o Eu como Sou. Use o Guia para Líderes para o ajudar.

Use as suas próprias técnicas de descontração para iniciar a sessão se tiver alguma em mente. O importante é dar energia ao grupo e fazer com que todas se sintam confortáveis. Gostamos da técnica que sugerimos porque incentiva as raparigas a pensarem como se veem a si próprias.

Tranquilize as participantes que tenham preocupações, mas explique que a maioria das questões serão respondidas durante a sessão.

Caso se levantem preocupações pessoais sérias, dê o apoio que daria a outros problemas de bem-estar.

### Inscrição verbal

### Porque é importante

A nossa pesquisa demonstrou que quando as raparigas reconhecem que participam voluntariamente no Eu como Sou e se comprometem a isso em frente do grupo, o programa tem um impacto mais positivo na sua confiança corporal.

### **Enquadramento**

Todo o grupo em círculo.



As inscrições verbais ocorrem no início de cada sessão.

### O que acontece

Dê as boas-vindas a todas e introduza a sessão:

Iremos aproveitar ao máximo o Eu como Sou se falarmos durante as atividades, nos apoiarmos uns aos outros e respeitarmos as nossas regras. Estão prontas para ter uma mente aberta e participar nas atividades?

Convide cada rapariga a dizer ao grupo que está pronta para contribuir.

### Procure alcançar

Um sentido de trabalho de equipa entre o grupo, com o compromisso pessoal de cada rapariga.



### Ideais de beleza expostos

### Porque é importante

Antes das raparigas poderem começar a desafiar um ideal de beleza, necessitam de compreender o que é e de onde vem. As raparigas têm sido afetadas de modo inconsciente pelas suas mensagens nocivas durante anos mas podem não ter noção disso. Está na hora de olhar para o ideal de beleza de forma consciente e crítica.

### Irá necessitar de

- Acesso à internet para cada pequeno grupo ou imagens de revistas que mostrem raparigas e mulheres.
- ☐ Folha de papel grande e canetas de feltro, para cada grupo.

### **Enquadramento**

Divida todas em grupos pelo número de líderes (quatro a oito raparigas por líder funciona bem).

Ou crie pequenos grupos, cada um com acesso à internet (para que todas consigam ver um ecrã), ou distribua imagens de revistas por cada grupo.

### O que acontece

#### 2 MINUTOS

#### As raparigas poderão:

- a) Em pequenos grupos, procurar online imagens de *media* da "rapariga perfeita".
- b) Individualmente, procurar uma imagem de revista que gostem e mostrá-la ao grupo.

### 5 MINUTOS

Distribua o grupo de modo que todas vejam a folha de papel grande. Escreva no topo "A Rapariga Perfeita".

O que vos chama a atenção nestas imagens? Quais são as características que a sociedade nos diz que a rapariga perfeita deve ter? Descrevam com detalhe!

Vá escrevendo as características enunciadas pelas raparigas por baixo do cabeçalho. A lista irá mostrar quão detalhado e limitador pode ser o ideal de beleza.

- Encoraje o grupo a pensar no máximo de características físicas para criar uma grande lista. Tente encher a folha com elas.
- Peça ao grupo que detalhe ao máximo cada característica. Por exemplo, se uma rapariga disser "pele perfeita," peça-lhe que descreva o que isso significa (e.g., sem manchas, sem rugas, luminosa). Isto mostra que a perfeição é apenas uma opinião, e não um facto.

#### **3 MINUTOS**

Quando tiver enchido a página e o grupo estiver sem mais ideias, afaste-se da folha.

Portanto, a sociedade diz-nos que a rapariga ideal tem...

- > Risque o título "A Rapariga Ideal" e escreva no seu lugar "Ideal de Beleza".
- Assegure que todas compreendem o que significa o conceito de "ideal".

Um ideal é uma ideia de algo que é perfeito, mas normalmente apenas existe na imaginação. O ideal de beleza é uma ideia da aparência perfeita, mesmo que não exista de forma natural.



### Reflexão

#### **5 MINUTOS**

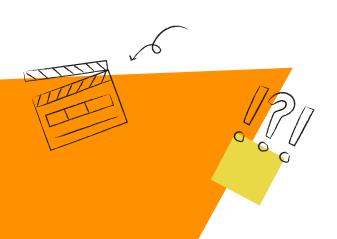
Sente-se com o grupo. Incentive um debate rápido em torno destas questões:

- P De onde vem o ideal de beleza?

  Como podemos saber mais sobre ele?
- R Media, família, amigos, indústria da moda, indústria alimentar, etc.
- P Como vos faz sentir a pressão para corresponder ao ideal de beleza?
- R Ansiosa, deprimida, não ser suficientemente boa, tímida, negativa sobre mim própria no geral, etc.
- P O que nos dizem que acontece se formos parecidos ao ideal? É verdade?
- Seremos mais populares, mais felizes, teremos mais sucesso, namorado, etc. Mas não é verdade.
- P O ideal de beleza é igual para raparigas de : diferentes culturas e meios?
- R Não, varia mas faz-nos sentir todas do mesmo modo. E com a globalização dos *media*, está a tornar-se cada vez mais igual em todo o mundo.

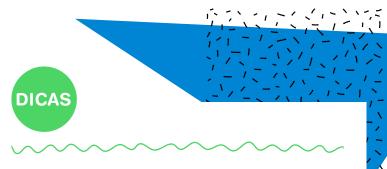
### Procure alcançar

- Energia, com todas a darem várias ideias.
- Raparigas a revoltarem-se e a reconhecer quão ridículo e impossível é o ideal de beleza.



### Faça de modo diferente

Se o seu grupo gostar de ensaiar cenários e de representação, seja criativo quando definir esta atividade. Por exemplo, desafie o grupo a criar um anúncio para uma "mulher bonita" aparecer num filme ou programa de TV. Como terá de ser a aparência dela? Depois crie a lista da "Rapariga Perfeita" com essas ideias.



Tente escrever uma grande lista com características físicas muito específicas e detalhadas para demonstrar quão limitado é o ideal de beleza.

Caso trabalhe com raparigas mais velhas, substitua "rapariga" por "mulher." Caso trabalhe com raparigas mais jovens, pode utilizar imagens de princesas, e elas podem desenhar a sua rapariga ideal escrevendo as características à volta do desenho.

Consulte a secção Lidar Com Momentos Difíceis do Guia para Líderes (pág. 15) para saber como lidar com quaisquer desafios que surjam durante esta atividade.

Se o seu grupo for misto, coloque os rapazes e as raparigas em grupos separados durante esta atividade. (Para o grupo de rapazes, chame à lista "O Rapaz Perfeito.")

### Atenção aos custos



### Porque é importante

Não é suficiente saber que existe um ideal de beleza. Para ajudar as raparigas a construirem a sua confiança corporal, precisamos encorajá-las a falar sobre os custos de perseguir o ideal e como poderão ser mais felizes e saudáveis quando se libertarem disso.

### Irá necessitar de

□ Papel e canetas.

### **Enquadramento**

Espaço amplo, se possível no exterior.

### O que acontece

Quando as raparigas tentam corresponder a um ideal de beleza, resulta num impacto negativo para elas e para a sociedade. Qual é o custo de perseguir o ideal de beleza?

Nesta atividade, as raparigas irão elaborar uma longa lista de custos (desvantagens ou grandes impactos negativos) associados à perseguição do ideal de beleza. Irão pensar sobre os custos para uma pessoa em termos de saúde, relacionamentos, financeiros e sucessos pessoais, e o custo para a sociedade em geral.







#### Joguem à apanhada em pares:

- Divida o grupo em duas metades, uma de caçadores e outra de corredores.
- Os caçadores representam o ideal de beleza. Quando um caçador apanhar um corredor, o par grita "Pára!" e todos ficam imóveis onde estiverem.
- Para se libertarem, o par tem de pensar num custo associado ao ideal de beleza.

#### Pergunte:

Tentar ser parecido com o ideal de beleza tem um grande custo para as pessoas e para a sociedade. Identifica um custo, ou impacto negativo, que pode ter para uma pessoa ou para a sociedade.

Quando o par identificar um custo, escreva-o. Ambos os membros do par são agora corredores. Recomece o jogo e continue até que todos os caçadores se transformem em corredores.

### **Custos individuais**

Baixa confiança, evitar desportos, não participar na escola, gastar demasiado dinheiro em produtos de beleza ou dietas, exercício em excesso, distúrbios alimentares, não apreciar a comida, não se divertir com os amigos, tristeza, isolamento, evitar desafios físicos e aventuras, complicações de saúde...

#### Custos à sociedade

Dias sem ir à escola ou ao trabalho, não alcançar o potencial, custos para o Serviço Nacional de Saúde...

### Reflexão

Junte o grupo e lembre-os da lista de custos que criaram durante o jogo. Pergunte:

ATIVIDADE

- P Dada esta longa lista de custos, quem beneficia do : ideal?
- R As indústrias da moda e beleza, o setor dos *media*, etc.
- P Fazemos parte do grupo que beneficia?
- R Não!
- P Dados todos os custos, vale a pena perseguir o i ideal?
- R Não!

A melhor forma de vencer o ideal de beleza é manifestar-se contra ele. Peça às raparigas que se juntem em pares e digam à vez as razões de não valer a pena perseguir o ideal de beleza, dados os custos.

### Procure alcançar

Um grande conjunto de custos que considere os impactos físicos, emocionais e mentais para os indivíduos e para a sociedade. As raparigas têm por vezes uma revelação e podem começar a sentirse furiosas com o ideal. Apoie-as se a atividade suscitar sentimentos fortes.

### DICAS

Se um par tiver dificuldades em pensar num custo, peça ao grupo para ajudar.

Se o seu grupo for pequeno, repita o jogo até que tenha uma grande lista de custos.

### Faça de modo diferente

Se o seu grupo não gostar deste tipo de jogos, tente de outra forma. Por exemplo, as raparigas poderão trabalhar em pequenos grupos para criar uma lista de custos, e depois escolher entre:

- Criar uma performance de dois minutos em qualquer meio criativo (e.g., uma canção, dança, rap ou drama) que comunique o maior número de custos possível. Represente-a para outro grupo, que terá de identificar o maior número possível de custos que consiga.
- > Em pares, tirar fotografias que representem cada custo, e partilhá-las com todo o grupo.
- Utilizar a internet para explorar notícias e outros media que exponham os custos de perseguir o ideal de beleza.

Caso o seu grupo deseje e se sinta confortável, porque não gravar a sua performance? Lembre-se de pedir o consentimento das raparigas e dos seus pais antes de partilhar qualquer *media*.\*

### Lembrem-se

Não existe nem uma aparência nem um tipo de corpo perfeito.

Ter um corpo que nos permite fazer as coisas que gostamos é importante, por isso precisamos dar valor e cuidar do nosso corpo. Manifestar-nos contra o ideal de beleza não é criticar o corpo nem as características físicas de ninguém, ou as escolhas que cada um faz sobre a sua aparência. É desafiar a ideia presente na socidade que existe apenas uma aparência perfeita, e a pressão que isso transmite ás pessoas. É importante também lembrar que até as modelos e famosas precisam de cirurgias e Photoshop para a alcançar. Perseguir o ideal, e o que isso nos faz, é o problema.

### O que aprendi

### Porque é importante

Quando as raprigas refletem sobre o ideal de beleza absorvem melhor o que aprenderam, tornando-se mais fácil que desafiem o ideal e aumentem a sua confiança corporal.

#### Irá necessitar de

☐ Ficha de Trabalho 1 O Que Sei Agora

Todos os materiais do programa Eu como Sou estão disponíveis para *download* em **dove.com/pt**.

### **Enquadramento**

Após a sessão, no tempo pessoal de cada um.

### O que acontece

### Dê a cada rapariga uma cópia da ficha de trabalho para completar em casa. Diga-lhes:

Se soubessem, quando eram mais novas, que o ideal de beleza era impossível de alcançar e causaria vários impactos negativos se o tentassem seguir, teria feito diferença na vossa vida? Imaginem que podiam voltar atrás no tempo dois ou três anos: O que diriam à vossa versão mais nova para mostrar os custos de perseguir o ideal de beleza, e as ótimas maneiras como serem fiéis a vós próprias e livres dessa pressão podem afetar a vossa vida? Como se auto persuadiriam a não perseguir o ideal?



Se completar este Desafio Pessoal em casa for difícil para alguns membros do grupo, pode criar uma zona calma no seu local de encontro onde elas poderão trabalhar?

### **Partilha**

Por favor tentem falar sobre a vossa experiência com uma amiga ou um adulto em quem confiem.

As raparigas podem simplesmente escrever uma carta à versão mais nova delas próprias, ou poderá encorajálas a usar meios de expressão mais criativos: um blogue ou *vlog*, um vídeo, animação *stop-motion*, banda desenhada, *podcast*, uma peça de arte, canção ou imagens com mensagens.

#### O que criarem deve:

- > Explicar o que é o ideal de beleza.
- > Mostrar os custos associados à sua perseguição.
- > Ajudar a convencer as suas versões mais jovens que não vale a pena perseguí-lo.

### Procure alcançar

Que as raparigas percebam a tarefa e se sintam entusiasmadas e confiantes que a podem completar.

### Faça de modo diferente

Se alguns membros do grupo tiverem dificuldade em escrever aquilo que pensam, sugira-lhes que se expressem visualmente ou transmitam o que têm a dizer diretamente a si.

Se os membros do grupo forem muito jovens e acharem este tipo de reflexão difícil, porque não leválos a pensar que estão a escrever a carta para uma irmã bebé, uma prima ou amiga mais nova?

#### **Finalize**

Dedique um minuto a finalizar a sessão. Agradeça a todos pela participação e dê oportunidade às raparigas para que partilhem o seu momento favorito da sessão. Assegure que todos sabem onde e quando terá lugar a próxima sessão e se sentem confortáveis com o Desafio Pessoal.

# Sessão 2

### **Efeitos**

As raparigas irão praticar como identificar e desafiar o ideal de beleza no dia a dia.

### Irá necessitar de

- ☐ Ficha 1 Na Pele Dela/Dele Cartões de Cenário Distribua um a cada grupo pequeno.
- ☐ Ficha de Trabalho 2 Momento do Espelho

Todos os materiais do programa Eu como Sou estão disponíveis para download em dove.com/pt.

## MAPA DA SESSÃO 50 minutos



Inscrição Verbal 5 min

Feedback: 15 min

O Que Aprendi

Atividade: 25 min

Na Pele Dela/Dele

Desafio Pessoal: 5 min

Momento ao Espelho









### Inscrição verbal

Lembre-se de iniciar a sessão dando a cada rapariga a oportunidade de declarar a sua vontade de falar e participar no Eu como Sou com o restante grupo:

Iremos retirar os melhores resultados do Eu como
Sou se falarmos durante as atividades e nos
apoiarmos mutuamente. Estão prontas para manter
uma mente aberta, cumprir as regras e envolveremse em todas as atividades?

Convide cada rapariga a dizer ao grupo que está pronta para contribuir.







### O que sei agora

### Porque é importante

Através da partilha de mensagens com a versão mais nova delas próprias, as raparigas praticam em frente às suas colegas a manifestação contra o ideal de beleza. Isto ajuda a desafiar as suas próprias crenças no ideal e aumenta a sua confiança corporal.

### **Enquadramento**

Partilha entre todo o grupo.

### O que acontece

Os membros do grupo partilham, por turnos, a mensagem que criaram para a versão mais jovem de si próprias (e.g., lendo a carta ou entrada no blogue em voz alta, apresentando o seu *vlog* ou trabalho artístico, reproduzindo para todos o seu podcast, etc.).

Use questões para encorajar as raparigas a serem específicas sobre os custos que descrevem.

Felicite cada uma por concluir a tarefa e partilhar o resultado.

Alguma de vós se lembrou de algum novo custo associado à perseguição do ideal de beleza?

Se as raparigas concordarem em partilhar as suas mensagens através das redes sociais\* ou exibindo os seus trabalhos no local de encontro, dê-lhes o seu apoio para o fazer se sentir que aquilo que criaram é apropriado (e cumpre com as suas regras de segurança para a internet). Tornar as mensagens públicas aumenta o seu poder.

### Procure alcançar

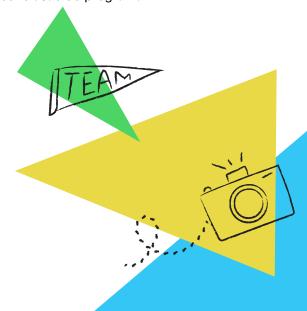
Que o grupo se sinta uma equipa, e que cada rapariga assuma um compromisso pessoal.



É importante que, durante a apresentação ao grupo, cada rapariga tenha oportunidade de dizer porque não vale a pena perseguir o ideal. Use questões para as ajudar caso isso não ocorra naturalmente, ou divida-as em grupos mais pequenos.

### Faça de modo diferente

Porque não perguntar às raparigas se elas gostariam de criar uma exposição aberta ao público com estas mensagens, ou com quaisquer outros elementos que criem durante o Eu como Sou, para comemorar a conclusão do programa?



### Na pele dela/dele

### Porque é importante

Praticar como desafiar o ideal de beleza nas conversas do dia a dia oferece às raparigas um modo de o fazerem na vida real. Oferecendo-lhes as ferramentas para contrariar o ideal de beleza, elas tornamse menos envolvidas na tentativa de o perseguir, melhorando a sua confiança corporal.

### Irá necessitar de

☐ Ficha 1 Na Pele Dela/Dele - Cartões de Cenário Distribua um por cada grupo pequeno.

Todos os materiais do programa Eu como Sou estão disponíveis para download em dove.com/pt

Um estojo, ou outro recipiente, para cada conjunto de cartões de cenário.

### **Enquadramento**

Divida-as em pequenos grupos, cada um apoiado por uma líder.

### O que acontece

Cada líder pega num estojo e no conjunto de cenários da **Ficha 1**, e vai para um local sossegado com o grupo.

O ideal de beleza aparece constantemente na vida quotidiana, não apenas nos *media*. Vemos também os nossos amigos e família a enfrentar várias vezes o ideal de beleza. Se tivermos a confiança para nos manifestarmos contra ele, iremos ajudar as pessoas com quem nos preocupamos a sentirem-se mais confiantes com o seu corpo e a libertarem-se gradualmente do ideal. Esta é uma oportunidade para cada uma de vós praticar como confrontar o ideal de beleza na vida real.

As raparigas praticam a argumentação para convencer alguém que não vale a pena perseguir o ideal de beleza:

- A líder, utilizando os cartões de cenário, finge ser uma rapariga que está a lutar para corresponder ao ideal de beleza.
- Os membros do grupo utilizam desafios positivos para convencer a rapariga no cenário a mudar o modo de pensar e reconhecer os custos de perseguir o ideal de beleza



### Por exemplo:

#### LÍDER:

"Nem pensar que vou nadar hoje. Vou dizer que me sinto indisposta. A ideia de todos a olharem para mim no meu fato de banho faz-me sentir doente."

### MEMBRO DO GRUPO:

"Mas nadar é tão divertido, e faz-te sentir bem. Todas temos formas e tamanhos diferentes - é normal! Não existe uma única forma de ser bonita."

- Convide as raparigas a escolherem um cenário do estojo e entregar-lho sem que olhem para ele.
- Leia o cartão, e represente-o para o grupo,
  colocando-se na pele do personagem no cenário
  escolhido.
- Leia o cartão, e represente-o para o grupo, fazendo de conta que se sente do mesmo modo que a personagem no cenário. Por exemplo:
  - "Qual é o mal de tentar ficar parecida com uma modelo?"
  - > "Concordam que preciso de fazer dieta, certo?"
  - > "Só as pessoas magras é que são populares, não acham?"
  - > "O que significam esses 'custos'?"



### Reflexão

# Conseguem pensar numa altura da vossa vida em que tenham desafiado o ideal de beleza?

- Se as raparigas estiverem a ter dificuldades em imaginar desafios, apoie-as com exemplos como:
  - "Ser parecida ao ideal de beleza não faz com que sejas feliz."
  - "Cuidar do teu corpo é importante; perseguir o ideal pode-te fazer mal."
  - "Preocupar-te com o teu corpo significa que não te estás a divertir."
  - "Ser confiante contigo própria é uma forma muito melhor de fazer amigos."
- Quando o grupo ficar sem coisas para dizer, peçaa outra rapariga para escolher outro cartão.
- 6 Conclua quantos cenários o tempo permitir, e tente encorajar cada rapariga a contribuir pelo menos duas vezes.

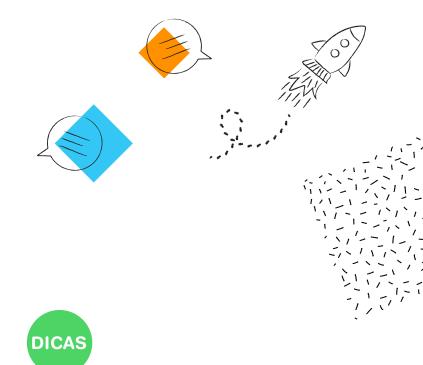
### Procure alcançar

- Que cada membro do grupo conteste verbalmente o ideal de beleza.
- Conversas enérgicas, com as raparigas ansiosas por contribuir.
- Descobrir um grande conjunto de argumentos que mostre às raparigas os custos do ideal de beleza.

### Faça de modo diferente

Caso seja útil para o seu grupo, utilize uma estrutura que permita a cada rapariga contribuir à vez. Pode colocar um estojo em frente a cada líder, e cada rapariga retira um cartão à vez e junta-se à conversa.

As raparigas poderão argumentar que seguem o ideal de beleza porque serem magras é mais saudável. Cuidar de nós próprios é importante, mas a nossa aparência e quão saudáveis somos não tem uma relação tão próxima como poderiam pensar. Todos temos um ideal de saúde, que é a nossa aparência quando fazemos as coisas de modo correto para cuidar do nosso corpo fisicamente, mentalmente e emocionalmente, bem como a nossa qualidade de vida no geral. Comer alimentos nutritivos em quantidade apropriada para nós, manter-nos ativos e fazer exercício, prestar atenção às nossas amizades e estar envolvidos nas nossas comunidades são tudo coisas que nos fazem bem e nos mantêm saudáveis. O que é importante reconhecer é que o "saudável" tem aparências diferentes de pessoa para pessoa, e manter os nossos corpos em movimento faz mais diferença para a nossa saúde que ter um determinado peso.



A líder deve ser a única que concorda verbalmente com o ideal de beleza, como parte desta atividade. Caso as raparigas comecem a apoiar o ideal de beleza em qualquer momento da sessão, oriente-as no sentido correto. Desafiar o ideal de beleza manifestando-se contra ele melhora a confiança corporal; dizer coisas que o apoiem terá o efeito contrário.

Tente construir um personagem em torno do seu cenário. Que idade terá a rapariga? De onde é? Como é a sua família? Tornando-a real irá ajudar as raparigas a criarem uma ligação com os cenários.



### Momento ao espelho

### Porque é importante

Pensar positivamente sobre os seus corpos é algo que as raparigas não fazem suficientemente, e mesmo que seja difícil a início, resulta muitas vezes numa sensação positiva de aumento da confiança corporal.

### Irá necessitar de

☐ Ficha de Trabalho 2 Momento ao Espelho

Todos os materiais do programa Eu como Sou estão disponíveis para download em dove.com/pt

### **Enquadramento**

Conversa com todo o grupo, com a atividade a ser efetuada após a sessão no tempo de cada uma.

### O que acontece

Distribua a **Ficha de Trabalho 2** a cada rapariga e dedique algum tempo a falar ao grupo:

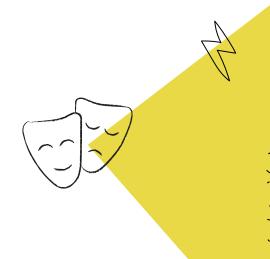
Passamos muito tempo a pensar em modos de encorajar os outros a terem mais confiança corporal. E vocês? Quando chegarem a casa, quero que experimentem uma coisa: Passem alguns minutos a pensar nas coisas que gostam sobre o vosso corpo. Pode parecer uma tolice, mas tentem e vejam como vos faz sentir. Basta apenas perceber que gostam de pequenas coisas, como o encaracolar do vosso cabelo ou a força das vossas mãos, isso mostra-vos que o ideal de beleza não controla aquilo que são.

### Explique a atividade

- Coloquem roupas justas, para que possam ver a forma do vosso corpo.
- Encontrem um local sossegado com um espelho.

  Muitas vezes utilizamos espelhos para nos
  autocriticar. Vamos tentar ver as coisas de maneira
  diferente e utilizar o espelho para refletir tudo
  aquilo que é fantástico sobre nós!
- Utilizando o espelho, pensem em:
  - Cinco coisas que gostam sobre vocês que não sejam físicas, tais como características da personalidade, atitudes e valores.
  - Cinco atributos físicos que gostem sobre o vosso corpo.

Escrevam-nas na ficha e tragam-na preenchida para a próxima sessão. Estão todas dispostas a experimentar?



### Procure alcançar

Uma vontade de experimentar, com cada rapariga a levar a atividade a sério.



Se algumas raparigas pensarem que não conseguem encontrar um local sossegado em casa para fazer esta atividade, é possível criá-lo no seu local de encontro? É importante que o espaço para as raparigas efetuarem esta atividade seja sossegado e privado, de preferência sozinhas.

O momento ao espelho tem maior impacto quando as raparigas conseguem identificar características da imagem corporal que sejam muito pessoais ou tenham significado para elas. Mas se não se sentirem confortáveis em fazer isto sozinhas ou se você estiver preocupado que elas não serão capazes de identificar atributos próprios que gostem, sugira:

- Fazer a atividade com uma amiga em quem confiem. Podem encorajar-se mutuamente a identificar características positivas e dar exemplos de coisas que gostam uma na outra.
- > Começar pelas características da personalidade.
- Começar aos poucos pelos atributos físicos. Encoraje-as a chegar às características mais destacadas quando se sentirem prontas.
- Pensarem em coisas que o corpo as permite fazer, e não apenas na aparência.

### **Finalize**

Dedique um minuto a finalizar a sessão. Agradeça a todas pela participação e dê oportunidade às raparigas para que partilhem o seu momento favorito da sessão. Assegure que todas sabem onde e quando terá lugar a próxima sessão e se sentem confortáveis com o Desafio Pessoal.



Sessão

3

### **Efeitos**

As raparigas ganham a capacidade e a confiança para evitar, ou reforçar, o ideal de beleza durante conversas, e podem criar respostas rápidas para combater comentários que apoiam o ideal.

### Irá necessitar de

- Dados e canetas.
- ☐ **Ficha 2** Cartões de Bingo de Conversa Corporal Distribua um a cada grupo pequeno.
- ☐ Ficha 3 Grelha de Respostas Rápidas Distribua uma a cada grupo pequeno.

Todos os materiais do programa Eu como Sou estão disponíveis para *download* em **dove.com/pt**.

### MAPA DA SESSÃO

### 50 minutos



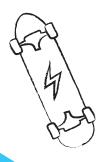
Inscrição Verbal 5 min

Feedback: 5 min Momento ao Espelho

Atividade: 10 min Bingo de Conversa Corporal

Atividade: 30 min Ideias Que Merecem Ser

**Partilhadas** 









### Inscrição verbal

Lembre-se de iniciar a sessão dando a cada rapariga a oportunidade de declarar a sua vontade de falar e participar no Eu como Sou com o restante grupo:

Antes de começarmos, vamos recordar como aproveitar ao máximo o Eu como Sou; falar abertamente durante as atividades, cumprir as regras e apoiarmo-nos mutuamente. Estão prontas para participar em pleno?

Convide cada rapariga para dizer ao grupo que está pronta para contribuir.

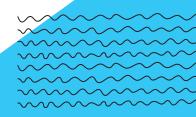














### Momento ao espelho

### Porque é importante

As raparigas sentem um aumento de confiança no seu corpo quando se focam naquilo que gostam nelas próprias. Terem a coragem de partilhar essas características com outros é ainda mais empoderador.

### **Enquadramento**

Partilha entre todo o grupo (ou pequenos grupos com uma líder em cada grupo).

### O que acontece

Imaginem se todo aquele tempo que gastamos a pensar mal de nós fosse gasto a dar valor ao que temos e a ter orgulho em quem somos. Falar positivamente de nós próprios não significa que sejamos convencidos - é algo saudável de se fazer porque o fazemos por nós, não para nos gabarmos a outros. Se transmitirmos esta maneira de ser a raparigas mais novas, estas terão uma maior probabilidade de adotar uma atitude positiva sobre elas próprias.

#### Convide cada rapariga a partilhar:

- Pelo menos uma característica física que goste sobre o seu corpo e a sua aparência.
- Pelo menos uma característica não física que ela goste sobre si própria.

### Procure alcançar

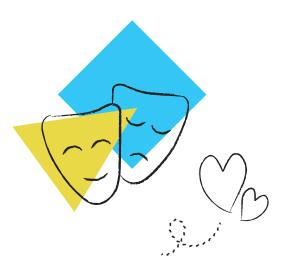
> A partilha entre todos.

Uma atmosfera solidária e acolhedora.

### Reflexão

Porque pensam que é difícil para nós ver as nossas características positivas e partilhá-las com os outros?

Como se sentem ao focarem-se nas vossas características positivas?





Se as raparigas estiverem particularmente nervosas, tímidas ou vulneráveis, separe-as em pequenos grupos para que partilhem aquilo que gostam, de acordo com a proporção de líderes-participantes. Bingo de conversa corporal

### Porque é importante

A conversa corporal é uma das formas mais importantes de manter um ideal de beleza. É também um dos menos óbvios, apesar das raparigas a fazerem de forma regular nos *media*, entre família e amigas. Compreendendo como detetar e responder à conversa corporal, as raparigas podem proteger-se dela e aumentar a confiança no seu corpo.

### Irá necessitar de

- Dados, um para cada grupo.
- ☐ Canetas, uma por rapariga.
- ☐ **Ficha 2** Cartões de Bingo de Conversa Corporal Distribua um por cada grupo pequeno.

Todos os materiais do programa Eu como Sou estão disponíveis para *download* em **dove.com/pt**.

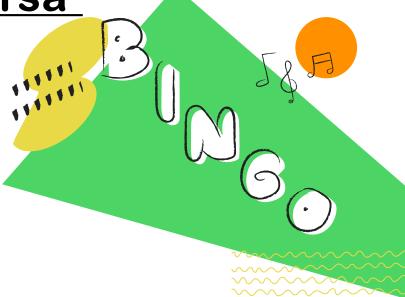
### **Enquadramento**

Pequenos grupos de quatro a seis elementos.

### O que acontece

Explique ao grupo o conceito de conversa corporal:

Quando as pessoas são a favor do ideal de beleza, por vezes, mesmo sem se aperceberem, poderão numa conversa fazer comentários sobre o corpo. Quando cumprimentamos outros sobre a perda de peso, nos juntamos a uma conversa em que amigas se queixam dos seus corpos ou falam sobre dietas milagrosas, estamos a apoiar a ideia que todos devemos perseguir o ideal de beleza e que existe apenas uma forma de sermos bonitos. A conversa corporal pode parecer inofensiva, mas sob a superfície continua a comparar-nos com o ideal de beleza e a fazer-nos sentir mal connosco próprios.



### **Depois:**

- Distribua a cada grupo um dado e um conjunto de : Cartões de Bingo de Conversa Corporal (**Ficha 2**).
- Alternadamente, cada rapariga pega num cartão e lança o dado.
- Após o lançamento, mostra ao grupo a caixa na sua página que corresponde ao número no dado, e o grupo lê o texto em silêncio (ou a líder poderá ler em voz alta).
- O grupo decide o que responderiam para mostrar a sua discordância com o ideal de beleza e para desafiar a frase de uma maneira positiva.
- Todas dizem em voz alta a frase e a resposta a que chegaram, e quem tiver a frase inicial nos seus cartões de bingo risca a caixa correspondente.
- Se um lançamento repetir o número de uma caixa já riscada, passa a vez à rapariga seguinte.
- Quando uma rapariga tiver riscado todas as frases da sua página, grita "Bingo!". O jogo continua até que o tempo acabe ou todas tenham riscado as suas caixas de frases.

### Reflexão

Mantenha os grupos pequenos ou volte a juntar o grupo para ter uma conversa sobre três questões:

**ATIVIDADE** 

- P Como conseguem frases semelhantes às que leram manter o ideal de beleza?
- R Elas insinuam que o ideal de beleza traz sucesso e felicidade, faz-nos pessoas melhores, e que existe apenas um modo de sermos bonitas...
- P O que fariam de modo diferente?
- R Mudar o tópico da conversa, falar positivamente sobre o nosso corpo, celebrar a diversidade, falar aos outros sobre o ideal de beleza e argumentar que perseguí-lo não melhora a nossa vida...
- P Que impacto pensam que alterar o modo como falam sobre o vosso corpo poderá ter em como se sentem e como os outros se comportam convosco?
- Teremos mais confiança corporal e os outros iriam reparar na nossa confiança; passaríamos a acreditar que estar confortáveis na nossa pele é uma qualidade atraente.

## DICA

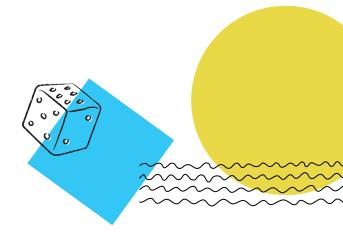
Incentive as raparigas a ajudarem-se umas às outras caso tenham dificuldades em pensar numa resposta.

### Procure alcançar

- Respostas confiantes que cessariam a conversa corporal em situações reais.
- Vontade de contribuir por parte das raparigas.

### Faça de modo diferente

- Querem ser mais ativas? Criem uma pista de bowling reciclada com garrafas de plástico numeradas. Cada rapariga escolhe uma frase do seu cartão de bingo e pensa numa resposta para ela, dizendo-a em voz alta e depois atirando uma bola para tentar derrubar o máximo de garrafas possível.
- Se o seu grupo não quiser jogar um jogo, use um cartão de bingo para iniciar um debate onde as raparigas praticam responder em voz alta às frases do cartão. Use as questões da secção 'Reflexão' desta atividade para manter a discussão no caminho certo.
- Pode ainda fazer com que a líder leia uma frase em voz alta e depois feche os olhos. Uma rapariga aproxima-se então dela e responde à frase, mostrando porque discorda com o ideal de beleza. Antes de abrir os olhos, a líder tenta adivinhar quem falou pelo som da voz. Cada rapariga tenta pelo menos uma vez responder a uma frase.



### Ideias que merecem ser partilhadas

### Porque é importante

As raparigas ganham confiança ao desafiar o ideal de beleza, praticando-o em diferentes contextos e refletindo sobre como ele aparece em diferentes partes das suas vidas.

#### Irá necessitar de

- ☑ Zona 1: Ficha 3 Grelha de Respostas Rápidas dos materiais do programa Eu como Sou (disponíveis para download em dove.com/pt). É também necessária uma pedra ou algo para atirar.
- □ Zona 2: Papel e canetas. Se as raparigas mais velhas tiverem telemóveis que permitam tirar fotografias, podem utilizá-los aqui (opcional).
- ☑ Zona 3: Papel e canetas. Papel ou cartão colorido em forma de estrelas.
- □ Zona 4: Folhas de papel grandes, de preferência colocadas na parede. Tintas, canetas coloridas e outros materiais criativos. Imagens dos *media*, citações de confiança corporal, etc., se disponíveis.

### **Enquadramento**

Quatro zonas de atividade com uma líder em cada. Divida o seu grupo em quatro e percorra todas as zonas, permanecendo cerca de cinco minutos em cada.

### O que acontece

Nesta atividade, iremos explorar quatro modos diferentes de desafiar o ideal de beleza e quatro ambientes diferentes onde podem partilhar aquilo que já aprenderam. Aproveitem cada zona para darem o máximo e imaginarem mensagens fortes e claras que podem convencer as vossas amigas, família e raparigas na vossa comunidade ou em qualquer ponto do mundo a deixarem de perseguir o ideal de beleza.

### Zona 1: Respostas rápidas

Desafiar o ideal de beleza quando falam com amigas e familiares é díficil, mas com alguma prática é possível fazer a diferença. Se responderem imediatamente com confiança, clareza e de modo positivo contra o ideal de beleza, irão abrir os olhos de quem vos ouve e ter impacto com as pessoas de quem gostam.

- Coloque no chão a Grelha de Respostas Rápidas,voltada para cima.
- Alternadamente, as raparigas atiram a pedra, e a líder lê a frase onde ela aterrar.
- Quem atirou a pedra tenta dar uma respostarápida à frase.
- Depois dela, o restante grupo pode dar ideias adicionais para outras respostas rápidas.

#### Por exemplo:

- "Ela n\u00e3o est\u00e1 demasiado gorda para usar um fato de banho?"
- "Esses juízos de valor são bastante desagradáveis."
- > "Não concordo que se fale mal de outros."
- "Nadamos para nos divertir e para cuidar do nosso corpo, não para estarmos bonitos."
- > "Acho que ela está ótima da maneira que é."
- Continuam a responder até que todos tenham sugerido uma resposta rápida à frase.



### Ideias que merecem ser partilhadas

### <u>440</u>

### Zona 2: Ativista das redes sociais

Se tiverem oportunidade de partilhar com raparigas de todo o mundo porque é que perseguir o ideal de beleza é uma má ideia, o que diriam? O que poderiam partilhar para lhes mostrar como ter mais confiança corporal?

- Imaginem uma mensagem poderosa para convencer raparigas de todo o mundo que não vale a pena perseguir o ideal de beleza e que o custo é demasiado elevado.
- Pensem na vossa rede social favorita. Como a poderiam utilizar para partilhar a vossa mensagem?

(Nota: Esta atividade foi criada para raparigas com 13 anos ou mais. Para raparigas de 12 anos ou menos, opte pela alternativa disponível na página 29.)

Apontem aquilo que diriam, ou guardem a vossa mensagem em fotografias ou vídeos. Se quiserem, partilhem a vossa mensagem!





### Zona 3: Desafio para casa

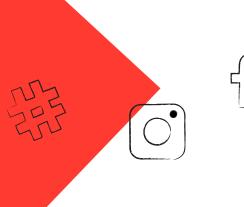
Como poderiam tornar a vossa casa num local com mais confiança corporal? O que mudariam ou criariam para vos recordar e à vossa família para não seguirem o ideal de beleza?

### As raparigas pensam numa lista de ideias. Por exemplo:

- Criar mensagens de confiança corporal para colar em espelhos, frigoríficos e paredes.
- Colocar mensagens em revistas para combater o ideal de beleza.
- > Trocar as revistas e *media* que tenham em casa por coisas que aumentem a confiança corporal.

Comecem a vossa transformação criando uma mensagem positiva para colar no vosso espelho, para que todos os dias se lembrem que têm uma nova oportunidade de lutar contra o ideal de beleza.

As raparigas podem escrever as suas mensagens nas estrelas de cartão ou em papel colorido que cortaram em formas inspiradoras. Incentive as raparigas a levarem as mensagens para casa e colarem-nas no seu espelho ou na porta do quarto.







### Zona 4: Parede da diversidade

Defendam a diversidade e as coisas fantásticas que os nossos corpos nos permitem fazer, qualquer que seja a sua aparência. Mostrem à vossa comunidade o que perderiam se todos fossemos iguais ao ideal de beleza!

Em grupo, criem um mural ou parede escrita para partilhar imagens e mensagens que desafiem o ideal de beleza e celebrem a individualidade, diversidade e o que os nossos corpos nos permitem fazer. Combinem os trabalhos para criar um mural colorido que passe uma mensagem importante. "Assinem" o vosso trabalho com uma frase sobre as desvantagens do ideal de beleza e porque não deveria ser perseguido.



### Reflexão

Como poderiam tornar a vossa casa num local com mais confiança corporal?

O que mudariam ou criariam para vos recordar?

### Faça de modo diferente

- A Zona 1 é a mais importante desta atividade. Caso tenha um grupo pequeno, ou líderes insuficientes para criar todas as zonas, assegure que esta não é omitida.
- Leve a Zona 2 mais além e encoraje o grupo a pensar em ações que poderiam ter na sua escola ou comunidade, bem como em casa. (Nota: Esta é uma alternativa apropriada caso o seu grupo seja demasiado jovem para usar redes sociais.)
- Porque não expor a parede da diversidade num espaço público? Ou partilhá-la nas redes sociais se todo o grupo se sentir confortável com a ideia.

### Procure alcançar

- As raparigas utilizam a estrutura destas atividades para criar desafios ao ideal de beleza.
- Motivação para partilhar as ideias das Zonas 1 e 2 fora do workshop.

#### **Finalize**

Dedique um minuto a finalizar a sessão. Agradeça a todos pela participação e dê oportunidade às raparigas para que partilhem o seu momento favorito da sessão. Porque não desafiá-las a experimentarem utilizar as respostas rápidas nas redes sociais\* antes da próxima sessão? Assegure que todos sabem onde e quando terá lugar a próxima sessão.



Mantenha o tempo equilibrado entre as quatro zonas.

As líderes podem utilizar questões para encorajar as raparigas a refletirem nas mensagens que querem comunicar em cada zona.

# Sessão

4

### **Efeitos**

As raparigas exploram e expõem como os *media* podem perpetuar o ideal de beleza, e refletem sobre como os *media* poderiam alterar o seu comportamento para apoiar mensagens mais positivas de confiança corporal.

### Irá necessitar de

- ☐ **Ficha 4** Fotos "Os Olhos Não Mentem?" Distribua uma a cada grupo pequeno.
- □ Vídeo "Dove: Selfie"
- ☐ Ficha de Trabalho 3 Detetives dos *Media* (Opcional)

Todos os materiais do programa Eu como Sou estão disponíveis para download em dove.com/pt.

## MAPA DA SESSÃO 50 minutos



Inscrição Verbal 5 min

Atividade: 10 min Os Olhos Não Mentem?

Atividade: 30 min

Controlo dos Media

Desafio Pessoal 5 min

(Opcional):

**Detetives dos Media** 







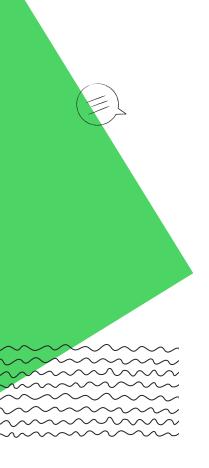


### Inscrição verbal

Lembre-se de iniciar a sessão dando a cada rapariga a oportunidade de declarar a sua vontade de falar e participar no Eu como Sou com o restante grupo:

Retirar os melhores resultados do Eu como Sou requer uma mente aberta, apoio e respeito mútuos, e participação em todas as atividades. Estão prontas?

Convide cada rapariga para dizer ao grupo que está pronta para contribuir. No seguimento pergunte ao grupo se foram bem sucedidos no uso das respostas rápidas nas redes sociais\* e convide-as a partilharem as suas experiências.







### Os olhos não mentem?

### Porque é importante

Compreendendo técnicas de edição digital, tais como o *airbrushing*, o grupo toma conhecimento dos esforços que os *media* fazem para apresentar o ideal de beleza, e que modelos e famosos não o conseguem igualar de forma natural.

### Irá necessitar de

- ☐ **Ficha 4** Fotos "Os Olhos Não Mentem?" Distribua uma a cada grupo pequeno.
- □ Vídeo "Dove: Selfie"

Todos os materiais do programa Eu como Sou estão disponíveis para *download* em **dove.com/pt**.

### **Enquadramento**

Todo o grupo para o vídeo, depois pequenos grupos para ver as fotos. A líder irá fomentar o *feedback* e a conversa no final.

### O que acontece

Exiba o vídeo "Dove: Selfie" ao grupo.

O airbrushing pode alterar drasticamente uma foto ou vídeo, mas não sabemos quando isso foi feito, pode ser difícil de identificar. Somos levados a acreditar naquilo que vemos: que as modelos e famosas nas fotografias e vídeos correspondem "naturalmente" ao ideal de beleza, quando, na realidade, foram retocadas digitalmente.

Distribua a **Ficha 4**, uma para cada grupo pequeno. Em cada grupo, peça aos membros que examinem as fotos e identifiquem quantas diferenças conseguem encontrar entre as duas. Deixe que partilhem os resultados com todo o grupo.



### Reflexão

Inicie um debate de grupo utilizando as questões seguintes como pontos de partida:

- Como se sentem ao perceber que até as modelos e famosas precisam sofrer airbrushing, porque até elas não são consideradas suficientemente bonitas para corresponder ao ideal de beleza?
- Como achas que a modelo se sente ao sofrer airbrushing?
- Quando estava a tirar a selfie, com o que é que esta estrela das redes sociais se quis parecer?
- Se alterarem digitalmente as vossas fotos nas redes sociais, pensam que isso apoia o ideal de beleza? Qual é a diferença em relação a publicar fotos não editadas?\*

### Procure alcançar

Os membros do grupo relacionam a conversa com as suas próprias experiências e reconhecem como os media alterados digitalmente alimentam o ideal de beleza.

### Faça de modo diferente

Caso não possa exibir o vídeo, porque não partilhar artigos sobre o impacto dos media alterados digitalmente que fazem as pessoas parecidas ao ideal de beleza? Existem vários desse género na internet; escolha alguns que sejam adequados para o seu grupo e que complementem a mensagem passada pelo Eu como Sou.

Recorde o grupo que apesar das técnicas de edição digital como o *airbrushing* serem usados regularmente em media como anúncios, TV, filmes e videoclips musicais, a curta "Dove: Selfie" mostra que são igualmente utilizados nas redes sociais. Aquilo que pode parecer uma simples selfie exigiu muito tempo e recursos para aproximar a estrela das redes sociais do ideal de beleza.



### Controlo dos media

### Porque é importante

É difícil imaginar um mundo onde os *media* não mantém o ideal de beleza em funcionamento. Ao criar uma alternativa, as raparigas compreendem que há uma escolha: Os *media* não precisam de ser dominados pelo ideal de beleza.

### Irá necessitar de

- □ Canetas e papel.
- ☐ Materiais artísticos, se disponíveis.

### **Enquadramento**

Pequenos grupos de três a cinco elementos.

### O que acontece

As raparigas criam nos *media* um ambiente de confiança corporal positiva.

Aparentemente, somos todos os dias expostos a pelo menos 250 elementos de *media*. Como seriam as nossas vidas se esses *media* desafiassem o ideal de beleza, em vez de o apoiar e fazer com que nos comparemos com ele? E se os *media* celebrassem a diversidade e espalhassem mensagens positivas de confiança corporal? Vamos descobrir.

Imaginem que foi atribuída ao nosso grupo de jovens uma verba para transformar os *media* locais com mensagens de confiança corporal que empoderam as raparigas a rejeitar o ideal de beleza e celebrar aquilo que as torna únicas. Em pequenos grupos, criem a vossa estratégia de controlo dos *media*!

Podem criar qualquer tipo de *media* que gostem, desde que contenham mensagens positivas de confiança corporal e informem que não vale a pena perseguir o ideal de beleza porque este é impossível de alcançar e os custos para o manter são demasiado elevados.

Trabalhando em pequenos grupos, apoie as raparigas na criação de um elemento de *media* de confiança corporal da escolha delas.

Entre as ideias possíveis estarão:

- > Uma nova capa de revista.
- > Um podcast ou vídeo para publicar online.
- Um painel publicitário.
- > Um artigo de notícias ou de revista.
- Uma campanha publicitária para uma marca de roupa de confiança corporal. Esta deverá incluir como escolheriam as modelos, onde a publicitariam e que slogan utilizariam.
- Uma campanha no instagram.\*
- > Um videoclip musical.
- > Uma canção ou rap.
- Um argumento para uma pequena peça. (Poderiam mesmo representá-la para o grupo!)
- > Uma animação em técnica stop-motion.
- > Um segmento noticioso televisivo. (Que poderiam representar para todos.)
- Um jogo de vídeo ou aplicação.

Dê 20 minutos a todos para criarem o seu *media* e depois partilhe os resultados entre os grupos.





### Reflexão

Peça ao seu grupo para pensar sobre o elemento de media que criou e a razão de ser eficaz. Pergunte-lhes:

O que contém o vosso *media* que mais desafia o ideal de beleza?

Como sentiriam se vissem uma mensagem destas por todos os media?









Esta é uma ótima atividade que as raparigas adoram. Se puder, dê-lhes mais tempo para criarem o seu elemento de media e darem largas à criatividade.

Incentive as raparigas mais velhas a partilharem o seu media fora do workshop caso se sintam confortáveis.

Pode adaptar a lista de ideias para elementos de media ao seu contexto local.





### Detetives dos media

### Porque é importante

O grupo irá efetuar correspondências entre exemplos dos *media* e mensagens chave sobre o ideal de beleza.

### Irá necessitar de

- □ Canetas.
- ☐ Ficha 3 Detetives dos Media

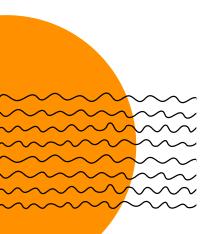
Todos os materiais do programa Eu como Sou estão disponíveis para *download* em **dove.com/pt**.

### O que acontece

Desafie os membros do grupo a encontrarem nos *media* um exemplo do ideal de beleza.

- Escolham uma imagem que mostre o ideal de beleza de entre qualquer tipo de media que vejam durante a semana.
- Guardem a imagem (em fotografia, num recorte ou fazendo um desenho), e tragam-na convosco para a próxima sessão Eu como Sou.
- > Escrevam duas frases, inspiradas pela imagem, na **Ficha 3**:
  - "O ideal de beleza é falso porque..."
  - "Não vale a pena tentar alcançar o ideal de beleza porque..."





# Sessão 5

### **Efeitos**

Esta sessão final irá dar às raparigas a oportunidade para pensarem adiante e perceberem se têm as ferramentas e ideias que necessitam para desafiar o ideal de beleza após o final da última sessão Eu como Sou.

### Irá necessitar de

- □ Papel e canetas
- ☐ Certificados Eu como Sou (opcional)

Todos os materiais do programa Eu como Sou estão disponíveis para *download* em **dove.com/pt**.

## MAPA DA SESSÃO 50 minutos



Inscrição Verbal 5 min

Atividade: 20 min

**Pressões Futuras** 

Atividade: 20 min

**Ativismo Corporal** 

Reflete e Celebra 5 min







38

### Inscrição verbal

Lembre-se de iniciar a sessão dando a cada rapariga a oportunidade de declarar a sua vontade de falar e participar no Eu como Sou com o restante grupo: Está na hora de começar a última sessão Eu como Sou, e para podermos aproveitar ao máximo o tempo que nos resta, vamos falar abertamente durante as atividades, apoiar-nos mutuamente e cumprir as regras. Estão prontas para participar? Convide cada rapariga para dizer ao grupo que está pronta para contribuir.

### Pressões futuras



### Porque é importante

Após o final do programa, as raparigas precisam ter estratégias de apoio para resistirem ao ideal de beleza. Esta atividade ajuda-as a preparem-se para transportar aquilo que aprenderam e aplicá-lo nas suas vidas.

#### Irá necessitar de

- □ Pequenos *post-its*, se possível coloridos cerca de 10 por rapariga.
- ☐ Envelope, pequena caixa ou saco, um por rapariga.
- Canetas coloridas, papel e outros materiais artísticos, se possível.

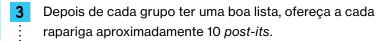
### **Enquadramento**

Grupos pequenos.

### O que acontece

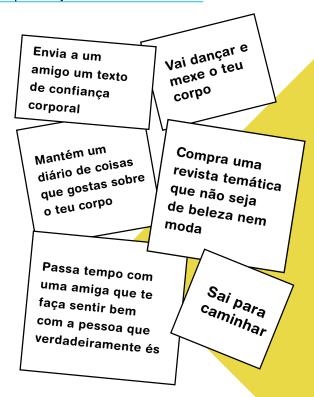
Nesta altura já perceberam que não vale a pena perseguir o ideal de beleza. Mas e após o final das nossas sessões Eu como Sou? Que desafios poderão enfrentar no futuro que irão fazer com que o ideal de beleza pareça mais atrativo? Vamos criar uma lista com conselhos e ações úteis que vos irão ajudar a resistir às pressões futuras do ideal de beleza.

- Incentive cada grupo a pensar em conjunto que desafios poderão enfrentar no futuro que lhes criem a pressão de perseguir o ideal de beleza.
- Cada grupo escreve depois uma lista de ações que poderão tomar para ultrapassar esses desafios, lembrando-as que não vale a pena perseguir o ideal, e efetivamente aumentando a sua confiança corporal.



- Cada rapariga cria um conjunto de cartões que oferece sugestões para desafiar o ideal de beleza, escrevendo em cada cartão uma das suas ideias favoritas para o fazer. Ela pode escrever as suas próprias ideias, retirar algumas da lista que o grupo criou, ou ambos.
- Dê um envelope, pequena caixa ou saco a cadarapariga para ela colocar o seu conjunto de cartões.

Em casa, coloquem o envelope, caixa ou saco num local onde o vejam todos os dias. Sempre que se sentirem sob pressão devido ao ideal de beleza ou apenas queiram um incentivo de confiança, tirem um cartão e façam a ação escrita. Caso mais tarde se lembrem de outras boas ideias, criem novos cartões para a vossa caixa. E se virem alguma das vossas amigas em dificuldades, porque não emprestar-lhe um dos vossos cartões para lhe lembrar como pode rejeitar o ideal de beleza?





### Faz de modo diferente

Se o seu grupo quiser fazer algo mais ativo, tente transformar a mesma ideia numa representação. Peça ao grupo para pensar em conjunto nos desafios que poderão enfrentar, e depois em pares podem retirar cartões com um desafio de uma caixa e representar o que fariam para o ultrapassar se acontecesse no futuro.

Se o grupo preferir uma atividade mais individual, podem também escrever postais às suas versões futuras, dizendo-lhe o que podem fazer para as ajudar a lidar com as pressões sobre a aparência.



Se alguém tiver dificuldades para pensar nas ações, partilhe alguns exemplos para as ajudar a começar.





Ouve a canção que te faz sentir melhor e mais confiante, etc.



Partilha algo nas redes sociais\* que exponha o ideal de beleza



Escreve mensagens de confiança corporal em *post-its* e espalha-as pelo teu quarto



Repete a atividade Momento ao Espelho



### **Ativismo** corporal



### Porque é importante

A confiança corporal é um problema social. Ao tornaremse ativistas da confiança corporal, as raparigas não só rejeitam o ideal de beleza como ajudam outras a sentirem-se menos pressionadas a segui-lo, criando comunidades com maior confiança corporal.

### Irá necessitar de

☐ Papel e canetas coloridas para cada grupo pequeno.

### **Enquadramento**

Pequenos grupos de discussão (quatro a seis elementos), com as líderes a rodar entre os grupos.

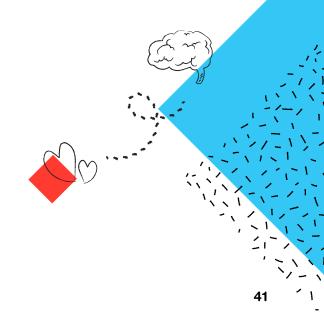
### O que acontece

Trabalhando em pequenos grupos, as raparigas escolhem uma pequena ação que lhes permita partilhar com mais pessoas o que aprenderam no Eu como Sou.

O que poderiam fazer para abrir os olhos das vossas amigas e família, até mesmo da comunidade, para o ideal de beleza e a importância da confiança corporal? Para finalizar o Eu como Sou, partilhem aquilo que aprenderam com outros e exponham a verdade escondida atrás do ideal de beleza.

- 1 Crie rapidamente dois grupos de debate:
  - Com quem mais gostariam de partilhar as mensagens Eu como Sou?
  - > Em que local da vossa comunidade pensam que essas pessoas estão mais expostas ao ideal de beleza?
- Pensando no que aprenderam no Eu como Sou, o que gostariam de dizer a essas pessoas? Pensem em mensagens simples que contestariam o ideal de beleza ajudando outros a terem mais confiança com o seu corpo. Criem um balão de diálogo para cada uma.

- De que outras formas poderiam partilhar as vossas mensagens com essas pessoas, ou desafiar o ideal de beleza nesses locais da vossa comunidade onde ele está mais presente? Pensem numa ação simples, como:
  - Colocar notas de confiança corporal nos espelhos da casa de banho da vossa escola
  - Enviar postais de confiança corporal às vossas amigas
  - > Colocar pósteres que desafiam o ideal de beleza
  - > Escrever um artigo num blogue
  - > Realizar uma campanha nas redes sociais\*
  - Criar uma exposição de fotografia ou galeria de arte temporária
- Concordem, em grupo, agir num futuro próximo e começar o vosso ativismo corporal tirando uma selfie de grupo com os vossos balões de diálogo. Caso se sintam confortáveis, partilhem a foto nas redes sociais e entre os vossos amigos utilizando as hashtags #TruetoMe e #EucomoSou.
- 5 Assegure que todos têm um balão de diálogo para levar para casa.



### Procure alcançar

- Trabalho em equipa, entusiasmo e motivação para agir.
- > Muita energia e debate.

### Faça de modo diferente

Esta atividade poderá necessitar de algum tempo extra fora da sessão para ser colocada em prática. Se for difícil encontrar o tempo necessário, foque a atenção das raparigas na criação das suas bolhas de diálogo e em ver até onde conseguem partilhar as selfies – tanto através da internet\* como fora dela.



Se tiver tempo e o grupo estiver entusiasmado, agir na comunidade é uma excelente forma das raparigas se sentirem empoderadas e praticarem competências de vida, bem como reforçar mensagens de confiança corporal. Tente manter o projeto liderado por raparigas para obter o máximo impacto.



### Reflete e celebra



### Porque é importante

Refletir sobre a sessão ajuda à interiorização do que foi aprendido. É também uma oportunidade para que obtenha *feedback* e para reconhecer a contribuição de todas.

### Irá necessitar de

□ Certificados Eu como Sou (opcional)

Todos os materiais do programa Eu como Sou estão disponíveis para *download* em **dove.com/pt**.

### **Enquadramento**

Todo o grupo para a sessão de feedback.

### O que acontece

Obtenha algum feedback. Discuta - ou utilize uma grande folha de papel coladas na parede ou outras técnicas de availiação e reflexão rápida - as seguintes quatro questões:

O que gostaram mais no workshop?

Houve algum momento que gostaram menos? Se sim, qual?

Qual é a coisa que irão levar do workshop para a vossa vida?

Qual é a coisa que aprenderam no Eu como Sou que mais gostariam de contar às vossas amigas?

Agradeça individualmente a cada membro do grupo pela participação, reconhecendo a sua contribuição de uma forma divertida e criativa.

Se tiver tempo, uma excelente forma de dar o workshop por terminado é através de uma simples atividade que celebra a individualidade e as qualidades positivas de todas. Por exemplo, cada rapariga cria e decora uma flor de papel original, escrevendo nela cinco coisas que adora em si própria. Convide as raparigas para exibir as suas flores em conjunto como se fosse um jardim lindo e variado.

### Procure alcançar

- > Uma sensação de êxito pessoal entre todas.
- > Clareza sobre o programa.
- > Motivação para o partilhar com todos.

### Faça de modo diferente

Preencha e atribua os certificados Eu como Sou que estão disponíveis para download em dove.com/pt. Ou transforme o final da sessão numa festa comunitária, caso tenha o tempo e os recursos.

### **Finalize**

Dedique um minuto a finalizar a sessão. Agradeça a todas pela participação no Eu como Sou e incentive-as a partilharem a mensagem de confiança corporal por todo o lado!



Uma vez que o seu grupo não se voltará a reunir, seja claro sobre os benefícios de concluir os Desafios Pessoais e incentive-as a partilharem a mensagem de confiança corporal por todo o lado!





