

Guia Crescer com Confiança

Um guia para desenvolver a sua confiança
corporal e a dos jovens que o rodeiam



Dove

Projeto pela
autoestima

Índice

03 Introdução

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

05 Valorize o seu corpo para ajudar os seus filhos

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

07 Redes Sociais, Filtros & Selfies

Ajude os seus filhos a navegarem no mundo online.



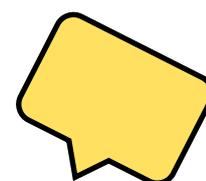
11 Combata o Bullying

Apoie e ajude os seus filhos a lidarem com provocações relacionadas com a aparência e com o bullying.



17 Melhore a comunicação Entre si e os seus Filhos

Uma ferramenta útil para o ajudar a gerir conversas mais complicadas.



23 Funcionalidades do Corpo

Descubra os benefícios de se focar nos sentimentos e nas funções dos nossos corpos.



27 Celebre a Individualidade

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



Estamos numa missão para redefinir a beleza.

Quer juntar-se a nós?



Dove tem a missão de motivar os jovens a pensar positivamente sobre o seu corpo e a sua aparência, permitindo-lhes assim alcançar o seu potencial.

O Guia Crescer com Confiança foi escrito por especialistas e projetado para adultos que querem ajudar uma criança que seja especial na sua vida a desenvolver confiança corporal. Logo, se é pai/mãe, avô(ó), encarregado(a) de educação, mentor(a), tio(a) ou um(a) amigo(a) mais velho de confiança, este guia é para si!

Temos a missão
de ajudar mais de

250
MILHÕES

de jovens em todo o mundo com o projeto de Dove pelo desenvolvimento da autoestima e educação para a autoconfiança corporal.

Estudos demonstram que os adultos são exemplos de confiança corporal importantes para os jovens nas suas vidas. Com o aconselhamento, as ferramentas e as habilidades certas, pode ter um impacto positivo numa criança que seja especial na sua vida, ajudando-a a sentir-se mais confortável e confiante com o seu corpo. Esperamos que os conselhos e as atividades descritos neste guia o ajudem nessa jornada!

Sabemos que a imagem corporal é uma influência importante na saúde física e mental dos jovens, nas suas aspirações educacionais e nos seus relacionamentos. Ao investir tempo nos artigos e atividades deste guia, estará a investir também na saúde e no bem-estar dos seus filhos.

Estas lições foram desenvolvidas para adultos que procuram ajudar crianças e adolescentes.

Sinta-se à vontade para selecionar os artigos e as atividades que melhor se adaptarem ao estágio de desenvolvimento em que o seu filho se encontra.

Lembre-se de manter a mente aberta e de se divertir durante a nossa jornada! Queremos desejar boa sorte e agradecer por se juntar a nós nesta missão de ajudar a próxima geração a sentir-se confiante com o seu corpo.

Autoestima

A nossa perceção sobre o nosso valor próprio

Confiança corporal

O que pensamos e sentimos sobre a nossa aparência e as funcionalidades do nosso corpo



Valorize o seu corpo para ajudar os seus filhos

01

Se deseja que os seus filhos cresçam com elevada autoestima e autoconfiança corporal, há algo simples que pode fazer: Aceite e valorize-se a si próprio e ao seu corpo

A autocrítica é comum entre os jovens – com que frequência pede aos seus filhos para não se rebaixarem? Mas às vezes, os adultos também têm baixa autoestima, e é possível que, de forma inconsciente, esteja a ensinar maus hábitos aos seus filhos através do exemplo que passa ao criticar-se a si mesmo. Já se olhou ao espelho e franziu a testa ou reclamou da sua aparência? Pode nem se aperceber de que está a fazer isso.

A confiança corporal começa em amar-se a si próprio

Infelizmente, pesquisas demonstram que pais, encarregados de educação, membros da família e mentores que estão infelizes com os seus corpos são mais propensos a ter filhos que também experienciam baixa autoconfiança corporal. Além do mais, acaba por perder os benefícios do aumento da confiança corporal, incluindo uma melhor saúde e bem-estar físico e mental, relacionamentos mais felizes e mais confiança no trabalho e em casa. Não é fácil mudar a forma como se sente em relação ao seu corpo, mas a boa notícia é que vamos partilhar algumas dicas sobre como pode promover uma maior valorização e aceitação do seu corpo. Deste modo, o seu filho perceberá a sua positividade.

Aceitação do Corpo

Checklist



Faça uma viagem no tempo

Veja as suas fotografias de alguns anos atrás. Pode descobrir que, apesar de ter estado com o seu corpo na altura, agora percebe que estava bem. Este é um ótimo exercício para ajudá-lo a aceitar e aproveitar o seu corpo tal como ele é.

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

Lembre-se de que o seu corpo viveu, trabalhou e acompanhou-o ao longo da vida. Cuidou dos seus filhos e de outras pessoas e enfrentou várias batalhas. É natural que os nossos corpos passem por mudanças à medida que envelhecemos. O seu é realmente incrível e tirar um momento para se sentir grato pelo seu corpo e pelo que ele fez pode melhorar a sua confiança corporal.

Não se compare a celebridades e influencers

Lembre-se de que as imagens em anúncios e redes sociais costumam ser manipuladas digitalmente, usando filtros, retoques e muito mais! Não são realistas e não é justo comparar-se a eles.

Reconecte-se com o seu corpo

Tire um tempo para reconhecer as funções do seu corpo. Faça alguns alongamentos suaves para o pescoço e para as costas, crie algo com as mãos ou faça um exercício de respiração para sentir o poder e a presença do seu corpo.



Concentre-se na positividade

Discuta com os seus filhos sobre as coisas de que gostam, traços de personalidade, realizações e talentos um do outro. Comente apenas os aspetos positivos e tente dar exemplos específicos. Ouça as qualidades que os seus filhos admiram em si e lembre-se delas quando precisar de um incentivo.

Escolha uma palavra de código com os seus filhos, para que eles a possam usar quando você estiver a ser rude ou negativo para consigo mesmo. Isto ajudar-vos-á a estarem atentos e a impulsionar os seus filhos a focarem-se na positividade corporal.

Valorize-se a si mesmo

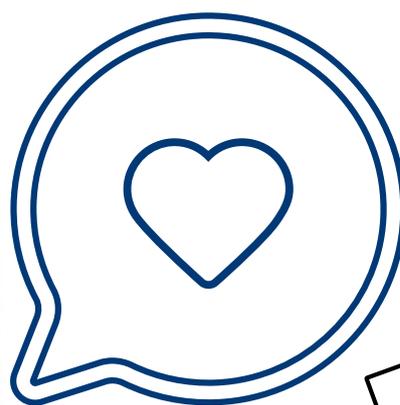
Todas as manhãs, durante uma semana, fique em frente a um espelho e escreva ou observe mentalmente cinco coisas de que gosta na sua aparência e cinco coisas de que gosta na sua personalidade.

Fale com os seus filhos sobre como se sentem em relação ao seu próprio corpo. Concentre-se nas coisas que aprecia nele, enfatizando especialmente as suas funções (ex., expressão criativa, movimento, sentidos físicos e o seu poder de descansar, curar e restaurar).

Redes Sociais

Filtros & Selfies

02



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

Atualmente, com a ascensão das redes sociais, selfies e filtros que manipulam a aparência, nunca houve um momento melhor para conversar sobre as selfies e ajudar os seus filhos a navegarem no mundo online.

Vamos começar



Como as redes sociais afetam o bem-estar?

As raparigas portuguesas dos 10 aos 17 anos passam, em média, mais de 2 horas por dia nas redes sociais. Estas plataformas podem ajudar-nos a manter o contacto com amigos e familiares, guardar memórias, aprender sobre pessoas de diferentes origens e até mesmo dominar a última moda na dança.

Então, porque é que quanto mais tempo os jovens passam nas redes sociais, maior é a probabilidade de eles sentirem baixa autoestima, humor e autoconfiança corporal?

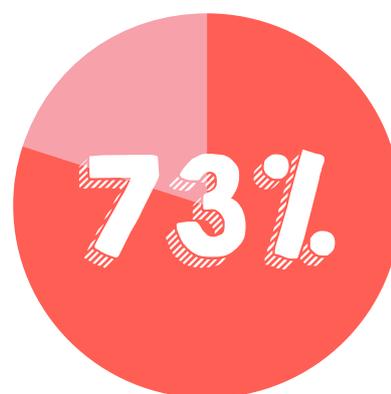
Atualmente, os cientistas acreditam que é como (e não quanto tempo) os jovens usam as redes sociais que determinará se isso influencia positiva ou negativamente a sua vida.

Envolvermo-nos ativamente com outras pessoas e compartilhar conteúdo pode fazer-nos sentir conectados e melhorar o nosso humor. Mas passar muito tempo a navegar nas redes sociais pode também fazer com que nos sintamos solitários e desconectados. Possibilita ainda, que nos concentremos demasiado na nossa aparência e sintamos que não somos e sentimos que não somos bons o suficiente se não tivermos uma determinada aparência.

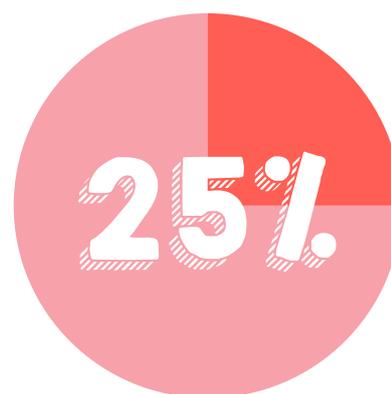
Quando se trata da relação entre as redes sociais e baixa confiança corporal, buscar validação através de likes e comentários e fazer comparações com outras pessoas também pode ter um efeito negativo. Uma das principais causas para isto, é que muitas das fotografias que nós vemos online são digitalmente manipuladas e não representam a vida real.



é o tempo que as raparigas passam, em média, nas redes sociais



das raparigas afirmam que comparam a sua aparência em fotografias com a de outras pessoas nas redes sociais



das raparigas acha que não fica bem o suficiente sem editar as suas fotografias



Distorção digital X realidade

Tendemos a ver apenas os destaques da vida das pessoas nas redes sociais e a maioria das pessoas apenas compartilha as “melhores” fotografias de si mesmas. Se as imagens que os seus filhos estiverem a ver online forem todas cuidadosamente selecionadas, editadas e filtradas, podem afetar negativamente a sua confiança corporal.

Três em quatro raparigas comparam a sua aparência em fotografias com a de outras pessoas nas redes sociais. Publicar a “selfie perfeita” pode parecer uma obrigação, em vez de diversão. A nossa pesquisa recente mostra que as raparigas tiram, em média, até 9 selfies na tentativa de obter a “aparência” perfeita antes de escolher uma para publicar. Os filtros também nos permitem alterar a nossa aparência estabelecendo padrões de beleza irreais, removendo manchas, iluminando a pele e alongando as pestanas – a lista continua.

Tirar selfies e usar filtros pode ser uma fonte de criatividade e de autoexpressão. Mas se os seus filhos se conformam com os padrões de beleza da sociedade ou não se sentem confiantes em publicar fotografias não editadas, é um sinal de que pode existir um problema. Na verdade, uma em cada quatro raparigas acha que não fica bem o suficiente sem editar as suas fotografias, logo, nunca houve uma melhor altura para conversar sobre as selfies.



As raparigas tiram, em média, até

9

selfies na tentativa de obter a “aparência” perfeita antes de escolher uma para publicar



Conversar sobre as selfies

Checklist



Entenda a manipulação digital

Conversem sobre as técnicas e ferramentas que as pessoas utilizam para editar as suas imagens e façam uma lista juntos. Pesquise 'A Selfie' no YouTube, um curta-metragem do Projeto Dove Pela Autoestima. Este vídeo ajuda a revelar a pose, ângulos da câmera, iluminação especial, maquiagem e filtros que compõem a "Insta-shot perfeita".

Evite a armadilha da comparação

Quando os seus filhos estiverem nas redes sociais, lembre-os de que estão a ver imagens cuidadosamente escolhidas por outras pessoas. Discuta se estas fotografias são ou não um alvo justo de comparação (dica: não são). Se eles forem adolescentes, assista 'Girls Room' em [Dove.com/GirlsRoom](https://www.dove.com/girlsroom), uma série dramática de 6 episódios que aborda as redes sociais, a imagem corporal e a comparação.

Coloque o 'social' de volta nas redes sociais

Converse sobre maneiras de usar as redes sociais com mais propósito, para se conectarem e interagirem de forma ativa com outras pessoas. Lembrem-se de deixar de seguir contas ou perfis que não os fazem sentir bem ou use a função 'ocultar' em aplicativos como o Instagram.

Enfrente o cyberbullying

Desenvolva um plano para a melhor forma de enfrentar o bullying online. Para além de avisar um adulto de confiança quando estas situações acontecem, lembre-o de que muitas plataformas de redes sociais oferecem funções para ocultar, bloquear e denunciar o bullying online.



Crie conteúdo diverso e real

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

Aprenda a identificar publicidade

Com os influencers das redes sociais a tornarem-se mais populares do que nunca, pode ser difícil identificar o que é um anúncio e o que não é. Percorra o feed das redes sociais dos seus filhos com eles e identifique quais as publicações que mostram conteúdo patrocinado e as que não mostram.

Sair da sessão

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

Combata o Bullying

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

+

o

03



Das provocações ofensivas ao bullying sério, ajude os seus filhos a saberem lidar com esta montanha-russa emocional.

Os agressores raramente são originais quando se trata dos seus insultos. Quais foram as provocações mais comuns quando era jovem? “Caixa de óculos”, “sardento” ou “gordo”.

Provavelmente, a maior parte dos nomes de que nos lembramos de ser chamados quando eramos crianças estão relacionados com a aparência. Infelizmente, isso não mudou muito para os nossos filhos. Nos dias de hoje, uma das experiências de bullying mais comuns para as crianças está relacionada com a aparência. Os agressores focam-se em características físicas como o tamanho do corpo, a cor da pele, o estilo do cabelo, a altura, a pele e as características faciais incomuns (ex., cicatrizes, marcas de nascença) e o estilo pessoal, que pode não estar de acordo com as tendências mais recentes.

Primeiro, precisamos de entender o que queremos dizer com “bullying”. Crianças discordam, brigam, discutem com os amigos. O bullying é diferente. O site StopBullying do governo dos Estados Unidos define-o como o “comportamento indesejado e agressivo que envolve um desequilíbrio de poder ou estatuto perfeitamente real ou perceptível. O bullying inclui ações como ameaçar, espalhar boatos, atacar alguém fisicamente ou verbalmente e excluir alguém de um grupo propositadamente.” Isto pode acontecer online e na vida real.

Entenda porque é que os agressores se focam na aparência

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

Ajude o seus filhos a lidarem com o bullying

Encontrar a melhor maneira de falar com os seus filhos pode ser difícil, pois existe o receio de que eles se retraiam ainda mais. Mas, Watson diz que, honestamente, isso necessita de ser encarado. “Não é preciso mencionar o bullying para começar”, aconselha. “Em vez disso, tente algo como, *Estou preocupado contigo. Acho que estás infeliz.*”

Ou pode iniciar uma conversa de uma forma mais neutra, fazendo perguntas sobre o seu dia, incluindo momentos que eles gostaram ou acharam preocupantes. Por exemplo: *O que de bom te aconteceu hoje? Aconteceu alguma coisa má? Sentaste-te com amigos na hora do intervalo? Como foi a tua viagem de autocarro?*

Estas perguntas podem fazer com que eles se abram. Talvez também dizer-lhes que não terão problemas e que estará sempre lá para ajudar, mas deixe claro que só poderá fazer isso se souber o que está a acontecer. Se eles insistirem que nada está a acontecer, não force. Apenas fique atento a qualquer sinal mencionado anteriormente.

Dê-lhes apoio

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

Quais são os sinais de bullying?

- + **Mudança de comportamento ou estado emocional**
Eles tornaram-se, de repente, mais retraídos ou agressivos do que o normal?
- + **Sinais físicos**
Lesões inexplicáveis, como cortes e hematomas ou roupas danificadas.
- + **Evitar a escola**
Inventar desculpas e fingir uma doença.
- + **Falta de interesse**
Especialmente nas coisas que eles normalmente gostam.

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

- + **Mudar a maneira como se vestem ou vestirem-se de maneiras mais radicais**
Por exemplo, deixarem de usar os seus óculos ou usarem muita maquilhagem.
- + **Tentar esconder**
Como o uso de roupas largas que cobrem o formato do corpo ou usar o cabelo sobre a cara para esconder a pele.

É claro que alguns desses sinais podem também fazer parte da vida normal de um jovem, o que torna ainda mais importante estabelecer uma comunicação aberta.



Combata o Bullying

Checklist



○ **Mostre aos seus filhos que eles não estão sozinhos**

Converse com eles sobre sua experiência na adolescência. Talvez você tenha sido gozado por uma determinada característica, mas agora reconheça que é uma parte que o torna especial.

○ **Trabalhem juntos**

Ajude-os a elaborar uma estratégia para lidar com os agressores, mas certifique-se de que eles concordam com todas as etapas do plano.

○ **Tranquilize-os**

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

○ **Ajude-os a ganhar força**

Existem muitas razões pelas quais as pessoas intimidam: Eles podem ter sofrido bullying ou ter baixa autoestima. Entender a situação de um agressor e, por fim, enfrentá-lo é geralmente o melhor caminho a seguir. É preciso coragem, mas o sucesso pode realmente aumentar a autoestima, transformando uma experiência negativa num verdadeiro ato de força.

○ **Explique**

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



○ **Faça uma mudança**

Se o bullying tiver origem no seu círculo de amigos, incentive-os a encontrar um novo grupo.

○ **Valorize as suas emoções**

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

○ **Identifique padrões e bloqueie ou denuncie nas redes sociais**

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

○ **Faça-os falar com um adulto em que confiem**

Se o bullying acontecer na escola ou envolver alunos a fazer cyberbullying, ajude-os a ganhar coragem para falar com um adulto na escola. Se necessário, é melhor falar primeiro com um professor da turma e depois trabalhar a partir daí.

○ **Fale você mesmo com a escola**

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

○ **Saiba se e quando se envolver**

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

○ **Procure apoio**

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

Brincadeiras de família

Quando é que isso se torna intimidação familiar?



Piadas e provocações são comuns na maior parte dos relacionamentos familiares próximos, mas quando são levados demasiado longe podem contribuir para uma baixa autoestima.



À medida que os seus filhos atingem a idade da adolescência, naturalmente tornam-se mais sensíveis aos comentários sobre a sua aparência e os membros da família podem não perceber o impacto das suas palavras.

É claro que discussões intensas e provocações gentis são parte de ser uma família. Estas podem ajudar as crianças a desenvolver e explorar as suas opiniões e criar resiliência às críticas que fazem parte do seu dia-a-dia. No entanto, vale a pena pensar duas vezes sobre o que constrói o carácter, e o que diminui a confiança.



Soa familiar?

Um estudo recentemente publicado no *Journal of Adolescent Health* estimou, que até metade dos adolescentes passou por provocações relacionadas com a aparência por membros da família.

Mesmo provocações brincalhonas de entes queridos sobre a aparência podem ter um impacto profundo nos jovens, prejudicando a sua confiança a longo prazo.

Palavras de brincadeira podem magoar muito

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

Por outro lado, relacionamentos familiares de apoio e afeto têm um efeito positivo na imagem e na satisfação corporal das crianças. Qual é a melhor maneira de lidar com a situação?

Fique do lado dos seus filhos e estabeleça limites

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

Criar estratégias proativas de confronto para os seus filhos utilizarem quando se deparam com provocações da família é o primeiro passo. Pode ser tão simples quanto ignorar comentários inúteis ou algo mais evidente, como confrontar a pessoa que faz os comentários: Informe-os sobre como a provocação faz os seus filhos sentirem-se.

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

Evite dizer



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



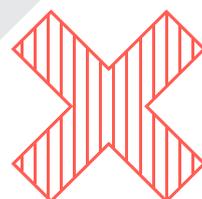
“Precisas de ir ao ginásio para começares a parecer um homem.”



“Nunca vais conseguir namorar com um cabelo assim!”



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



Brincadeiras de família

Checklist



Esteja atento a comentários prejudiciais

Esteja alerta aos momentos em família e ciente de quaisquer comentários ou conversas sobre peso, formato do corpo, cor da pele, estilo de cabelo ou aparência que sejam negativos ou que possam fazer com que os seus filhos se sintam constrangidos ou envergonhados.

Intervenha para mudar de assunto

Tente conduzir a conversa por outro assunto discretamente – pode abordar as pessoas mais tarde, se necessário – e assegure-se que os seus filhos saibam que esses tipos de comentários não são aceitáveis. Diga-lhes que eles são perfeitos tal como são e que estará sempre disponível se quiserem conversar.

Tenha uma conversa calma

Se alguém da família continuar a provocar os seus filhos sobre os seus corpos ou aparências em geral, tenha uma conversa, em particular, com essa pessoa. Não seja excessivamente emotivo ou agressivo e mantenha a sua linguagem neutra. Por vezes, terá que abordar este tema de maneira subtil, mas também pode haver momentos em que a situação exija uma abordagem mais direta. Lidar com um membro adulto da família e com uma criança requer abordagens diferentes.



Explique a situação

Enfatize a importância de evitar conversas sobre a aparência e de dar demasiado ênfase à mesma ou peça aos familiares que não façam comentários sobre o corpo ou a aparência dos seus filhos.

Iniciadores de conversa

Que comentários alguns familiares já fizeram sobre os seus filhos que realmente os aborreceram? Existe alguma coisa em relação à qual eles são extremamente sensíveis?

Use o que aprendeu para moldar a sua conversa com os restantes membros da família.

Será que os seus filhos têm coragem para confrontar a família sobre o que alguns dos seus comentários os fazem sentir?

Melhore a Comunicação

Entre si e
os seus filhos



+



Conversas sobre o corpo

Como as palavras podem influenciar
a confiança corporal.

Conversar sobre o seu peso ou reclamar do seu cabelo pode parecer uma ótima maneira de se relacionar com as outras pessoas, mas vale a pena considerar as consequências que isso pode ter nelas.

Deixe de ter conversas sobre o corpo e outras autocríticas negativas e comece um novo tipo de conversa positiva. Irá perceber o quão melhor todos se passarão a sentir.

Vamos começar



Falar sobre os nossos corpos é como uma regra não declarada em alguns círculos de amizade e famílias. Fazemos isso de modo constante e automático, pessoalmente e nas redes sociais. Sabe como é:

“Meu deus, a minha pele está horrível hoje” ou “Uau, estás incrível. Perdeste peso?”

85%

das mulheres portuguesas concordam que é colocada demasiada pressão na sua aparência e no seu corpo

Ensine os seus filhos a falarem positivamente sobre o seu corpo

Se não se revê neste tipo de depreciação, então está em minoria. Um estudo publicado pelo *Psychology of Women Quarterly* descobriu que 93 por cento das mulheres envolveu-se neste tipo de comportamento, chamado de conversa corporal, e um estudo publicado no *Psychology of Men and Masculinity* demonstrou que os homens frequentemente também o fazem.

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

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

Jess Weiner,
Especialista em Imagem Corporal



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

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

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

Atenção aos elogios inúteis

As conversas sobre o corpo não se referem apenas a falar mal do mesmo. Falar sobre a sua aparência, ainda que de forma positiva, pode reforçar padrões de beleza irreais. Ao dizer a uma amiga que ela está incrível e perguntar: "Perdeste peso?" dá a impressão de que o peso dela é algo extremamente importante e reforça a visão estereotipada de que magra é igual a bonita.

Os nossos filhos são influenciados pelo tipo de linguagem que usamos e os tópicos de conversa que nos envolvemos. Eventualmente, este tipo de conversas pode dar a entender que a nossa aparência física deve ser o principal critério de como nos julgamos e valorizamos a nós e aos outros. É assim que queremos que os nossos filhos se avaliem?

Precisamos de ensinar aos nossos filhos que

A beleza é um estado de espírito

Se nos valorizamos, não importa o que o mundo diga, podemos caminhar com confiança.

Conversas sobre o corpo

Checklist



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

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

Aceite o desafio de uma semana

Desafie-se a uma semana sem conversas sobre o corpo e outras autocríticas negativas. Avise os seus amigos e familiares do seu desafio pessoal, para que eles possam dar-lhe apoio e até mesmo tentar por eles próprios. Lembre-se de levar avante este desafio em pessoa e nas redes sociais!

Preste atenção ao discurso sobre o corpo nas redes sociais

A secção de comentários nas publicações das redes sociais, especialmente em selfies e outras fotografias, é um cenário privilegiado para dar origem às conversas sobre o corpo. Pratique evitar estas conversas ao basear os seus comentários nas publicações dos seus amigos e familiares sobre o que eles estão a fazer nas fotografias, ou como está feliz por ver aquelas fotografias, em vez de realçar a aparência dos mesmos.



Substitua o negativo pelo positivo

Por cada característica negativa que pensar sobre a sua aparência, pense numa substituição positiva para a mesma que demonstre gratidão pelo seu corpo. Por exemplo, *“Estou grato pelas minhas mãos me permitirem criar arte”,* ou, *“Estou grato pela minha barriga ser um lugar de descanso macio para a tua cabeça quando te leio uma história”.*

Compartilhe esta Checklist com os seus filhos e incentive-os a fazer o mesmo com os seus amigos.

Mas que?!

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



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

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

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

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

Mas que?!

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



Quando os pais dizem

Não vais sair vestido assim, certo?

Podes ouvir

O que é que estás a vestir? Pareces ridículo.

O que eles podem querer dizer

Já parecees tão crescido, que isso ás vezes me preocupa.

Quando os pais dizem

O que almoçaste hoje?

Podes ouvir

Imagino que não tenhas almoçado outra vez, como sempre.

O que eles podem querer dizer

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

Quando os pais dizem

Estás no telemóvel OUTRA VEZ? Estás sempre ao telemóvel, a mandar mensagens para amigos que acabaste de ver.

Podes ouvir

Não acho que as tuas amizades sejam importantes.

O que eles podem querer dizer

Estiveste com os teus amigos o dia todo. Reservar um tempo para ti e para a tua família também é importante.

Quando os pais dizem

Ah, vais sair outra vez com eles?

Podes ouvir

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

O que eles podem querer dizer

Estiveste com os teus amigos o dia todo. Reservar um tempo para ti e para a família também é importante.

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

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

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

Funcionalidades do Corpo



×

+

+

○

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

A forma como falamos com os jovens sobre o seu corpo pode influenciar como é que eles pensam e se sentem sobre eles mesmos.

Falar sobre a forma como o nosso corpo funciona e o que é que ele nos permite fazer, em vez da sua aparência física, pode melhorar a autoestima e a imagem corporal. Pode ajudar as crianças a desenvolver sentimentos positivos sobre o seu corpo e atenuar o impacto negativo que as redes sociais ou os seus colegas podem ter.

Para além disso, ao focar-se em como é que o seu corpo torna a sua vida tão especial e diferente, os seus filhos aprenderão a valorizar as qualidades pessoais em si mesmos e também nos outros.

Vamos começar



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

A infância é uma fase crucial no desenvolvimento de atitudes e comportamentos em relação ao nosso corpo. Pesquisas mostram que crianças a partir dos três anos já têm a percepção de que “magro é bom e gordo é mau”, e crianças com menos de 10 anos desenvolvem atitudes negativas em relação a características físicas, como cicatrizes faciais.

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

Mas não se preocupe, pesquisas mostram que conversar com crianças pequenas sobre a imagem corporal não é prejudicial se comunicarmos de maneira apropriada.

Como falo com os meus filhos sobre o seu corpo?

A melhor maneira de falar sobre o corpo é falar sobre o que este pode fazer e não sobre a sua aparência, incluindo os nossos sentidos, as nossas atividades criativas e intelectuais, bem como os nossos movimentos. Fazer isso, desde cedo e com frequência, pode ajudar a desenvolver a autoestima das crianças para além da sua aparência e pode reduzir as suas preocupações com a imagem corporal à medida que vão crescendo.

O objetivo é que reconheçam que o seu corpo é valioso e algo pelo qual devem agradecer e respeitar, não apenas pela sua aparência. Se os seus filhos aprenderem a relacionar-se com o corpo mais intrinsecamente (como ele se sente e o que pode fazer), e não apenas como ele parece fisicamente, será mais provável que cuidem e valorizem mais o seu corpo durante a infância e na vida adulta.



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

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

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

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

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

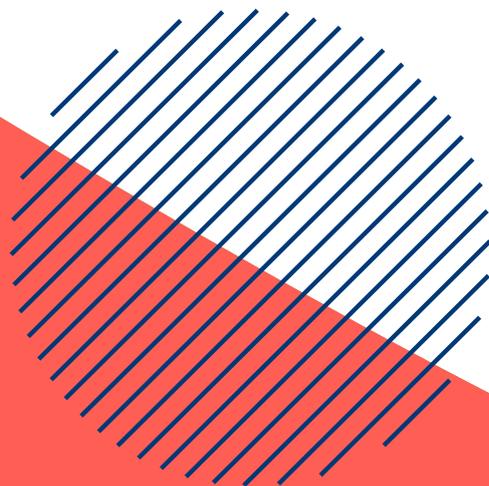
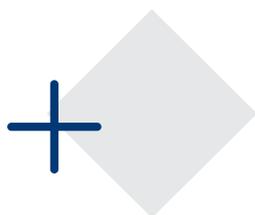
Elogiar a aparência dos seus filhos é algo natural para a maioria dos pais, e isso é normal, mas tente também fazer elogios sobre outras qualidades e talentos.

Ainda que muitas pessoas pensem que elogiar a aparência dos filhos aumentará a sua autoestima, fazê-lo constantemente pode potencialmente reforçar padrões e ideais de beleza irrealistas e pode enviar uma mensagem às crianças de que a sua aparência está entre as suas qualidades mais valiosas. As crianças já estão cercadas por esta mensagem nas redes sociais, livros e por colegas – portanto, ao concentrar-se nos seus outros atributos pode ajudar a equilibrar as coisas.

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

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

- + Pelos seus **sentidos** que permitem provar deliciosos bolos, ler novos livros e ouvir as suas músicas favoritas.
- + Pelas suas **funções e sistemas corporais** que permitem que eles durmam, para que possam restaurar a energia e criar novas memórias, digerir a comida para criar energia e respirar! E como é inteligente que a sua pele desenvolva constantemente novas células, para que o mesmo se possa curar!
- + Pelas suas **qualidades e habilidades**, como criatividade e comunicação: as suas mãos permitem desenhar, as suas cordas vocais cantam e riem com os seus amigos, os seus braços abraçam e os seus cérebros lêem e inventam histórias engraçadas.



Funcionalidades do Corpo

Checklist



○ **Crie oportunidades para a valorização do corpo**

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

Encoraje os seus filhos a apresentarem as suas próprias sugestões, como se fossem superpoderes. Também pode fazer com que escrevam afirmações positivas para repetir a si mesmos, começando com "Eu sou...", como por exemplo, "Sou atenciosa, carinhosa e divertida!" ou "Eu sou incrível, corajosa e forte!", ou ter uma rotina de hora de dormir em que cada um diz o que tem a agradecer pelo seu corpo naquele dia.

○ **Evite elogiar os seus filhos pela aparência**

Se outras pessoas comentarem sobre a aparência dos seus filhos, pode tentar reformular a mensagem na sua resposta. Poderá dizer "Há coisas mais interessantes sobre as quais poderíamos falar do que a nossa aparência. Sabias que [...] e recentemente aprendi a [...] juntos, e [...] foi fantástico nisso!". Dessa forma, não está a incentivar apenas os seus filhos, mas também aqueles à sua volta, a concentrarem-se noutras coisas além da aparência.



○ **Não se concentre no peso**

Pode parecer importante conversar com os seus filhos sobre o seu peso por motivos de saúde, porém, há evidências de que, ser criticado sobre o seu peso ou o encorajamento à perda de peso em crianças pode ser muito prejudicial e levar à insatisfação corporal a longo prazo, à alimentação restrita e ao ganho de peso. O peso não precisa de fazer parte de uma discussão sobre a saúde, podendo focar-se em comportamentos saudáveis. Estruture o comportamento saudável como sendo divertido e coletivo para toda a família, por exemplo, passeios em família pela natureza ou comer uma variedade de alimentos mais coloridos e diversificados.

○ **Reestruture a conversa**

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

Celebre a Individualidade

Você é único



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

Na sociedade de hoje, tornou-se comum, até mesmo uma tendência, que as pessoas falem de forma negativa sobre si mesmas. Isto é particularmente verdade quando se trata de criticar a sua aparência como um atalho para expressar perturbação emocional. Por vezes, os jovens associam estarem tristes, sozinhos ou sem energia ao facto de se sentirem “gordos” ou “feios”. Mas gordos e feios não são sentimentos, e falar dessa forma enfraquece o vocabulário emocional e dá importância indevida à aparência.

Reconhecer as nossas qualidades e talentos como únicos e valorizarmos essas características é importante para o desenvolvimento de uma autoestima positiva.



Celebre a individualidade

Instruções da atividade



Use esta atividade divertida e prática para ajudá-lo a si e aos seus filhos a fazerem uma reflexão sobre o que gostam em si mesmos. Use as instruções abaixo de adapte-as se se sentir mais confortável. Por exemplo:

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



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

Eu sou único em muitos aspectos. Isto inclui

--

Três coisas que gosto de fazer são

--	--	--

Três coisas em que sou bom são

--	--	--

Eu valorizo o meu corpo porque me permite

--

Estou muito orgulhoso da história e cultura da minha família porque

--

Para si

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

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

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

Quem mais?

Temos uma variedade de recursos - incluindo vídeos, atividades, estudos e conselhos profissionais disponíveis em
www.dove.com/pt/stories/campaigns/confidence.html



Estamos numa missão, quer juntar-se a nós?

Diedrichs, P. C., Atkinson, M. J., Garbett, K. M., Williamson, H., Halliwell, E., Rumsey, N., Leckie, G., Sibley, C. G., & Barlow, F. K. (2016). Randomized Controlled Trial of an Online Mother–Daughter Body Image and Well–Being Intervention. *Health Psychology, 35*, 996–1006. doi: 10.1037/hea0000361

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

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

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

Valorize o seu corpo para ajudar o seu filho

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

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

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

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

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

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

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

Redes Sociais, Filtros e Conversar sobre as selfies

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

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

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

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

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

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

Dove Detoxify Beauty Report, Março 2021, Portugal. n=519 raparigas dos 10 aos 17 anos.

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

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). 'Selfie'–objectification: The role of selfies in self-objectification and disordered eating in young women. *Computers in Human Behaviour, 79*, 68–74. doi: 10.1016/j.chb.2017.10.027

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

Combata o Bullying

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

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

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

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

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

Melhora a Comunicação Entre Si e o seu Filho

Dove Portugal Beauty Confidence Report Aug 2019. n=307 raparigas dos 10 aos 17 anos e n=305 mulheres dos 18 aos 64 anos.

Funcionalidade do Corpo

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

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

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

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

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

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

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

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

Agradecimentos



Os seguintes especialistas do Centro de Pesquisa da Aparência da Universidade de West of England contribuíram para os artigos do Guia Crescer com Confiança:

Professora Phillipa Diedrichs
Sharon Haywood
Dra. Nadia Craddock
Georgina Pegram
Kirsty Garbett

Agradecemos também ao Conselho Consultivo Global do Projeto pela Autoestima Dove 2013-2016 pelas suas contribuições.

