

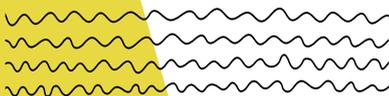
Recomendado  
11-14  
para idades

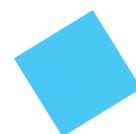
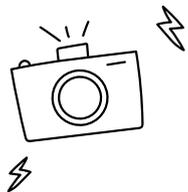
*Dove*  
projecto pela  
Autoestima



# eu confiante

Mini-Lições sobre  
a Confiança Corporal



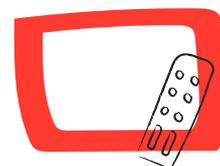
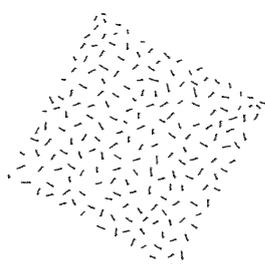
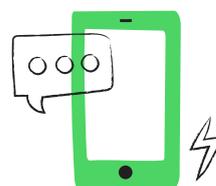


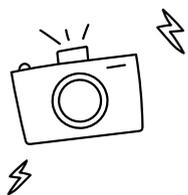
# Bem-vindo(a) ao programa Eu Confiante



Este programa tem três atividades. Podes completá-las sozinho(a), mas encorajamos-te a discuti-las com um pai ou encarregado de educação.

Este programa foi desenvolvido com a participação de especialistas nos campos da psicologia, saúde e imagem corporal, e tem como objetivo dar-te as ferramentas necessárias para que desenvolvas uma relação positiva com a tua aparência e a autoestima necessária para atingires o teu máximo potencial, em todos os aspetos da tua vida.

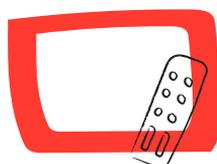
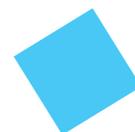
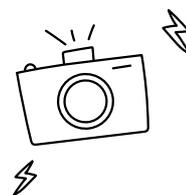
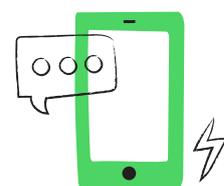




Na primeira mini-lição, vamos discutir as pressões relacionadas com a aparência, autoestima e confiança corporal.

Na segunda, abordaremos como a manipulação de imagens nos pode fazer sentir e o que podemos fazer acerca disso.

Por fim, na terceira, falaremos sobre o impacto dos ideais de aparência e em como podemos contorná-los.



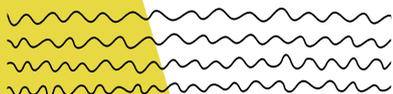
# eu confiante

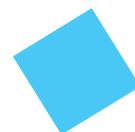
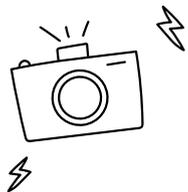


Mini-Lições sobre  
a Confiança Corporal



## MINI-LIÇÃO 1





# Bem-vindo(a) ao programa Eu Confiante

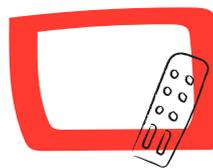


Este programa tem três atividades. Podes completá-las sozinho(a), mas encorajamos-te a discuti-las com um pai ou encarregado de educação.

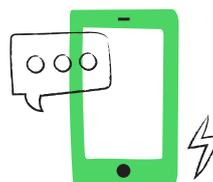
Durante a primeira mini-lição, vamos discutir as pressões relacionadas com a aparência, autoestima e confiança corporal.



**Pressões sobre a Aparência**



**Os Media Profissionais**



**Os Media Pessoais**

# O que são pressões sobre a aparência?

- **Autoestima** é a maneira como nos vemos e o quanto achamos que valemos.
- **Confiança Corporal** é a forma como pensamos acerca da nossa aparência e como nos comportamos em resultado.
- **Ideais de Aparência** são o que a nossa sociedade ou cultura nos dizem ser a aparência ideal num determinado momento no tempo.
- **Pressões de Aparência** são as pressões que sentimos para nos aproximarmos de um ideal de aparência: ser lindos(as), bonitos(as), glamorosos(as) e atraentes.

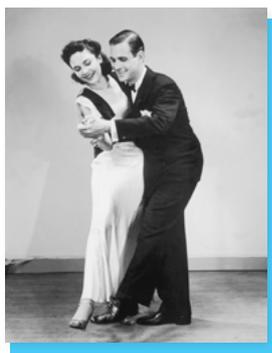


1950s



1980s

1920s



1960s



Today



Estas imagens representam ideais de aparência: o que era considerado bonito, glamoroso, lindo e atraente em cada altura.



Se tens acesso à internet, vê este vídeo para aprenderes acerca de diferentes ideais de aparência/estilos ao longo dos tempos.



# Perguntas e Respostas

Trabalha nestas perguntas e respostas com um pai, encarregado de educação ou sozinho(a).

Escreve as tuas respostas por baixo de cada questão.

O que é que viste no vídeo? De que estilos te lembras?

.....

.....

.....

.....

De que forma é que estas ideias de aparência afetam a maneira como as pessoas se sentem consigo próprias? De que maneira consideras que os ideais atuais são diferentes?

.....

.....

.....

.....

Pergunta ao teu pai ou encarregado de educação acerca dos ideais de aparência que eles se lembram de quando cresceram. Escreve o que eles partilham.

.....

.....

.....

.....

**Nota para Pai ou encarregado de educação:** Pode partilhar como foi influenciado pelos ideais de aparência e pressões. Partilhe fotografias antigas ou anuários seus para mostrar diferentes estilos (cabelo, roupa, acessórios, maquilhagem) e o que era considerado um ideal de aparência na altura. Pode mostrar fotografias de álbuns antigos das redes sociais (como o Facebook).

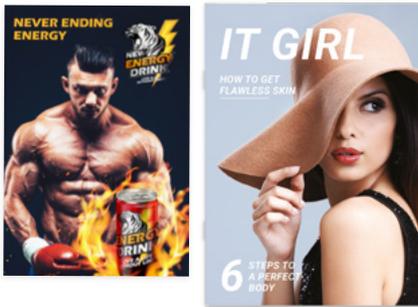
# De onde vêm as pressões de aparência?

Pressões para ser bonito(a) ou atraente vêm de vários lugares, incluindo a sociedade, os *media*, a família, amigos e colegas.

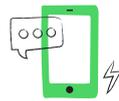




## Os media profissionais



- **Os media profissionais** incluem imagens, mensagens, vídeos e filmes produzidos por empresas e comunicados através de programas de televisão, redes sociais, revistas, anúncios, filmes ou videoclipes.



## Os media pessoais



- **Os media pessoais** incluem imagens, mensagens, vídeos e filmes produzidos por ti e pelos teus amigos, e partilhados em pessoa, online ou através das redes sociais.

Ambos os tipos de mensagens dos media podem ser confusas. É importante saber que os anúncios muitas vezes aparecem nos *media* profissionais, assim como nas tuas plataformas de *media* pessoais, como o YouTube, Facebook, Twitter, Instagram ou TikTok.



# Perguntas e Respostas

Trabalha nestas perguntas e respostas com um pai, encarregado de educação ou sozinho(a).

Escreve as tuas respostas por baixo de cada questão.

Dá um exemplo de um *media* profissional que tenhas visto recentemente.

---

---

---

---

Dá um exemplo de um *media* pessoal que tenhas visto recentemente.

---

---

---

---

Para discussão com um pai ou encarregado de educação: Que *media* pessoal partilhaste nas redes sociais? Que imagens ou mensagens vês que possam fazer-te a ti ou a outros sentir pressões sobre a aparência?

---

---

---

---

**Se tens acesso à internet**, mostra a um pai ou guardião uma conta nas redes sociais ou website que sigas ou visites e discute pressões sobre a aparência que possam impactar-te a ti ou aos teus amigos. Escreve o que discutiram aqui:

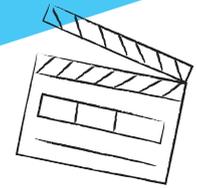
---

---

---

---

# Como podem ser manipuladas as imagens?

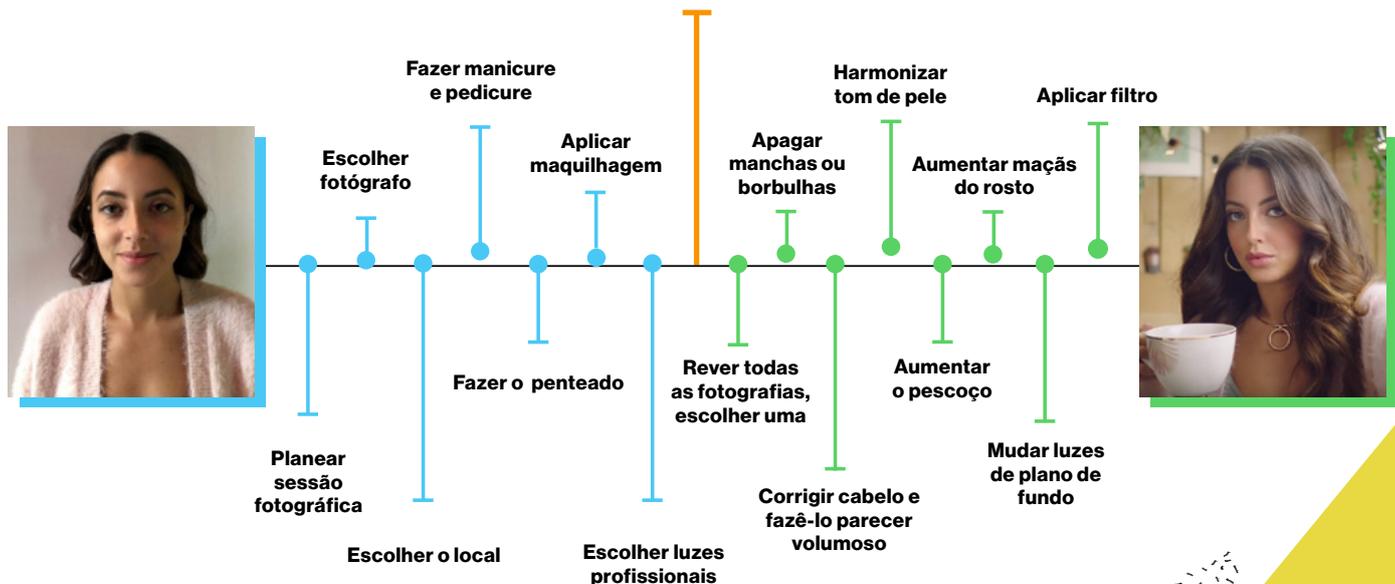


Antes  
de tirar fotografias

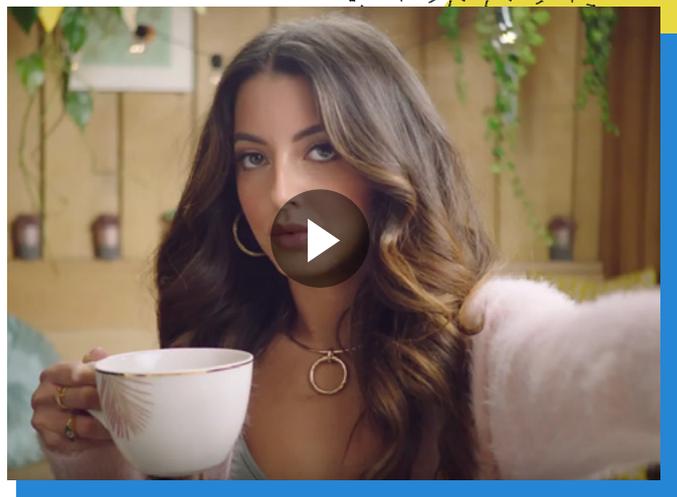


Depois  
de tirar fotografias

Ao tirar fotografias



- Olha a linha temporal. No lado direito está uma fotografia de uma modelo. No esquerdo, a mesma mulher. Olha para todos os passos que ocorreram antes de a fotografia ser tirada.
- Olha para todos os passos que ocorreram depois da fotografia ser tirada. Como a fotografia foi manipulada, esta emite a mensagem a quem está a ver de que essa é a maneira como a sua aparência deveria ser. Na verdade, não é sequer uma fotografia real.
- As imagens dos *media* são muitas vezes irreais, e a maioria das vezes foram cuidadosamente criadas e retocadas. Não é justo compararmo-nos com imagens que são manipuladas. Tenta ver como as imagens que vês online, na TV ou nas redes sociais são diferentes de como as pessoas se parecem na vida real. Repara o quão diferentes são as pessoas na vida real e encoraja toda a gente a celebrar o que as torna únicas.



Se tens acesso à internet, vê o vídeo da fotografia com um pai ou guardião.



# Perguntas e Respostas

Trabalha nestas perguntas e respostas com um pai, encarregado de educação ou sozinho(a).

Escreve as tuas respostas por baixo de cada questão.

Pensa sobre como as imagens que viste foram alteradas. Como é que ver estas mudanças irreais te faz sentir?

---

---

---

---

Porque é que achas que estas imagens são injustas e enganosas?

---

---

---

---

Porque é que achas que é irrealista ou injusto comparar a maneira como tu ou os teus amigos se parecem com estas imagens manipuladas de pessoas que vês nos *media*?

---

---

---

---

O que poderás partilhar com um amigo ou membro da família para os convencer que compararmo-nos com imagens manipuladas pode magoar-nos?

---

---

---

---



# Encontra as Diferenças

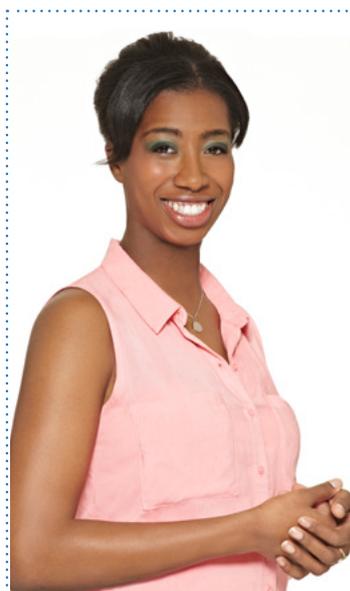
Quando fotografias de pessoas são digitalmente alteradas ou retocadas, pode mandar uma mensagem àqueles que estão a olhar para o anúncio de que também se podem parecer daquela maneira. Na verdade, a fotografia não é uma representação precisa do que são as características daquela pessoa.

Olhando para as imagens abaixo, escreve todas as diferenças que encontrares antes e depois da imagem ter sido digitalmente alterada ou retocada.

Discute com um pai ou encarregado de educação e vê se ele consegue encontrar outras.



**Original**



**Retocada**

Como pode este processo de alteração digital fazer as pessoas sentir-se?

---

---

---

---

---

---

---

---

Como pode esta mensagem ser prejudicial para os jovens?

---

---

---

---

---



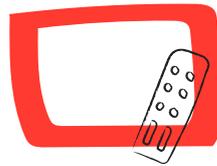


## Pressões sobre a Aparência

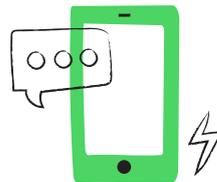
- **Hoje aprendeste** sobre o que são pressões de aparência e como elas mudam ao longo dos tempos.

Aprendeste que tanto a *Media* Profissional como a *Media* Pessoal podem promover ideais irreais.

Na próxima Mini-Lição, vamos discutir como imagens manipuladas nos podem fazer sentir e o que podemos fazer acerca disso.



## Os *Media* Profissionais



## Os *Media* Pessoais

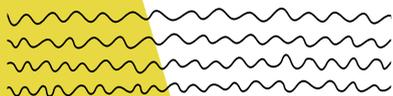
# eu confiante



Mini-Lições sobre  
a Confiança Corporal



## MINI-LIÇÃO 2





# Perguntas:

1 O que está a ser vendido neste anúncio?

.....

2 Quem é que estão a usar para o vender?

.....

3 Qual é a mensagem geral do anúncio?

.....

.....

4 Porque é que eles escolheram uma pessoa com esta aparência?

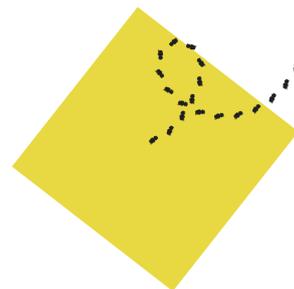
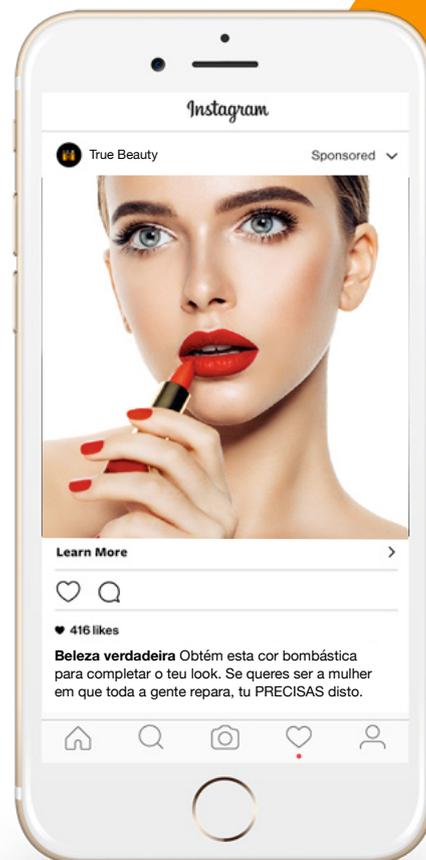
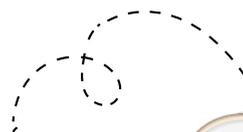
.....

.....

5 Porque razão haveriam eles de manipular uma fotografia desta pessoa para a fazer parecer mais "perfeita"?

.....

.....





# Como podem fotografias manipuladas fazer algumas pessoas sentir-se?

**A publicidade** é desenhada para encorajar as pessoas a compararem-se com os modelos que aparecem nos anúncios. Os anúncios muitas vezes sugerem que ao comprar um produto ou serviço, as pessoas podem aproximar-se mais do ideal de beleza ou estilo de vida que é promovido, apesar de normalmente ser irrealista e injusto, tendo em conta que as imagens são manipuladas.





# Pergunta e Resposta

Trabalha nesta pergunta e resposta com um pai, encarregado de educação ou sozinho(a).

Escreve a tua resposta por baixo da questão.

Como podem fotografias manipuladas fazer algumas pessoas sentir-se? Enumera três problemas que anúncios e imagens que não refletem a realidade podem causar.

.....

.....

.....

.....

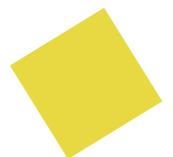
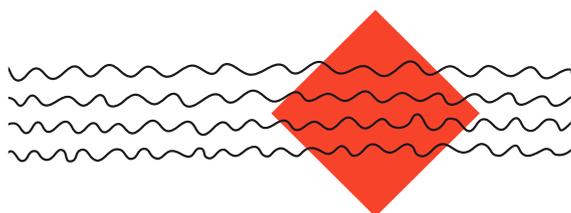
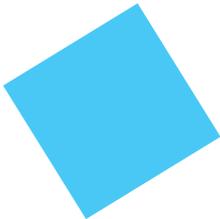
.....

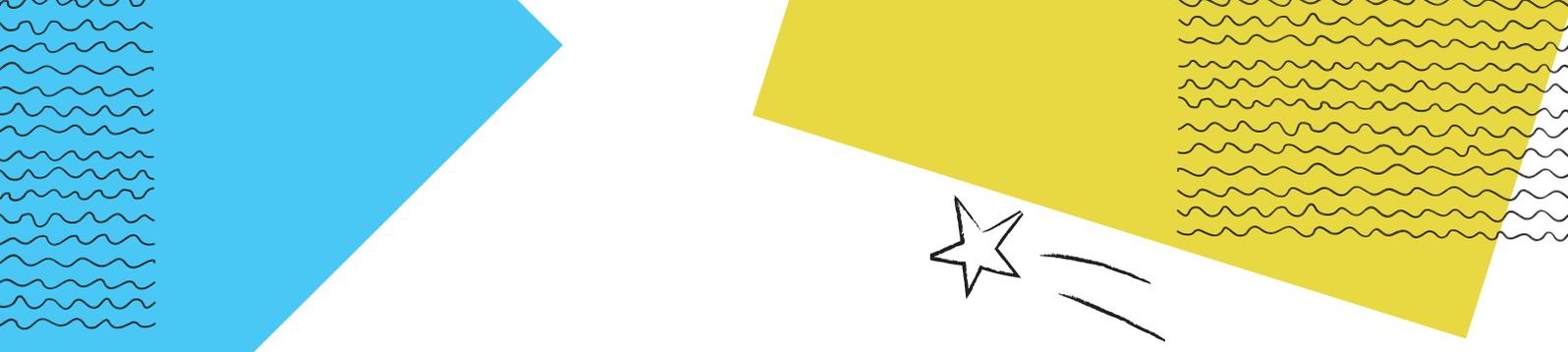
.....

.....

.....

.....





# Porque é que os *media* profissionais são geralmente criados desta forma?

- Os *media* profissionais e os anúncios são desenhados para fazer com que tu faças alguma coisa. A maioria dos anúncios são feitos para te convencer a comprar um produto.
- Uma das melhores formas de fazer com que uma pessoa compre um produto é fazê-la sentir que precisa dele. Ao compararem-se com as imagens manipuladas que veem no anúncio, as pessoas podem sentir que precisam de comprar o produto para se parecerem com a imagem.

## A publicidade é muitas vezes criada para:

**Promessas:** Prometer uma aparência perfeita, um ideal de beleza ou um certo estilo de vida.

**Sentimentos:** Inspirar sentimentos para te fazer querer o produto que está a ser vendido.

**Ações:** Tomar uma ação, normalmente a ação de comprar o produto.

**Resultados:** Mostrar os resultados que terás se comprares o produto, apesar destes resultados poderem estar exagerados em imagens manipuladas.

**Soluções:** Criar um problema acerca da tua aparência de forma a que precises de comprar o produto para o solucionar.





# Pergunta e Resposta

Trabalha nesta pergunta e resposta com um pai, encarregado de educação ou sozinho(a).

Escreve a tua resposta por baixo da questão.

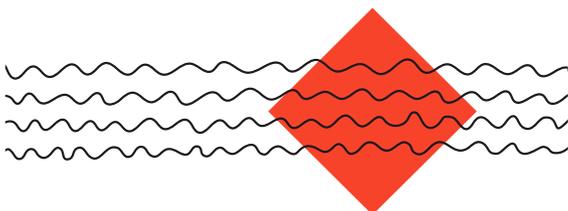
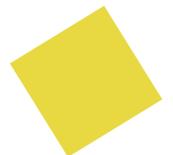
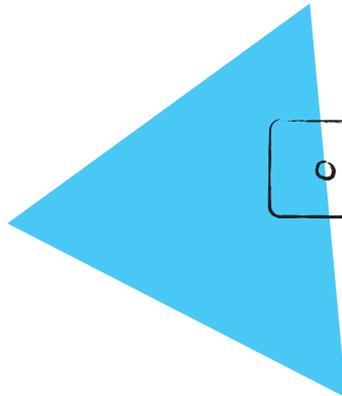
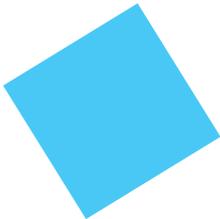
Porque devemos combater imagens manipuladas?

.....

.....

.....

.....



# O que podemos fazer acerca disto?

Que ações podes tomar quando vês os *media* a mostrar pessoas de forma irrealista?

- Nós acreditamos que devíamos combater imagens manipuladas porque estas podem causar danos.
- Pensa num exemplo ou ação que podes tomar quando vês os *media* a mostrar pessoas de forma irreal.



**Vê um exemplo:** A Diana é uma escuteira que vive no México que criou uma petição online. Por causa desta petição, uma empresa de beleza local comprometeu-se a mostrar mais diversidade na sua publicidade e a parar de retocar os corpos e caras das modelos.



# Pergunta e Resposta

Trabalha nesta pergunta e resposta com um pai, encarregado de educação ou sozinho(a).

Escreve a tua resposta por baixo da questão.

Que ações podes tomar quando vês os *media* a mostrar pessoas de forma irrealista?

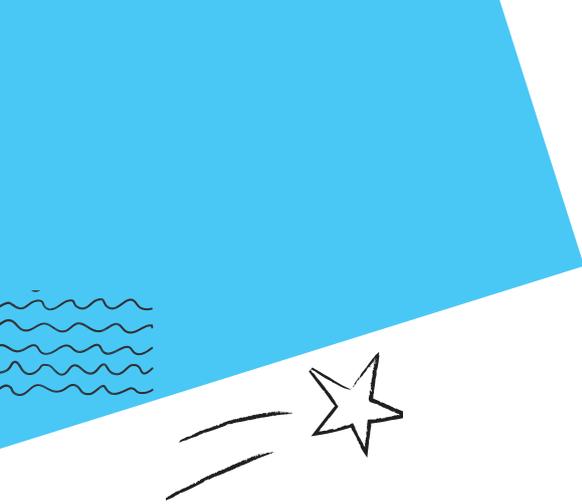
.....

.....

.....

.....

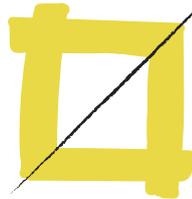




# O que aprendemos hoje?



A pressão para nos parecermos de certa forma vem do mundo à nossa volta.



É importante lembrar que as imagens que vemos nos *media* nem sempre são reais.



É injusto compararmo-nos com essas imagens.

Recomendado  
11-14  
para idades

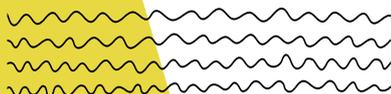


# eu confiante

Mini-Lições sobre  
a Confiança Corporal



## MINI-LIÇÃO 3



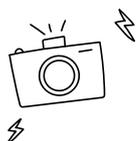
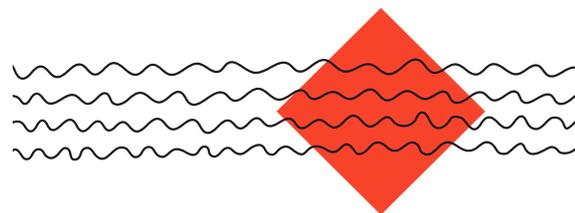
# Que problemas pode causar o facto de nos compararmos a outros?



As imagens nos *media* profissionais não são as únicas coisas às quais as pessoas se comparam. Aliás, frequentemente nos comparamos a pessoas que vemos na vida real, assim como a colegas, família e amigos.



Se tens acesso à internet, vê este vídeo para aprenderes acerca de nos compararmos a outras pessoas.





# Perguntas e Respostas

Trabalha nestas perguntas e respostas com um pai, encarregado de educação ou sozinho(a).

Escreve as tuas respostas por baixo de cada questão.

Enumera três exemplos de como nos comparamos a outras pessoas.

.....

.....

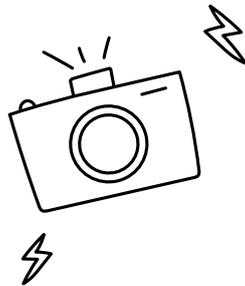
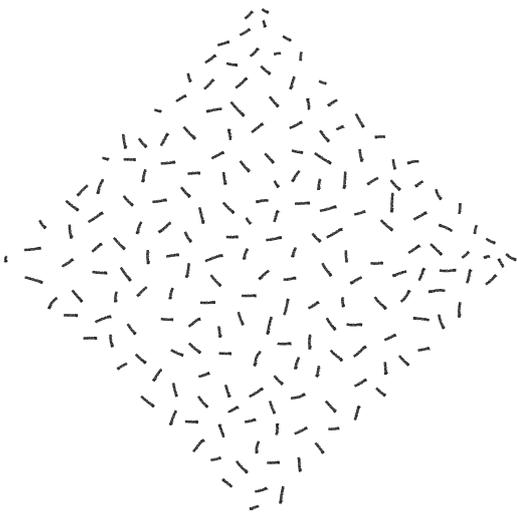
.....

Na tua opinião, qual é o impacto de compararmos a nossa aparência à de outros?

.....

.....

.....



# Como combates as pressões sobre a aparência?

O que podes fazer para resistir às pressões de aparência nas redes sociais?

## **Sentes-te bloqueado(a)?**

Pensa sobre o que poderias fazer de diferente quando comentas as fotografias dos teus amigos. Poderias mudar o tipo ou estilo de fotografias que escolhes publicar?

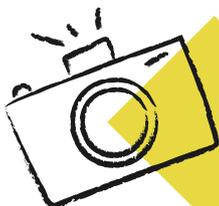
**Completa os exercícios abaixo e mostra aos outros o que eles podem fazer para reduzir a pressão para se parecerem de certa forma.**



Uma coisa que as pessoas podem fazer de diferente quando criam ou partilham fotografias, vídeos e mensagens é...

Isto vai ajudar as pessoas a sentirem-se melhor sobre a sua aparência porque...

# O verdadeiro eu



Eu sou único(a) de várias maneiras. Entre elas...

-----

-----

-----

-----

3 coisas que eu gosto de fazer:

1

2

3

3 coisas que sei fazer bem:

1

2

3

Coisas das quais estou mesmo orgulhoso(a) acerca do passado da minha família e da sua cultura:

-----

-----

-----

Nome: .....

# Estabelece uma meta pessoal

## Trabalha sozinho(a).

Uma ação que vou tomar em resultado do que aprendi com as **Mini-Lições**  
**Eu Confiante** sobre ideais de aparência e os *media* é...



---

---

---

---

---

---

---

Eu vou completar esta ação até

 /  / 

Eu vou seguir estes passos (pelo menos dois) para completar o meu objetivo...

---

---

---

---

---

---

---

Quando for bem sucedido(a), vou sentir-me...

---

---

---

---

---

---

---

## Sentes-te bloqueado(a)?

Pensa sobre o que te vai ajudar a combater a pressão que tu e os teus amigos sentem para terem uma determinada aparência. Tenta escolher uma ação simples e fácil de alcançar.

A pressão para nos parecermos de certa forma vem do mundo à nossa volta.

É importante lembrar que as imagens de pessoas que vemos em todos os tipos de *media* nem sempre são reais.

É injusto compararmo-nos a estas imagens.

**Celebra a tua individualidade e a diversidade das pessoas que conheces.**

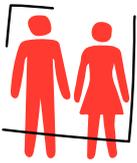
**Procura ser a melhor pessoa que consegues ser – tu és único(a)!**



[dove.com/selfesteem](https://dove.com/selfesteem)

# Definições

Imprime esta página de termos e definições abaixo. Corta os 8 quadrados e cola-os no teu quarto ou casa para te lembrares da importância de perceber como os ideais de aparência te podem impactar negativamente a ti e àqueles à tua volta. Eles também te podem ajudar a lembrar o que são os *media*, como seres confiante no teu próprio corpo e como reagir às imagens manipuladas pelos *media*.



## Ideais de Aparência

O que a nossa sociedade ou cultura nos dizem ser a aparência ideal num determinado momento no tempo



## Pressões de Aparência

Pressões que sentimos para nos parecermos como um ideal de aparência e ser bonitas, lindas, glamorosas e atraentes



## Objetivo Pessoal

Algo que planeias mudar ou alcançar



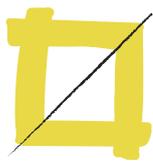
## Confiança Corporal

A forma como pensamos e nos sentimos acerca da nossa aparência e como nos comportamos em resultado



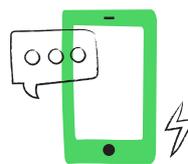
## Media

Mensagens, imagens, vídeos e filmes que são comunicados de diferentes formas



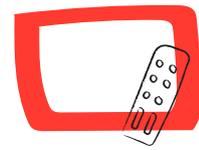
## Manipulação de media

A forma como imagens nos *media* são cuidadosamente preparadas, escolhidas, retocadas e digitalmente alteradas



## Media Pessoais

Imagens, mensagens, vídeos e filmes produzidos por ti e pelos teus amigos, e partilhados em pessoa, online ou através das redes sociais



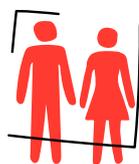
## Media Profissionais

Imagens, mensagens, vídeos e filmes produzidos por empresas e comunicados através de programas de televisão, redes sociais, revistas, anúncios, filmes ou videoclipes

# O que aprendemos hoje?



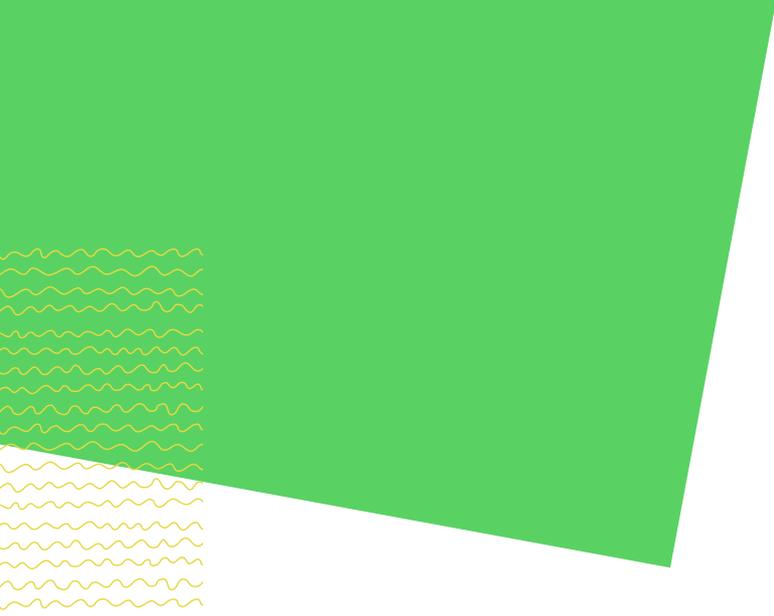
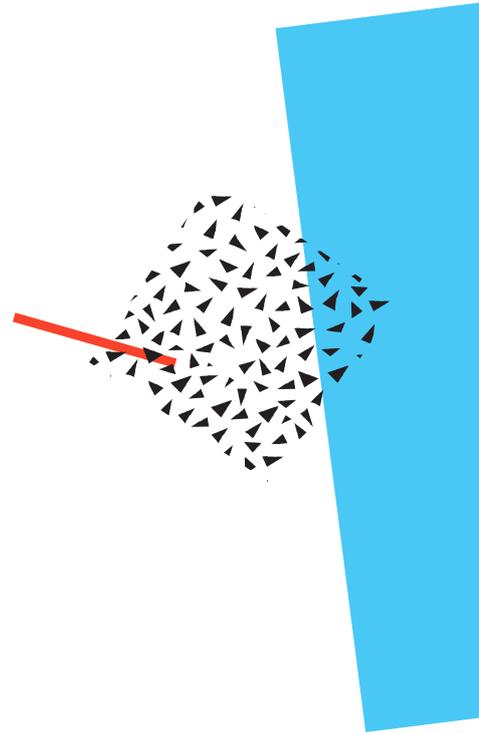
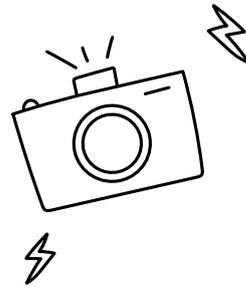
**O que são pressões e ideais de aparência.**



**Como nos impactam.**



**O que podemos fazer acerca disso.**



# Parabéns!

## Completaste as três Mini-Lições Eu Confiante.

Lembra-te do teu trabalho em direção ao teu objetivo de alcançar confiança corporal todos os dias, partilha o que aprendeste com amigos e família, e ambiciona ser a melhor versão de ti mesmo(a).

