

Como reagir aos *media* de Comunicação e Publicidade?



Trabalha em pares e prepara uma encenação. Um de vocês será a **Pessoa A** e outro a **Pessoa B**.

Lê as situações abaixo e pratica como responder quando vês *media* de comunicação e publicidade.

Pessoa A

Imagina-te no cenário, observando o *media* de comunicação e publicidade. Comenta com a **Pessoa B** aquilo que gostarias de alterar na tua aparência após ver a imagem.

Pessoa B

Responde à **Pessoa A**. Explica porque é impossível que alguém se pareça com as pessoas que vemos nos *media* de comunicação e publicidade. Diz-lhe porque não é realista nem justo que nos comparemos com estas imagens.

Sem ideias?

Pessoa A:

Wow, olha para eles; são lindos! Quem me dera ter como eles, porque

Pessoa B:

É impossível seres como eles porque Lembra-te do vídeo 'Dove: Selfie' que vimos.

Não nos devemos preocupar a fazer comparações com outros Lembra-te porque queríamos combater essas imagens - o modo como nos fazem sentir?

Podes também trocar de papéis, ou escolher uma situação diferente para interpretar.

1

Estás a ler a revista do teu amigo...



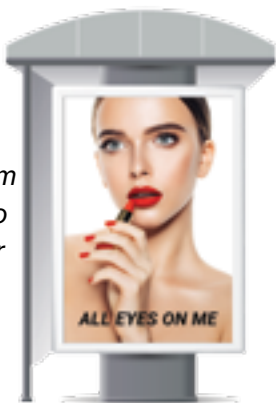
2

Estás a assistir a um programa de televisão popular...



3

Estás a passar por uma paragem de autocarro ao regressar a casa da escola...



4

Estás a assistir a um videoclip recente no telemóvel do teu amigo...




Como combater as pressões sobre a aparência?



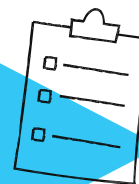
Atividade Extra

Exercício em pares. O que poderias fazer para resistir às pressões sobre a aparência na partilha de imagens em redes sociais?



Sem ideias?

Pensa naquilo que poderias fazer de maneira diferente quando comentas as fotos dos teus amigos. Mudarias o tipo ou estilo das fotos que escolhes partilhar?



Exercício individual. Completa os exercícios abaixo e mostra aos outros o que podem fazer para reduzir a pressão de ter uma certa aparência.

Uma coisa que podemos fazer de forma diferente quando criamos ou partilhamos imagens, vídeos e mensagens é ...

Sem ideias?

Usa as ideias que discutiste em grupo e com o teu parceiro. Tenta escolher uma ação simples que seja fácil de concretizar.

Pensa na razão de alguns tipos de imagens, mensagens ou vídeos nos pressionarem a adotar uma certa aparência. De que forma vai a tua sugestão ajudar a reduzir esta pressão?

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



Sê um defensor da mudança!



Atividade Extra

Exercício individual. Escreve uma coisa que vais começar a fazer, ou fazer de forma diferente, para defender aquilo que é 'verdadeiro' em ti e nos outros, utilizando os conhecimentos que aprendeste no workshop de hoje.

Eu comprometo-me a ...

Sem ideias?

Pensa em algo que vá ajudar a combater a pressão que tu e os teus amigos sentem para adotar a uma determinada aparência.

Tenta escolher uma ação simples e fácil de concretizar.



A pressão para adotar uma determinada aparência vem do meio que nos rodeia.



É importante saber que as imagens de pessoas que vemos nos vários *media* nem sempre são reais.



É injusto que nos comparemos com essas imagens.

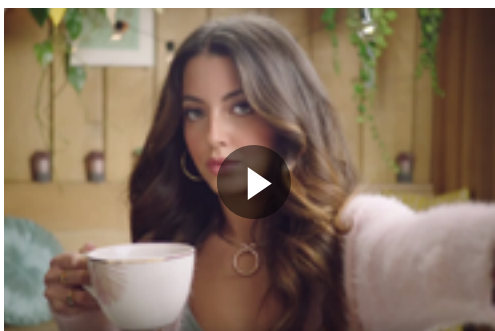
Celebra a tua individualidade e a diversidade das pessoas que conheces.

Tenta ser o melhor que podes ser - tu és único!



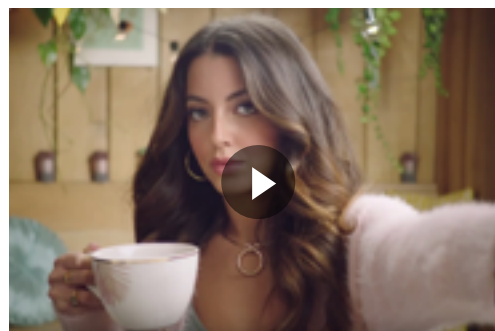
1 Cartão de debate

O que achaste surpreendente, irreal ou desagradável sobre aquilo que viste no vídeo?



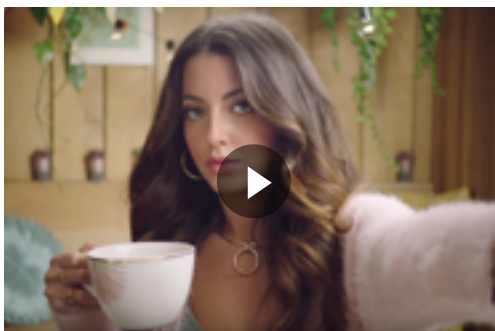
2 Cartão de debate

Enumera todas as decisões que foram tomadas sobre a imagem ANTES de tirar as fotos.



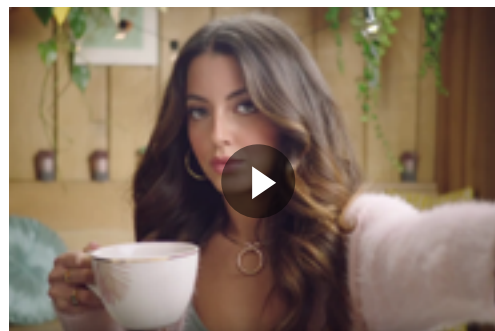
3 Cartão de debate

Enumera todas as decisões que foram tomadas sobre a imagem DEPOIS de tirar as fotos.



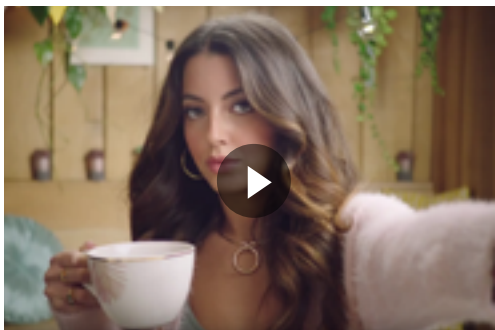
4 Cartão de debate

Pensa como a imagem da modelo foi alterada em relação à realidade. Como te sentes depois de ver estas alterações irrealistas?



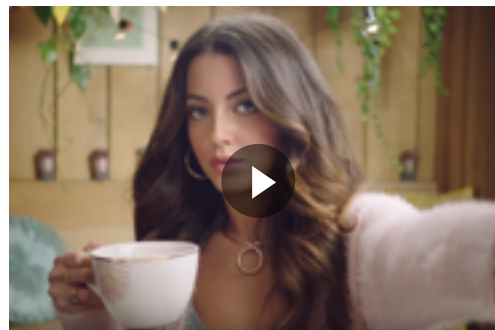
5 Cartão de debate

Porque pensas que as imagens irrealistas que vês no filme são injustas e enganadoras?



6 Cartão de debate

Porque pensas que é irrealista ou injusto comparar a tua aparência ou a dos teus amigos com imagens manipuladas que vês nos meios de comunicação, na publicidade e nas redes sociais?



Cartão de definições

Ideais de beleza:

O modo como a nossa cultura nos diz qual a aparência ideal num determinado momento.

Pressões sobre a aparência:

Pressões que sentimos para corresponder a um ideal de beleza e sermos bonitos, elegantes e atraentes.

Confiança corporal:

O que pensamos e o modo como nos sentimos sobre a nossa aparência, e o nosso comportamento resultante.

Manipulação dos *media*:

A forma como as imagens dos *media* são cuidadosamente preparadas, escolhidas, editadas e alteradas digitalmente ao ponto de deixarem de refletir a pessoa que nelas aparece.

Media:

Imagens, mensagens e vídeos

que são comunicados de diferentes formas.

Comunicação e Publicidade:

Imagens, mensagens e vídeos produzidos por empresas ou negócios, e transmitidos através de meios de comunicação tais como programas de televisão, revistas, publicidade, filmes e vídeos.

Partilha de imagens em redes sociais:

Imagens, mensagens e vídeos criados por ti e pelos teus amigos, e partilhados pessoalmente, online ou através das redes sociais.

Compromisso:

Uma promessa de fazer algo, que te irás esforçar para manter.



dove.com/selfesteem

Cartão de definições

Ideais de beleza:

O modo como a nossa cultura nos diz qual a aparência ideal num determinado momento.

Pressões sobre a aparência:

Pressões que sentimos para corresponder a um ideal de beleza e sermos bonitos, elegantes e atraentes.

Confiança corporal:

O que pensamos e o modo como nos sentimos sobre a nossa aparência, e o nosso comportamento resultante.

Manipulação dos *media*:

A forma como as imagens dos *media* são cuidadosamente preparadas, escolhidas, editadas e alteradas digitalmente ao ponto de deixarem de refletir a pessoa que nelas aparece.

Media:

Imagens, mensagens e vídeos

que são comunicados de diferentes formas.

Comunicação e Publicidade:

Imagens, mensagens e vídeos produzidos por empresas ou negócios, e transmitidos através de meios de comunicação tais como programas de televisão, revistas, publicidade, filmes e vídeos.

Partilha de imagens em redes sociais:

Imagens, mensagens e vídeos criados por ti e pelos teus amigos, e partilhados pessoalmente, online ou através das redes sociais.

Compromisso:

Uma promessa de fazer algo, que te irás esforçar para manter.



dove.com/selfesteem

Cartão de definições

Ideais de beleza:

O modo como a nossa cultura nos diz qual a aparência ideal num determinado momento.

Pressões sobre a aparência:

Pressões que sentimos para corresponder a um ideal de beleza e sermos bonitos, elegantes e atraentes.

Confiança corporal:

O que pensamos e o modo como nos sentimos sobre a nossa aparência, e o nosso comportamento resultante.

Manipulação dos *media*:

A forma como as imagens dos *media* são cuidadosamente preparadas, escolhidas, editadas e alteradas digitalmente ao ponto de deixarem de refletir a pessoa que nelas aparece.

Media:

Imagens, mensagens e vídeos

que são comunicados de diferentes formas.

Comunicação e Publicidade:

Imagens, mensagens e vídeos produzidos por empresas ou negócios, e transmitidos através de meios de comunicação tais como programas de televisão, revistas, publicidade, filmes e vídeos.

Partilha de imagens em redes sociais:

Imagens, mensagens e vídeos criados por ti e pelos teus amigos, e partilhados pessoalmente, online ou através das redes sociais.

Compromisso:

Uma promessa de fazer algo, que te irás esforçar para manter.



dove.com/selfesteem

Cartão de definições

Ideais de beleza:

O modo como a nossa cultura nos diz qual a aparência ideal num determinado momento.

Pressões sobre a aparência:

Pressões que sentimos para corresponder a um ideal de beleza e sermos bonitos, elegantes e atraentes.

Confiança corporal:

O que pensamos e o modo como nos sentimos sobre a nossa aparência, e o nosso comportamento resultante.

Manipulação dos *media*:

A forma como as imagens dos *media* são cuidadosamente preparadas, escolhidas, editadas e alteradas digitalmente ao ponto de deixarem de refletir a pessoa que nelas aparece.

Media:

Imagens, mensagens e vídeos

que são comunicados de diferentes formas.

Comunicação e Publicidade:

Imagens, mensagens e vídeos produzidos por empresas ou negócios, e transmitidos através de meios de comunicação tais como programas de televisão, revistas, publicidade, filmes e vídeos.

Partilha de imagens em redes sociais:

Imagens, mensagens e vídeos criados por ti e pelos teus amigos, e partilhados pessoalmente, online ou através das redes sociais.

Compromisso:

Uma promessa de fazer algo, que te irás esforçar para manter.



dove.com/selfesteem