



4° E 5°  
ANO

## Duração

20 minutos

## Materiais

- Cartolina
- Materiais para colorir e decorar
- Material para a família **Exemplos de afirmações positivas sobre o corpo**

## Enfrentar comparações para criar autoconfiança corporal

### VALORIZANDO NOSSO CORPO

### Você sabia?

A imagem corporal pode ser definida como os pensamentos, sentimentos e comportamentos de uma pessoa em relação à aparência. Ou seja, a imagem corporal é como vemos nosso corpo.<sup>1</sup> Muitas coisas podem afetá-la, como a família, os amigos e a mídia. Pesquisas descobriram que comentários de pais e familiares a respeito do tamanho, do peso e do formato do corpo de uma criança aumentam a sua insatisfação com a aparência. A insatisfação corporal está ligada à depressão, à baixa autoestima e a distúrbios alimentares.<sup>2</sup>

Mães e pais podem ajudar os filhos oferecendo comentários positivos, que celebrem a singularidade do corpo de cada um. Eles também podem ser modelos de positividade e aceitação corporal evitando comentários negativos sobre o próprio corpo.

### Visão geral da atividade

Nesta atividade, os membros da família terão uma conversa aberta e honesta acerca da forma como falam sobre aparência física e padrões de beleza em casa. Em seguida, todos criarão cartazes com afirmações positivas sobre o corpo e vão pendurá-los pela casa, para que cada um se sinta mais confortável e confiante com sua singularidade corporal.

<sup>1</sup> Cash &Pruzinsky, 1990; Cash &Smolak, 2011

<sup>2</sup> Evans et al., 2012

## Aprendendo e crescendo juntos

### Debatam

Em família, debatam sobre como vocês falam a respeito de aparência e formatos de corpo em casa. Como é que cada membro da família fala sobre seu próprio corpo? Como é que cada um fala sobre o corpo dos outros? Pode ser útil incorporar algumas frases começadas com o pronome "eu" para expressar claramente sentimentos e permitir um debate aberto entre pais e filhos. Por exemplo, "eu me sinto pressionado quando você diz que estou lindo(a), pois parece que você espera eu sempre tenha uma aparência específica", ou "eu fico magoado(a) quando você compara meu corpo com o do meu irmão, pois somos diferentes".



### Pratiquem

- Usando uma cartolina, trabalhem em equipe e criem cartazes com afirmações positivas sobre o corpo para pendurarem pela casa.
- Cada pessoa deve criar pelo menos um cartaz e escolher um local com boa visibilidade para colocá-lo. Vejam os exemplos fornecidos.
- Após uma semana, reúnam-se para debater sobre como as afirmações mudaram os sentimentos na casa. Todos ficaram mais atentos aos comentários que fazem sobre si mesmos e sobre os outros? Como isso afetou o resto da família?



## Exemplos de afirmações positivas

1. Eu sou bonito(a).
2. Respeito meu corpo.
3. Amo meu corpo exatamente como ele é.
4. O meu valor não é determinado pelo meu peso.
5. Uso a comida para nutrir o meu corpo.
6. Agradeço ao meu corpo por me carregar ao longo do dia.
7. Sou bonito(a) e único(a).
8. Vou cuidar bem do meu corpo.
9. Estou rodeado(a) de amor.
10. O meu corpo irradia gentileza.
11. Estou aprendendo a amar meu corpo.
12. Posso ser um bom exemplo para meus filhos e mostrar-lhes como amar a si mesmos.
13. O meu corpo merece ser tratado com amor e respeito.
14. Estou consciente das minhas escolhas.
15. Não vou deixar que ninguém me diga como deve ser minha aparência.



Eu sou bonito(a) e  
**ÚNICO(A)!**

