

4° E 5°
ANO

Duração

60 minutos

Materiais

- Material da família **Caça ao tesouro**.
- Caneta ou lápis
- Acesso à internet e a redes sociais, serviços de streaming, revistas, etc.
- Papel

Bullying e chacotas e seu efeito na confiança corporal

INFLUÊNCIAS

Você sabia?

A imagem corporal é definida pelos pensamentos, sentimentos e comportamentos de uma pessoa em relação à aparência. Ou seja, a imagem corporal é como vemos nosso corpo.¹ Muitas coisas podem afetá-la, como a família, os amigos e a mídia. No entanto, muitas das imagens que vemos nas redes sociais não são reais. Celebidades e marcas usam nossas inseguranças contra nós por meio de linguagem que nos faz acreditar que precisamos do produto que elas estão vendendo para alcançarmos a beleza.² Quando reconhecemos que marcas e mídias sociais estão criando imagens falsas de uma vida perfeita, recuperamos o poder de perceber que já somos bonitos(as), com ou sem aquilo que estão vendendo.

Visão geral da atividade

Nesta atividade, a família vai conversar sobre os vários fatores que influenciam sua imagem corporal antes de realizarem juntos uma caça ao tesouro, para identificar influências externas nos meios de comunicação. A família construirá um plano de ação para evitar influências negativas e manter atitudes saudáveis.

¹ Cash & Pruzinsky, 1990; Cash & Smolak, 2011

² DSEP Content Development Framework

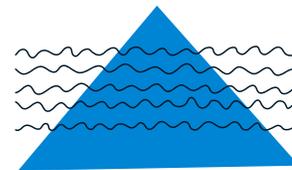
Aprendendo e crescendo juntos

Debatam

Em família, discutam as influências internas (pessoais) e externas (sociais) que podem afetar a sua imagem corporal. Cada pessoa pode dar exemplos de familiares, amigos, professores, celebridades, entre outros, que influenciaram a forma como ela se sente em relação a si mesma (externo). Vocês também podem conversar sobre como cada membro da família se enxerga (interno). Outro debate pode partir da seguinte questão: qual meio de comunicação influencia mais a imagem corporal? Redes sociais, jogos eletrônicos, revistas, outros.

Pratiquem

- Juntos, confirmem no material da família os itens que devem ser buscados na **Caça ao tesouro**. Durante cerca de 30 minutos, façam uma caça em sites da internet, redes sociais, serviços de streaming, revistas e outros meios, em busca de exemplos dos itens listados. Ao encontrar um deles, risquem-no da lista.
- Discutam quais itens encontrados durante a caça ao tesouro são problemáticos. Quais deles podem ser considerados influências positivas? Qual efeito cada um deles pode ter na imagem corporal?
- Juntos, elaborem um plano para procurar influências positivas nos meios de comunicação e evitar as negativas. Registre no papel os passos que vocês podem tomar para manter comportamentos positivos.
- Considere exibir seu plano de ação em um lugar de destaque na casa, como lembrete e motivação para a família evitar influências negativas e manter a positividade.



Caça ao tesouro

Um anúncio de um produto de pele no qual a pele do(a) modelo parece perfeita	Um anúncio de um produto de cabelo no qual o cabelo do(a) modelo é encaracolado ou frisado	Um anúncio no qual uma celebridade promove um alimento para perda de peso	Um anúncio de suplemento alimentar com uma pessoa muito musculosa	Um anúncio com com atores ou atrizes idosos(as)	Um anúncio de roupa com um atleta profissional
Um anúncio no qual o(a) modelo tem sardas visíveis	Um anúncio ou post numa rede social com uma pessoa com deficiência	Um post de rede social com uma citação inspiradora	Um comercial de filme infantil com olhos muito grandes	Uma boneca que não é branca e loira	Uma série de TV com atores ou atrizes de diferentes raças e etnias
Um anúncio no qual uma pessoa está usando óculos.	Anúncios em que os dentes do(a) modelo são extremamente perfeitos ou brancos	Um anúncio disfarçado de post de rede social, publicado por um dos seus amigos	Um post de uma celebridade com a hashtag #publi	Uma foto em uma revista que mostra um corpo com celulite ou estrias.	Um anúncio de maquiagem com uma modelo negra
Uma imagem em uma rede social que obviamente foi editada	Uma selfie que alguém tirou na academia.	Um post de rede social com a hashtag #fit	Uma fotografia de uma mulher gorda de biquíni	Um anúncio com uma mulher usando um hijabe (véu)	Um anúncio para um produto masculino onde um cara levanta a camisa para mostrar seu abdômen definido
Um post de rede social no qual uma pessoa faz uma piada com seus hábitos alimentares	Uma foto de jornal na qual uma celebridade toma uma vitamina ou come uma salada	Uma imagem de "antes e depois" mostrando o emagrecimento de alguém	Um âncora de telejornal com um corpo fora do padrão	Um post de rede social mostrando alguém na praia ou em um show	Um comercial para um produto que promete ajudar a perder peso
Anúncios de modeladores de corpo	Um anúncio de roupas que inclui as palavras "reductor de medidas"	Alimentos e receitas para emagrecer	Um anúncio com uma família inter-racial	Uma foto de uma celebridade sem maquiagem	Uma foto de uma celebridade grávida ou logo após dar à luz