



# Imagem Corporal e Auto-Estima

Um Guia para Pais e Educadores

## Quem somos?

Lançado em 2008, o Media Smart é um programa de literacia para a publicidade nos diferentes media destinado a crianças entre os 7 e os 11 anos de idade. São disponibilizados gratuitamente às escolas materiais pedagógicos para serem utilizados pelos professores em contexto de sala de aula.

O Programa Media Smart tem como objetivo conseguir ajudar as crianças a interpretar melhor a publicidade a que são expostas e a pensar de forma crítica sobre esta realidade do seu quotidiano. Atualmente, uma criança está exposta, em média, a cerca de 20.000 anúncios por dia, razão que justifica a importância deste programa.

## Sobre este guia

Este guia usa essencialmente imagens, muitas das quais foram alteradas por forma a melhorarem a aparência dos modelos ou dos produtos que são anunciados.

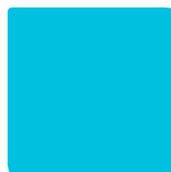
Ajudando as crianças a compreender que estas imagens não são uma realidade fiel dos modelos apresentados, acreditamos estar a ajudar a protegê-las de sofrerem de baixa confiança e auto estima relativamente à sua imagem.

Uma baixa auto estima relativa à sua imagem corporal é um complexo que pode ter origem em muitas causas. Este guia foca-se apenas nas razões que podem advir da exposição diária das crianças à publicidade.

Ter uma imagem corporal positiva deve também estar associada a ter um corpo saudável. Ao mesmo tempo devemos ter em conta que é normal que as pessoas tenham diferentes pesos e estaturas, sendo que é importante, no entanto, promover uma alimentação saudável, bem como promover a prática de exercício físico.

Este guia foi desenhado para o ajudar a apoiar as crianças e jovens a desenvolverem uma imagem corporal positiva e a construir a sua resiliência emocional sempre que expostas à publicidade e aos media. Trata-se de um Guia com dicas úteis para que estes temas façam parte das conversas do quotidiano.

1



## O que é a imagem corporal?

A imagem corporal de uma pessoa é o conjunto de pensamentos e sentimentos que ela tem sobre o seu corpo e de como ele lhe parece e como acha que é percebido pelos outros. Se a pessoa tem uma imagem positiva do seu corpo, ela aceita-o o que a torna satisfeita. Uma imagem negativa do seu corpo gera insatisfação, vergonha e embaraço em relação à sua aparência perante os outros.

## Porque é que a imagem corporal é importante?

Ter uma imagem corporal positiva é uma parte importante da nossa saúde mental e bem estar emocional. Infelizmente muitas crianças atualmente sofrem de fraca imagem corporal.

- . 40% a 50% das crianças entre os 6 e 12 anos estão insatisfeitas com a sua aparência
- . Cerca de metade das raparigas e um quarto dos rapazes considera que os seus pares têm um problema de imagem corporal
- . 47% das crianças entre os 11 e 14 anos desistem de atividades diárias por não gostarem da sua imagem

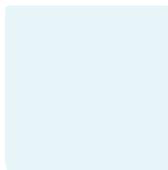
A baixa imagem corporal numa criança pode contribuir para o insucesso escolar, impedi-la de levar uma vida em pleno limitando a sua participação em atividades extracurriculares ou sociais e, em casos extremos, levar ao chumbo, à depressão e à auto-mutilação.

## O que molda a imagem que temos do nosso corpo?

O corpo 'perfeito' é um ideal construído social e culturalmente. Durante a época vitoriana o corpo ideal era o mais cheio e a preocupação pela moda dos espartilhos causou uma série de problemas de saúde. Um corpo mais delgado foi adotado a partir dos anos 20, sobretudo com as atividades realizadas ao ar livre depois da 2ª Guerra Mundial.

A importância das celebridades para influenciar este tipo de comportamentos faz parte da nossa atualidade. Nos anos 50, a atriz Marilyn Monroe deu o mote para uma figura com mais curvas. Com a chegada, nos anos 60, da modelo Twiggy a perceção do corpo perfeito voltou a alterar-se, encorajando a magreza.

Conforme o tipo de cultura, assim varia também o tipo de atributos que são mais valorizados. As imagens que vemos diariamente nos meios de comunicação social refletem ideias ocidentais e são distintas de outros ideais de beleza das restantes partes do mundo.



## O que molda a percepção que as crianças têm sobre a sua imagem?

Segundo a psicóloga Dra. Susie Orbach, existem muitos fatores que moldam o que as crianças pensam sobre si mesmas. As crianças recebem das pessoas que os rodeiam, quer mensagens positivas, quer mensagens negativas sobre o seu corpo e outras características pessoais.

Muitas das imagens usadas nos meios de comunicação social apenas demonstram a dimensão “do corpo perfeito”. Colocar a ênfase na importância dos atributos pessoais e nos valores humanos sobre outras características de beleza, é um fator crucial para muitos dos temas que dizem respeito à imagem corporal.

Conforme as crianças vão crescendo, a imagem torna-se muito importante e cada vez mais ligada à sua auto estima, e as pesquisas têm demonstrado que uma baixa auto estima tem impacto na saúde física e na saúde mental. Os problemas podem incluir desordens a nível alimentar e doenças mentais tais como anorexia e transtorno dismórfico<sup>1</sup> corporal.

Ajudar as crianças a perceber todas as informações que vão recebendo, quer dos meios de comunicação social, quer do meio ambiente em que estão inseridas, pode ajudá-las a ganhar confiança na sua individualidade mais rapidamente e pode encorajá-las a desenvolver uma percepção positiva da imagem do seu corpo.



O busto da atriz Keira Knightley's numa imagem publicitária foi aumentado nos EUA, enquanto os britânicos preferiram manter o seu aspeto natural.

<sup>1</sup> O transtorno dismórfico corporal (BDD) é um problema de saúde mental relacionado com a imagem corporal, no qual o indivíduo tem uma preocupação com um ou mais pequenos defeitos percebidos na sua aparência.



## As imagens a que as crianças estão expostas diariamente estão a abalar a perceção sobre o seu corpo?

Nos últimos anos, a imagem do corpo tornou-se num tema importante, ao mesmo tempo que aumentámos a expostos à publicidade no contexto do nosso dia-a-dia.

As crianças estão a utilizar cada vez mais a Internet, e as redes sociais como o Facebook, e o Instagram. Isto expõe-nas a uma imagem de corpo “perfeito”, que pode criar nelas expectativas irreais, muitas vezes conduzindo-as a problemas mentais e físicos graves, bem como a uma baixa auto estimam.

Rapazes e raparigas podem ter experiências negativas sobre a sua imagem corporal. Particularmente as raparigas, podem sentir uma pressão maior para se igualarem a ideais de aparência exigentes e frequentemente irrealistas que são apresentados pelos diferentes media. Mas os rapazes também são afetados, embora possam ser mais lentos a responder aos estímulos ou possam inclusivamente achar que esta é uma preocupação apenas das raparigas. Por essa razão, pode ser mais difícil iniciar um a conversa com eles sobre este ou outros assuntos relacionados.

Estudos recentes no Reino Unido concluíram que 75 % das jovens entre os 11 – 21 anos fazem dietas para parecerem mais atraentes. A pesquisa mostrou ainda que 20% dos jovens

que sofrem de desordens alimentares são do sexo masculino, mas ainda não estão diagnosticados.

Mas não são apenas as crianças as afetadas. Os adultos sofrem também do mesmo tipo de preocupações relacionadas com a imagem do corpo face à pressão dos media no seu quotidiano.

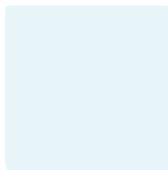
Os pais e encarregados de educação podem desempenhar um papel fundamental na ajuda aos jovens a desenvolverem uma imagem corporal positiva e a construírem uma resiliência emocional quando expostos à publicidade e aos meios de comunicação social.

Encontra aqui algumas ideias para o apoiar nessa tarefa.

# 75%

das jovens com idades entre os 11 e 21 anos de idade fazem dietas para parecerem mais

## atraentes



## Ajude a criança a entender as imagens que vê

Comece a falar sobre publicidade e ajude seu filho a reconhecer os diferentes tipos de publicidade e meios de comunicação que vêm diariamente. Considere o fato de eles verem anúncios na televisão, em revistas, em cartazes, nos computadores e em qualquer dispositivo em que possam aceder à Internet, como os telemóveis e *tablets*. Explique-lhes que a publicidade pode ter muitos e diferentes propósitos, por exemplo vender um produto, disponibilizar informação ou influenciar comportamentos (ex. ser mais saudável ou apoiar uma causa).

Os anunciantes fazem escolhas cautelosas sobre o aspeto das pessoas que utilizam nos anúncios por forma a criar uma determinada resposta emocional. Eles podem querer fazer-nos rir, tristes ou sentir empatia pela pessoa que vemos, sentirmo-nos semelhantes a ela ou ainda podermos ficar um pouco mais felizes se a nossa vida fosse mais parecida com a que estamos a ver.

Ajude a limitar a probabilidade de uma criança ser afetada por uma baixa auto estima, assegurando-se que ela sabe que a maioria das fotos que vê foi alterada com o objetivo de aumentar o apelo e a atratividade.

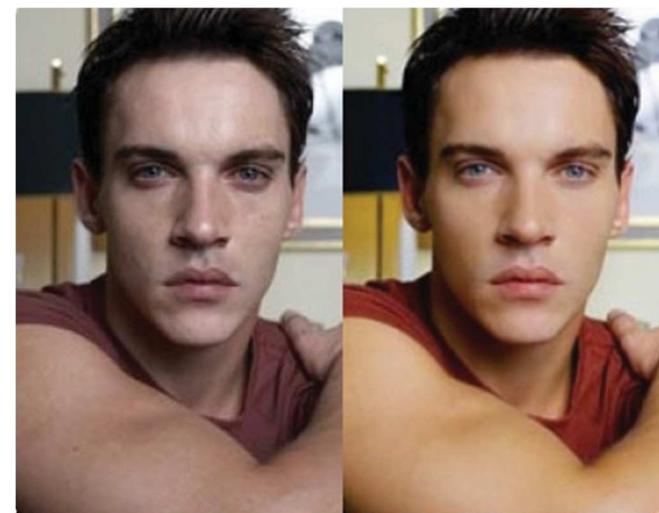
## As imagens reais que vemos nos meios de comunicação?

As imagens aspiracionais podem afetar a forma como as crianças se vêem a si próprias, por comparação com as modelos ou celebridades, muitas vezes sem terem entendido que as imagens foram alteradas.

Algumas alterações podem significar que a imagem que estão a ver não é uma representação real da aparência física do modelo ou da celebridade, ou ainda do objeto fotografado.

Muitas crianças não sabem que os atributos físicos a que aspiram não são reais e foram digitalmente alterados. A menos que tenham conhecimento destas alterações, elas tentam alcançar objetivos de beleza inatingíveis, tais como uma pele simplesmente fantástica ou longas e magras pernas.

Veja a imagem que se segue. Calcula-se que a maioria das fotos que vemos no nosso dia-a-dia tenha sido alterada de alguma forma.



Uma foto do antes e do depois do ator Jonathan Rhys Meyers. Veja a diferença na cor e na suavidade da sua pele.





Hoje em dia, a tecnologia é tão avançada que é capaz de criar imagens perfeitas usando técnicas como:

### Aerografia

Esta técnica pode ser utilizada para alterar uma fotografia “suavizando” as imperfeições da pele, como, por exemplo, parecer mais clara, mais homogênea ou sem rugas. Esta técnica é usada para tentar criar uma aparência impecável.

### Manipulação de Fotos

Este método pode alterar uma imagem, tornando a aparência do modelo mais elegante, mais alto, com olhos maiores, com o maxilar mais ou menos quadrado. Pode alterar o corpo ou o rosto de uma modelo, e pode ainda ser usado para alterar a realidade ou o foco da mesma, alterando o fundo da imagem.



Uma foto da Britney Spears com o antes e o depois. Repare bem nas alterações realizadas. Olhando para a foto da direita tinha noção da quantidade de alterações que foram feitas? Imagine então o seu filho/a?

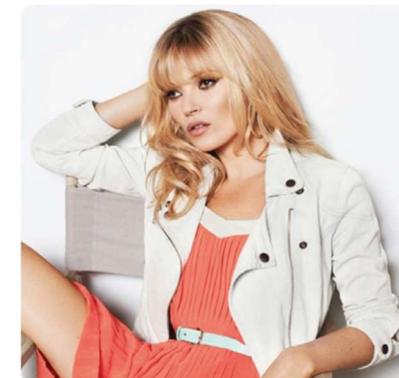


## Algumas dicas que o ajudam a falar com o seu filho(a) sobre imagem corporal e auto estima

Não é com certeza fácil sentar-se com o seu filho(a) para falar de imagem corporal e de auto estima. No entanto, este tipo de conversas pode surgir de uma forma informal. Aqui estão algumas dicas para o ajudar a falar com o seu filho(a) sobre estes temas.

Apesar de se preocupar com as inúmeras influências e pressões exercidas sobre o seu filho(a), você continua a ser a sua mais importante influência, nomeadamente nestas matérias. Há um conjunto de coisas que pode fazer para o(a) apoiar no desenvolvimento da sua resistência emocional (isto é, um forte sentido do seu valor e da sua identidade) que, em contrapartida, o equipará melhor no desenvolvimento de uma auto estima positiva e uma imagem corporal saudável.

Abaixo encontrará algumas dicas para o dia-a-dia.





## Seja um bom modelo

A auto-estima e a confiança de uma criança no seu corpo podem ser afetadas pela forma como os pais também lidam com o seu próprio corpo. As crianças são muito conscientes das atitudes e comportamentos dos seus pais. Por exemplo, evite comparar-se com uma imagem que vê numa revista. Em vez disso mostre-lhe que é capaz de identificar e avaliar as mensagens publicitárias, especialmente as relacionadas com a aparência. Tente refrear as suas críticas em relação ao seu ou outros corpos e aspetos.

## Seja positivo

Nunca é tarde para passar mensagens aos seus filhos sobre gostar e apreciar o seu corpo. (“Ninguém é perfeito, vamos focar-nos naquilo que gostas em ti”)

## Ajude o seu filho

Ajude o seu filho a pensar de forma crítica sobre imagens e mensagens irrealistas que os media promovem sobre imagem corporal. Incentive os seus filhos a questionarem o conceito de beleza ideal tipificado pela sociedade ocidental.

## Aceitar os outros independentemente do seu corpo

Ajude os seus filhos a compreender que existem muitas formas de beleza, diferentes daquelas que estão habituados a ver nos media. Coloque ênfase nos seus atributos pessoais, tais como a própria personalidade, habilidades, princípios ou perspetivas de vida. Abstenha-se de colocar ênfase em aspetos físicos como a beleza, as celebridades ou a magreza. No entanto, não tenha receio em elogiar os atributos físicos que tornam os seus filhos únicos, se eles são altos, magros, estreitos ou largos.





É importante lembrar que um forte sentido de identidade e auto estima são cruciais para o desenvolvimento do seu filho. Ao ensinar-lhe outros atributos para além da beleza, está a promover a sua individualidade.

### Oiça as suas preocupações

Oiça as preocupações dos seus filhos no que diz respeito à sua imagem corporal. Tranquilize-o o seu filho relativamente às mudanças físicas, dando a conhecer que este desenvolvimento é faseado e que depende de pessoa para pessoa.

### Não faça comentários sobre o seu peso, forma de corpo ou aspeto.

Mesmo aqueles nomes pelos quais os chamamos, mais carinhosos ou familiares, podem ser dolorosos se destacam algum aspeto a aparência da criança.

### Dê valor aos objetivos alcançados

As conquistas podem incluir talentos dos seus filhos, habilidades ou outros pontos fortes. Considere falar com o seu filho sobre a diferença entre os atributos pessoais tais como a personalidade e os atributos

físicos como o peso corporal. O que é que eles consideram mais importante, ser uma boa pessoa ou uma pessoa bonita?

Peça-lhes para pensarem nas pessoas que conhecem e amam. O que é que eles mais gostam nessas pessoas? Fale sobre a importância que hoje se coloca nos atributos físicos face aos atributos humanos.

### Dê resposta às ansiedades dos seus filhos

Dar uma resposta equilibrada às solicitações dos seus filhos relativamente à imagem corporal vai ajudar a minimizar o seu impacto. Se confrontado com declarações do seu filho do tipo “Eu sou gordo” ou “Eu quero ser magra como esta ou aquela”, deverá ter em consideração os seguintes pontos:

- Pergunte porque é que ele(a) se sente desta forma, para melhor perceber as suas preocupações.
- Transmita-lhe tranquilidade – dê-lhe a conhecer a diversidade do corpo humano, bem como os ideais de beleza. Alto, baixo, largo, estreito são tudo formas do corpo que são bonitas.





Trabalhe esta atividade sobre a alteração da imagem, para ajudar o seu filho a distinguir entre o que é real e o que é alterado.

Com o seu filho procure imagens em revistas e anúncios de TV, e tente encontrar aquelas que foram alteradas. Poderá utilizar as imagens deste Guia para fazer esse mesmo exercício.

Fale com o seu filho sobre se ele acha que a nossa perceção de beleza é influenciada pelas técnicas usadas pelos meios de comunicação social. A diversidade na forma do corpo, etnia ou idade nem sempre é vista no contexto das campanhas publicitárias. O seu filho acha que as pessoas que fazem parte das campanhas publicitárias são uma representação correta da realidade?

Pergunte ao seu filho(a) se ele(a) aspira ter uma imagem idêntica à dos modelos das campanhas? Como é que lida com o facto de os corpos e aspeto dos modelos serem alterados digitalmente? Isso altera as suas aspirações?



<https://www.youtube.com/watch?v=iYhCn0jf46U>

Entre neste link para ver o vídeo da Evolução Dove ilustrando como uma imagem pode ser alterada



Sentirmo-nos confortáveis na nossa própria pele é importante, mas pode ser difícil porque simplesmente não nascemos todos com caras e corpos de modelos, daqueles que vemos todos os dias nos meios de comunicação social.

As minhas investigações mostram que 92 % das raparigas em todo o mundo gostariam de mudar pelo menos um aspeto na sua aparência, com 12% a recorrer a medidas extremas para perder peso. Destacar as inconsistências sobre o que é real e o que foi alterado pode ser uma ferramenta valiosa para ajudar as crianças na compreensão da forma como eles percebem as celebridades e os modelos que são convidados a admirar.

É importante ter em conta que uma baixa auto estima tem como origem uma imagem corporal negativa.

*Dra. Susie Orbach, Escritora, Psicanalista e Mãe*

As crianças de hoje são sujeitas a vários tipos de pressão para desejarem uma imagem corporal idealizada. A evolução da tecnologia, dos media e do marketing significa leva a que as crianças sejam constantemente bombardeadas por imagens que tentam convencê-los de é importante conseguir atingir uma certa imagem.

Devemos proporcionar às famílias e às crianças capacidade de resiliência para gerir as influências comerciais e demonstrar às crianças que as pessoas têm mais do que uma cor, uma forma ou um tamanho.

*Dr. Katherine Rake, Diretor Executivo, Instituto da Família e da Parentalidade*

Os jovens estão a definir um padrão de imagem baseado nos media, que é impossível de atingir e que pode ter impacto na sua auto-estima.

Como pais temos muitas vezes consciência destas questões, mas não temos as ferramentas necessárias para falar com os nossos filhos. Como parte da campanha sobre auto estima corporal promovida pelo governo, estou satisfeita por ter trabalhado com o Media Smart na produção deste guia e capacitar os pais para abrir a porta a este tipo de discussão. Juntos, podemos garantir que as crianças, desde cedo, reconheçam valor para além dos atributos físicos.

*Lynne Featherstone, Ministério da Igualdade, RU*

A publicidade é um negócio de vários milhões de libras e os nossos filhos estão cercados por anúncios com todo o poder das celebridades que é muito forte; por isso torna-se importante ajudar as crianças a compreender o impacto que os meios de comunicação e a publicidade podem ter sobre a confiança no seu corpo.

Todos precisamos de abordar este importante assunto, para conseguirmos educar as crianças de forma a torná-las felizes, confiantes e com uma perceção positiva da sua imagem.

*Sue Atkins, Autora de 'Parentalidade – Como Educar Crianças mais Confiantes'*



O Media Smart agradece pessoas abaixo pelo apoio e orientação no desenvolvimento deste recurso.

Sue Atkins,  
Especialista em  
Parentalidade

Dra. Susie Orbach  
Psicóloga

Se está preocupado com a imagem corporal do seu filho, com a sua auto estima ou com o seu comportamento alimentar, consulte o seu médico para obter informações e encaminhamento. Informações também disponíveis no SNS: [www.sns.pt](http://www.sns.pt)

O Media Smart é um programa sem fins lucrativos de literacia para a publicidade nos diversos media, destinado a crianças entre os 7 e os 11 anos de idade. O Programa Media Smart, desenvolve e fornece gratuitamente às escolas básicas e secundárias, materiais pedagógicos que ensinam as crianças a pensar de forma crítica sobre a publicidade no contexto das suas vidas diárias.

O Programa Media Smart é promovido pela APAN – Associação Portuguesa de Anunciantes e financiado por: Ferrero Ibérica, Sonae MC, Nestlé Portugal, Unilever Jerónimo Martins e Mac Donald's Portugal, a quem agradecemos

Para mais informações visite a nossa página de internet:

[www.mediasmart.com.pt](http://www.mediasmart.com.pt)



Siga-nos no



[www.facebook.com/mediasmart.apan](http://www.facebook.com/mediasmart.apan)

