

# Sessão Única

## Eu, confiante:

Workshops nas escolas para desenvolver a autoconfiança corporal



*Dove*  
projeto pela  
autoestima



# Quais são as regras básicas do nosso workshop?

- Respeitar a diversidade
- Fazer perguntas
- Guardar sigilo
- Contribuir



# O que são pressões sobre a aparência?



# De onde vem essa pressão?



# O que você quer dizer com “mídia”?





# O que você quer dizer com “mídia”?

Mídia profissional



# O que você quer dizer com “mídia”?

Mídia profissional



Redes sociais



# O que estamos aprendendo hoje?

- Pressões sobre a aparência
- Mídia profissional
- Redes sociais





# Como as imagens podem ser manipuladas?



# Como as imagens podem ser manipuladas?



1. Foto de identidade:  
O que você acha surpreendente, mas se desengane! Com atenção ao que vê no filme?

2. Foto de identidade:  
Lê as fotos as decisões tomadas sobre a imagem, antes de as fotos serem tiradas.

3. Foto de identidade:  
Lê as fotos as decisões tomadas depois de as fotos foram tiradas.

4. Foto de identidade:  
Pense em como a imagem do modelo ficou diferente da realidade, por essas mudanças, com cuidado para a realidade, faz você se sentir como?

5. Foto de identidade:  
Por que você acha que as imagens tiradas que vê no filme são iguais e enganosas?

6. Foto de identidade:  
Por que você acha que é fácil de obter qualquer a maneira como você de seus amigos se parecem, comparando de imagens manipuladas de pessoas que você costuma ver estar presentes?

# Por que a mídia profissional é tantas vezes criada dessa forma?

- Promessa
- Sentimentos
- Ações
- Ajuste dos resultados



# Que problemas isso pode causar?



# O que podemos fazer a respeito?





# O que estamos aprendendo hoje?

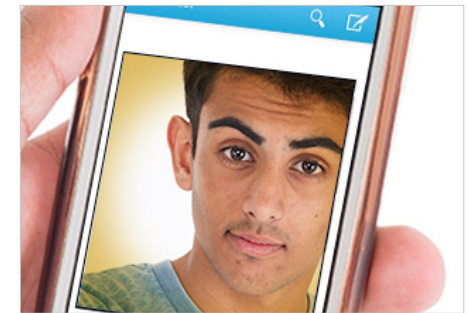
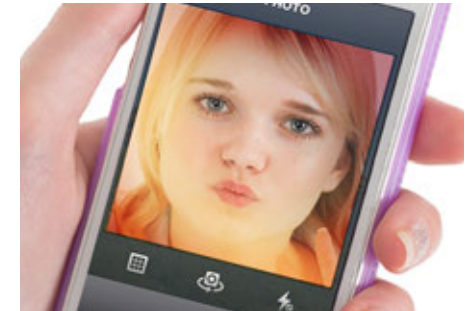
- Pressões sobre a aparência
- Mídia profissional
- Redes sociais



Que problemas você pode ter ao se comparar com as pessoas ao seu redor?



# Como a mídia feita por você e seus colegas pode ser manipulada?



# Que problemas isso pode causar?



# O que podemos fazer a respeito?





# O que aprendemos hoje?

As pressões para ter determinada aparência vêm do mundo ao nosso redor.

É importante nos lembrarmos que as imagens de pessoas que vemos em todos os tipos de mídia não são sempre reais.

Não é justo nos compararmos com esses padrões da mídia.

# Seja um campeão da mudança!



# Parabéns!

Você acaba de concluir o **“Eu, confiante”**: Sessão única.

Lembre-se de seu compromisso de defender e divulgar a autoconfiança corporal todos os dias e de se esforçar para ser a melhor versão de si mesmo.

