

guia
TOPITY+

PROMOVENDO A
AUTOESTIMA E
CONFIANÇA
CORPORAL DE
ADOLESCENTES E
JOVENS





TOPITY +
AUTOESTIMA E CONFIANÇA CORPORAL
GUIA PARA POTENCIALIZAR O USO DO
TOPITY COM ADOLESCENTES E JOVENS

REALIZAÇÃO:
FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF)
Escritório da Representante do UNICEF no Brasil

Ilustração e Diagramação
Dandara e Limão

Acesse o Topity por meio
deste QR Code ou pelo
WhatsApp 95 8420-999:





ÍNDICE

Apresentação	4
Adolescências, Autoestima e Internet	5
Diretrizes da BNCC	10
Ferramentas e Aplicação Prática	15
Oficinas de Atividades	19
- Oficina 1: Família, Amigos e Relacionamentos	20
- Oficina 2: Redes Sociais e Mídia	25
- Oficina 3: Valorize seu corpo	30
Avaliação das atividades	32
Referências	33

APRESENTAÇÃO

Diariamente, quando ligamos a televisão ou acessamos as redes sociais, recebemos um turbilhão de imagens, propagandas e conteúdos que nos mostram a aparência supostamente perfeita. Com o passar do tempo, vamos internalizando que só alcançaremos a satisfação quando tivermos “aquela roupa”, “aquele cabelo”, “aquele peso”, ou seja, como se não fosse possível sermos felizes com o que já temos ou sendo quem somos. Para adolescentes e jovens que estão em fase de desenvolvimento, construindo suas identidades, gostos, preferências e a sua autoestima, essa pressão de todos os lados costuma ter um impacto ainda maior.

Conheça o Topity, uma ferramenta virtual meio game, meio conversa, criada pelo UNICEF, em parceria com a Dove, para apoiar adolescentes e jovens de todas as regiões brasileiras na construção de uma imagem corporal positiva, por meio de ferramentas que fortaleçam a sua autoestima. O projeto aborda três temas principais: o relacionamento com familiares e amigos/as; a publicidade e as redes sociais; e a valorização do corpo, considerando que esses são elementos importantes para que adolescentes e jovens possam ter experiências positivas de aprendizagem, socialização e bem-estar.

Para abordar o tema da autoestima e confiança corporal junto a adolescentes e jovens, este guia apresenta sugestões de atividades complementares ao Topity, como um material de apoio voltado para profissionais que atuam diretamente com adolescentes e jovens na escola, unidades de saúde, centros de convivência comunitária, entre outros espaços. Agradecemos por embarcar conosco nesta viagem que permite que adolescentes e jovens ampliem seus recursos para o fortalecimento do seu próprio “eu”.

ADOLESCÊNCIAS, AUTOESTIMA E INTERNET

Adolescentes e jovens têm que lidar, durante o seu desenvolvimento, com expectativas irreais e nocivas sobre o “corpo perfeito” e um ideal de beleza inatingível e destoante do que vemos na maioria da população brasileira. É nesse contexto que constroem suas subjetividades e criam estratégias e recursos para navegar no mundo.

É fundamental falarmos sobre autoestima e confiança corporal como ferramentas necessárias para a construção do “eu” nessa fase da vida, em que é comum experimentar sentimentos conflituosos quanto à aparência e à autoestima. Uma pesquisa realizada por Simone Assis e Joviana Avanci (2004), com mais de 1.500 estudantes dos ensinos Fundamental e Médio, do município de São Gonçalo no Rio de Janeiro, revelou que 40% das pessoas pesquisadas têm percepções negativas sobre o próprio valor e sobre sua competência.

Segundo as pesquisadoras, adolescentes com baixa autoestima costumam se desvalorizar, demonstrar insatisfação, ter dificuldade para identificar algo em si do que se orgulhar, sentir um sentimento de fracasso e não estar seguros se possuem boas qualidades (ASSIS, AVANCI, 2004).

Nesse mesmo sentido, um estudo conduzido pela Edelman Data & Intelligence em dezembro de 2020 nos EUA, Inglaterra e Brasil com 503 meninas de 10 a 17 anos e 1.010 mulheres de 18 a 55 anos, aponta que cerca de 84% das jovens brasileiras com 13 anos já aplicaram um filtro ou usaram um aplicativo para mudar sua imagem em suas fotos. Além disso, 78% delas já tentaram mudar ou ocultar pelo menos uma parte ou característica de seu corpo antes de postar uma foto nas redes sociais.

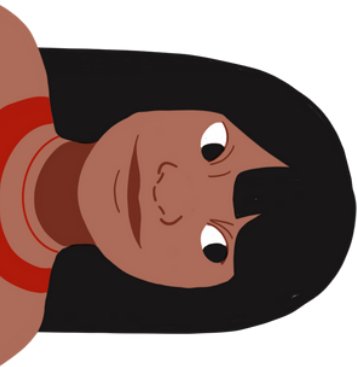
A pesquisa chama esse fenômeno de “auto distorção digital” da aparência: as imagens são alteradas como uma tentativa de atender a padrões irreais de beleza e receber aprovação externa.

No mesmo estudo, 89% das jovens relatam compartilhar selfies em suas redes sociais esperando receber validação (EXAME, 2021). Adicionalmente, no Brasil, devido ao histórico de colonização e escravidão, a validação estética também é atravessada por uma cultura que valoriza alguns traços (característicos da população branca europeia) em detrimento de outros (típicos da população negra e indígena).

É notável a falta de representatividade da diversidade brasileira na publicidade, TV e redes sociais, o que faz com que o cenário seja mais desafiador para pessoas negras, indígenas, LGBTQIA+ e com deficiência, na construção de suas subjetividades com referências positivas.

Aquilo que consideramos “bonito” e “atraente” é uma construção social, portanto, a colonização, o racismo e a discriminação de gênero influenciam também esses valores.





Infelizmente, ainda lidamos diariamente com discursos e imagens que tentam reafirmar que traços negros e indígenas não são “desejáveis”, “belos” nem “profissionais”, o que afeta de forma negativa a autoestima de adolescentes diariamente.

Uma informação importante é que existem leis específicas para combater o racismo e a discriminação, e nas escolas, a Lei 10.639/03 e a Lei 11.645/08 tornam obrigatório o ensino da história e cultura afro-brasileira e indígena.

A implementação dessas leis contribui para o fortalecimento da autoestima de crianças e adolescentes, ao valorizar a sua origem e ampliar suas referências, considerando a sua cor, raça e etnia. É essencial que adolescentes e jovens recebam o apoio necessário para construir sua autoestima de forma positiva, valorizando as características que possuem para além da aparência física.



Ampliar o repertório de possibilidades para que adolescentes saibam lidar com essas questões de maneira positiva e saudável vai contribuir para que as novas gerações vivenciem essa fase da vida com mais segurança e capacidade de fazer planos para o futuro, seguindo firmes na jornada para realização de seus sonhos e com resiliência para fazer adaptações ao longo do caminho para a vida adulta.

Nesse sentido, este Guia propõe recursos e ferramentas que podem ser apropriados por adolescentes e jovens para que fortaleçam a autoestima e confiança corporal, potencializando os efeitos positivos trazidos pelo uso da plataforma “Topity”.

As atividades aqui propostas procuram ampliar o repertório de adolescentes e jovens, considerando que a construção da autoestima é influenciada por nossas experiências passadas e atuais, as opiniões de pessoas significativas, a visão cultural existente, os sentimentos e as percepções de si mesmo, as inseguranças, os êxitos e os fracassos (ASSIS e AVANCI, 2004).

O objetivo do Guia é orientar profissionais que trabalhem diretamente com adolescentes e jovens para que conduzam atividades para a promoção do bem-estar e contribuam para um desenvolvimento saudável rumo à fase adulta. Considerando que a adolescência é uma fase tão importante para a formação da autoestima e para a sua manutenção ao longo da vida, contamos com vocês para que a próxima geração desenvolva uma relação positiva com sua aparência e imagem corporal.





DIRETRIZES DA BNCC

O “Topity +, Guia para Potencializar o Uso do Topity com Adolescentes e Jovens” é uma ferramenta que contribui para o desenvolvimento de competências da Base Nacional Comum Curricular (BNCC, 2017). A BNCC é o documento que define quais aprendizagens essenciais devem ser garantidas a estudantes brasileiros para assegurar seus direitos e o desenvolvimento integral de suas habilidades e competências.

Seguindo essas orientações, e visando que a formação de adolescentes e jovens seja feita de forma humana, justa, democrática e inclusiva, a BNCC foca no desenvolvimento de competências gerais. No documento, as discussões pedagógicas estão orientadas tanto para o que estudantes devem “saber” quanto para o que devem “saber fazer”, utilizando os conhecimentos aprendidos no seu dia a dia, para exercer a sua cidadania.

Para a BNCC, a educação deve servir também para a formação de estudantes e para o desenvolvimento humano global, que é complexo e não linear. Para isso, é preciso romper com as visões que valorizam apenas a dimensão cognitiva ou apenas a afetiva. O que se busca é “assumir uma visão plural, singular e integral da criança, do adolescente, do jovem e do adulto – considerando-os como sujeitos de aprendizagem – e promover uma educação voltada ao seu acolhimento, reconhecimento e desenvolvimento pleno, nas suas singularidades e diversidades” (BNCC, 2017).

Ainda que a jornada escolar tenha seus percalços, e independente da sua duração, a BNCC se compromete com processos educativos que levem em consideração os desafios que estudantes enfrentam na sociedade atual, considerando que as infâncias e adolescências são diferentes e têm o potencial de criar várias outras formas de existir.

COMPETÊNCIAS GERAIS DA EDUCAÇÃO BÁSICA - BNCC

1. Valorizar e utilizar os conhecimentos historicamente construídos sobre o mundo físico, social, cultural e digital para entender e explicar a realidade, continuar aprendendo e colaborar para a construção de uma sociedade justa, democrática e inclusiva.

2. Exercitar a curiosidade intelectual e recorrer à abordagem própria das ciências, incluindo a investigação, a reflexão, a análise crítica, a imaginação e a criatividade, para investigar causas, elaborar e testar hipóteses, formular e resolver problemas e criar soluções (inclusive tecnológicas) com base nos conhecimentos das diferentes áreas.

3. Valorizar e fruir as diversas manifestações artísticas e culturais, das locais às mundiais, e também participar de práticas diversificadas da produção artístico-cultural.

4. Utilizar diferentes linguagens – verbal (oral ou visual-motora, como Libras, e escrita), corporal, visual, sonora e digital –, bem como conhecimentos das linguagens artística, matemática e científica, para se expressar e partilhar informações, experiências, ideias e sentimentos em diferentes contextos e produzir sentidos que levem ao entendimento mútuo.

5. Compreender, utilizar e criar tecnologias digitais de informação e comunicação de forma crítica, significativa, reflexiva e ética nas diversas práticas sociais (incluindo as escolares) para se comunicar, acessar e disseminar informações, produzir conhecimentos, resolver problemas e exercer protagonismo e autoria na vida pessoal e coletiva.

COMPETÊNCIAS GERAIS DA EDUCAÇÃO BÁSICA - BNCC

6. Valorizar a diversidade de saberes e vivências culturais e apropriar-se de conhecimentos e experiências que lhe possibilitem entender as relações próprias do mundo do trabalho e fazer escolhas alinhadas ao exercício da cidadania e ao seu projeto de vida, com liberdade, autonomia, consciência crítica e responsabilidade.

7. Argumentar com base em fatos, dados e informações confiáveis, para formular, negociar e defender ideias, pontos de vista e decisões comuns que respeitem e promovam os direitos humanos, a consciência socioambiental e o consumo responsável em âmbito local, regional e global, com posicionamento ético em relação ao cuidado de si mesmo, dos outros e do planeta.

8. Conhecer-se, apreciar-se e cuidar de sua saúde física e emocional, compreendendo-se na diversidade humana e reconhecendo suas emoções e as dos outros, com autocrítica e capacidade para lidar com elas.

9. Exercitar a empatia, o diálogo, a resolução de conflitos e a cooperação, fazendo-se respeitar e promovendo o respeito ao outro e aos direitos humanos, com acolhimento e valorização da diversidade de indivíduos e de grupos sociais, seus saberes, identidades, culturas e potencialidades, sem preconceitos de qualquer natureza.

10. Agir pessoal e coletivamente com autonomia, responsabilidade, flexibilidade, resiliência e determinação, tomando decisões com base em princípios éticos, democráticos, inclusivos, sustentáveis e solidários.

Fonte: Base Nacional Comum Curricular (BNCC). 2017. Acesso em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_-versaofinal_site.pdf

Por meio da valorização da autoestima e da confiança corporal, é possível impactar positivamente a autopercepção de milhares de adolescentes e jovens.

No Brasil, isso é especialmente importante, tendo em vista que o exercício da empatia e do diálogo, e o cuidado com a saúde física e emocional respeitando o outro e os direitos humanos, como ditam as competências a serem desenvolvidas pela BNCC, passa por entender o contexto complexo em que nos encontramos.

Passa por reconhecer que vivemos uma realidade social de diversidade étnica e racial, nuances regionais, e séculos de racismo estrutural e normas de gênero desiguais, que demandam, especialmente de meninas e mulheres, corpos perfeitos inatingíveis.

Em harmonia com as competências gerais do BNCC, é possível apoiar adolescentes e jovens no processo de desenvolvimento de uma relação positiva com sua aparência, de modo a melhorar a sua confiança corporal para que realizem com segurança as atividades fundamentais para o seu desenvolvimento.

Os temas abordados pelo Topity foram definidos em diálogo com aproximadamente 700 adolescentes, de 13 a 18 anos, que apontaram que fatores como gênero, orientação sexual, raça, etnia e viver na zona rural ou em zonas urbanas, estavam entre os principais marcadores que afetavam a sua autoestima e confiança corporal.

Também foi conduzida uma pesquisa com mais de 5.000 adolescentes que confirmaram a demanda pelo projeto. Os resultados podem ser encontrados em: <https://brasil.ureport.in/opinion/1760/>.

Por meio do Guia, é possível aplicar diferentes linguagens para que as e os participantes possam expressar e compartilhar experiências, ideais e sentimentos, partindo de cada contexto específico para um entendimento de si e do outro.

Ao discutir sobre formas de fortalecer a autoestima e a confiança corporal, as e os participantes se tornam mais capazes de exercitar a autonomia na vida pessoal e coletiva, cuidando de sua saúde física e emocional, e se entendendo dentro de uma diversidade humana, com empatia e diálogo.



FERRAMENTAS E APLICAÇÃO PRÁTICA

Nesta seção, nosso objetivo é fornecer sugestões e ferramentas para a aplicação prática dos exercícios do “Topity” em ambientes controlados, como salas de aula, grupos mediados com adolescentes e jovens, coletivos, etc. O Topity aborda três temas:

1. Família, amigos e relacionamentos;
2. Redes sociais e mídia;
3. Valorização do seu corpo.

Antes de iniciar as atividades, sugira que as e os participantes acessem o Topity e façam os desafios correspondentes às oficinas, para que os tópicos abordados já tenham sido apresentados.

O conteúdo deste guia deve ser adaptado a cada território, abordando questões específicas que impactem a autoestima das e dos adolescentes e jovens.

É necessário levar em consideração questões de gênero, raça/etnia, orientação sexual, região, deficiência e trajetória escolar das pessoas que integram o grupo participante, conforme o contexto.



Uma condição prévia importante para a realização das oficinas é a criação de um ambiente amigável e sem julgamentos, em que as regras de convivência, confidencialidade e rede de proteção entre pares sejam combinadas com as e os participantes. Por tratar de temas sensíveis, pode ser que as pessoas tenham reações emocionais e psicológicas, conectando a atividade com algo que tenham vivenciado ou sentido no passado.

Portanto, é necessário prover apoio emocional e acolhimento. Nesses casos, as e os participantes podem ser direcionados para os seguintes serviços de apoio:

- **Pode Falar**, canal de ajuda em saúde mental para adolescentes e jovens mantido pelo UNICEF e instituições parceiras com experiência no acolhimento desse grupo etário, que contam com profissionais treinados para ofertar a escuta empática: www.podefalar.org.br;
- **Mapa da saúde mental**, que mantém atualizada uma lista de serviços públicos e gratuitos na área de saúde mental disponíveis online ou em diversas regiões do país: mapasaudemental.com.br;
- **Espaço de Escuta e Apoio do Núcleo Syntese**, que oferece atendimento online individualizado de psicólogos: nucleosyntese.com.br/espaco-de-escuta-e-apoio;
- **Centro de Valorização da Vida (CVV)**, que oferece apoio emocional sob total sigilo por telefone, e-mail ou chat 24 horas pelo telefone 188 ou pelo site cvv.org.br



OFICINAS DE ATIVIDADES



Existem muitas formas de aprender e de compartilhar conhecimentos. Neste Guia, propomos uma forma de participação que seja criativa e que priorize as experiências e conhecimentos das pessoas convidadas a se envolver nas atividades. O público-alvo das atividades são adolescente e jovens de 13 a 18 anos, que podem estar em grupos presenciais, semipresenciais ou a distância.

Os tópicos abordados no Topity podem tocar em pontos sensíveis, trazendo lembranças ou sensações desconfortáveis. Falar sobre autoestima e confiança corporal pede que as pessoas se aprofundem na viagem do autoconhecimento, acessando questões que se relacionam com nossa necessidade de aceitação e valorização. Nesse processo, você será responsável por coordenar as atividades e as reflexões, mas especialmente, por criar um ambiente seguro e positivo em que adolescentes e jovens se sintam confortáveis para participar.



Antes de começar a oficina, sugerimos que sejam criadas regras de convivência, em conjunto com as e os participantes, que garantam o respeito, a participação voluntária, e principalmente, a segurança de todas as pessoas presentes.

A seguir, você encontrará sugestões para a condução de oficinas nos três temas abordados pelo Topity.



Oficina 1 - Família, Amigos e Relacionamentos

Para grande parte das e dos adolescentes e jovens, há dificuldade de diálogo sobre determinados temas considerados tabus na família. Nessa fase de construção de novas identidades, as amizades aparecem como uma rede de segurança, apoio e confiança, em que se sentem à vontade para expressar seu jeito de ser, pensar, sentir, e compartilhar vivências.

Esse também pode ser o momento em que as relações afetivas ocupam grande espaço nas vivências de meninas e meninos, e um canal por onde muitas pessoas buscam fortalecer a autoestima, o que traz a necessidade de cuidados próprios. A capacidade de conduzir sua própria história e caminho de vida é valiosa, e deve ser reforçada desde a infância e durante a adolescência.

Já notou quantas vezes por dia, na semana, no mês, etc. falamos sobre o corpo de alguém para atribuir valor positivo ou negativo? Ou quantas vezes escutamos comentários sobre o nosso próprio corpo que impactam nossa autoestima?



Mesmo quando queremos elogiar alguém, a nossa tendência é focar na aparência física e apontar se a pessoa está magra, gorda, falar sobre o cabelo, espinhas, nariz, boca... O que aconteceria se decidíssemos valorizar outras qualidades, atitudes, capacidades que enxergamos nas pessoas?

Para refletir sobre isso, nesta atividade iremos falar sobre como encontrar tópicos para conversas que possam ir além da aparência, como lidar com pessoas que te “provocam” quanto a sua imagem corporal e como banir conversas depreciativas sobre o seu próprio corpo e o dos outros.

Objetivos da atividade:

- **Mostrar que as falas que sugerem que existe uma aparência "certa" reafirmam estereótipos e fazem mal, pois reforçam modelos inatingíveis de beleza.**
- **Lembrar que é importante pensar para além da aparência, reforçando as nossas habilidades, envolvimento em atividades extracurriculares, esportes, etc.**
- **Levar em consideração que o “padrão de beleza” pode reforçar preconceitos como a gordofobia, o racismo, o capacitismo, etc.**
- **Questionar como foi construído o padrão de beleza do Brasil, país colonizado que acaba por valorizar o corpo branco europeu e desvalorizar a diversidade étnico-racial característica do Brasil.**
- **A importância do diálogo para identificar e pontuar comentários sobre os nossos corpos que nos deixam desconfortáveis, ou procurar alguém de confiança que possa nos ouvir e ajudar.**

Proposta de dinâmica:

Antes da atividade, em casa ou no ambiente em que a oficina for conduzida, sugerir que as e os participantes escrevam uma lista com os elogios que fizeram ou receberam recentemente. Vale comentários feitos por ou para amigas, amigos, familiares, pessoas conhecidas, etc..

Em sala:

1. Acolha as e os estudantes, criando um ambiente receptivo e de confiança, para que participem ativamente das discussões. Apresente os temas da aula, a metodologia de discussão e os objetivos da atividade.

2. Apresente aos estudantes o vídeo do Topity “Aparência não é tudo”, apresentado por Dandara ou Gabriel. O material aborda a ideia de que existem preconceitos que reforçam a ideia de uma aparência “ideal”. Caso não tenha acesso ao vídeo, faça uma discussão sobre a necessidade de desconstruir a ideia do "corpo perfeito".

3. Crie duas colunas em um papel, cartaz ou quadro: uma para elogios referentes ao corpo, outro para elogios referentes à atitudes, personalidade ou congratulações pelo fato da pessoa ter feito algo bem legal.

4. Peça para que as e os participantes listem os elogios que escreveram, dividindo-os nas duas colunas e observando a quantidade de comentários que se referem a:

- Aparência
- Atitude, personalidade ou celebração por ter feito coisas legais.



5. Conduza um debate com a turma, para que compartilhem suas percepções sobre as listas de elogios. Seguem sugestões de questões motivadoras para a conversa:

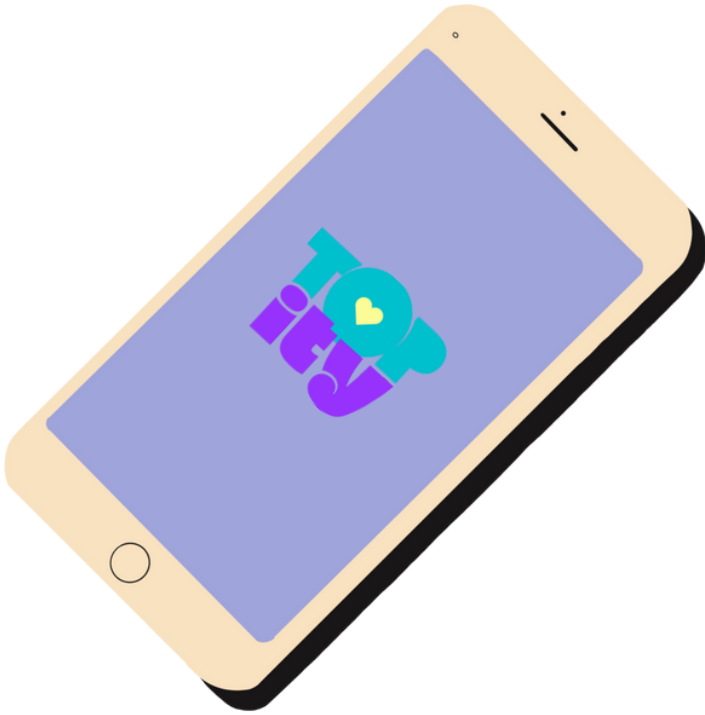
- Qual a lista que contém maior número de elogios? O que esses elogios têm em comum?
- Por que temos a tendência de comentar sobre o corpo das pessoas?
- Quais as possíveis consequências, em nossa autoestima, de sempre ouvir e reproduzir comentários sobre a aparência das pessoas?
- O que você responderia para alguém que fez um comentário sobre sua aparência e que não te deixou confortável? Seria possível falar algo de forma assertiva, pontuando como se sentiu, sem grosserias? Muitas vezes, dizer como se sente pode provocar uma mudança de atitude, mesmo que não seja imediatamente.
- Seria possível aumentar a lista de elogios que fizemos antes desta atividade, sem falar sobre aparência? Que comentários poderiam ser agregados à lista?
- Quais os possíveis impactos, na autoestima das pessoas, de comentários positivos que abordam outros assuntos que não a aparência?

Fechamento

Promova uma breve avaliação da atividade. Distribua papezinhos em branco e convide as e os participantes a responder à seguinte pergunta:

- O que posso fazer para gerar comentários (meus e de outras pessoas) que vão além da aparência?

Cole os papezinhos no quadro e promova uma breve discussão sobre os pontos levantados.



Oficina 2 - Redes Sociais e Mídia

O uso das redes sociais se tornou parte do cotidiano da maioria das e dos adolescentes e jovens no Brasil. Essas ferramentas que podem servir para construir redes, aprender e se comunicar, também podem se tornar uma fonte de angústia nessa fase da vida, trazendo obstáculos para a construção da autoestima e de uma imagem corporal positiva.

Em 2019, a pesquisa TIC Kids Online Brasil, realizada com crianças e adolescentes entre 9 e 17 anos, conduzida pelo Centro Regional de Estudos para o Desenvolvimento da Sociedade da Informação (CETIC.br, 2020), mostrou que 31% das meninas e 24% dos meninos reportaram terem sido ofendidos na internet, e 48% das meninas e 39% dos meninos disseram ter visto situações de discriminação.

Ao serem perguntados e perguntadas sobre os motivos para isso, 33% das meninas apontaram questões referentes à cor ou raça e 26% apontaram terem visto discriminações feitas por conta da aparência física. Entre os meninos, essa proporção foi de 20% e 15%, respectivamente.



Por trás de fotos repletas de filtros e edições, é difícil não se comparar com padrões irreais de beleza apresentados nas redes e nas propagandas. Acontece que a vida mostrada nas redes sociais é “perfeita” apenas na superfície e que ninguém sabe ao certo como estão aquelas pessoas fora do “close”.

Neste processo, também é necessário estar atento e atenta para situações de violência, como o bullying, que possam vir a acontecer no ambiente online e afetar diretamente a saúde mental e autoestima de adolescentes e jovens. Para fortalecer o senso crítico e o uso saudável das redes sociais, sugerimos a seguinte atividade.

Objetivos da atividade:

- Demonstrar que as comparações são injustas, pois em geral levamos em conta apenas o que não gostamos de nós mesmos, e não o todo. Essa é uma forma de sempre sair perdendo.
- Parar de usar palavras depreciativas para se referir a si mesmo/a e ao próprio corpo. Focar nas coisas que cada pessoa gosta em si.
- Demonstrar que as propagandas, em geral, mostram pessoas dentro de um “padrão de beleza”, além de modificarem as imagens com filtros e programas de edição. Modificações feitas: Clareiam a pele, tiram espinhas, colocam efeitos de luz, esticam o pescoço, arqueiam a sobancelha, etc. Isso cria uma imagem inatingível e irreal.
- Mostrar quem ganha com esse modelo de beleza ideal – a indústria da moda, dos produtos de beleza, a publicidade, etc.
- Estimular o senso crítico e o uso saudável das redes sociais.

Em sala:

1. Acolha as e os participantes, criando um ambiente receptivo e de confiança, para que se sintam à vontade para se expressar. Apresente os temas, a metodologia e os objetivos da atividade.

2. Apresente o vídeo do Topity “A arte de não se comparar”, apresentado por Dandara ou Gabriel. Caso não tenha acesso ao vídeo, faça uma breve introdução sobre a importância de não compararmos a nossa aparência com a dos outros, entendendo que cada um e cada uma é um ser único.

3. Conduza um debate com a turma, utilizando as seguintes perguntas motivadoras, incentivando que todas as pessoas compartilhem suas respostas e vivências. Uma opção é dividir as e os estudantes em duplas ou trios para que debatam as questões.

- **Como as redes sociais estimulam a comparação de nossa aparência com a de outras pessoas?**
- **Ver postagens de outras pessoas nas redes sociais pode gerar sentimentos como alegria, inveja, tristeza e solidão?**
- **Você acha que as imagens que posta nas redes sociais condizem com sua percepção sobre si mesmo?**
- **O que nós mais comparamos em relação ao nosso corpo quando vemos uma imagem de um ou uma artista, influencer, etc. nas redes sociais?**
- **Como as propagandas influenciam a forma como nos vemos e pensamos sobre a nossa aparência?**
- **O que podemos fazer diferente na forma como usamos as redes sociais?**

- Que perfis você deixou de seguir por te fazerem mal e/ou por retratarem uma realidade inatingível?
- Que perfis você passou a seguir por te fazerem bem, por mostrarem a vida como ela é, levando a questionamentos e uma atitude positiva em relação a corpos reais?

Fechamento

Peça que as e os participantes reflitam e respondam em um papel as seguintes perguntas:

- Escreva 3 coisas que te deixam feliz sobre si mesmo/a. Por que você gosta delas? O que elas te permitem fazer?
- Pense em um amigo e/ou pessoa que você admira, e tente pensar em um elogio que não envolva aparência. O que te faz bem na companhia dessa pessoa?





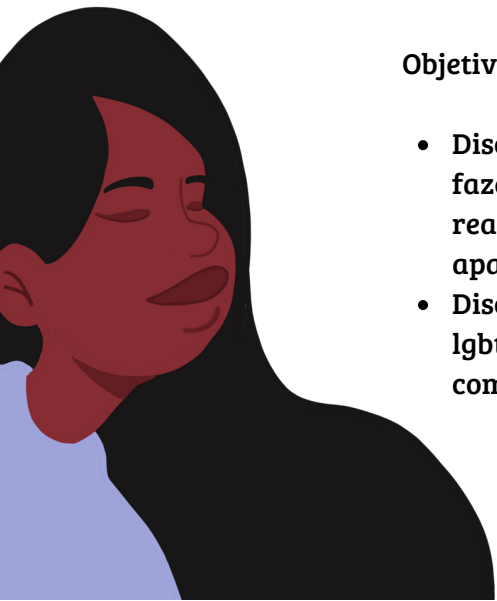
Oficina 3 - Valorize seu corpo

A construção de uma relação positiva com a própria imagem corporal é um processo difícil para adolescentes e jovens, especialmente considerando todas as mudanças físicas e psicológicas que acontecem nessa fase. A imagem corporal está diretamente relacionada com a autoestima, e pode influenciar a forma como nos sentimos e nos comparamos com o que consideramos como corpo e aparência perfeitos, fazendo com que adolescentes e jovens limitem suas experiências de vida, o que acaba trazendo consequências para o seu desenvolvimento.

Essa comparação é ainda mais intensa quando pensamos que as redes sociais fortalecem a tendência a se comparar com imagens irreais e editadas. Na oficina 3, o objetivo será refletir sobre como a aparência pode se tornar uma barreira que nos impede de fazer coisas que gostamos, e como superar esse obstáculo para viver e experimentar a vida plenamente.

Objetivos da atividade:

- Discutir as “barreiras de beleza” que nos fazem deixar de frequentar lugares ou realizar atividades por conta da nossa aparência.
- Discutir como a gordofobia, racismo e lgbtfobia podem ter um impacto na forma como nos enxergamos.



- Incentivar adolescentes e jovens a realizarem atividades que gostem sem levar em conta o “padrão de beleza”.
- Contribuir para que adolescentes e jovens valorizem o corpo que têm, lembrando que cada pessoa é única e conta com esse corpo para ter sensações e aprendizados incríveis na vida.

Em sala:

1. Acolha as e os participantes, criando um ambiente receptivo e de confiança, para que se sintam à vontade nas discussões. Apresente os temas, metodologia e os objetivos da atividade.

2. Conduza um debate com a turma, utilizando as seguintes perguntas motivadoras, incentivando que as e os estudantes compartilhem suas respostas e vivências. Uma opção é dividir estudantes em duplas ou trios para que debatam as questões.

- Você já deixou de ir para algum lugar por conta da sua aparência? Porque estava se sentindo feia ou feio, por conta do seu peso, etc.?
- Já deixou de realizar atividades que gosta, como dançar, praticar esportes, passear, cantar?
- Para além da aparência, o que o seu corpo pode te permitir experimentar, em relação a sensações como paladar, olfato, etc. ou a atividades como cantar, escrever, ler, desenhar, cozinhar, etc.?

Fechamento:

Divida as e os participantes em trios e peça que encontrem três coisas que gostam de fazer em comum e que não tenham relação com a aparência. Promova uma discussão com os resultados e peça que os grupos compartilhem o que encontraram.

AVALIAÇÃO DAS ATIVIDADES

O último passo importante dessa jornada é avaliar junto às e aos adolescentes e jovens o conteúdo apresentado. As e os adolescentes e jovens devem ter um espaço para expressar o que aprenderam e como estão se sentindo. É importante perguntar se as atividades fizeram com que as e os participantes se sentissem melhor, igual ou pior do que antes. As e os adolescentes e jovens podem também criar um plano, individual e/ou coletivo, para ação entre pares, fomentando a autoestima e confiança corporal entre amigas/os. Algumas ideias para a criação de um plano de ação são:

- Sugerir que as e os adolescentes e jovens apresentem o Topity para amigas e amigos, ou reproduzam as oficinas em outros coletivos e organizações.
- Produção de oficinas de música, poesia e outras formas de arte, que expressem a importância da autoestima e de uma imagem corporal positiva.
- Criação de vídeos ou conteúdo para as redes sociais (inclusive para as redes do UNICEF), sobre o que aprenderam, convidando amigas e amigos a usar o Topity.
- Fazer um mural na escola com cartazes/pôsteres/desenhos que expressem os ensinamentos das oficinas.



É isso! Muito obrigada por nos acompanhar até aqui. Esperamos que esse Guia seja uma ferramenta útil nessa jornada de construção de uma autoestima positiva e confiança corporal. Lembre-se que você pode adaptar as oficinas sugeridas para a sua realidade local, e juntas/os podemos impactar positivamente a vida de adolescentes em todo o Brasil.

REFERÊNCIAS

- Sobre o Topity: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/unicef-e-dove-lancam-ferramenta-de-conversa-online-que-melhora-autoestima-e-confianca-corporal-de-adolescentes-e-jovens>
- Competências para vida – trilhando caminhos de cidadania: <https://www.unicef.org/brazil/relatorios/competencias-para-vida-trilhando-caminhos-de-cidadania>
- TOOLKIT PARA EMBAIXADORES e INFLUENCIADORES: https://unicef.sharepoint.com/:p:/r/sites/BRA/_layouts/15/Doc.aspx?sourcedoc=%7BA96C88B7-91D2-4C9F-BB3F-56C4E494C4F8%7D&file=TOPITY_UNICEF%20%20Toolkit_EMBAIXADORES%20e%20INFLUENCERS_Rev1.pptx&action=edit&mobileredirect=true&DefaultItemOpen=1
- ASSIS, Simone G; AVANCI, Joviana Q. Labirinto de espelhos: formação da auto-estima na infância e na adolescência. Rio de Janeiro: Editora FIOCRUZ, 2004. Criança, Mulher e Saúde collection. Disponível em: <http://books.scielo.org/id/vdywc>. Acesso em 17 de junho, 2020.
- EXAME. Dove: aos 13 anos, 84% das meninas já usam filtros e os danos são imensos. 2021. Link de acesso: <https://exame.com/marketing/dove-aos-13-anos-84-das-meninas-ja-usam-filtros-e-os-danos-sao-imensos/>
- Base Nacional Comum Curricular (BNCC). 2017. Acesso em: http://basenacionalcomum.mec.gov.br/images/BNCC_EI_EF_110518_vers_aofinal_site.pdf
- COMITÊ GESTOR DA INTERNET NO BRASIL (CGI.br). Pesquisa sobre o Uso da Internet por Crianças e Adolescentes no Brasil. 2020. Comitê Gestor da Internet no Brasil. Acesso em: https://cetic.br/media/docs/publicacoes/2/20201123093344/tic_kids_online_2019_livro_eletronico.pdf



TOPITY + AUTOESTIMA E CONFIANÇA CORPORAL GUIA PARA POTENCIALIZAR O USO DO TOPITY COM ADOLESCENTES E JOVENS

REALIZAÇÃO

FUNDO DAS NAÇÕES UNIDAS PARA A INFÂNCIA (UNICEF)

Escritório da Representante do UNICEF no Brasil

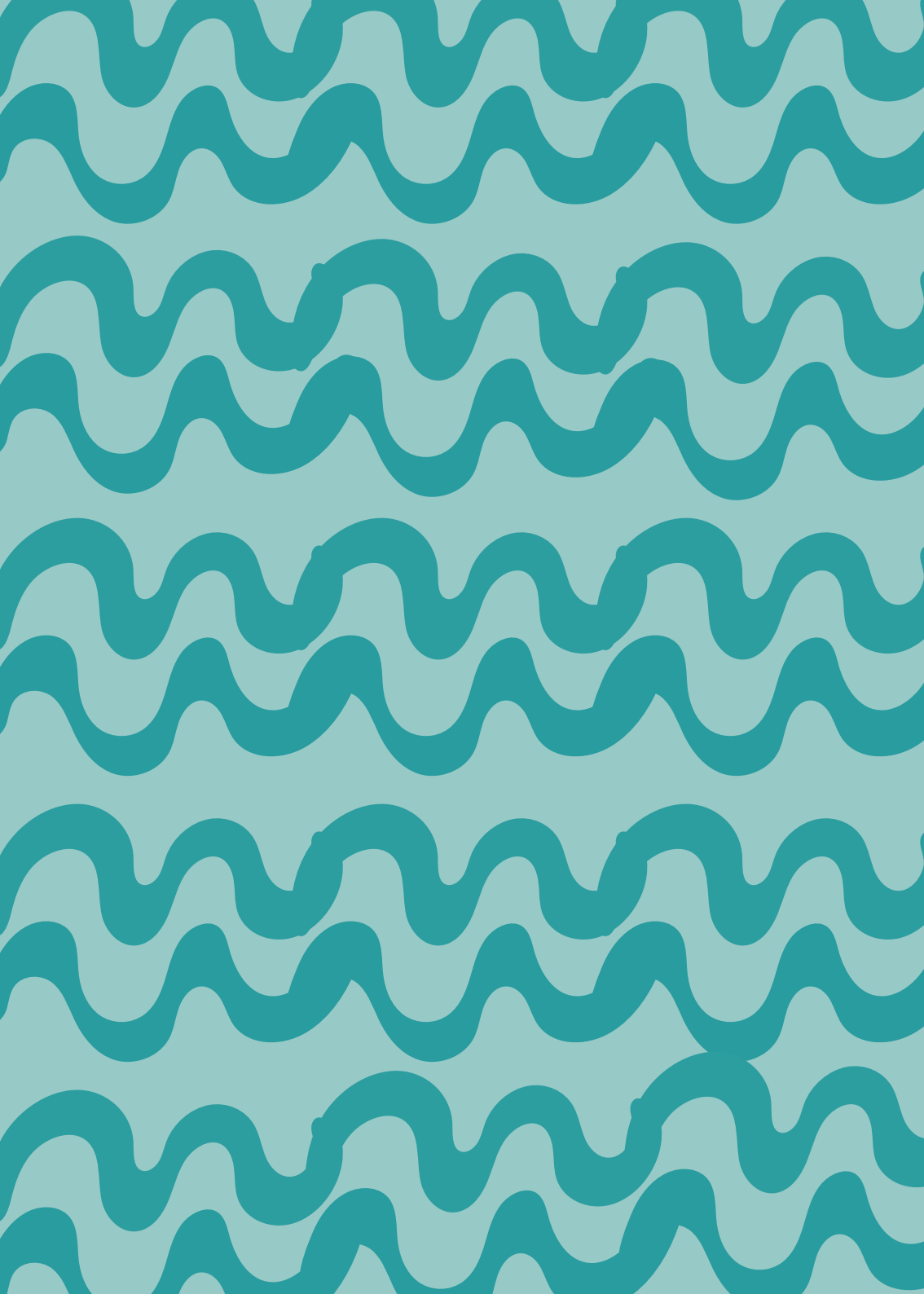
SEPN 510, Bloco A, 2º Andar

Brasília-DF – 70750-521

Telefone: (61) 3035-1900

E-mail: brasilia@unicef.org.br







TOP
itv

unicef 

