

## Atividade para crianças

### FAZ UM CARTAZ MOTIVACIONAL

Por vezes, quando olhamos para uma fotografia nossa, podemos não estar satisfeitos com a nossa aparência. Poderás ver algo de que não gostes em ti, o que te faz sentir mal. Quando isto acontece, é importante recordar todas as coisas boas sobre ti. Isto pode ser difícil, por isso pode ser divertido fazer um cartaz para te lembrar.

#### O QUE PRECISAS

Lápis de cor ou canetas de feltro  
UHU Patafix ou fita cola para colar o teu cartaz

#### O QUE PRECISAS DE FAZER

1. Faz um desenho de ti mesmo na caixa abaixo e escreve todas as coisas boas a teu respeito. Se não consegues pensar, pede a alguém que te ajude.
2. Usa cores vivas e usa a UHU Patafix para colar a tua imagem num sítio onde a possas ver.
3. Quando te sentires triste ou perturbado, olha para o cartaz para te animares e recordar todas as coisas boas que te rodeiam.

Nome:



Todas as coisas boas sobre mim!

## Glossário

Há algumas palavras neste guião de banda desenhada que os jovens da sua família podem conhecer, mas como pais, podem não estar familiarizados com elas. Incluímos este pequeno glossário para que possa compreender os termos que o seu filho possa estar a utilizar:

**Imagem do corpo:** É a forma como se sente sobre si próprio quando se olha ao espelho ou pensa em si próprio na sua mente. Inclui também a forma como pensamos que as outras pessoas nos veem. As pessoas podem ter uma imagem corporal positiva, quando na sua maioria se sentem bem consigo próprias, ou uma imagem corporal negativa, quando se sentem menos felizes com a forma como se olham ou sentem.

**Editado:** Para mudar a forma como algo parece. Por vezes chama-se "photoshopped" ou "airbrushed".

**Filtros:** É uma forma de editar as

suas fotografias para mudar a sua aparência ou cor.

**Instagram:** É uma aplicação de rede social que permite aos seus utilizadores partilhar fotografias e vídeos com os seus amigos. Permite que as pessoas editem ou usem filtros nas suas fotos para mudar a sua aparência.

**Redes sociais:** São aplicações online que são utilizadas para se ligarem a outras pessoas ou para criar e partilhar informação online. Incluem o Facebook, Instagram, TikTok e YouTube.

### Dicas para os pais

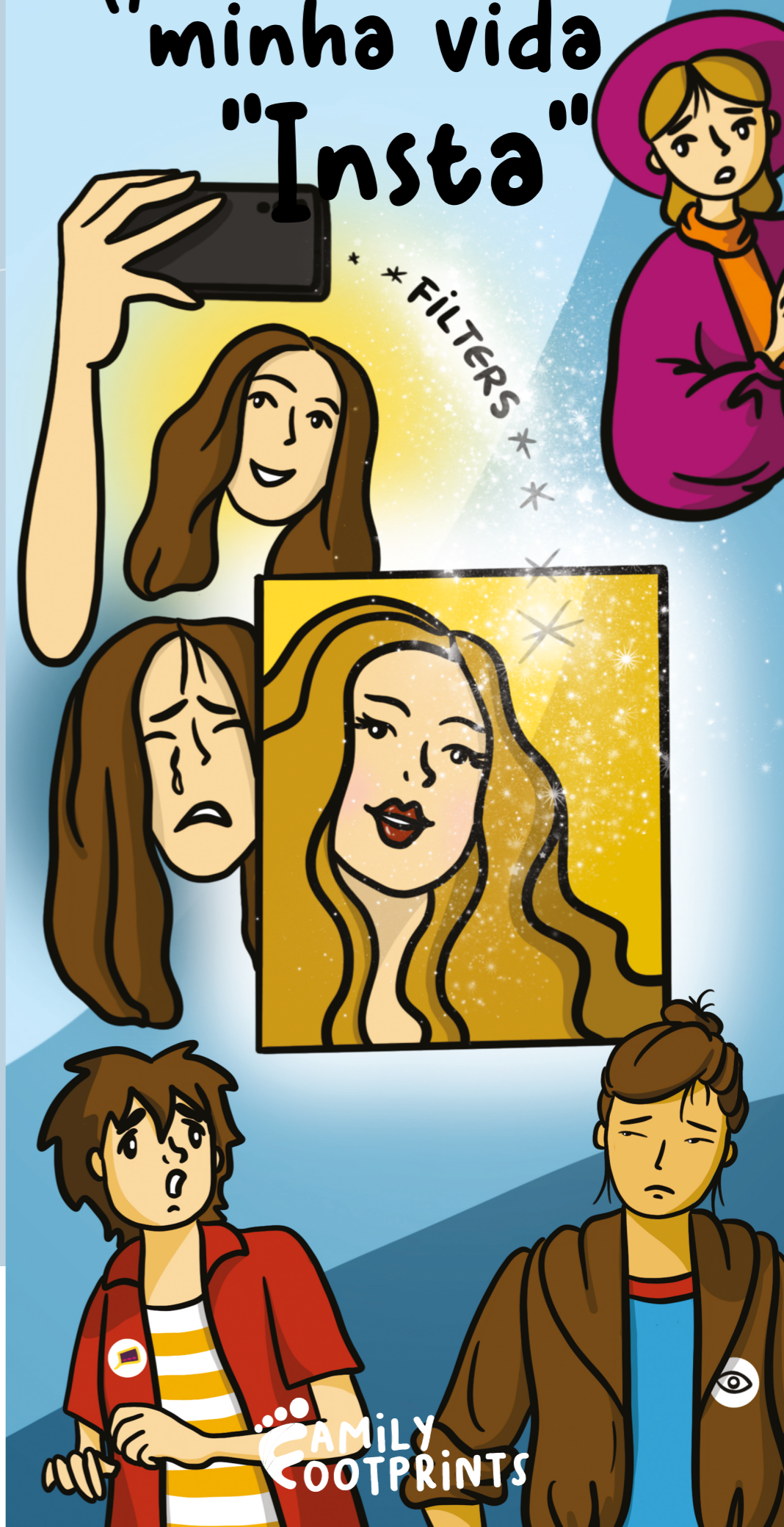
O Instagram e outras plataformas de redes sociais podem exercer pressão sobre os jovens para que tenham uma certa aparência. Como resultado, muitos editam ou adicionam filtros às suas fotografias. Há muitas razões pelas quais alguém pode editar as suas fotografias. Alguns fazem-no para serem criativos e para se divertirem. Outros porque não se sentem confiantes com o seu aspeto nas fotografias sem as editarem.

Não são apenas as celebridades que utilizam filtros ou editam as suas imagens. As pessoas comuns também o fazem! 80% das raparigas descarregaram uma aplicação de edição de fotos e utilizaram-na nas suas fotos até aos 13 anos de idade. Muitos jovens (tanto rapazes como raparigas) dizem que não se sentem suficientemente bem a não ser que editem as suas fotografias.

### Dicas para os jovens

- Não confies em tudo o que vês online quando vires uma fotografia online ou numa revista lembra-te que provavelmente foi editada de alguma forma.
- Somos todos diferentes, por isso é impossível parecermo-nos com outra pessoa, por muito que tentemos. A maioria das pessoas nem sequer se parece com as suas fotografias online na vida real.
- Tenta não comparar a tua vida com a de qualquer outra pessoa. Quase toda a gente publica apenas as coisas boas da sua vida, o que muitas vezes faz com que ela pareça muito melhor do que é.
- Em vez de julgares a tua aparência, tenta concentrar-te nas coisas que gostas em ti próprio. Escreva-as e lê-as quando quiseres sentir-te bem.
- Pode ser bom fazer pausas regulares nas redes sociais, especialmente se estiveres a passar muito tempo a comparares-te aos outros.
- Se estás preocupado com a tua imagem ou se estás sempre a criticar-te a ti próprio, fala com um adulto e diz-lhe como te sentes.

# A minha vida "Insta"







1  
OH NÃO, EU FIQUEI HORRÍVEL NESTA FOTO! TODOS FICARAM FANTÁSTICOS, MENOS EU!



2  
SABIAS QUE A MAIORIA DAS FOTOGRAFIAS SÃO EDITADAS E QUE AS PESSOAS NÃO TÊM ESSE ASPETO NA VIDA REAL?

O QUE QUERES DIZER?



3  
O QUE É A IMAGEM DO CORPO?

4  
É O QUE SE SENTE SOBRE SI PRÓPRIO QUANDO SE OLHA AO ESPELHO OU PENSAS EM COMO TE VÊS.



5  
OH, EU NÃO SABIA!

6  
SOMOS TODOS DIFERENTES, POR ISSO É IMPOSSÍVEL PARECERMOS COM OUTRA PESSOA, POR MUITO QUE TENTEMOS



7  
A MAIORIA DAS IMAGENS DE PESSOAS ONLINE FORAM EDITADAS, PORTANTO, NÃO TE SINTAS MAL SE NÃO TE PARECES COM ELAS. É IMPOSSÍVEL!



8  
AS PESSOAS NÃO SABEM DISTO, POR ISSO SENTEM-SE MAL CONSIGO MESMAS - COMPARAM-SE ÀS PESSOAS NAS IMAGENS.



9  
ALGUNS JOVENS ACHAM QUE DEVEM TER UMA CERTA APARÊNCIA. EDITAM AS SUAS FOTOGRAFIAS E SENTEM-SE MAL CONSIGO PRÓPRIOS SE NÃO O FIZEREM.



10  
NÃO CONFIES EM TUDO O QUE VÊS ONLINE! A MAIORIA DAS PESSOAS SÓ PARTILHA COISAS BOAS DAS SUAS VIDAS, POR ISSO NÃO SE VÊ A PESSOA REAL.

11  
É DIFÍCIL, MAS TENTA NÃO TE COMPARARES COM OS OUTROS.

12  
É TÃO DIFÍCIL! COMO É QUE EU FAÇO ISSO?



13  
EU USO SEMPRE FILTROS NAS FOTOGRAFIAS. É DIVERTIDO! POSSO TORNAR OS MEUS DENTES MAIS BRANCOS, OU OS MEUS OLHOS MAIORES. OS MEUS AMIGOS TAMBÉM USAM FILTROS NAS DELES.



14  
PODE SER DIVERTIDO, MAS PASSAR DEMASIADO TEMPO A EDITAR AS SUAS FOTOGRAFIAS PODE AFETAR A TUA IMAGEM DO CORPO.

15  
E É, APENAS LEMBRATE QUE NEM TUDO O QUE VÊS ONLINE É REAL!



16  
BOA DICA.

17  
VOU TENTAR ISSO, OBRIGADO, AVA!