

“O Corpo em Questão” (versão feminina)

Desenvolvido por:
Ana Carolina Soares Amaral
Maria Elisa Caputo Ferreira

SESSÃO 1

Materiais: Fotografias de modelos de revistas de moda
 Pacotes com mulheres magras e com peso saudável, para cada participante
 Flip chart (ou quadro branco) e pincéis
 (apostilas devem ser colocadas nas pastas dos participantes)
 Câmera de vídeos
 Crachás

Tópicos:

- I. Introdução
- II. Comprometimento voluntário e visão geral
- III. Definição e origem do ideal de magreza
- IV. Custos associados ao ideal de magreza
- V. Atividades para após a sessão (Tarefas para casa)

Visão geral da sessão: O foco da Sessão 1 é gerar uma visão geral e introduzir as participantes nas regras e expectativas do grupo. A sessão é amplamente interativa, com discussões sobre a definição e a origem do ideal de magreza, e os custos associados com a perseguição deste ideal. A importância da participação e de completar os exercícios de casa também são enfatizadas.

I. INTRODUÇÃO (8 Mins)

Ligue a câmera de vídeo agora. Se alguém estiver preocupada sobre estar sendo filmada, poderá ter a opção de ficar fora do campo de visão. Apesar de não exigir que todas as sessões sejam filmadas, isto aumenta a responsabilidade para as demonstrações anti-ideal de magreza que, teoricamente, maximiza os efeitos da intervenção.

Obrigada a todas pela presença. Todas vocês decidiram fazer parte deste grupo por causa de sua preocupação com sua imagem corporal – um problema comum entre meninas e mulheres.

Pesquisas mostram que o fato de mulheres/meninas falarem sobre o “ideal de beleza” mostrado na mídia de massa, e como desafiar as pressões para ser magra faz com que elas se sintam melhor sobre seus próprios corpos. Esta tem sido relatada como a melhor intervenção para melhorar a imagem corporal e para reduzir o ganho insalubre de peso e os problemas alimentares.

Esta é a razão de eu me remeter a este roteiro durante todo o encontro. O que fazemos aqui é baseado em pesquisas científicas, então quero ter certeza de abranger tudo o que sabemos que é útil.

O líder do grupo começa se apresentando ao grupo. A apresentação inclui o nome, a profissão, e informações pessoais (por exemplo, alguma coisa interessante e única sobre si mesmos). O líder do grupo pede ao facilitador ou ajudante (se estiver presente) e aos membros do grupo para se apresentarem.

Vamos começar conhecendo melhor umas às outras. Cada uma pode nos dizer seu nome e alguma coisa única e interessante sobre vocês? Eu vou primeiro.

Os líderes dos grupos devem gastar algum tempo com cada participante para obter informações específicas e mostrar interesse (por exemplo, quanto tempo você tem gasto andando a cavalo? Que tipo de pinturas você faz?)

II. COMPROMETIMENTO VOLUNTÁRIO E VISÃO GERAL (3 mins)

Solicitando o comprometimento voluntário dos participantes da sessão

Os participantes aproveitam ao máximo estas reuniões se participarem de todos os encontros, se posicionarem verbalmente e completarem todos os exercícios propostos entre as reuniões. É importante deixar claro que a participação é voluntária.

Cada uma de vocês está disposta a participar voluntariamente deste grupo?

Vá ao redor da sala e faça com que cada participante diga que está disposto a participar ativamente.

Durante as quatro sessões nós iremos:

1. Definir o ideal de magreza e explorar suas origens
2. Examinar os custos de perseguir este ideal
3. Explorar formas de resistir às pressões para ser magra
4. Discutir como desafiar nossas próprias preocupações com o corpo
5. Aprender novas formas de falar mais positivamente sobre nossos corpos e
6. Falar sobre como nós podemos responder melhor a futuras pressões para ser magra

Comparecimento

É importante que todas compareçam às quatro reuniões. Se você absolutamente precisar perder uma sessão, por favor avise ao (facilitador) ou a mim tão logo você saiba que terá que se ausentar. Nós iremos agenda uma sessão de “revisão” com você, antes da próxima reunião, para que você acompanhe todos os outros.

Líderes de grupo poderiam ligar ou enviar um e-mail às participantes no dia anterior a cada sessão, para lembrá-las do encontro e trazer as atribuições concluídas em casa. Se uma participante precisar perder uma sessão por qualquer razão, por favor planeje uma breve sessão individual (15 minutos) para discutir os pontos chave da sessão e dar ao participante a chance de acompanhar os demais, antes da próxima sessão. Peça a ela para completar os exercícios antes da próxima sessão também.

III. DEFINIÇÃO E ORIGEM DO IDEAL DE MAGREZA (20 mins)

O Líder do grupo deverá espalhar fotografias de modelos de revistas (por exemplo Boa Forma, Capricho etc.) sobre a mesa (deve haver cerca de três fotos para cada participante).

Primeiro, eu gostaria que cada uma de vocês escolhesse duas imagens.

Não diga aos participantes o propósito do exercício – apenas peça para escolher alguma foto que lhes agrada.

Agora que vocês já selecionaram as fotos, vocês podem me dizer o que chamou sua atenção?

Procure obter a resposta de cada participante. Encoraje as participantes a focar em temas relacionados à aparência (por exemplo, “Existe alguma coisa sobre a aparência dela que atraiu você?”). Se uma participante disser algo como “Eu realmente gostei da bolsa, por isso escolhi esta”, você deverá dizer “Sim, mas havia algo na modelo segurando a bolsa que te atraiu?”. Se uma participante disser algo como “Eu

realmente gostei do cabelo dela”, peça mais detalhes (por exemplo, “O que esta foto quer dizer é que é assim que o cabelo de uma mulher deve ser?”).

Escreva as características físicas de cada participante no quadro branco, e escreva o primeiro nome próximo a ela. Deixe escrito no quadro durante toda a sessão.

Agora que vocês disseram o que vocês gostaram nestas super-modelos, o que estas fotos dizem sobre como a aparência da ‘mulher perfeita’ deve ser?

Coloque questões para o grupo e promova a participação e colaboração em suas respostas. Promova discussões chave – leve os participantes a falar, não os líderes do grupo.

Magreza e atratividade, ter um corpo perfeito, tonificado, com aparência atlética, com peitos grandes, nádegas redondas com pernas finas, alto, parecidos com uma super-modelo. Foque a discussão na magreza, parte irreal do ideal de aparência, embora seja bom notar outros aspectos, como a pele clara e os dentes brancos. Destaque características aparentemente incompatíveis, tais como ultra-esbeltez e seios grandes.

Enfatize características que as participantes disseram ter lhes chamado a atenção. Adicione novas características à lista (sem nomes).

Nós chamamos esta aparência – esta mulher magra, tonificada e peituda – “de ideal de magreza”.

O ideal de magreza não é o mesmo do ideal saudável. Com o ideal de magreza as pessoas tomam medidas extremas para terem uma aparência ultra-magra (como as supermodelos), incluindo alguns comportamentos de controle de peso muito insalubres (não saudáveis) e excesso de exercícios. O objetivo do ideal de magreza é alcançar esta aparência que não é real, nem saudável. Com o ideal saudável, o objetivo é saúde, aptidão física e longevidade. Um corpo saudável tem ambos: músculos e tecido adiposo. O ideal saudável envolve sentir-se bem sobre como nosso corpo funciona e sente.

Este “ideal de magreza” sempre foi o ideal de atratividade feminina? Já houve momentos na história em que a “mulher perfeita” tinha uma aparência diferente?

Não. Já foi diferente, em diferentes tempos.

Solicite exemplos de diferentes padrões de beleza ao longo do tempo (por exemplo, Vera Fisher, Helô Pinheiro, Luiza Brunet, super-modelos autais como Gisele Bündchen).

Este ideal é o mesmo para todos os grupos étnicos e culturas?

Dê às participantes uma chance de discutir as diferenças no ideal de aparência (características físicas, incluindo o ideal de magreza) para vários grupos étnicos e culturas. Resuma a discussão reconhecendo que, assim como o ideal não tem sido consistente, ao longo do tempo, ele também varia de acordo com os grupos étnicos e culturais.

De onde vem este ideal?

Mídia, indústria da moda.

Como este ideal é transmitido para nós?

Mídia: programas de televisão, revistas; indústria da dieta e do emagrecimento.

Alguma de vocês já recebeu algum comentário negativo sobre seu peso ou forma, vindo de seus amigos, familiares ou namorado?

Como você se sentiu com isso? Ou isso pode ter acontecido com alguma amiga?

Discuta as experiências pessoais das participantes nestas áreas e o impacto em suas emoções e autoestima (isto é, enfatize os custos pessoais do foco da sociedade no ideal de magreza para as mulheres).

Como as mensagens midiáticas sobre o ideal de magreza impactam sobre a forma como você se sente sobre seu corpo?

Sentir-se inadequada por não se parecer com uma modelo, insatisfação com seus próprios corpos, sentimentos depressivos.

ESTEJA CERTO DE QUE TODAS AS PARTICIPANTES RESPONDERAM.

O que nossa cultura nos diz que acontecerá, se nós conseguirmos nos parecer com o ideal de magreza?

Nós seremos aceitas, amadas, felizes, teremos sucesso, riqueza.

Diferencie o ideal de magreza do ideal saudável, se elas disserem que você será saudável caso se pareça com o ideal de magreza.

Você realmente acha que todas essas coisas boas irão acontecer se você emagrecer?

Não, elas provavelmente terão pouco impacto.

Não descreva (ou permita que as participantes discutam) os benefícios da magreza, em geral, ou dê a impressão de que o ideal de magreza está próximo do ideal saudável (isto é, é possível estar dentro das normas de peso saudável, mas não atender aos padrões de um ideal super-magro).

IV. CUSTOS ASSOCIADOS COM A PERSEGUIÇÃO DO IDEAL DE MAGREZA (20 mins)

Nós discutimos o ideal de magreza e de onde ele veio – agora iremos pensar sobre os custos envolvidos com este ideal.

Obter a participação do grupo.

Quais os custos para a própria pessoa de tentar se parecer com o ideal de magreza?

Reduz autoestima; é caro; física e mentalmente desgastante; pode se machucar, causar problemas de saúde, muitas vezes incentiva técnicas não saudáveis de controle de peso, depressão, ansiedade.

Se tantas mulheres estão lidando com estas questões, então quais os custos para a sociedade?

Aumentam os custos com os serviços de saúde mental, promovem uma cultura do descontentamento, crítica e julgamento das outras pessoas.

Quem se beneficia com o ideal de magreza?

A indústria da dieta; a mídia; a indústria da moda e do “fitness”, maquiagem, produtos de beleza.

Você é uma das pessoas que se beneficia com o ideal de magreza? Em outras palavras, você está ficando rica com o ideal de magreza?

Não.

Dados todos os custos, faz algum sentido tentar se parecer com o ideal de magreza?

Não.

Esteja certo de que cada participante torne público seu argumento contra o ideal de magreza, neste momento (e em qualquer outro momento possível).

V. ATIVIDADE PARA APÓS A SESSÃO (“Tarefa para casa”) (5 MINS)

As participantes do grupo são lembradas sobre as atividades que deverão ser realizadas em casa e trazidas na próxima sessão:

Agora que nós começamos a discutir os custos do ideal de magreza, você estaria disposta a escrever uma carta a uma adolescente, que está lutando com sua imagem corporal, sobre os custos associados com a perseguição ao ideal de magreza? Pense no máximo de custos que você puder, e se sinta livre para trabalhar com outras ideias.

Por favor, traga esta carta em nossa próxima reunião para que você possa ler e nós possamos discutir seus sentimentos ao escrevê-la. Nós iremos gravar você lendo sua carta e, então, caso você tenha concordado na avaliação inicial, iremos postar sua carta ou vídeo no site do nosso grupo. Também vamos dar-lhe uma cópia da gravação e você pode publicá-la em suas páginas do YouTube, Facebook ou outro site, caso deseje.

Consulte o formulário **Carta a uma adolescente** (Exercício #1).

Em segundo lugar, gostaríamos que você fique de frente para o espelho, com o mínimo de roupa possível e anote 10 características positivas. Isso inclui características físicas, emocionais, intelectuais e sociais. Por exemplo, você pode gostar da forma dos seus braços, da força das suas pernas, do seu longo cabelo escuro, do som da sua risada, do fato de você ser um bom amigo.

Por favor, esteja certa de incluir pelo menos alguns atributos físicos em sua lista. Isso pode ser difícil no início, mas nós realmente queremos que você faça isso, porque é importante reconhecer cada uma dessas áreas sobre você mesma. Participantes anteriores acharam este exercício muito útil e poderoso.

Por favor, traga sua lista de qualidades positivas na próxima semana para que você possa compartilhá-la com o grupo.

Consulte o formulário **Exercício do Espelho** (Exercício #2).

Em terceiro lugar, por favor, individualmente, complete o breve checklist de comportamentos do ideal de magreza. Ele foi designado para aumentar a consciência sobre comportamentos que o perpetuam.

Consulte o formulário **Perpetuação do Ideal de Magreza** (Exercício #3).

Será que todas conseguiram entender o que estamos pedindo que vocês façam entre as sessões? Alguém poderia nos dizer, com suas próprias palavras, quais são os exercícios para após a sessão de hoje?

1. Escrever uma carta para uma menina mais jovem sobre os custos relacionados à perseguição do ideal de magreza.
2. Fazer o exercício de auto-afirmação do espelho.
3. Completar o formulário de perpetuação do ideal de magreza

As experiências mostram que as estudantes tiram o máximo proveito das sessões quando dão o melhor de si nestes exercícios. Será que todas vocês acham que podem fazer isso?

Obter alguma forma de comprometimento público de cada participante.

Por favor, inclua seu nome completo e sua assinatura em seus exercícios feitos em casa. Nós iremos recolhê-los.

Queremos que estes exercícios sejam divertidos e instigantes, por isso, sinta-se livre para falar sobre eles com outras pessoas entre as sessões.

Se o tempo permitir:

Todas podem me dizer alguma coisa que “funcionou pra você” nesta sessão, ou que “realmente fez sentido”?

Isto é tudo por hoje. Obrigada por virem. Estamos ansiosos para vê-las na próxima semana!

Nome:

Assinatura:

**Sessão 1, Exercício #2:
Exercício do Espelho**

Por favor, fique de frente para um espelho e olhe para você mesma. Escreva todas suas qualidades positivas, liste ao menos dez. Isto inclui características físicas, emocionais, intelectuais e sociais. Por exemplo, você pode gostar da forma dos seus braços, da força das suas pernas, de seu longo cabelo preto, do som de sua risada, do fato de você ser uma boa amiga. Por favor, tenha certeza de incluir ao menos alguns atributos físicos em sua lista.



Sessão 1, Exercício #3:
Checklist sobre comportamentos de perpetuação do ideal de magreza

Este checklist foi designado para aumentar a conscientização sobre comportamentos que servem para perpetuar o ideal de magreza em nossa cultura. Por favor, registre em quais destes comportamentos você esteve engajado nos últimos anos.

Comprei uma revista de moda ou beleza	sim
Assinei uma revista de moda ou beleza	sim
Fui a um desfile de moda com uma passarela e modelos	sim
Assisti a um programa de TV focado no ideal de magreza (Menina Fantástica, p.ex.)	sim
Cumprimentei alguém porque ele perdeu peso	sim
Fiz um comentário negativo sobre a aparência de alguém	sim
Fiz um comentário negativo sobre o peso de alguém	sim
Fiz um comentário crítico sobre o peso de um ator, cantor ou modelo	sim
Julguei alguém negativamente por causa de seu peso ou aparência	sim
Fiz um comentário negativo sobre meu próprio peso ou aparência	sim
Perguntei a alguém se ele perdeu peso	sim
Encorajei alguém a tentar uma dieta para emagrecer	sim
Dei a um irmão uma bronca sobre seu peso	sim
Decidi não falar ou ser amigo de alguém porque ele estava com sobrepeso	sim
Adquiri produtos que promovem o ideal de magreza em seus anúncios (como Victoria's Secret)	sim
Comi em um restaurante que vende apenas comida para emagrecer	sim
Cobri partes do meu corpo das quais senti vergonha	sim
Me pesei várias vezes ao dia	sim
Considerei ou fiz uma cirurgia plástica (por exemplo, nariz, seio ou lipoaspiração)	sim

SESSÃO 2

Preparação: Enviar e-mail ou ligar para cada participante antes desta reunião, lembrando de completar os exercícios.

Materiais: Câmera de vídeo
Câmera digital/Telefone celular
Crachás

Tópicos:

- I. Reforçando o comprometimento voluntário
- II. Discussão sobre o Exercício da Carta a uma adolescente
- III. Discussão sobre o Exercício do Espelho
- IV. Dramatização: Desencorajar a busca do ideal de magreza
- V. Atividades para após a sessão (Tarefas para casa)

Visão geral da sessão: O foco da segunda sessão é revisar os materiais discutidos na sessão anterior e discutir as reações às duas atividades propostas para casa. Adicionalmente, esta sessão envolve dramatizações para provocar declarações verbais contra o ideal de magreza.

I. REFORÇANDO O COMPROMETIMENTO VOLUNTÁRIO (2 MINS)

Ligue a câmera de vídeo agora.

Obrigada por comparecerem à segunda sessão. Cada uma de vocês está disposta a participar ativamente da sessão de hoje?

Vá ao redor da sala e faça com que cada participante diga que está disposta a participar ativamente.

II. Registro e discussão da carta (20 mins)

Na última semana, nós perguntamos se cada uma de vocês estaria disposta a escrever uma carta para uma adolescente sobre os custos de tentar se parecer com o ideal de magreza.

Eu gostaria de fazer um vídeo de você lendo sua carta para você poder postá-lo em seu próprio site, blog, ou sua conta do YouTube ou Facebook, caso deseje.

Peça a cada participante para ler a carta. Enfatize para os membros do grupo que, por confidencialidade, nós não estamos autorizados a postar o vídeo se o participante disser seu nome completo ou de outro indivíduo durante a gravação. Grave com uma outra câmera, ou com os telefones celulares, para poder gerar um pequeno vídeo clip de cada participante. Após cada participante concluir a leitura de sua carta, responda agradecendo e fazendo um comentário positivo sobre a carta.

NOTA: Por questões de confidencialidade, é importante ter certeza de que a participante que está lendo a carta seja a ÚNICA pessoa no vídeo.

NOTA: Se uma participante não estiver disposta a ler sua carta, pergunte se está disposto a resumir ou escolher um trecho para ler.

Todas claramente gastaram um bom tempo escrevendo estas cartas e fizeram um grande trabalho. Por favor, entregue-os – não deixem de colocar seu nome e assinatura!

Recolha o formulário **Carta para uma adolescente** (Exercício #1). Esteja certo de que cada participante tenha escrito seu nome e assinado o formulário.

Nós ficamos bastante impressionados com as cartas de todas as participantes e sentimos que elas poderão ajudar outras jovens mulheres que estão lutando com problemas de imagem corporal. Nós enviaremos uma cópia do vídeo para você postar em sua conta do YouTube ou Facebook, se assim desejar.

III. DISCUSSÃO SOBRE O EXERCÍCIO DO ESPELHO (12 mins)

O outro exercício que pedimos que vocês fizessem foi se olharem no espelho e listar algumas características positivas sobre vocês.

Como você se sentiu quando fez este exercício? [obter respostas]

Por que tantos de nós sente dificuldade em tecer elogios sobre si mesmo?

Como nós poderíamos ensinar jovens meninas que existe uma diferença entre confiança e arrogância, e que ser confiante é bom?

Agora que você já passou por isso, gostaríamos que você compartilhasse sua lista com o grupo. Lembre-se que pensar positivamente sobre seu corpo requer prática e que este é um exercício que lhe dará a prática de se lembrar de todas as suas características com as quais você está feliz!

Cite pelo menos três aspectos sobre você mesma com os quais você está feliz, incluindo ao menos duas características físicas?

Peça a cada participante para compartilhar as qualidades positivas que elas listaram. Desencoraje demonstrações “qualificadas” (por exemplo, “eu acho que meu estômago não é tão horrível”). Se você tiver este tipo de demonstração, aceite e peça ao participante outra característica que seja completamente positiva (por exemplo, “ok, você pode me dar mais uma característica que você tenha que seja completamente positiva?”).

Recolha o formulário **Exercício do Espelho** (Exercício #2). Esteja certo de que cada participante tenha escrito seu nome e assinado o formulário.

Com sorte, você reconheceu coisas positivas sobre você e irá se lembrar disso, particularmente porque as pressões para o ideal de magreza estão ao seu redor. Levando em consideração que estas pressões são potentes – vamos discutir formas de resistir a elas.

IV. DRAMATIZAÇÕES PARA DESENCORAJAR A PERSEGUIÇÃO AO IDEAL DE MAGREZA (20 mins)

Os líderes assumirão o papel de um indivíduo com transtornos alimentares ou que faz dietas severas, fazendo isso com cada participante. Deixe que cada participante gaste aproximadamente dois minutos tentando dissuadir o personagem de perseguir o ideal de magreza (faça duas dramatizações se for necessário). Tenha certeza de que cada participante tente falar com você convencendo a não perseguir o ideal de magreza.

Dicas sobre estar em um “personagem”:

- Repita qualquer comentário pró-magreza feito anteriormente pelos participantes enquanto está interpretando o papel do ideal de magreza.
- Foque nos benefícios irrealistas do ideal de magreza (“Eu serei feliz todo o tempo se eu for magra”, “todos irão gostar de mim”, “eu terei o parceiro perfeito”, “todos os meus problemas serão resolvidos”).
- Faça declarações que façam alusão aos custos de perseguir o ideal de magreza (“eu ficarei um tempo longe dos meus amigos e da minha escola, mas acharei um jeito de fazê-lo” ou

“ Eu realmente não acho que uma dieta como esta seja perigosa”) para que o participante possa apontar estes custos para você.

- Seja difícil de persuadir (você e os participantes deverão “ir e voltar” na dramatização várias vezes), mas você pode ser brincalhão com este exercício. Sinta-se livre para ir além com participantes mais resistentes.

Agora, eu gostaria de passar por alguns exemplos de declarações dadas por pessoas que perseguem o ideal de magreza e praticar como se poderia responder a elas. Eu irei interpretar uma pessoa que está obcecada com o ideal de magreza e o seu trabalho é me convencer de que eu não devo fazer isso. Sinta-se livre para usar qualquer um dos custos de perseguir o ideal, que nós identificamos em nossas discussões anteriores.

Os facilitadores devem interpretar as dramatizações antes de as participantes fazê-lo. Em seguida, selecione os membros do grupo para participar, garantindo que cada participante terá sua vez. Comece com a participante mais sociável, ou se não houver voluntárias, comece com a pessoa mais próxima a você e vá contornando a mesa.

Exemplos de declarações para os líderes aparecem abaixo:

- “Eu realmente queria poder vestir um biquíni nas férias de primavera, então estou pensando em começar a pular o café da manhã para perder alguns quilinhos extras.”
- “Eu tenho certeza de que seria popular se eu perdesse um pouco mais de peso.”
- “Eu acabei de ver um anúncio para este novo remédio para emagrecer, estou indo comprá-lo imediatamente. Eu finalmente poderei ser tão magra quanto quero.”
- “Eu não posso te encontrar para jantar hoje à noite porque preciso passar algumas horas na academia. Eu só fui por duas horas ontem.”
- “Eu tenho me sentido um pouco tonta ultimamente, deve ser por causa destas pílulas de emagrecimento que estou tomando, mas eu não ligo porque já perdi 4 kg.”
- “Estou pensando em iniciar uma dieta vegetariana livre de glúten. É muito mais saudável e tenho certeza de que irá me ajudar a finalmente perder o peso do qual tanto quero me livrar!”
- “Para ser o melhor corredor, eu preciso estar abaixo do meu peso mínimo. Eu estou fazendo isso pela minha saúde – irá me ajudar a evitar lesões.”
- “Eu preciso ser magra ou minha vida está arruinada.”
- “Qualquer um poderia ter o corpo de uma super-modelo, se realmente quisesse.”
- “Nenhum garoto nunca irá me convidar para sair, a menos que eu perca um pouco de peso.”
- “Eu nunca serei selecionada para a fraternidade, a menos que perca 4 kg.”
- “Eu quero ter certeza de que não irei ganhar o concurso de miss este ano, então irei comer apenas uma banana no café da manhã e uma maçã no almoço todos os dias.”
- “Estou treinando para uma maratona neste momento, então terei que passar ao menos duas ou três horas correndo este fim de semana.”
- “Meu treinador disse que se eu cortasse o café da manhã, eu poderia ser um atleta melhor.”
- “Minha agenda está cheia, então nunca tenho tempo pra comer. Eu sei que eu provavelmente deveria achar tempo, mas estou gostando de quanto peso estou perdendo.”
- “Eu acabei de instalar um aplicativo em meu telefone que me ajuda a calcular minhas calorias. Ele disse que para eu perder 4 kg no próximo mês preciso comer a metade do que costumo comer
- “Se eu quiser sair essa noite, eu terei que pular o almoço e o jantar de hoje.”
- “Para chegar mais perto da coxa pela qual estou lutando, acho que terei que gastar uma hora no exercício de adutor de coxa cada dia dessa semana.”

- *“Você acha que se eu fumar ficarei mais magra? Eu ouvi dizer que é uma ótima maneira de inibir o apetite.”*

Os líderes poderão gerar outras declarações quando necessário e podem adaptar as declarações para serem mais apropriadas aos membros de seu grupo.

Discussão sobre a dramatização

Como você se sentiu ao fazer estas interpretações?

Deixe os participantes refletirem sobre como se sentiram ao argumentar contra alguém que está obcecada em perseguir o ideal de magreza.

Você acha que pode ser benéfico para você desafiar as pessoas quando elas fazem declarações a favor do ideal de magreza?

Promova uma discussão sobre porque é útil falar contra as pressões para se adequar ao padrão de magreza. Por favor, deixe as participantes acrescentarem argumentos.

V. ATIVIDADE PARA APÓS A SESSÃO (“Tarefa para casa”) (5 mins)

Atividades para serem feitas em casa, para a próxima sessão:

Ótimo. Agora nós gostaríamos de explicar duas atividades que deverão ser feitas em casa, antes da próxima sessão. A primeira é escrever uma carta para alguém na sua vida que te pressiona a se adequar ao ideal de magreza, como um de seus pais, irmãos, namorado ou amigo. Por favor, diga a ele como isso afeta você e diga-lhe como você responderia agora, após o que aprendeu nestes encontros.

Se ninguém te pressiona sobre ser magra, por favor invente um exemplo ou use um exemplo que você ouviu de outros no grupo ou de um amigo.

Retire o formulário **Carta-resposta** de seu pacote (Exercício #4).

O segundo exercício é trazer uma lista Top-10 de coisas que as meninas/mulheres podem fazer para resistir ao ideal de magreza. O objetivo deste exercício é fazer alguma coisa que atualmente mudaria seu ambiente/mundo, ao menos um pouco, de forma a beneficiar outras jovens. Pense em você mesma como uma ativista social que está combatendo o ideal de magreza. Por favor, escreva seu Top-10 e traga no próximo encontro.

Alguém tem algumas ideias para esta atividade agora? Eu gostaria de um par de exemplos, no caso de alguém estar confusa.

Consulte o formulário **Lista Top-10** (Exercício #5). Extraia um ou dois exemplos.

Exemplos:

1. Convide amigos para se juntar a você em um boicote a revistas de moda que promovem o ideal de magreza.
2. Coloque um balde com giz no passeio da escola para que as pessoas escrevam no chão algo que gostam sobre seus corpos.
3. Faça um pacto com seus amigos para não ter conversas pró-magreza durante uma semana (ou mais).

4. Identifique uma amiga ou conhecida mais jovem e se comprometa a ajudá-la a lutar contra o ideal de magreza enquanto ela cresce.
5. Cubra todos os espelhos da casa de sua fraternidade por uma semana para que outras mulheres possam ser libertadas da pressão de se ver perfeita todos os dias.
6. Coloque adesivos nos espelhos nos banheiros femininos dizendo “ame seu corpo”.
7. Escreva uma postagem no Facebook, Twitter, ou blog que critique o ideal de magreza e compartilhe com sua família e amigos.
8. Desafie um homem ou grupo de homens a não falar sobre mulheres de uma forma que apoie o ideal de magreza.
9. Inicie uma página no Facebook com o objetivo de desafiar o ideal de magreza e convite seus amigos para se juntarem a você.
10. Faça uma festa “Take Back our Bodies” (Pegue de volta seus corpos) com amigos (homens e mulheres) que desafie as pressões pelo ideal de magreza criadas pela mídia e outras fontes externas.
11. Coloque adesivos dizendo “Você está ótima como você é” dentro de livros direcionados à perda de peso em livrarias ou bibliotecas.
12. Coloque um cartaz “Ame seu corpo” no vestiário das meninas ou nos carros da escola.
13. Pendure folhetos sobre aceitação corporal em todo o câmpus.
14. Escreva “aceite seu corpo” na janela do seu carro.
15. Faça um vídeo sobre “coisas que as pessoas dizem” sobre as preocupações com a Imagem Corporal e poste no Youtube.

Alguém pode me dizer quais são os exercícios para casa desta semana?

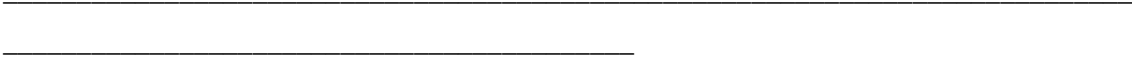
1. Completar o formulário de desafio verbal.
2. Criar uma lista Top 10-list de formas de desafiar o ideal de magreza dentro de sua comunidade.

Se o tempo permitir:

Todas podem me dizer alguma coisa que “funcionou pra você” nesta sessão, ou que “realmente fez sentido”?

Durante a próxima reunião nós iremos falar mais sobre como resistir ao ideal de magreza e como desafiar nossas próprias preocupações com o corpo. Alguém tem alguma pergunta antes de irmos embora hoje?

Obrigada novamente por virem. Estamos ansiosos para vê-las na próxima semana!



Nome:
Assinatura:

Sessão 2, Exercício #5:
Lista Top-10

Por favor, crie uma lista Top-10 de coisas que meninas/mulheres podem fazer para resistir ao ideal de magreza. O que podem evitar, dizer, fazer ou ensinar para batalhar contra este ideal de beleza? Por favor, escreva seu Top-10 abaixo e traga no próximo encontro.

- 1)
- 2)
- 3)
- 4)
- 5)
- 6)
- 7)
- 8)
- 9)
- 10)

SESSÃO 3

- Preparação:** Enviar e-mail ou ligar para cada participante antes desta reunião, lembrando de completar os exercícios.
- Materiais:** Câmera de vídeo
Crachás
- Tópicos:**
- I. Reforçando o Comprometimento Voluntário
 - II. Discussão sobre a Carta-Resposta
 - III. Dramatização: Respostas rápidas a declarações sobre o ideal de magreza
 - IV. Razões para se inscrever
 - V. Desafio Comportamental
 - VI. Discussão sobre a lista Top-10
 - VII. Atividades para após a sessão (Tarefas para casa)

Visão geral da sessão: O foco da Sessão 3 é discutir mais sobre como resistir ao ideal de magreza, como desafiar as próprias preocupações com o corpo e como responder a futuras pressões para ser magra. Dramatizações são também usadas para que as participantes possam praticar fazer declarações contra o padrão de magreza.

Ligue a câmera de vídeo agora.

I. REFORÇANDO O COMPROMETIMENTO VOLUNTÁRIO (2 MINS)

Novamente, é importante dizer que a participação é voluntária. Cada uma de vocês está disposta a participar ativamente da sessão de hoje?

Certifique-se de que todos pelo menos acenem com a cabeça em resposta.

II. DISCUSSÃO SOBRE A CARTA-RESPOSTA (10 MINS)

Na semana passada nós pedimos que vocês escrevessem uma carta para alguém em sua vida que tem te pressionado a se adequar ao ideal de magreza. Nós solicitamos que vocês contassem a eles como isso afetou vocês. Nós também pedimos para vocês indicarem como responderiam agora, após as discussões feitas nestes encontros.

Cada uma de vocês está disposto a ler sua carta em voz alta?

Como você se sentiu ao escrever esta carta?

Por favor, entregue seu formulário da Carta-Resposta e por favor, certifique-se de ter assinado. Obrigada!

Recolha o Exercício #4. Certifique-se de que as participantes escreveram seus nomes e assinaram o formulário.

III. DRAMATIZAÇÃO: RESPOSTAS RÁPIDAS A DECLARAÇÕES SOBRE O IDEAL DE MAGREZA (10 mins)

Muitas vezes, nós não percebemos como perpetuamos o ideal de magreza das maneiras mais sutis.

Alguma de vocês pode pensar em algumas formas pelas quais você e os outros podem promover o ideal de magreza sem ao menos perceber?

Possíveis respostas incluem elogiar a perda de peso de outra pessoa, comentar sobre o que ou quanto você está comendo, gastar muito tempo pensando sobre como você pode cortar calorias, se tornando vegetariano ou fazendo uma dieta livre de glúten, reclamando sobre seu corpo e falando sobre celebridades que são muito magras ou notar como estão ganhando peso.

Na última semana, nós pedimos que vocês falassem com alguém para deixar de perseguir o ideal de magreza, eu um exercício de dramatização. Esta semana, nós faremos uma coisa um pouco diferente – nós gostaríamos que cada uma de vocês desafiasse declarações sobre o ideal de magreza de forma rápida, como um “bate-volta”. Seu objetivo é simplesmente evitar a conversa sobre gordura. Eu gostaria que cada uma de vocês combatesse duas declarações sobre ideal de magreza que eu irei fazer.

Por exemplo, se eu disser: “Esta camisa me faz parecer gorda?” Vocês poderiam dizer: “Eu acho melhor se nós não nos debruçarmos em questões sobre a aparência como esta.”

Dramatizações usando declarações contrárias ao ideal de magreza para resistir às pressões dos amigos. Peça a cada participante para gerar uma declaração contra o ideal de magreza em resposta a duas falas feitas pelos líderes. Rode o círculo duas vezes. Se as participantes derem uma resposta longa, interrompa gentilmente e peça que eles deem uma resposta de apenas uma ou duas frases.

Exemplos de declarações:

- *Uau, olhe para o tamanho daquela garota!*
- *Érica realmente ganhou peso nos feriados.*
- *Eu acho que se eu cortar produtos lácteos e glúten eu realmente posso perder muito peso.*
- *Estou pensando em fazer uma dieta, você gostaria de se juntar a mim?*
- *Você não acha que aquela menina é uma vaca?*
- *Eu nunca seria amiga de alguém tão pesado.*
- *Meu treinador disse que eu preciso parar de tomar café da manhã se eu quiser chegar ao meu peso ideal.*
- *Meu irmão disse que eu pareço gorda, o que você acha?*
- *Eu adoro escutar Adele, mas é difícil olhar para ela com todo o excesso de peso.*
- *Eu acho que seria realmente legal se nós pudéssemos alcançar aquele espaço entre as coxas (“thigh gap”).*
- *Se eu não perder algum peso, eu posso ser cortada do time de corrida.*
- *Eu odeio tanto meu corpo – eu queria poder acordar em um corpo diferente.*
- *Você sabe que se você apenas parar de comer queijo você perderia peso suficiente para ser atraente.*
- *Somente as meninas magras são convidadas para sair pelos garotos.*
- *Ela realmente não tem corpo para estar vestindo esta roupa.*
- *Eu realmente gostaria de ter o corpo de uma modelo.*
- *Eu estava pensando em ter uma “barriga tanquinho”.*
- *Meu treinador está trabalhando comigo para que eu perca peso suficiente para vestir tamanho 36.*
- *Esse vestido me faz parecer gorda?*
- *Eu pareço gorda neste?*
- *Eu sou muito gordo para comer assim.*
- *Você está tão magra, como você faz?*
- *Eu estou pensando em me tornar vegetariano porque ouvi que isso ajuda a perder peso.*

- *Você está tão magra, não tem nada para se preocupar.*
- *Se eu não perder algum peso, eu sei que ele vai me trair.*
- *Vamos começar a fazer Ioga, eu ouvi que queima até 1000 calorias por aula.*
- *As férias da primavera estão chegando, você realmente acha que deve comer isso?*
- *O técnico disse para comer apenas saladas no almoço.*
- *Estou experimentando um novo suco desintoxicante, você deveria experimentar também!*
- *Ele me disse que apenas namora garotas com espaço entre as coxas (“thigh gap”).*
- *Eu não acredito que aquela baleia apareceu com aquele vestido.*
- *Ninguém quer namorar uma gorda.*

Discussão sobre a dramatização.

Como você se sentiu com estas dramatizações? Você acha que poderia desafiar seu amigo ou parente se eles fizerem uma declaração pró-magreza?

Incentive a discussão com questões adicionais, se necessário (por exemplo, “Quais afirmações eram mais difíceis de responder?” ou “O que você faria na vida real para indicar que você não apoia o ideal de magreza?”).

IV. RAZÕES PARA SE INSCREVER NESTAS REUNIÕES (10 MINS)

Neste momento, é útil para as pessoas compartilhar as principais razões que os levaram a se inscrever nestes encontros para aceitação corporal, para que possam ter um retorno do grupo. Eu espero que todas sejam honestas ao compartilhar o por que se inscreveram neste grupo. Por exemplo, algumas garotas se inscreveram por causa de um comentário negativo que alguém fez a ela ou por se sentir preocupada com a forma de seu corpo.

Qual foi a principal razão para você se inscrever neste grupo?

Os facilitadores podem fornecer exemplos de suas próprias insatisfações corporais e dar suporte se o grupo parecer hesitante. É melhor começar com a participante mais sociável.

Deixe as participantes discutirem o quanto estiverem confortáveis para compartilhar. O propósito é permitir às participantes compartilhar preocupações específicas sobre a imagem corporal e desafiar o grupo sobre os pensamentos e sentimentos que os mesmos têm sobre partes específicas do seu corpo.

Se necessário, pergunte “*Você estaria disposta a dizer quais preocupações com a imagem corporal você tem? Quase todo mundo tem algum tipo de preocupação!*”. Se as participantes derem respostas vagas (por exemplo, interesse no tópico ou interesse financeiro), pressione-as ainda mais.

Ouvindo vocês, parece que seria útil para algumas de vocês desafiarem seus medos e preocupações sobre sua imagem corporal.

V. DESAFIO COMPORTAMENTAL (10 Mins)

Existem coisas que vocês não fazem em função da preocupação com a imagem corporal?

(por exemplo, vestir certas roupas, ir a lugares específicos, etc.)

Vocês estão dispostas a um experimento que lhes ajudará a se sentir melhores com seus corpos? Nós gostaríamos de desafiar vocês a fazer coisas que normalmente não fazem, por causa da preocupação com a aparência. Fazer isso poderia aumentar sua confiança e dissipar seus medos.

Exemplos incluem:

- *Vestir shorts na escola, se suas pernas são uma área de preocupação para você*
- *Ir a uma piscina usando maiô, se você usualmente tem medo disso*
- *Se exercitar em público*
- *Comer em público*
- *Vestir uma camisa justa ou de alcinha para ir ao shopping/jantar/biblioteca*
- *Prender seu cabelo se você se sente constrangido em como você aparenta desta forma*
- *Vestir um top com nada sobre ele ou uma calça apertada quando trabalhar fora*
- *Não fazer maquiagem*
- *Ir a um centro de recreação se você usualmente evita por causa de sua preocupação com a imagem corporal*
- *Revelar uma parte do seu corpo, como seus pés, que você tende a cobrir (como vestindo sandálias)*

Vocês estão dispostas a fazer dois desafios comportamentais na próxima semana, ou o mesmo desafio duas vezes? Nós gostaríamos de ouvir como foi, na próxima semana. Por favor, pensem um momento sobre duas coisas que vocês gostariam de fazer, mas não fizeram ainda. Agora, vamos compartilhar duas coisas que faremos na próxima semana.

Note que o objetivo deste exercício não é simplesmente que os participantes façam alguma coisa que normalmente não fazem (por exemplo, vestir uma camisa apertada por que não é o seu estilo de roupa), mas o que precisam fazer é alguma coisa que eles fariam de outra forma se não tivessem problemas com sua imagem corporal (por exemplo, eu gostaria de vestir uma camisa apertada, mas não faço porque acho que me faz parecer muito gorda).

Deixe cada participante compartilhar com o grupo dois desafios comportamentais que irão fazer na próxima semana.

Consulte o formulário **Exercício comportamental** (Exercício #6). Peça-as para registrar seu plano no formulário.

Os líderes do grupo devem ajudar as participantes a selecionarem os desafios apropriados e que eles serão capazes de cumprir na próxima semana (por exemplo, não selecione vestir uma roupa de banho na piscina se estamos no inverno). Conforme a necessidade, pressione as participantes a serem específicas em seus planos (por exemplo, com que elas irão fazer essa atividade [se com alguém], quando farão, onde farão, e como farão isso).

VI. DISCUSSÃO SOBRE A LISTA Top-10 (15 mins)

O segundo exercício da semana passada pedia que vocês fizessem uma lista de 10 coisas que uma menina/mulher poderia fazer para resistir ao ideal de magreza – o que você pode evitar, dizer, fazer, ou aprender para lutar contra esta pressão social. Isso pode ser chamado de “ativismo corporal”.

Cada uma de vocês poderia compartilhar três itens da sua lista?

Consulte o formulário **Lista Top-10** (Exercício #5).

Exemplos:

1. Compartilhar um vídeo anti-ideal de magreza no Facebook.
2. Você poderia fazer vídeo sobre “coisas que as pessoas dizem” sobre as preocupações com a Imagem Corporal e postar no Youtube.

3. Escrever para uma revista ou agência publicitária sobre um anúncio, em particular, que promove o ideal de magreza e explicar por que você tem um problema com isso. Ou você poderia sugerir campanhas publicitárias mais positivas.
4. Conte com um grupo de amigos para fazer um pacto de apenas fazer elogios sobre talentos e realização, não sobre aparência.
5. Peça a um grupo de amigos para se juntarem a você em uma atividade física em grupo que vise a diversão e a saúde, não a perda de peso (por exemplo, jogar tênis ou pingue-pongue, ir a uma caminhada, etc.).
6. Faça uma jarra “conversa sobre gordura” e coloque em sua casa para que toda vez que alguém fizer um comentário a favor do ideal de magreza tenha que colocar dinheiro na jarra.
7. Coloque adesivos dizendo “Você está ótima como você é” dentro de livros direcionados à perda de peso em livrarias ou bibliotecas.
8. Coloque um cartaz “Ame seu corpo” no vestiário das meninas.
9. Pendure folhetos sobre aceitação corporal em todo o campus.
10. Coloque um balde com giz no passeio da escola para que as pessoas escrevam no chão algo que gostam sobre seus corpos.
11. Coloque folhetos escritos “Ame seu Corpo” em carros.
12. Escreva “aceite seu corpo” na janela do seu carro.
13. Peça a um grupo de amigos (podem ser meninos também) para escrever uma carta para alguém, no seu passado, que já os pressionaram a ser magros.

Nós gostaríamos que cada uma de vocês fizesse, ao menos, dois atos de ativismo corporal nesta semana, e então nos contasse como foi na próxima sessão. Pensem um momento e escolham duas formas de ativismo corporal que vocês farão. Agora, compartilhem com todas as duas coisas que vocês irão fazer nesta semana.

Consulte o formulário **Ativismo Corporal** (Exercício #7).

Deixe cada participante escolher dois comportamentos de suas listas (ou alguma coisa que outro participante disse ou que você tenha pensado) para fazer durante a próxima semana. Caso necessário, pressione as participantes a serem bem específicos em seus planos (por exemplo, com que elas farão esta atividade [se com alguém], quando farão, onde farão, e como farão isso). Se necessário, também lembre as participantes que o ativismo corporal tem a intenção de ter um impacto além do nível individual (isto é, entre amigos, no colégio, na comunidade, etc.)

Recolha o formulário **Lista Top-10** (Exercício #5). Certifique-se de que todas escreveram seus nomes e assinaram os formulários.

VII. ATIVIDADE PARA APÓS A SESSÃO (“Tarefa para casa”) (3 mins)

Novamente, nós gostaríamos que cada uma de vocês realizasse dois desafios comportamentais relacionados a suas preocupações pessoais com a imagem corporal, e se engajasse em dois exercícios de ativismo corporal.

Nós também gostaríamos que vocês fizessem um terceiro exercício. Você estaria disposta a escrever uma carta para você, quando era mais jovem, descrevendo como evitar o desenvolvimento de problemas de imagem corporal? Extraia das coisas que você tem aprendido nestas sessões. O objetivo é dar a você mesma um aviso sobre coisas que você pode fazer, dizer, evitar ou aprender para se ajudar a desenvolver uma imagem corporal positiva.

Consulte o formulário **Carta para a jovem eu** (Exercício #8).

Por favor, inclua seu nome completo e assinatura no seu exercício. Eu recolherei todas as tarefas após falarmos sobre cada uma delas, na próxima semana.

Peça a uma das participantes para explicar, com suas palavras, os exercícios que deverão ser feitos em casa para ter certeza de que está claro.

Se o tempo permitir:

Todas podem me dizer alguma coisa que “funcionou pra você” nesta sessão, ou que “realmente fez sentido”?

Mais uma vez, obrigada pela presença. Nos vemos na próxima semana para a última sessão!

Nome:
Assinatura:

Sessão 3, Exercício #6:
Desafio Comportamental

Nós gostaríamos de desafiar cada uma de vocês a fazer duas coisas que vocês normalmente não fazem por causa de preocupações com sua imagem corporal, para aumentar sua confiança. Por exemplo, vestir shorts para ir à escola, ir a uma piscina vestindo maiô, exercitar-se em público. Nós gostaríamos que cada uma de vocês fizesse dois desafios comportamentais nesta semana (ou o mesmo duas vezes) e nos conte como foi durante a próxima sessão. Por favor, pense por alguns instantes em alguma coisa que você gostaria de fazer, mas não fez ainda. Por favor, escreva seu objetivo no espaço abaixo para se lembrar dele.

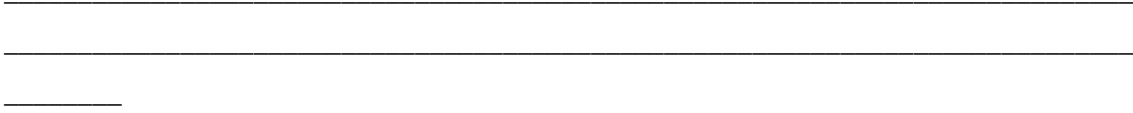
Nome:

Assinatura:

**Sessão 3, Exercício #7:
Ativismo Corporal**

O segundo exercício da última sessão pedia que você escrevesse uma lista Top-10 de coisas que as meninas/mulheres poderiam fazer para resistir ao ideal de magreza – o que podem evitar, dizer, fazer, ou aprender para combater as pressões sociais. Isto pode ser chamado de “ativismo corporal”.

Por favor, escolha dois comportamentos da sua lista e faça-os durante a próxima semana. Você pode escrever sua meta de ativismo corporal nesta folha, para se lembrar dela.



SESSÃO 4

Preparação: Enviar e-mail ou ligar para cada participante antes desta reunião, lembrando de completar os exercícios.

Materiais: Câmera de vídeo
Câmera digital/Telefone celular
Crachás

Tópicos:

- I. Reforçando o Comprometimento voluntário
- II. Discussão sobre o Desafio Comportamental
- III. Discussão sobre o Ativismo Corporal
- IV. Discussão sobre a “Carta para jovem eu”
- V. Benefícios do grupo/Discussão de encerramento
- VI. Exercício de autoafirmação
- VII. Atividades para após a sessão (Tarefas para casa)
- VIII. Encerramento

Visão geral da sessão: O foco da quarta sessão é discutir as experiências das participantes com os exercícios de desafio comportamental e ativismo corporal, e discutir quais as formas com que nós falamos sobre nossos próprios corpos que podem promover o ideal de magreza. Esta sessão final centra-se em levar os participantes a terem formas mais positivas de falarem sobre seus corpos e encorajá-los a continuar desafiando suas preocupações com a imagem corporal no futuro.

I. REFORÇANDO O COMPROMETIMENTO VOLUNTÁRIO (2 MINS)

Ligue a câmera de vídeo agora.

Cada uma de vocês está disposto a participar verbalmente da sessão de hoje?

Certifique-se de que todos pelo menos acenem com a cabeça em resposta.

II. DISCUSSÃO SOBRE O DESAFIO COMPORTAMENTAL (10 mins)

Na semana passada, nós pedimos que vocês fizessem alguma coisa que você não fariam normalmente por causa de preocupações com seu corpo.

Vamos rodar a sala e descrever o que cada um de você fez e como se saíram.

Você considerou este exercício útil? O que você aprendeu? [Fazer outras perguntas que estimulem a falar].

Deixe cada participante discutir suas experiências.

Se elas não fizeram o exercício, pergunte sobre as barreiras para fazê-lo. O que se pode fazer para superá-las? Existe alguma coisa que possa ser mais fácil de fazer para que possa tentar primeiro? Encoraje as participantes a continuarem desafiando suas preocupações relacionadas ao corpo.

Nós apreciamos que vocês estejam dispostas a tentar algo novo. Esperamos que vocês continuem a desafiar vocês mesmas e suas preocupações com o corpo no futuro, de forma parecida.

Recolha o formulário Desafio Comportamental (Exercício #6). Certifique-se de que cada participante tenha escrito seu nome e assinado o formulário.

III. DISCUSSÃO SOBRE O ATIVISMO CORPORAL (10 mins)

Da última vez, nós também pedimos a vocês que fizessem dois exercícios de ativismo corporal. Vamos ver se podemos ouvir o que cada uma fez e como se saíram.

Rode toda a sala para que cada participante descreva o que elas fizeram e o que aconteceu. Se necessário, faça questões para promover discussões adicionais (por exemplo, “X, parece que você gostou de fazer este exercício. Fale mais sobre o que o tornou tão agradável?” ou “X, que aspectos deste exercício foram desafiadores?”)

Como você acha que este tipo de exercício poderia fazer a diferença? Individualmente e para a sociedade?

Alguém está disposta a fazer mais ativismo corporal no futuro? Se sim, o que vocês fariam?

Dê às participantes a oportunidade de falarem em fazer mais ativismo corporal no futuro.

Por favor, entreguem seus formulários sobre o exercício de ativismo corporal e por favor, assinem.

Recolha o formulário de **Ativismo Corporal** (Exercício #7). Certifique-se de que cada participante tenha escrito seu nome e assinado o formulário.

IV. DISCUSSÃO SOBRE A “CARTA PARA A JOVEM EU” (10 mins)

Na última semana, nós perguntamos se vocês estariam dispostas a escrever uma carta para você mais jovem, introduzindo você mesma em como evitar o desenvolvimento de problemas de imagem corporal.

Eu gostaria de fazer um vídeo de você lendo sua carta para você postar, caso deseje, em seu site ou perfil do YouTube ou Facebook.

Faça cada participante ler sua carta. Enfatize para os membros do grupo que, por razões de confidencialidade, estaremos proibidos de postar o vídeo se um participante disse seu nome completo ou o nome completo de outra pessoa durante a gravação. Grave de uma câmera separada, ou pelo celular para gerar pequenos vídeos individuais das participantes. Após cada participante concluir sua leitura, responda agradecendo e fazendo um comentário positivo sobre a carta.

NOTA: Por questões de confidencialidade, é importante ter certeza de que a participante que está lendo a carta seja a ÚNICA pessoa no vídeo.

NOTA: Se uma participante não estiver disposta a ler sua carta, pergunte se está disposto a resumir ou escolher um trecho para ler.

Todas claramente gastaram um bom tempo escrevendo estas cartas e fizeram um grande trabalho. Por favor, entregue-as – certifiquem-se de terem escrito seus nomes e assinado os formulários! Nós iremos enviar estas cartas a você em 6 meses para lembrá-las de todas as coisas que vocês aprenderam sobre aceitação corporal neste grupo.

Recolha o formulário **Carta para a jovem eu** (Exercício #8). Esteja certo de que cada participante tenha escrito seu nome e assinado o formulário.

V. DISCUSSÃO SOBRE OS BENEFÍCIOS DO GRUPO E ENCERRAMENTO (10 MINS)

Como este é nosso último encontro, eu gostaria de falar sobre algumas coisas que vocês aprenderam participando deste grupo.

Vocês podem me falar alguma coisa sobre os benefícios da aceitação corporal? [obter resposta]

Alguma atividade, em particular, se destacou como realmente útil para você? [obter resposta]

Como esta experiência mudou a forma como você pensa e se sente sobre seu próprio corpo? [obter resposta]

Como sua participação no Projeto “O Corpo em Questão” mudou o que você faz, ou fará no futuro, para promover sua própria aceitação corporal? [obter resposta]

Como este grupo mudou a forma de você interagir com amigos, namorados ou outras pessoas na sua vida? Como meninas privilegiadas e educadas, como vocês poderiam “passar isso para a frente” e capacitar outras pessoas? [obter resposta]

O que você leva com você deste programa?

Tente fazer com que todas as participantes reflitam sobre qualquer crescimento que tenham tido, ou ideias que tenham aprendido. O objetivo é consolidar o que aprenderam.

VI. EXERCÍCIO DE AUTO-AFIRMAÇÃO (10 mins)

Como estamos terminando nossas sessões, gostaríamos de encorajar vocês a continuarem a desafiar algumas de suas próprias preocupações com o corpo. Parte disso é falar de nossos corpos de uma maneira mais positiva que negativa. Aqui algumas ideias para vocês começarem:

1. *Escolha um amigo ou familiar e discuta uma coisa que você gosta sobre você mesma.*
2. *Mantenha um diário de todas as coisas boas que seu corpo te permite fazer (por exemplo, fazer uma longa caminhada, jogar tênis bem, etc.).*
3. *Escolha um amigo e faça um pacto de evitar conversas negativas sobre o corpo. Quando você pegar seu amigo falando negativamente sobre o corpo dele, lembre-o do pacto.*
4. *Faça uma promessa de parar com reclamações sobre seu corpo, como “Eu tenho tão pouco peito” ou “Eu odeio minhas pernas”. Quando você se pegar fazendo isso, faça uma correção dizendo alguma coisa positiva sobre esta parte do seu corpo, como “Estou tão feliz que minhas pernas me permitiram praticar futebol hoje”.*
5. *Da próxima vez que alguém lhe fizer um elogio, ao invés de contestar (“Não, eu sou tão gorda”), pratique respirar fundo e dizer “Obrigada”.*

Cada uma de vocês pode escolher uma dessas ideias (ou alguma outra) e fazê-la durante a semana e nos enviar um e-mail dizendo como foi?

Considerem isso um “exercício de despedida”. Fazer este tipo de coisa torna mais provável que você irá falar sobre você mesmo de uma forma mais positiva. Pense em quais exercícios específicos você pode fazer. Eu gostaria que cada uma de vocês compartilhasse.

Consulte o formulário **Exercício de Autoafirmação** (Exercício #9).

Peça que cada participante defina qual exercício de afirmação estão dispostas a fazer durante a próxima semana.

VII. OUTRO EXERCÍCIO PARA APÓS AS SESSÃO (5 MINS)

****Se a escola continuar com os grupos e recrutamento para o Projeto “O Corpo em Questão”, peça às participantes para completar um exercício de recrutamento:**

Em segundo lugar, nós gostaríamos de ver se vocês estariam dispostos a encorajar ao menos 3 de suas amigas a participar das sessões do BP, baseado em sua experiência positiva com este programa. Por favor, dê a elas os folders de recrutamento que estão no final de sua pasta ou simplesmente peça seus amigos para me enviarem mensagens em: _____.

Nós gostaríamos que cada uma de vocês fizesse um exercício de autoafirmação durante a próxima semana e nos enviasse um e-mail contando como foi. Em segundo lugar, queremos que você encoraje 3 amigos a participarem do próximo grupo do Projeto “O Corpo em Questão” e nos envie seus contatos para que possamos enviar o programa.

****Se a escola não irá continuar como os grupos do Projeto “O Corpo em Questão” faça as participantes completarem o Exercício de Ativismo Corporal no lugar do exercício de recrutamento:**

Em segundo lugar, nós gostaríamos que vocês fizessem mais um formulário de ativismo corporal e nos enviasse um e-mail sobre isso. Vocês estão dispostas a fazer um ativismo corporal como um grupo? Isto poderia consistir em escrever uma carta em que todas assinem e enviá-la a uma revista ou companhia que promova o ideal de magreza. Vocês decidem o que querem fazer e combinem com os outras, por e-mail ou mensagens de texto. Há algumas ideias sobre o que poderia ser feito? Alguém estaria disposto a ser o líder e fazer acontecer? [Selecione um ou dois membros do grupo para serem líderes]. Nós gostaríamos de ouvir o que vocês decidiram fazer como um grupo.

Anote o Exercício de Ativismo Corporal em potencial.

Consulte o formulário **Exercício de ativismo corporal em grupo** (Exercício #10).

Nós gostaríamos que cada uma de vocês fizesse um exercício de autoafirmação durante a próxima semana e nos enviasse um e-mail sobre como foi. Em segundo lugar, queremos que vocês, como um grupo, façam mais um exercício de ativismo corporal.

VIII. ENCERRAMENTO (3 MIN)

Mais uma vez, obrigada por decidirem fazer parte deste grupo. Nós ficamos muito impressionados com seus comentários inteligentes e participação – eles foram muito apreciados!

Nome:

Assinatura:

**Sessão 4, Exercício #9:
Exercício de Autoafirmação**

Parte de desafiar as preocupações com o corpo envolve falar sobre seus corpos de uma forma mais positiva que negativa. Nós discutimos alguns exemplos disso no grupo, por exemplo, fazer uma promessa de parar com reclamações sobre seu corpo e aceitar elogios mais que contestá-los. Por favor, escolha três ideias sobre as quais nós falamos, ou outras que você possa pensar, para praticar ao longo da próxima semana, e nos avise como foi, por e-mail.

**Sessão 4, Exercício #10:
Ativismo Corporal em grupo**

Nós gostaríamos que vocês, como um grupo, fizessem um formulário adicional sobre “ativismo corporal”. Como um lembrete, “ativismo corporal” é alguma coisa que vocês podem evitar, dizer, fazer ou aprender para resistir ao ideal de magreza. Isso poderia consistir em escrever uma carta que todos assinem e enviá-la a uma revista, ou companhia que promova o ideal de magreza. Vocês decidem o que querem fazer e combinam uns com as outras por e-mail ou mensagens de texto. Por favor, listem algumas ideias do que vocês podem fazer, abaixo, e então uma pessoa pode me enviar sobre o que foi feito como grupo.



Membros do Grupo:

Nome:

Nome:

Nome:

Nome:

Nome:

Nome:

Nome:

Nome: