

CAPÍTULO 3

PROTOCOLO DO PRIDE *BODY PROJECT* TRADUZIDO E ADAPTADO PARA A POPULAÇÃO DE HOMENS BRASILEIROS CISGÊNERO GAYS/ BISSEXUAIS

PRIDE O CORPO EM QUESTÃO

Guia do Facilitador¹

Maurício Almeida

Pedro Henrique Berbert de Carvalho

AGRADECIMENTOS

Os autores gostariam de agradecer a Tiffany A. Brown por sua permissão e auxílio na adaptação da presente intervenção. Ademais, os autores gostariam de agradecer a todas as pessoas que contribuíram direta ou indiretamente para a adaptação dessa intervenção. Em especial, gostaríamos de agradecer o auxílio e apoio de Cleonaldo Gonçalves Santos e Mauro Lúcio de Oliveira Júnior.

1 | VISÃO GERAL DO PROGRAMA PARA LÍDERES

1.1 Visão Geral

Apesar de muitos programas terem sido desenvolvidos para abordar as preocupações com a imagem corporal em mulheres, até o momento, nenhum programa havia sido desenvolvido para abordar preocupações com a imagem corporal em homens gays e

¹ Este guia é uma tradução e adaptação do “Facilitator Guide” que faz parte do protocolo original do programa de intervenção “PRIDE Body Project”, com autorização e participação de Tiffany A. Brown, Maurício Almeida e Pedro Henrique Berbert de Carvalho.

bissexuais. O Programa “PRIDE O Corpo em Questão” foi desenvolvido para abordar essa lacuna nos recursos disponíveis para aqueles em risco devido às preocupações com a imagem corporal.

O PRIDE O Corpo em Questão é adaptado de um programa com evidência científica, guiado por pares, para a prevenção dos transtornos alimentares e educação em relação à imagem corporal, que foi inicialmente criado para implementação entre mulheres com idade universitária. Esses materiais foram incrivelmente bem-sucedidos, em grande parte devido a sua implementação em grupos com valores culturais e experiências semelhantes. Dado que a comunidade gay já fornece uma forte rede de apoio, sentimos que um programa de grupo semelhante aproveitaria e reforçaria o senso de comunidade e apoio já existente entre homens gays na comunidade local. O PRIDE O Corpo em Questão é o primeiro programa deste tipo que é especificamente direcionado a melhorar a imagem corporal e reduzir os fatores de risco para os transtornos alimentares entre homens gays e bissexuais em idade universitária. Considerando as pressões sociais para ser magro e musculoso dentro da comunidade de homens gays, o programa visa especificamente discutir os investimentos no padrão de atratividade da aparência ideal dentro da comunidade de homens gays, bem como outros fatores de risco, incluindo emoções negativas, sinais iniciais de comportamentos alimentares transtornados, etc.

O programa utiliza um modelo altamente interativo, com um pequeno grupo de participantes, que é implementado por líderes de grupo em duas sessões de aproximadamente duas horas cada. Esse programa não foca em transtornos alimentares. Em vez disso, ele enfatiza a criação e reafirmação de uma imagem corporal positiva e saudável por meio de uma variedade de discussões, atividades e exercícios estruturados.

1.2 Líderes de grupo

Durante as sessões em grupo, os líderes de grupo são responsáveis não somente por aderirem ao protocolo, mas também por gerenciar as dinâmicas de grupo (exemplo: desenvolver um ambiente seguro e convidativo, facilitando a conversa e lidando com participantes desafiadores). Líderes imediatos de grupo são responsáveis por liderar a discussão durante aquela sessão. Líderes de grupo não imediatos são responsáveis por dar assistência quando necessário durante todas as sessões, mantendo o controle das dinâmicas de grupo e fazendo perguntas investigatórias quando necessário.

Às vezes, líderes de grupo talvez precisem abreviar ou prolongar intencionalmente a conversa dos participantes, se necessário, como guiado pelo manual do facilitador. A seguir, algumas dicas para garantir que as conversas estejam progredindo conforme o programa.

- Faça perguntas relacionadas ao que acabou de ser dito;
- Fique confortável em deixar o ambiente permanecer em silêncio, por um momento, após uma pergunta ter sido feita;

- Reformule a pergunta, quando necessário;
- Fique atento a sinais não verbais que indicam que uma pessoa talvez tenha algo a dizer;
- Evite que as sessões percam o foco, guiando os participantes de volta à informação no manual;
- Aderir o mais fielmente possível ao tempo limite recomendado para cada atividade, para assegurar que todos os tópicos sejam cumpridos, e com detalhes suficientes.

Como modelos do programa, os líderes de grupo agem tanto como líderes de grupo quanto como participantes durante as sessões. Portanto, eles contribuirão com as discussões e compartilharão suas próprias experiências. Líderes de grupo devem estabelecer um equilíbrio entre ser modelo de contribuições adequadas e usar suas próprias experiências para fazer outros participantes sentirem-se confortáveis, assegurando-se de que os líderes de grupo não dominem a conversa. É recomendado que líderes de grupo pensem em suas respostas com antecedência, principalmente para atividades desafiadoras. Por exemplo, se o líder disser que gosta de partes do corpo mais desafiadoras durante o exercício do espelho, é mais provável que os participantes vão se arriscar mais.

Líderes de grupo são responsáveis por assegurar que todos os membros do grupo se sintam confortáveis ao participarem e compartilhem histórias pessoais se desejarem. Isso pode ser alcançado mantendo contato visual, reconhecendo os comentários dos participantes e tentando criar um ambiente confortável no grupo durante todo o tempo. Apesar de ser importante permitir aos grupos se divertirem com o material, os líderes de grupo devem conscientemente focar no propósito da intervenção. É importante olhar para todos os participantes e tentar atraí-los para a discussão, prestando atenção especial àqueles que falam menos ou que são relutantes em falar. Se um ou dois participantes tendem a dominar a discussão, os líderes podem convidar outros participantes a compartilhar suas opiniões, ou “percorrer o grupo” e pedir a todos para falar. Esta geralmente é uma ótima estratégia para assegurar que cada participante fale. Quando usar esta estratégia, tenha certeza de ir em diferentes direções e iniciar com diferentes participantes, para que a ordem varie constantemente. Tente usar o humor quando possível, fique relaxado e sorria quando for apropriado, escute cuidadosamente as respostas dos participantes.

Quando um participante compartilhar uma informação pessoal ou discutir dificuldades que ele tenha com sua imagem corporal, faça afirmações empáticas que mostram tanto compaixão quanto apreciação pela contribuição dele para com o grupo (exemplo: “Parece que você está tendo dificuldade para lidar com isso” ou “Deve ter sido doloroso quando sua mãe/seu pai fez esse comentário sobre o seu peso”). Apesar de ser extremamente importante permanecer no caminho certo e cobrir as informações necessárias para cada sessão, os participantes também querem se sentir ouvidos e entendidos.

1.3 Agendando sessões

O tamanho ideal dos grupos é entre 7 e 10 participantes, mais dois ou três líderes de grupo. Contudo, em raros casos podem ocorrer intervenções em grupos com 4 pessoas ou até 15 participantes, a depender da comunidade e recursos disponíveis. Os mesmos participantes devem participar das duas sessões, mantendo-se o mesmo grupo.

1.4 Dicas gerais de treinamento do facilitador

- É melhor ter os líderes divididos pelo círculo para que eles estejam igualmente distribuídos entre os membros do grupo;
- Atente-se ao “show do líder” - não permitir que os líderes tomem muito espaço da conversação dentro do grupo. Se o grupo estiver quieto e não responsivo, diga “Vamos ver o que cada um pensa sobre esta questão”, ou se você notar outro membro do grupo concordando com a cabeça, gentilmente encoraje uma resposta dizendo “_____ Eu notei que você balançou a cabeça, o que você acha?”;
- Durante o exercício do desafio verbal, deixe os custos da aparência ideal no quadro, para que os participantes possam ver os custos enquanto desafiavam o ideal;
- É melhor para os líderes seguirem o “modelo” de resposta quando fornecerem exemplos para as atividades. Por exemplo, no caso do desafio verbal pessoal, é melhor usar um exemplo de quando você não agiu de uma forma que desafiava o ideal e em seguida mostrar o que você teria dito aos indivíduos ou a você mesmo sabendo o que sabe agora;
- Conversas sobre o corpo/respostas rápidas:
 - Quando os participantes estiverem tendo dificuldades, diga algo como “Este é um exercício realmente desafiador. Obrigado por mostrar a todos como é difícil. Vamos ajudá-lo...” Em seguida, crie algumas respostas com o grupo e faça o indivíduo tentar novamente;
 - Se os participantes deram um depoimento “mais ou menos”, diga “Eu acho que foi um ótimo começo... por que você não nos mostra que você discorda totalmente da aparência ideal”;
 - Boas respostas para conversas sobre o corpo/respostas rápidas:
 - Para declarações como “Você acha que está gordo? Olhe para mim”, uma possível resposta seria “Nossa! Eu não tinha reparado que havia começado uma conversa sobre o corpo. Isso foi muito errado da minha parte”;
 - “Eu me sinto desconfortável quando você diz isso sobre mim [ou _____]”

- Para itens atléticos: “Há muitas maneiras de melhorar a performance além de perder peso (dormir mais, beber menos, etc.).”;
- “Eu acho desrespeitoso comentar sobre a aparência das pessoas assim”;
- Exercício do espelho:
 - Geralmente é melhor que os líderes não utilizem respostas funcionais quando estiverem compartilhando características físicas que eles gostam sobre os próprios corpos. Além disso, líderes devem escolher características mais difíceis. Isso fará os outros participantes mais dispostos a compartilhar partes do corpo desafiantes também. Por exemplo, ao invés de dizer “Eu gosto da minha bunda/pernas porque elas me ajudam a correr”, diga simplesmente “Eu gosto da minha bunda/pernas”.

1.5 Registro em áudio/vídeo

Em geral, é recomendado que todas as sessões em grupo sejam gravadas em áudio ou vídeo. Há duas razões para gravar as sessões. O primeiro propósito de gravar é maximizar a responsabilidade dos depoimentos contra a aparência ideal feita pelos participantes. Em teoria, isso deveria deixar o efeito do programa mais forte. Gravar os participantes é uma estratégia para aumentar a quantidade de dissonância cognitiva que eles experimentam, o que aumenta a probabilidade de se beneficiarem com o programa. Se as sessões estão sendo gravadas apenas por esta razão, os líderes do programa podem deletar ou gravar por cima das sessões após elas terem terminado. Esta é uma boa forma de proteger a confidencialidade do participante. Como visto no roteiro para as sessões, os líderes pedem permissão para gravar as sessões. Se um participante sente vigorosamente que não quer ser gravado, seus desejos devem ser respeitados. A segunda razão para gravar as sessões é para controle de qualidade e propósitos de supervisão. Neste caso, é ideal que os líderes possam rever pelo menos partes das gravações para checar a adesão dos líderes do grupo ao programa. Se as sessões forem filmadas, é importante que líderes do grupo expliquem aos participantes que as gravações estão sendo usadas para garantir que os grupos sejam bem dirigidos, e não para identificar participantes individuais.

1.6 Idealistas do corpo

O desafio mais comum percebido em programas anteriores que utilizaram este tipo de grupo é conseguir que membros que estão altamente investidos na aparência ideal se envolvam produtivamente no programa. Se uma sessão contém um ou mais idealistas corporais, líderes de grupo devem evitar discutir com eles. Deixe outro membro do grupo desafiá-lo. Além disso, pode ser de grande ajuda percorrer o grupo para mais perguntas. Isto permitirá que o idealista corporal siga o que quer, mas impedirá que ele domine a conversa ou redirecione a sessão.

1.7 Exercícios para casa

Exercícios para casa são feitos para serem desafiadores. Especialmente, exercícios que parecem acadêmicos por natureza ou uma extensão da sala de aula. A adesão dos participantes às tarefas entre sessões depende do quão bem os líderes de grupo enfatizam a importância de completar esses exercícios e seguir as tarefas que foram dadas. Experiências indicam que depoimentos de líderes de grupos podem igualmente fazer significativa diferença no sucesso destes exercícios. Ter o modelo completo dos exercícios dos líderes de grupo explicando o quão útil eles consideram a atividade pode também adicionar valor (por exemplo, “Eu achei esse exercício muito útil quando eu experimentei porquê...”). Além disso, contactar participantes via e-mail ou telefone um dia ou dois antes da próxima sessão leva os participantes a completarem as tarefas e trazê-las na próxima sessão.

1.8 Checklist da Implementação

- Antes da Sessão 1 assegure-se de que os seguintes pontos sejam abordados:
 - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido esteja assinado por todos os participantes;
 - Que a sessão seja gravada em áudio;
 - Os participantes devem ser solicitados a preencherem o protocolo de pesquisa (*baseline* - T1) ANTES de iniciar a Sessão 1.
- Depois da Sessão 1/Antes da Sessão 2:
 - Lembre o grupo da data, hora e local da Sessão 2;
 - Envie lembretes aos participantes sobre exercícios de casa dois dias antes da Sessão 2.
- Depois da Sessão 2:
 - Os participantes devem ser solicitados a preencherem o protocolo de pesquisa (pós-intervenção - T2) logo APÓS o término da sessão (incluindo questionário de aceitação do programa);
 - Todos os protocolos são coletados dos participantes;
 - Lembre os participantes de que eles receberão um e-mail uma mensagem de WhatsApp pedindo que preencham o protocolo novamente após 1 mês do término da intervenção.

2 | PRIMEIRA SESSÃO

2.1 Visão Geral

Comece a Sessão 1 fornecendo uma visão geral do programa e introduzindo os participantes às regras e expectativas do grupo. Essa sessão presume que os participantes foram orientados sobre o programa PRIDE O Corpo em Questão, quando foram recrutados para participar das sessões. No entanto, é de grande ajuda lembrá-los sobre, ou responder perguntas sobre o programa. A maior parte da sessão consiste de uma discussão interativa da definição e origens da aparência ideal e dos custos associados a perseguir essa aparência. A importância de participar e completar os exercícios de casa é igualmente salientada.

2.2 Materiais necessários

- Cavalete ou quadro branco com pincéis e apagador;
- Cópia do caderno de atividades do participante.

2.3 Descrição

- Fazer apresentações;
- Conduzir exercícios para “quebrar o gelo”;
- Rever regras e expectativas do grupo;
- Definir e discutir a aparência ideal;
- Discutir os custos associados com a busca pela aparência ideal;
- Envolver os participantes no exercício do desafio verbal;
- Explorar a sessão de conversas sobre o corpo;
- Passar exercícios para casa;
- Concluir a sessão.

2.4 Introdução

Líder imediato: _____

O líder imediato abre a sessão dizendo:

Bem-vindos ao programa PRIDE O Corpo em Questão. Nós pensamos em começar nos apresentando e deixando vocês saberem quem somos e por que nos inscrevemos para liderar esse programa. Vamos começar...

Todos os líderes de grupo iniciam apresentando-se ao grupo. Apresentações incluem nomes, período da faculdade/emprego e uma rápida razão individual pela qual o indivíduo se sentiu motivado a ser um líder de grupo.

Os líderes do grupo devem, então, verificar se todos no grupo se conhecem. Se sim, pule as apresentações. Se não, o líder imediato pede para os membros do grupo se apresentarem:

Vamos nos conhecer melhor ou mesmo só refrescar nossas memórias sobre os detalhes dos outros. Cada um pode nos dizer seu nome, qual período você está/ emprego e uma “curiosidade” sobre você mesmo?

Líderes do grupo devem tentar fazer isso ser informal e relaxado, sorrindo e estando relaxados em suas apresentações.

Após as apresentações terem sido feitas, forneça ao grupo uma visão geral do programa PRIDE O Corpo em Questão. O líder imediato deve usar o seguinte diálogo como exemplo:

Antes de começarmos, vamos rever o histórico desse programa. Esse programa foi adaptado de um programa internacional sobre imagem corporal, que foi originalmente desenvolvido por um grupo da Universidade de Trinity (uma Universidade em San Antônio, Texas, Estados Unidos da América), com o objetivo de discutir preocupações com a imagem corporal. Desde então o programa vem sendo implementado, em diversos ambientes; no entanto, todos esses programas têm sido direcionados as mulheres e não consideram preocupações com a imagem corporal de homens gays e bissexuais. Esse programa tem como objetivo discutir preocupações com a imagem corporal que são relevantes para homens gays e bissexuais.

Vocês têm alguma pergunta antes de continuarmos?

2.5 Quebra-gelo (5 minutos)

Líder imediato: _____

Para esta sessão, o líder imediato deve introduzir a atividade quebra-gelo, dizendo:

Vamos nos aquecer antes de começar usando uma atividade de quebra-gelo. Ela se chama “minha maior implicância com a imagem corporal”. Neste quebra-gelo, cada um de nós vai descrever nossa maior implicância com a mídia/mídia social ou a indústria, os quais influenciam a imagem corporal dos homens. Por exemplo, alguém pode dizer que a maior implicância dele é a forma como os editores retocam fotos em revistas para que nunca vejamos a pessoa de verdade. Outra pessoa pode ter um comercial específico ou uma propaganda que realmente o incomoda, ou certos produtos que são focados em homens gays. Outra pessoa pode mencionar os físicos “aumentados com esteroides” nas capas de revistas de saúde ou de academias que são direcionadas para homens.

Eu vou começar e então nós vamos percorrer o grupo. O que mais me incomoda é...

Demonstre como o quebra-gelo funciona. Depois que você terminar com o quebra-gelo, faça uma afirmação de transição como:

Agora que estamos aquecidos no assunto, vamos continuar...

2.6 Comprometimento voluntário e visão geral (5 minutos)

Líder imediato: _____

Durante esta parte da sessão, os membros do grupo são perguntados se estão dispostos a se envolverem no programa. O líder imediato deve usar o diálogo seguinte:

A ideia por trás do programa é que, quando discutimos as pressões sociais por detrás da insatisfação corporal e como responder a elas, podemos melhorar nossa imagem corporal. No passado, descobrimos que as pessoas conseguem tirar um melhor proveito desses grupos se elas participarem verbalmente e completarem todos os exercícios entre as sessões. Você está disposto a dar uma chance a esse programa e participar ativamente? Vamos rodar todo o grupo de modo que cada um possa dizer que está disposto a manter uma mente aberta e participar desse programa.

Eu começo...

[Observação: É particularmente útil para os líderes adicionar algo sobre o porquê de manterem uma mente aberta. Por exemplo: “Eu estou disposto a manter a mente aberta e realmente dar uma chance, porque eu percebi que ser franco e aberto faz desses grupos mais úteis e muito mais divertidos para mim”.]

Pergunte para cada membro do grupo se ele está disposto a manter a mente aberta e dar uma chance a este programa. Então, forneça uma visão geral da sessão usando o seguinte diálogo:

Durante as duas sessões nós vamos:

1. Definir a aparência ideal e explorar sua origem;
2. Examinar os custos associados à busca pela aparência ideal;
3. Explorar maneiras pelas quais podemos resistir a pressões para buscar um ideal não saudável;
4. Discutir como desafiar nossas preocupações relacionadas ao corpo;
5. Aprender novas maneiras de falar mais positivamente sobre nossos corpos;
6. Falar sobre como podemos responder melhor as futuras pressões para sermos magros e musculosos.

2.7 Registro em áudio (recomendado)

Os líderes devem perguntar:

Nós gostaríamos de gravar ambas as sessões. Isto é para a supervisão, para que possamos nos assegurar de que os grupos estão seguindo bem e aderindo ao programa da forma como foi originalmente projetado. Alguém tem alguma questão sobre isso?

Se alguém sentir com veemência que não quer ser gravado, então os líderes devem desligar o gravador. No entanto, todos os participantes devem ter assinado o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

2.8 Definição e origem da aparência ideal (20 minutos)

Líder imediato: _____

Escrivão: _____

Esta parte da reunião foca na aparência ideal. Como esta sessão requer o uso de um cavalete ou quadro branco, um líder do grupo deve ser designado como o “escrivão”. O escrivão vai escrever “Homem gay/bissexual perfeito” no topo do papel pregado no cavalete ou quadro. O líder imediato deve iniciar a discussão dizendo:

Nós vamos começar definindo e descrevendo a “aparência ideal” para homens gays e bissexuais em nossa sociedade.

Como nos é dito que é o “homem gay/bissexual perfeito”? Por exemplo, qual a altura dele? Como são seus braços, pernas e abdômen? Quão magro e/ou musculoso ele é? Como é seu cabelo ou pele? Pense em celebridades que você vê na TV ou em revistas. Nosso escrivão vai criar nossa lista do “Homem gay/bissexual perfeito” para nós.

Solicite respostas do grupo e peça ao escrivão para registrar as respostas dos participantes no cavalete ou quadro. Respostas possíveis incluem:

- Magro e atraente;
- Corpo perfeito;
- Físico tonificado;
- Barriga de tanquinho;
- Rasgado, esculpido, musculoso;
- Porte atlético/atleta;
- Jovem;
- Alto;
- Ombros largos;

- Cabelo grosso e cheio;
- “Twink” (magro, aparência jovem);
- “Urso” (cabeludo, atarracado);

Então o homem gay/bissexual perfeito é... [leia a lista para o grupo]. Nós chamamos esse “visual”, esse homem magro, musculoso, de “aparência ideal”. É assim que você chamaria esse visual?

Neste momento, o escrivão deve riscar “homem gay/bissexual perfeito” e escrever “Aparência ideal” no cavalete/quadro.

Líder imediato: _____

O líder imediato dessa sessão deve continuar a discussão dizendo o seguinte:

Agora, antes de discutirmos mais sobre a aparência ideal, é importante contrastar este ideal magro, ultra musculoso com o ideal saudável. O ideal saudável é a forma única que nosso corpo se apresenta quando ele está fazendo as coisas necessárias para apropriadamente maximizar nossa saúde física, mental e nossa qualidade de vida geral. Isso significa comer uma quantidade suficiente de comida nutritiva, fazer exercícios físicos em quantidades suficientes sem exageros, estar envolvido em relações nas escolas e outros relacionamentos sociais, etc. É muito importante compreender que quando a grande maioria de nós está em um peso saudável, nós ainda estaremos muito distantes de atingir uma aparência ideal ou de atender todos os pré-requisitos de uma aparência ideal. Quando alguém busca atingir a aparência ideal, o objetivo é a magreza e muscularidade que não são realistas e nem saudáveis. O ideal saudável é sobre saúde, capacidade física, e longevidade e inclui ambos, músculos e gordura em quantidades suficientes.

Líder imediato: _____

Em resumo, nós queremos esclarecer que nós NÃO estamos sugerindo que seja uma boa ideia comer enormes quantidades de comida sem qualidade e não exercitar. Nós queremos que todo mundo que passe por este programa seja tão saudável e feliz quanto puder ser, tanto fisicamente quanto mentalmente.

Então, agora que deixamos isso claro, vamos discutir mais a aparência ideal.

Faça as seguintes perguntas aos membros do grupo:

Esta aparência ideal sempre foi o padrão-ouro de atratividade masculina? Em outras palavras, já houve um tempo em que o “homem gay/bissexual perfeito” parecia diferente?

Solicite aos membros do grupo que digam o que já foi diferente em outros momentos.

Aqui estão algumas imagens de capas de revistas no decorrer do tempo. [Mostre imagens do Apêndice B] Como as imagens mudaram ao longo do tempo?

Tente chamar a atenção dos membros do grupo ao fato de que a imagem “ideal” difere em épocas distintas. Sinta-se livre para também incorporar exemplos relativos a como os astros de cinema mudaram suas aparências no decorrer do tempo (Cite exemplos de personagens/atores/atletas que são considerados como “corpo ideal” na atualidade) e como a aparência ideal pode diferir entre diferentes culturas. Sinta-se livre para trazer exemplos se os membros do grupo tiverem dificuldade.

Alguém sabe dizer de onde vem essa aparência ideal? Em outras palavras, quais as origens da “aparência ideal” em nossa sociedade?

Respostas possíveis incluem mídia, filmes/TV, as indústrias da moda e da propaganda (quer que modelos sejam magros, musculosos, de ombros largos, para que não atrapalhem a linha das roupas), a indústria de dieta/perda de peso, e a indústria de pornografia gay.

Líder imediato: _____

Como a aparência ideal é promovida para nós? Quem o que nos encoraja a ver esse tipo físico como o ideal?

Possíveis respostas incluem programas de TV, filmes, revistas, clipes de música, a internet, e a indústria da dieta/perda de peso.

Algun de vocês já recebeu um comentário negativo sobre seu peso ou forma corporal de algum amigo, familiar ou parceiro? [pausa para respostas]

Como isso te fez sentir emocionalmente? [Pausa]

Como mensagens da aparência ideal na mídia impactam a forma como você se sente em relação ao seu corpo? Por exemplo, quais são seus pensamentos e sentimentos sobre o seu próprio corpo quando você olha para uma foto do corpo ideal em revistas? Vamos rodar todo o grupo para discutir essa questão. Quem gostaria de começar?

Já que estamos falando de revistas, quantas edições de imagens/photoshops eles usam?

Discuta com o grupo várias formas com as quais fotos de moda e celebridades podem ser retocadas em capas de revistas (por exemplo, peitoral e braços podem ser expandidos para dar maior volume e definição, cinturas podem ser modeladas, pele suavizada, pelos removidos/adicionados).

Vamos falar um pouco mais sobre isso. Como você se sente ao saber que os modelos masculinos, ou os chamados homens “mais atraentes” do mundo são retocados e, em outras palavras, não são tão atraentes assim?

Agora pense por um momento sobre o programador que realiza as edições de imagem e que decide como deve ser a aparência ideal. Você acredita que ele mesmo atende a esse ideal?

O que a cultura nos diz que acontecerá se nos parecermos com a aparência ideal?

A resposta pode ser que seremos aceitos, amados, felizes, bem-sucedidos, ricos, etc. Diferencie a aparência ideal do ideal saudável se os participantes disseram que você é mais saudável se você se conformar com a aparência ideal.

Atingir a aparência ideal realmente faz essas coisas acontecerem? Uma outra forma de pensar sobre isso é se perguntar: as celebridades, que geralmente chegam o mais próximo do ideal, têm vidas perfeitas?

Sugira aos membros do grupo que atingir a aparência ideal provavelmente terá pouco impacto.

O que é tão perfeito sobre a aparência ideal, então? Em outras palavras, a aparência ideal é realmente ideal, ou há outras formas de ser amado e valorizado?

É importante que os participantes reconheçam que a aparência ideal não é ideal.

Durante essa sessão, os líderes precisam ter cuidado para não transmitir a ideia de que tentar ser saudável é ruim. Faça uma distinção entre ideal saudável e a aparência ideal (evitar obesidade e resultar em consequências para a saúde versus buscar incansavelmente uma aparência irrealista através de qualquer meio necessário).

Não descreva (ou permita que participantes discutam) os benefícios da magreza em geral ou dê a impressão de que a aparência ideal está próxima do ideal saudável (isto é, é possível estar dentro da faixa de peso saudável, mas não cumprir com os padrões do ideal ultra magro e musculoso). Assegure-se de que os participantes saibam que a comunidade quer que eles sejam saudáveis. Em outras palavras, o objetivo não é trocar a busca pela aparência ideal pela compulsão por hambúrgueres, comer mal e nunca se exercitar. Ao contrário, os participantes devem se esforçar para viver estilos de vida saudáveis e balanceados (uma dieta saudável com luxos ocasionais e exercícios regulares não extremos) e aceitar os corpos que têm quando estão saudáveis.

2.9 Custos associados à busca pela aparência ideal (35 minutos)

Líder imediato: _____

Neste ponto da sessão, envolva todo o grupo em uma discussão sobre os custos da busca pela aparência ideal. Onde estiver linhas em branco, os líderes devem preencher com o nome da comunidade ou grupo de onde os participantes vem (por exemplo, clube, universidade, atlética). O líder imediato deve usar o modelo de diálogo a seguir:

Nós discutimos a aparência ideal e de onde ela vem – agora vamos falar sobre os custos envolvidos com a aparência ideal. Gostaríamos que vocês tirassem 10 minutos para pensar em uma lista dos custos de buscar a aparência ideal. Favor pensar primeiramente nos custos individuais para homens que tentam buscar a aparência ideal. Em seguida, quando vocês não conseguirem pensar em mais ideias,

pensem nos custos coletivos para a comunidade local ou _____ se nós tentarmos buscar a aparência ideal. Quais são os custos para nós como um grupo? Por favor, tente pensar no máximo de custos que você conseguir, e usem todo o tempo que daremos para pensar.

Instrua os membros a usarem o formulário de “Custos da aparência ideal” no caderno de atividades. Permita em torno de 10 minutos para esse exercício. Quando eles tiverem completado suas listas, percorra o grupo e peça aos membros para compartilhar suas ideias.

Quais foram os seus sentimentos enquanto construía essa lista?

Agora vamos rodar o grupo para que cada um fale um custo individual que anotou. Nós não vamos colocar nada no quadro ainda. Essa é uma pesquisa para ver o que pensamos.

Líder Imediato: _____

Escrivão: _____

O líder de grupo que está como escrivão deve organizar as respostas e escrevê-las no quadro nos domínios que elas foram listadas (exemplo, autoestima...).

Então agora nós vamos classificar os diferentes tipos de custos de modo que possamos observar melhor todos os custos envolvidos. Para cada tipo de custo, vamos tentar obter a lista mais completa possível.

Quais são os efeitos de perseguir a aparência ideal na autoestima e em como você se sente em relação ao seu corpo - nós podemos pensar nisso como estima corporal? Nosso escrivão vai construir nossa lista autoestima/estima corporal.

Possíveis respostas são autoestima baixa/negativa, sentir-se mal com o próprio corpo e consigo mesmo, etc. Tente obter respostas sobre objetificação (por exemplo, o corpo do homem é para ser usado, não apenas para olhar).

Como isso pode afetar sua vida acadêmica?

Possíveis respostas incluem dormir em sala de aula, dificuldade de se concentrar e focar, ir mal na faculdade ou mesmo ser reprovado, etc.

Como a busca pela aparência ideal afeta a saúde das pessoas?

Possíveis respostas incluem encorajar o uso de estratégias de manutenção de peso não saudáveis como passar fome, realizar exercício físico em excesso, ou usar esteroides. Explique que essas atitudes podem ocasionar osteoporose, problemas cardíacos, entre outros.

Quais são os custos de perseguir a aparência ideal em nossa qualidade de vida em geral?

Possível resposta inclui o alto custo financeiro. Outros custos incluem diminuição do autovalor, exaustão física e mental, e custos sociais por passar muito tempo realizando exercícios. Por exemplo, algumas pessoas se exercitam para “se enquadrar” ou ser aceito,

porém gastam muito de seu tempo livre na academia e perdem a oportunidade de passar tempo com amigos ou com a família.

Então agora que discutimos custos individuais, como isso pode afetar a [universidade/clube] _____ como um todo?

Destaque para os participantes que isso pode tomar tempo de outras metas, criar uma atmosfera negativa, e valorizar a competição ao invés da colaboração. Isso também pode colocar pressão em outros membros da comunidade para que também persigam a aparência ideal, servindo de modelo de busca obsessiva pela aparência ideal em pessoas mais jovens, e pode afetar a vida de muitas pessoas devido à preocupação com outras pessoas.

Pensando mais amplamente, se muitos homens gays e bissexuais estão lidando com essas questões, o quanto isso é custoso para nós como sociedade?

A resposta pode ser que isso promove atitudes não saudáveis e irrealistas, o que pode resultar em aumento dos custos de saúde.

Logo, se isso custa muito para todos nós, quem se beneficia com a busca da aparência ideal? Em outras palavras, quem são as pessoas que ganham dinheiro devido à aparência ideal?

Possíveis respostas incluem a mídia, a indústria da moda, e a indústria da dieta/perda de peso.

Líder imediato: _____

Essa parte da sessão deve ser divertida e “irônica”. É particularmente desejável que o líder imediato faça pequenas pausas após cada uma das seguintes questões:

Quantos de nós temos uma revista que faz homens não gostarem de seu corpo?

Quantos de nós ficou rico vendendo uma nova dieta ou pílulas de emagrecimento?

É dono de uma empresa de pornografia gay?

Ganha dinheiro como alguém importante da indústria da moda?

É dono de uma academia e ganha dinheiro de seus membros?

Após apresentar essas questões, continue perguntando ao grupo:

Então, nós somos pessoalmente parte deste grupo que se beneficia? [Resposta: Não]. E, dado todos estes custos que colocamos no quadro, faz sentido tentar se parecer com a aparência ideal? [Resposta: Não].

Vamos rodar o grupo para que cada um de nós informe um motivo pelo qual seguir a aparência ideal não faz sentido. Isso pode ser tão simples quanto dizer: “é impossível de atingir” ou “os custos são muito altos”, ou ainda qualquer coisa que já discutimos e esteja alinhado com o motivo pelo qual você acredita que perseguir o ideal de corpo magro e musculoso (versus o ideal saudável) é problemático.

Garanta que cada participante faça uma crítica pública contra a aparência ideal neste ponto (ou em qualquer outro).

2.10 Exercício do desafio verbal (15 minutos)

Líder imediato: _____

O líder imediato pode apresentar o exercício da seguinte forma:

Agora nós gostaríamos de pedir a vocês para fazerem um tipo diferente de exercício. Pense em três exemplos da sua vida real ligados às pressões que você encontrou para ser magro e musculoso. Pense em como você respondeu à pressão naquele momento e, em seguida, pense em alguns desafios verbais para essas pressões, ou em outras palavras, maneiras com as quais você gostaria de ter respondido àquela pressão para indicar que você não concorda com a aparência ideal.

Por exemplo, talvez um amigo diga que ele pensa que apenas homens com abdômen tanquinho deveriam ser vistos em roupa de banho.

Como você poderia responder para mostrar que você não concorda com a aparência ideal? Vamos pensar em pelo menos algumas respostas boas. Então, o que você poderia dizer a ele?

Consiga respostas aqui. Identifique uma resposta que desafia a aparência ideal, ou dê uma como modelo, se necessário.

Nós queremos enfatizar que os desafios verbais não refletem como você realmente respondeu às pressões no passado, mas como você idealmente responderia agora. Se você realmente não conseguiu pensar em algumas respostas, pense em um tempo em que você se sentiu pressionado por si mesmo para ser magro e/ou musculoso. Por exemplo, ao se olhar no espelho ou se comparar com um homem que é mais magro ou definido que você, e pensou “Eu realmente deveria perder peso” ou “Eu realmente deveria fazer exercícios”, o que você poderia dizer a si mesmo como um desafio verbal? Vamos pensar em algumas boas respostas para essas situações.

Pegue as respostas dos participantes. Mencione aos membros do grupo o formulário do “Desafio verbal” do caderno de atividades e peça para que escrevam os exemplos das vezes nas quais eles se sentiram pressionados a buscarem a aparência ideal.

Favor demorar alguns minutos para escrever seus exemplos pessoais de um momento em que você se sentiu pressionado a buscar a aparência ideal. Depois escreva a forma que você responderia agora, dado o que nós discutimos hoje.

Líder imediato: _____

Agora nós vamos percorrer o grupo para que cada um de nós possa compartilhar um dos nossos exemplos. Você talvez ache mais fácil nos dizer o que aconteceu e então dizer, “Mas o que eu diria agora nessa situação é...” Eu vou começar.

Percorra o grupo e peça a cada pessoa para compartilhar um de seus exemplos. O líder imediato pode ser modelo para os participantes falando sobre uma de suas próprias experiências. Oferecer o primeiro exemplo é de grande ajuda, porque muitas pessoas acham esse exercício confuso. Se alguém tiver dificuldade de pensar em um desafio verbal para sua situação que rejeite a aparência ideal, peça ao grupo para ajudar. Se outro membro do grupo der uma boa resposta, peça ao participante que está tendo dificuldade para repetir esta resposta; em seguida, peça para ele pensar uma resposta com suas próprias palavras ou modificar a resposta para adequar ao seu próprio estilo.

2.11 Desafio de conversa sobre o corpo (5 minutos)

Líder imediato: _____

Nós passamos muito tempo discutindo pressões óbvias para ser magro que encontramos regularmente na mídia, amigos e familiares. No entanto, às vezes nos colocamos a nós e a outros sob pressão para tentar atingir esse ideal. Frequentemente nós não percebemos algumas das mais sutis formas nas quais a aparência ideal é perpetuada.

Você consegue pensar em algumas maneiras que você (ou outros) possam promover a aparência ideal sem pensar nisso?

Possíveis respostas incluem elogiar a perda de peso alheia, comentar sobre o que ou o quanto você está comendo, reclamar sobre o seu corpo, falar sobre o corpo de amigos ou comentar sobre o corpo de estranhos, e falar sobre celebridades que/ou estão muito magro/musculoso ou parecem ter ganhado peso.

No seu caderno de atividades há uma lista de declarações que homens talvez façam sobre seus corpos. Isso se chama “Lista de conversa sobre o corpo”. Por favor, tirem um momento para ler algumas dessas declarações, mas não leia nenhuma delas em voz alta.

Indique aos participantes a “Lista de comentários sobre o corpo” no caderno de atividades. Uma cópia também é fornecida aqui.

Lista de comentários negativos sobre o corpo:

1. Cara, por que ele está usando aquela camisa? Olha aqueles “peitos de mulher”.
2. Você seria mais atraente se perdesse um pouco de peso.
3. Você está ótimo! Perdeu peso?
4. Não posso comer isso, vai me fazer engordar.

5. Eu preciso crescer e levantar peso.
6. Eu odeio meus braços; eles são tão magrelos.
7. Você acha que está gordinho? Olhe para mim.
8. Eu sou muito gordo para conseguir um namorado.
9. Você seria mais atraente se ganhasse um pouco de músculos.
10. Ele não deveria usar shorts – ele precisa malhar mais as pernas.
11. Se você comesse porções menores não seria tão gordo.
12. Eu sou muito gordo para usar roupas de banho.
13. Ele ganhou muito peso desde a última vez que eu o vi.
14. Eu prefiro morrer do que ficar tão gordo.
15. Se você emagrecer, talvez ele goste de você.
16. Aquele menino tem pernas de galinha.
17. Eu odeio o quanto eu sou baixinho.

Líder imediato: _____

Como esses comentários nesta lista perpetuam a aparência ideal? Se você quiser identificar um comentário específico sobre o corpo, favor usar o número.

As afirmações encorajam a ideia de que parecer perfeitamente sarado e tonificado é mais atraente e promovem comentários negativos sobre o corpo.

O que você poderia dizer para interromper esse tipo de conversa? Ou como você pode mudar o assunto?

Possíveis respostas incluem discordar do comentário, mudar o assunto, ou simplesmente ignorar. Encoraje os participantes a dar exemplos específicos para cada comentário.

Como seus pensamentos sobre o seu corpo mudariam se você parasse de falar dessa forma? Se você parasse de fazer os comentários desta lista, como isso impactaria os outros ao seu redor?

Agora, nós gostaríamos de jogar um jogo de dramatização (role-play) para praticar nossas respostas aos comentários sobre o corpo. Eu direi um comentário negativo sobre o corpo a cada um, e vocês têm que responder de uma forma que demonstre sua desaprovação ao meu comentário.

Cada um de vocês vai selecionar um comentário sobre o corpo e dizer ao colega mais próximo. Nós vamos percorrer o grupo duas vezes. Vamos lá...

2.12 Desafio comportamental (10 minutos)

Líder imediato: _____

Há coisas que você gostaria de fazer, mas não faz por causa de preocupações com sua imagem corporal? Vamos percorrer o grupo para que todos possamos compartilhar uma coisa que nós evitamos fazer por causa de preocupações com a imagem corporal. Antes de eu iniciar este programa, minha preocupação era _____ [por exemplo, usar certas roupas, ir a lugares específicos, etc.].

Você está disposto a fazer um experimento para ajudá-lo a se sentir melhor em relação ao seu corpo? Nós gostaríamos de desafiá-los a fazer algo que você atualmente não faz por causa de preocupações com a imagem corporal. Fazer isso deve aumentar sua confiança e ajudar a reduzir suas preocupações. Trata-se de tomar o controle das nossas vidas de volta para que as preocupações com a imagem corporal não nos impeçam de viver a vida ao máximo.

Deixe-me dar alguns exemplos para vocês considerarem [certifique-se de ler a lista inteira]:

- Ir à escola/universidade de short;
- Ir à piscina de roupa de banho; (por exemplo, sunga);
- Usar short e roupa de banho e sentar sem cobrir suas pernas/coxas;
- Exercitar em público usando roupas justas;
- Usar camisas justas no shopping/jantar/biblioteca;
- Malhar usando short, mas sem camisa;
- Dançar quando for a uma festa/boate;
- Não passar muito tempo consertando ou penteando seu cabelo de manhã;
- Revelar partes do seu corpo, como o seu pé, que você tem a tendência de cobrir (outro exemplo seria usar camisas de manga comprida para cobrir uma cicatriz);
- Parar de verificar o espelho ou o corpo. Se você verifica constantemente o espelho para se certificar que você está bem, cubra todos os espelhos de onde você mora, ou se você verifica com frequência alguma parte do seu corpo (como a sua barriga está, ou se está murcha), então pare de fazer isso.

Vocês podem prometer fazer isso pelo menos duas vezes na próxima semana? Nós gostaríamos que cada um de vocês fizesse esse desafio e que nos contem durante a próxima sessão como foi. Por favor, leve um momento para pensar em algo que você gostaria de fazer, mas evitou antes. Escreva o desafio no seu caderno de atividades.

Agora, vamos percorrer o grupo e rapidamente compartilhar nossos planos para que possamos nos responsabilizar uns aos outros durante a semana. Eu vou fazer a atividade que eu fiz quando participei do grupo originalmente, porque eu acho de grande ajuda continuar com essas coisas, já que as mensagens da aparência ideal estão constantemente ao nosso redor. Então, eu começo...

2.13 Exercícios para casa (5 minutos)

Agora que nós começamos a discutir os custos da aparência ideal, nós gostaríamos de pedir a vocês que escrevessem um e-mail a um adolescente que esteja tendo dificuldades para lidar com sua imagem corporal, falando sobre os custos associados a tentar parecer com a aparência ideal. Pense em quantos custos você conseguir e sinta-se à vontade para trabalhar com outras pessoas para ter ideias.

Tragam este e-mail à nossa próxima sessão para que vocês possam compartilhar suas anotações com o grupo e possamos discutir nossos pensamentos sobre escrever esse e-mail. Eu encorajo vocês a fazerem este exercício porque [faça um depoimento do motivo pelo qual você achou benéfico]. Na verdade, por termos achado tão benéfico anteriormente, cada um de nós também vai escrever seus próprios e-mails essa semana para compartilhar com o grupo. [Em adição, se vocês quiserem, nós podemos gravar vocês lendo suas cartas (com seus próprios telefones) para que possam escolher compartilhar com outras pessoas ou guardar para vocês mesmo como forma de lembrar de todo o esforço colocado para escrever essas cartas].

Finalmente, gostaríamos de pedir para vocês se posicionarem de frente a um espelho e olharem para vocês mesmos, e escreverem todas as qualidades positivas no exercício do espelho no caderno de atividades. Por favor, escreva pelo menos 15 qualidades positivas ou o quanto conseguir. Elas incluem qualidades físicas, emocionais, intelectuais e sociais. Nós sabemos que pode ser difícil, mas favor certificar-se de incluir pelo menos alguns atributos físicos. Não se esqueça de que às vezes nós gostamos de partes do corpo por causa de como elas aparentam, mas outras vezes gostamos delas pelo que elas nos permitem fazer.

Por exemplo, você pode dizer “eu adoro correr e dançar, e eu sou grato pelo fato das minhas pernas me ajudarem a fazer essas atividades bem”. Você talvez goste também do seu senso de humor ou da forma como você se importa com as outras pessoas, ou sua atitude positiva frente à vida em geral. Esse exercício pode ser difícil inicialmente e parecer bobo, mas persevere nele, porque é importante reconhecer seus atributos positivos. Participantes anteriores consideraram esse exercício muito útil e empoderador.

Por favor, traga seu caderno de atividades com a lista de atributos positivos na próxima semana. Pediremos que compartilhe alguns atributos de sua lista. Além disso, nós recomendamos que você vista algo que realmente te permita ver seu corpo durante o exercício para que você possa conectar a aparência do seu corpo com todos os aspectos que você gosta em si.

Todos entenderam o que pedimos para fazerem até a próxima sessão? Então, alguém pode resumir as atividades para nós em suas próprias palavras?

Três tarefas: Desafio comportamental, E-mail para um adolescente e Exercício do espelho.

Experiências mostram que as pessoas conseguem usufruir mais do programa quando eles realizam os exercícios da melhor forma que podem. Vocês acham que isso pode ser feito?

Além disso, nós queremos que esses exercícios sejam envolventes, bem como provocadores. Então, sintam-se à vontade para falar sobre eles com os outros entre as sessões.

2.14 Finalizando a Sessão (5 minutos)

Líder Imediato: _____

O líder imediato para esta seção deve usar o diálogo seguinte para fechar a sessão de hoje:

Nós gostamos de terminar as sessões dando a cada um a chance de falar uma última coisa. Pode ser algo que você gostou, aprendeu, algo que você não teve a chance de dizer, mas queria ter dito, reflexões, basicamente qualquer coisa... Eu começo. O que eu realmente gostei do grupo de hoje foi...

Escolha um membro do grupo para começar e depois dê a volta no grupo. Todos os líderes de grupo devem fazer comentários também. Termine a sessão agradecendo os membros do grupo por terem vindo e deixando todos saberem que você está ansioso para vê-los na próxima reunião.

Isso é tudo, pessoal! Obrigado por virem. Estamos ansiosos para vê-los na próxima semana!

3 | SEGUNDA SESSÃO

3.1 Visão Geral

O foco da Sessão 2 é revisar os materiais discutidos na sessão anterior e debater as reações às tarefas de casa. Além disso, essa sessão envolve os participantes em encenações (role play) para conseguir declarações ativas contra a aparência ideal.

3.2 Materiais Necessários

- Cavalete ou quadro branco com pincéis e apagador;
- Cópia do caderno de atividades do participante.

3.3 Descrição

- Revisar atividades para casa (Exercício do espelho, E-mail para um adolescente e Desafio comportamental);
- Envolver em atividades de dramatização (role -play);
- Introduzir e pedir aos participantes para completarem a lista do Top 10;
- Pressões futuras para ser magro e musculoso;
- Respostas rápidas;
- Envolver os participantes em exercícios de autoafirmações para encorajar comentários positivos sobre o corpo;
- Concluir a sessão.

Líder imediato: _____

Nessa sessão nós vamos falar um pouco mais sobre os custos associados a busca pela aparência ideal e explorar maneiras pelas quais nós podemos resistir à pressão para nos conformarmos com esse ideal.

Antes de começarmos a falar sobre os exercícios que fizemos durante a semana, vamos percorrer o grupo novamente para que cada um de nós possa dizer que está disposto a manter a mente aberta e participar ativamente essa semana. Eu começo...

3.4 Relatório da carta (25 minutos)

Na semana passada nós perguntamos se vocês estariam dispostos a escrever uma carta a um adolescente sobre os custos de tentar parecer com a aparência ideal.

Agora cada um de nós vai compartilhar nossa carta com o resto do grupo. [Vamos lembrar, nós podemos gravar você com seu próprio celular se você quiser, de modo que possa fazer o que quiser com a gravação.] Eu começo.

[e _____ vai me gravar...]

Eu estou realmente impressionado com a consideração das suas cartas. [Fale sobre o esforço que as pessoas colocaram nessa atividade, criatividade, etc.] Ótimo trabalho!

3.5 Relatório do desafio comportamental (10 minutos)

Líder imediato: _____

Na semana passada nós também pedimos a vocês para fazerem algo que vocês normalmente não fazem por causa de preocupações com o seu corpo. Como foi o desafio? [Obtenha uma resposta geral.]

Vamos percorrer o grupo e descrever o que cada um de vocês fez e como foi. Vocês acharam o exercício útil? O que vocês aprenderam?

Eu começo... [modele uma “resposta de enfrentamento” com detalhes]

Peça para cada participante discutir suas experiências. Se algum participante não fez o exercício, pergunte sobre as dificuldades que encontrou. Peça aos membros do grupo que conseguiram fazer o exercício para discutirem qualquer barreira que tiveram que superar e como as superaram. Como eles podem superá-las na próxima semana? Há algo que possam fazer para torná-las mais fáceis?

Todos vocês fizeram um excelente trabalho. Como vocês provavelmente repararam, foi desafiador completar o exercício no início, mas fica mais fácil à medida que você vai se envolvendo nesses desafios. Por esta razão, nós encorajamos vocês a continuarem a desafiar suas preocupações com o corpo.

3.6 Revisão do exercício do espelho (10 minutos)

Líder imediato: _____

Ótimo, vamos falar sobre outro exercício que todos nós fizemos essa semana.

Pedimos para vocês olharem para o espelho e listar algumas de suas qualidades positivas. Como vocês se sentiram quando fizeram esse exercício? [Percorra o grupo e obtenha o sentimento geral.]

Alguém achou o exercício desafiador? Como? [Não faça essa pergunta se todos comentaram que foi desafiador.]

Por que é tão difícil elogiar a nós mesmos? [Consiga uma resposta geral.]

Como podemos ensinar jovens meninos que há uma diferença entre confiança e arrogância, e que ser confiante é bom?

Agora nós vamos percorrer o grupo para que cada um possa falar um aspecto de nós mesmos com o qual estamos satisfeitos. Se vocês puderem, tente escolher

os aspectos mais difíceis em comparação com os mais fáceis. Por exemplo, se você gosta dos seus dedos e do seu bumbum, vá em frente e diga “Eu gosto do meu bumbum” porque nós conseguiremos usufruir mais dessa atividade desta forma. Eu começo. Eu gosto do meu...

Ok! Agora vamos fazer isso de novo. Se você deu uma característica física da última vez, dê uma emocional dessa vez. E se você deu uma qualidade emocional da última vez, dê uma física dessa vez. Quem quer começar essa rodada?

Peça aos participantes para compartilharem algumas das qualidades que eles listaram. Percorra o grupo duas vezes de modo que cada participante compartilhe pelo menos uma característica física e uma emocional.

Desencoraje afirmações “qualificativas” (exemplo: “Eu gostaria dos meus braços se...” ou “Eu acho que minha barriga não é tão horrível”). Sempre que possível, os líderes do grupo devem modelar compartilhando um aspecto físico que seja mais central da aparência ideal.

Por que vocês acham que esse exercício nos ajuda?

Ok! Agora vamos praticar mais formas de resistir a aparência ideal.

3.7 Dramatização (role-plays) para desencorajar a busca pela aparência ideal (25 minutos)

Os líderes do grupo assumiram o papel de um seguidor extremo de dietas ou de um usuário de esteroides que se exercita muito. Divida os participantes em pequenos grupos e diga-lhes os papéis que os líderes vão assumir para que os grupos possam desenvolver suas “estratégias”. Cada grupo vai desafiar cada líder por cerca de 3 minutos. Em outras palavras, alterne os líderes de grupo até que cada grupo tenha desafiado cada líder.

O objetivo é tentar dissuadir o personagem de buscar a aparência ideal. Os líderes devem tentar repetir qualquer comentário pró-aparência ideal feito pelos participantes. Ao maior grau possível, os líderes devem focar em fazer afirmações sobre a aparência ideal (ao invés de argumentar que dieta ou exercícios são saudáveis). Não frustrar demais os participantes, reconheça quando um argumento feito pelos participantes é uma “boa questão”.

Os líderes do grupo também devem direcionar afirmações específicas para participantes que estão quietos. Por exemplo, diga “Marcos, você não acha que eu estou certo sobre...” Não tem problema fazer isso ficar divertido com os líderes exagerando nos personagens e sendo muito extremos na busca pela aparência ideal. Isso dará aos participantes um contraste fácil para argumentar.

Líder Imediato: _____

Agora nós gostaríamos de jogar alguns jogos de dramatização (role-play). Cada um de nós vai interpretar uma pessoa que é obcecada com a busca pela aparência ideal, e o seu trabalho vai ser convencer cada um de nós de que não devemos buscar a aparência ideal, e explicar o porquê de ser uma má ideia. Sinta-se à vontade para usar qualquer informação mencionada anteriormente nas discussões. Nós daremos aos grupos 5 minutos para montar sua estratégia para cada dramatização.

Líder imediato: _____

Eu serei um amigo que segue uma dieta com muita proteína/sem carboidrato e vai à academia quase todos os dias porque quer “crescer”, “ficar firme” e diminuir a porcentagem de gordura corporal. Recentemente, meus amigos mencionaram que notaram que minha pele parece um pouco amarelada e tenho tido problemas de mau hálito. Eu também tenho reclamado muito de estar bastante cansado e meus amigos notaram que eu estou mais irritado do que o normal.

Líder Imediato: _____

Eu vou interpretar um _____ que está exercitando tanto que está preocupando vocês. Eu malho 4 horas por dia, 7 dias por semana, mesmo quando estou machucado ou doente. Eu tenho medo de que se eu perder um treino sequer vou ganhar peso. Eu estou tentando perder peso e “crescer” para o Orgulho, onde eu precisarei ir sem camisa. Sempre que falamos sobre os planos para o Orgulho, eu só consigo falar do quanto eu quero uma barriga de tanquinho e quero ter o melhor corpo para o verão. Eu até tenho fotos de celebridades usando roupa de banho coladas na minha parede para me motivar acerca do que são braços e abdômen perfeitos.

Líder Imediato: _____

Eu serei um _____ que só come uma refeição por dia para ficar magro e ser atraente para outros homens. Recentemente eu perdi 7kg durante o verão. Mesmo assim, eu ainda acho que muitas partes do meu corpo, como minha barriga, estão muito gordas. Atualmente, eu como apenas uma refeição por dia e evito estar perto de comida pelo resto do tempo. Eu também tentei eliminar salgadinhos e sobremesas da minha dieta. Se eu ganho um pouco de peso que seja, eu começo a pensar que nenhum homem jamais vai me achar atraente e que eu nunca vou conseguir um encontro. Eu constantemente pergunto aos meus amigos se minhas roupas me deixam gordo e sempre comparo meu corpo com o de outros homens que eu vejo quando meus amigos e eu saímos.

Cada pequeno grupo agora vai para lados opostos da sala para preparar suas respostas para cada dramatização. Vamos agora nos dividir em dois (três) grupos menores. Grupo 1 vá para lá, grupo 2...

Mande os grupos para partes diferentes da sala. Depois que os grupos tiverem 5 minutos para se prepararem, os líderes se separam de forma que haja um líder de grupo com cada subgrupo para fazer a dramatização. Os líderes se alternam em cada grupo para que cada grupo complete a dramatização com cada líder. Complete as dramatizações e reúna o grupo novamente.

Líder Imediato: _____

Use o diálogo a seguir para revisar os exercícios de dramatização.

Como você se sentiu fazendo a encenação? Como foi nos ver nestas dramatizações? [Compartilhe como foi para você (líder) realizar os papéis dentro das dramatizações]

Todos os líderes de grupo devem certificar-se de encorajar os participantes a falarem sobre como se sentiram ao ouvirem a si próprios dizerem as coisas que disseram durante as simulações.

3.8 Lista do Top 10 (20 minutos)

Líder Imediato: _____

Escrivão: _____

Como uma parte dessa sessão usará o quadro branco, um líder de grupo deve ser designado como “escrivão”. O líder imediato deve utilizar o seguinte diálogo para iniciar a discussão:

Nós falamos sobre formas de resistir a comentários sobre o nosso próprio corpo e o corpo de outras pessoas ao nosso redor. Agora vamos somar a essas ideias trazendo nossa discussão de volta a aparência ideal perpetuada pela nossa sociedade.

Nós gostaríamos que vocês fizessem uma lista das 10 coisas que os homens podem fazer como indivíduos para resistir a aparência ideal. Pense em nossa primeira sessão, e lembre como nós discutimos sobre a aparência ideal e as formas como os homens se sentem pressionados para buscar a aparência ideal na nossa sociedade hoje em dia. O que você pode evitar, dizer, fazer ou aprender para lutar contra esse ideal? [Não pause.]

Grave sua lista no formulário “Lista Top 10” no caderno de atividades. Podemos nos referir a esse exercício como “ativismo corporal”. Nós vamos dar entre 5 e 10 minutos para vocês fazerem isso.

Mostre aos participantes a folha da “Lista Top 10” no caderno de atividades. Dê-lhes tempo amplo para completar suas listas. Durante a sessão seguinte, os líderes de grupo precisam assumir o papel de ativistas. Perguntem-se a vocês mesmos e aos membros do grupo o que pode ser feito para resistir a aparência ideal. Encoraje um ao outro a realmente se engajar ao ativismo corporal.

Quais foram as ideias que vocês tiveram? Vamos percorrer o grupo e nós começaremos a fazer uma lista no quadro de coisas que cada um de nós pode fazer individualmente para sermos “ativistas do corpo”. Por favor, compartilhe dois itens de sua lista.

Escolha alguém do grupo para começar e depois percorra o grupo. O líder do grupo que está agindo como escrivão deve registrar as respostas no quadro. Após todos terem contribuído, o líder principal deve continuar discutindo, dizendo:

O que nós vamos fazer agora é colocar isso de volta no contexto da _____ [citar o nome da comunidade ou universidade]. Como vocês sabem, um dos objetivos desse programa é aproveitar o poder dos grupos de homens gays e bissexuais. Então, nós vamos adicionar a essa lista algumas coisas que nossa comunidade poderia fazer para combater a aparência ideal - por exemplo, fazendo a promessa de elogiar nosso(a) _____ por suas características não-físicas. Nós podemos chamar isso de “ativismo corporal da _____ [citar o nome da comunidade / universidade]”.

Então, como nós podemos fazer coletivamente para combater a aparência ideal? Nós queremos criar uma lista ampla, então sintam-se à vontade para acrescentar ideias.

Permita tempo para que os participantes respondam.

Líder imediato: _____

Pergunte aos participantes as barreiras que podem impedir/dificultar a prática do ativismo corporal.

Ok! Agora nós vamos identificar possíveis barreiras para a prática do ativismo corporal. Vamos identificar uma barreira e nosso escrivão vai escrever todas as formas pelas quais podemos superar essas barreiras. Por favor, cite uma barreira.

O escrivão deve escrever a barreira no quadro. Após os participantes darem respostas, pergunte a eles como podemos superar essas barreiras.

E como podemos superar essas barreiras?

O escrivão deve listar as estratégias no quadro.

Vamos fazer isso novamente. Cite outra barreira.

Repita essa dinâmica até que as principais barreiras e formas de superá-las tenham sido identificadas.

Agora vamos percorrer o grupo para que todos escolham dois atos da nossa lista mestre ou de nossas listas pessoais que possamos fazer na próxima semana. Nós vamos criar um e-mail para que vocês possam nos dizer o que fizeram.

Líderes de grupo enviam um e-mail, mensagem de WhatsApp, ou algo parecido para que todos possam compartilhar suas atividades de ativismo corporal. Certifique-se de que os e-mails dos participantes estejam em cópia, ou de que todo o grupo vai ter acesso ao relato do ativismo corporal.

3.9 Pressões futuras para ser magro e musculoso (10 minutos)

Líder Imediato: _____

Cada um de vocês consegue pensar em um exemplo de uma situação futura que o pressione a ser magro/musculoso?

Essas pressões podem ser de um futuro a curto ou longo prazo. [Por exemplo: férias de verão, envelhecer/metabolismo mais lento, ir à praia/piscina, ver familiares ou velhos amigos, reunião dos antigos colegas de escola, casamentos].

Agora nós vamos focar em como você planeja responder a essas pressões.

Se o grupo estiver ansioso para dar respostas gerais, deixe-os fazê-lo. Se não, siga para o roteiro abaixo.

Pode parecer estranho estar falando disso agora, mas é geralmente melhor pensar nestas questões previamente para estar preparado para lidar com essas pressões quando elas ocorrerem.

Quem gostaria de começar? Nós vamos percorrer o grupo nesta atividade. Primeiro descreva futura pressão, e então como respondê-la. Se você estiver travado, nós ajudaremos a pensar em ideias.

3.10 Respostas rápidas para afirmações sobre a aparência ideal (10 minutos)

Líder Imediato: _____

Agora vamos fazer um pequeno exercício de dramatização de modo que possamos dar respostas rápidas a pessoas que fazem comentários pró aparência ideal em situações do dia-a-dia. Nós vamos passar duas vezes por todos.

Eu farei uma afirmação para cada um de vocês e seu trabalho será dar uma resposta que mostre forte desacordo com minha afirmação.

O líder deve percorrer o grupo e dizer uma afirmação para cada pessoa, até que todo mundo tenha ido duas vezes.

Amostra de afirmações:

- Vou começar uma dieta essa semana. Quer fazer junto comigo?
- Você sabe, se você só parasse de comer carboidratos, você perderia peso suficiente para ser bem atraente.
- João realmente ganhou peso nas férias.
- Só caras magros são chamados para sair.
- Olha aquela “baleia” ali.
- Você não acha aquele cara magrelo?
- Ele não tem corpo pra usar aquela roupa.
- Eu queria muito ter o corpo de um modelo de revista.

- Se eu não perder peso, não vou bater a meta de peso de minha categoria da luta.
- Eu não posso usar roupa de banho porque eu não quero que as pessoas vejam minha “gordura”.
- Homens gordos são nojentos.
- Homens de verdade têm músculos.
- Eu odeio tanto meu corpo. Eu só queria acordar em um novo corpo.
- Meu irmão diz que eu estou gordo, o que você acha?

3.11 Exercício do desafio final (5 minutos)

Líder Imediato: _____

O líder imediato deve introduzir o exercício de autoafirmação da seguinte maneira:

Como nós estamos chegando ao final de nossas sessões, gostaríamos de encorajá-los a continuar a desafiar algumas de suas preocupações com o corpo. Uma parte de fazer isso é conversar sobre os seus corpos de forma acolhedora, ao invés de negativa. Procure no seu caderno de atividades uma lista de exemplos, enquanto eu as leio em voz alta.

Leve os participantes ao formulário do “Exercício do desafio final” no caderno de atividades. Dê aos membros do grupo algumas ideias para ajudá-los a começar.

1. Escolha um amigo ou familiar e discuta alguma coisa que vocês gostam em vocês mesmos;
2. Mantenha um diário de todas as coisas boas que o seu corpo te permite fazer (exemplo: dormir bem e acordar descansado, jogar tênis, etc.);
3. Escolha um amigo para fazer um pacto para evitar conversa negativa sobre o corpo. Quando você pegar o seu amigo falando de forma negativa sobre o corpo dele, lembre-o do pacto;
4. Faça a promessa de acabar com reclamações sobre o seu corpo, como “Meus braços são pequenos demais” ou “Eu odeio minha barriga, panturrilhas, pernas, bumbum, cabelo, etc.”. Quando você se pegar fazendo isso, faça uma correção dizendo alguma coisa positiva sobre aquela parte do corpo, como “Eu estou feliz que minhas pernas tenham me levado para a aula hoje”;
5. Da próxima vez que alguém lhe fizer um elogio, ao invés de contestar (“Não, eu estou tão gordo”), pratique respirar fundo e dizer “obrigado”;
6. Faça o exercício do espelho uma vez por semana.

Alguém tem alguma ideia diferente de como podemos falar de maneira positiva sobre nosso próprio corpo?

Cada um de vocês pode escolher um desses e fazê-lo durante a próxima semana, e nos enviar um e-mail ou uma mensagem do WhatsApp contando como foi? Considere isso como um “exercício de saída”. Pode parecer falso de início, mas fazer essas coisas provavelmente vai fazer com que você fale sobre você mesmo de uma forma mais positiva. Se todos nós fizermos atividades assim, nós estaremos mais propensos a mudar nossa cultura para melhor.

Agora, cada um vai nos dizer qual atividade vai se comprometer a fazer. Vamos também tentar lembrar de nos responsabilizarmos uns aos outros depois da sessão de hoje.

Faça com que cada participante exponha qual exercício ele está disposto a fazer durante a próxima semana.

3.12 Encerramento (5 minutos)

Líder Imediato: _____

O líder imediato deve finalizar a sessão dizendo:

Já que esse é o nosso último encontro em grupo, gostaríamos de dar a chance a todos de dar uma última palavra. Pode ser alguma coisa que você gostou, aprendeu, algo que gostaria de dizer, mas ainda não disse, reflexões, ou qualquer outra coisa... Eu começo.

O que eu realmente gostei do grupo...

Olhe para algum dos participantes e pergunte se ele deseja começar. Depois passe por todo o grupo. Encerre a sessão agradecendo a todos por terem vindo e lembrando os participantes de completarem as pesquisas e as avaliações de acompanhamento (nós vamos entrar em contato com vocês por e-mail/WhatsApp para os acompanhamentos).

4 | OBSERVAÇÕES

Você pode usar esse espaço fornecido nas páginas a seguir para registrar anotações ou qualquer informação importante sobre o programa que você queira consultar posteriormente. Você também pode usar essas páginas para anotar ideias sobre como melhorar o grupo e suas habilidades.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.