



Encontro 1
Imagem Corporal
e Comunicação

No encontro de hoje, o assunto
abordado importantíssimo foi
"imagem corporal e
comunicação"

Vamos falar um pouquinho de
sua importância.

Afinal, é algo que devemos ter
cuidado em qualquer ambiente.

Como podemos definir a imagem corporal?

Imagem corporal refere-se às percepções, aos pensamentos e aos sentimentos sobre o corpo e suas experiências. Ela é uma experiência subjetiva. Imagens corporais são multifacetadas. Suas mudanças podem ocorrer em muitas dimensões.

Qual a importância da imagem corporal?

Ter uma imagem corporal saudável significa que a maioria dos seus sentimentos, ideias e opiniões sobre o seu corpo e aparência são positivas, aceitando e apreciando o seu corpo. Por conseguinte, maior será a satisfação com a aparência e a confiança em contexto de pares.

E quais são os componentes da imagem corporal?

A sua imagem corporal é formada por uma combinação de fatores: O que você acredita ser sua própria aparência (incluindo suas memórias, suposições e generalizações). Como você se sente em relação ao seu corpo, incluindo a sua altura, forma e peso.