

# Aprendendo *sobre mim* comigo

Anne Mathilde de Jorge  
& Sophia Paiva



Ilustrado por  
*Sophia Paiva*

Copyright © 2021 por  
Anne Mathilde de Jorge e Sophia Paiva

### **Aprendendo sobre mim comigo.**

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico, fotocópia, gravação etc. – nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados, sem a expressa autorização das autoras.

Anne Mathilde de Jorge e Sophia Paiva

#### **1ª Edição**

1ª Tiragem - Maio de 2021

#### **Edição**

Editora Brilho Coletivo

#### **Revisão:**

Renata Rosa

#### **Diagramação:**

Bella diagramação

#### **Capa:**

Bella diagramação

#### **Ilustrações:**

Sophia Paiva

ISBN - 978-65-89417-21-7

CIP - (Cataloguing-in-Publication) - Brasil - Catalogação na Publicação  
Ficha Catalográfica feita na editora

---

Aprendendo sobre mim comigo / Anne Mathilde de Jorge e Sophia Paiva  
1 ed. São Paulo, Editora Brilho Coletivo, 2021.

64 p.; 21cm (Broch.);

ISBN - 978-65-89417-21-7

CDD 158.1

CDU 158

---

#### **Índice para catálogo sistemático**

1. Autoajuda 2. Psicologia comportamental 3. Mulher I. Título

#### **Brilho Coletivo**

Av. Paulista, 1765 - 7º Andar - Bela Vista - São Paulo-SP - CEP: 01311-930

WhatsApp: 11 9-5078-1506

contato@editorabrilhocoletivo.com.br

The background is a light beige color with faint, stylized line drawings of leaves and stems. A large, solid yellow circle is positioned on the left side, partially overlapping the text. The text is written in a cursive, handwritten style.

*Olá, querida leitora!*

Escrevemos este livro com a intenção de divulgar informações sobre o corpo humano e favorecer a interpretação das nossas relações com as emoções, com as outras pessoas e com o mundo à nossa volta.

Ser menina ou jovem mulher na nossa sociedade nem sempre é fácil. É comum que as informações sejam negadas a nós. Desamparadas de suporte para lidar com os desafios dessa fase, muitas de nós nos tornamos vulneráveis sendo alvos constantes de diferentes tipos de abuso e violências.

Entendendo o acesso à informação como direito, vemos este livro como uma estratégia de empoderamento que possibilite às meninas e jovens mulheres construir sua identidade e responderem às singularidades de suas necessidades, numa proposta de autoaceitação e educação para a diferença.

Este livro traz uma tentativa de ressignificar os acontecimentos da vida, para viver com mais consciência, autonomia e autoamor.

# Sumário

Quem sou eu? . . . . .	4
A organização de si . . . . .	8
A poética dos sistemas fisiológicos do corpo humano . . . . .	9
O corpo plástico . . . . .	19
O estudo sobre a mente . . . . .	21
Penso, logo sinto, ou sinto, logo penso? . . . . .	22
Organizando o conhecimento . . . . .	23
sobre as emoções . . . . .	23
E o tal sentimento, o que será que é? . . . . .	27
Qual é o meu lugar no mundo? . . . . .	33
Sobre os papéis na sociedade . . . . .	37
Onde estamos? . . . . .	39
OS NORMAIS . . . . .	41
É preciso nomear! . . . . .	42
Outras esferas da subjetividade . . . . .	44
VOCÊ SABIA? . . . . .	48
Direitos sexuais . . . . .	50
E entre os direitos reprodutivos . . . . .	50
O que fazer? . . . . .	52
Entendendo o cuidado que vem de dentro . . . . .	52
Construindo o autocuidado . . . . .	55
Quem sou eu . . . . .	58



Quem sou eu?

“  
o que busquei  
e não encontrei  
me tornei  
ryane leão



Quem é você? Você já ouviu essa pergunta? Já se fez essa pergunta? Essa é difícil de responder, principalmente porque a gente é muita coisa ao mesmo tempo, mas também porque nem sempre conseguimos entender o que constitui quem somos. Às vezes, para conseguir se compreender, é preciso olhar para dentro, e só de lá, olhar para fora.

Isso fica mais fácil quando temos conhecimentos que nos ajudam a interpretar o nosso corpo, os nossos pensamentos, as nossas emoções e o mundo que nos cerca. Saber sobre os órgãos e os sistemas do corpo nos ajuda a interpretar nossas necessidades fisiológicas. Conhecer o sistema nervoso e partes como o cérebro, nos ajuda a entender nossos pensamentos, sentimentos e até comportamentos. Quando aprendemos como a sociedade funciona, fica bem mais fácil entender os fenômenos e as relações sociais. A cada aprendizado, podemos elaborar nossa história de uma nova perspectiva.

E sabe para que é importante saber de tudo isso? Para se perceber, para se construir e, com isso, poder atuar no mundo. Quanto mais entendemos a gente e o mundo, mais segurança teremos para tomar uma iniciativa e resolver um problema, ou mesmo nos prevenir. Quantas vezes você fez coisas que não te agradaram por não saber quais opções você tinha? Ou se envolveu em situações que não gostaria por se sentir pressionada e ter dificuldade em se posicionar? Isso pode acontecer com qualquer pessoa, e quanto menos nos conhecemos, menos saberemos como agir, podendo nos culpabilizar pelas condições que os outros nos impõem.

É muito importante sentir confiança para atuar no mundo. Seria fantástico que esse livro amenizasse algumas das suas inseguranças. Mas queremos mesmo é te motivar a aprender sempre mais sobre o mundo e principalmente sobre você, construindo o seu conhecimento e fortalecendo a sua intuição. A intuição ocorre quando a gente sabe que

sabe alguma coisa. Mas não sabe por que sabe, nem como sabe. Mas sabe. E o curioso é que, geralmente, sabe mesmo!

Imagina que te chamaram para subir em uma árvore e você teve a intuição de que vai cair. Isso acontece porque, em algum momento da vida, você caiu ou soube de alguém que caiu de uma árvore, ou de uma escada, e se machucou. Ou pode ser também porque você se tenha se lembrado da experiência, na aula de ciências, sobre gravidade, e imaginou o mesmo acontecendo com seu corpo. O importante é entender que a intuição é construída a partir dos nossos conhecimentos e crenças, mesmo que você não consiga explicar.

Mas quem nunca teve uma intuição que falhou? Lembra quando você tinha certeza de algo, e depois descobriu que errou, ou porque te ensinaram errado, ou porque não soube interpretar? Está tudo bem, isso acontece com todo mundo, o tempo todo. A intuição pode mesmo falhar, por isso, é importante entender que quanto mais conhecimento a gente tem, menos falha ela será.

Existem vários tipos de conhecimentos e um deles é o autoconhecimento. O **autoconhecimento** é o ato de se entender, conhecer seus ciclos, seus gostos, sua história, seu jeito de pensar, tudo e qualquer coisa sobre você. Essa prática é constante porque a gente está sempre mudando.

Se conhecer contribui para a construção da **autonomia**, que é a capacidade de governar-se pelos seus meios, e possibilita sermos agentes de transformação da nossa própria vida. Você já pensou na história que quer contar sobre si no futuro? E quem protagoniza essa narrativa, você conseguiria descrever? Te convidamos a refletir sobre essa personagem a partir das suas vivências.

Conforme crescemos, precisamos nos posicionar com relação às nossas crenças, aos nossos medos, anseios e limites. Identificamos nossas motivações, idealizamos nossa ocupação, desenvolvemos nossa sexualidade, nossa afeti-

vidade, nossa espiritualidade e demarcamos tantos outros atributos de identidade.

Quem é você? Como você se classifica? Que categorias usa para se definir? Seriam atributos físicos, psicológicos, comportamentais, ideológicos? Não se apresse em responder. O que define uma pessoa, o perfil da eu-personagem que buscamos construir, não são apenas suas características ou títulos, mas o que move esse indivíduo e como essa pessoa atua face a um dilema. Assim, antes de dizer quem você é, busque entender como se sente.

*Aprendendo sobre mim comigo* é um convite para você aprender sobre a sua história com respostas que só você pode dar. Esperamos que, durante a leitura, você olhe para si e diga “uau, eu tenho muito a me ensinar!” e que isso contribua no processo de reconhecimento dos seus anseios e suas vontades, construindo a sua autonomia.





## A organização de si

Da mesma forma que existem várias pessoas em um bairro e vários bairros em uma cidade, temos, no nosso corpo, diferentes níveis de organização. Para facilitar nossa interpretação dos fenômenos do corpo, podemos entendê-los deste jeito:



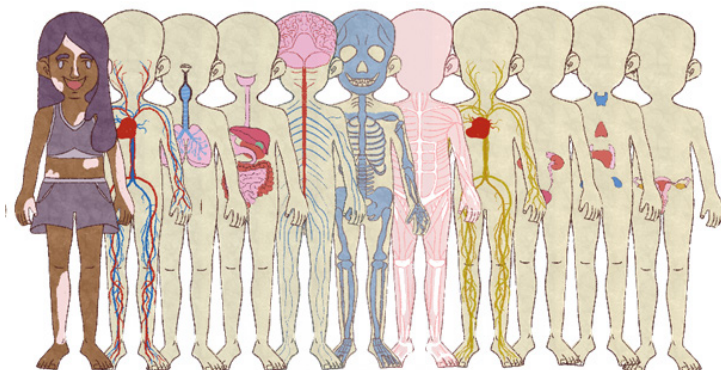
Essa ilustração trouxe um exemplo de átomo e um exemplo de molécula, mas, no nosso corpo, existem diferentes átomos, moléculas, organelas, células, tecidos, órgãos e sistemas, e, em cada organismo, esse conjunto se comporta de maneira diferente.

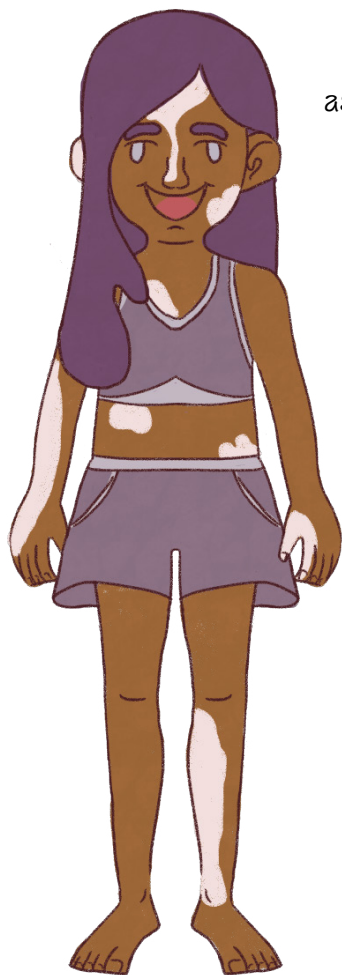
Para a biologia, a **população** é um grupo de organismos da mesma espécie que vivem a uma distância que lhes possibilita se reproduzir. No caso da espécie humana, já somos uma única população, pois alguém que vive na China pode, com facilidade, se casar e ter filhos com alguém que nasceu no Brasil. Já a **comunidade** é o conjunto de populações que vivem no mesmo território geográfico e interagem. O **ecossistema** é a comunidade somada aos elementos abióticos (aqueles sem vida, como o vento, a chuva ou o Sol) que compõem o território. Os níveis de organização vão se tornando mais complexos na medida que envolvem mais variáveis, resultando na biosfera.

## A poética dos sistemas fisiológicos do corpo humano

Cada um de nós é um organismo composto por vários sistemas que dependem uns dos outros para existir.

Para facilitar a organização do nosso conhecimento sobre o corpo humano, os anatomistas dividiram o corpo em 11 principais sistemas. Um pouco sobre como eles são:





### Sistema tegumentar

A pele, os pelos, as unhas e também as glândulas, que muita importância têm.

Como a glândula sudorípara, que sua como ninguém ou a glândula sebácea, e seu óleo natural que faz bem.

Esse é o sistema tegumentar e tudo o que ele contém.

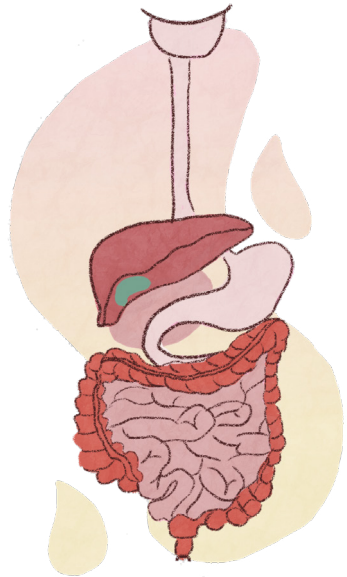
## Sistema digestório

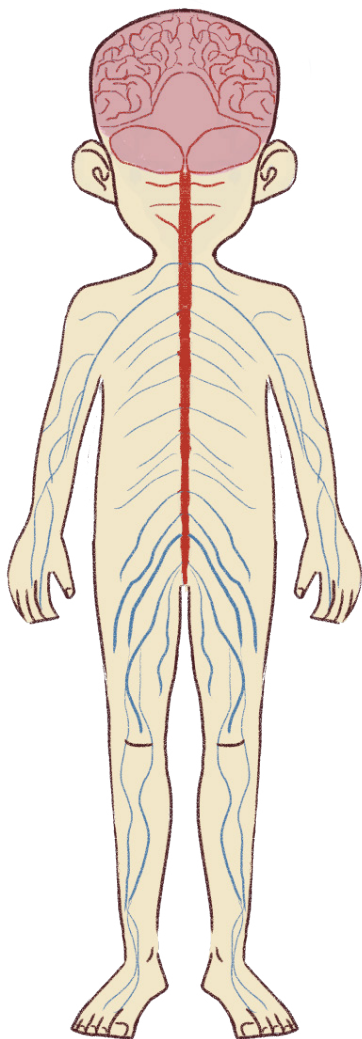
Na boca é onde a digestão começa por um longo e tortuoso caminho, mas ela segue sem pressa pelo esôfago, estômago e intestino.

O sistema digestório parece mágico quebra a comida com o suco gástrico! Depois de quebrada toda a comida, No intestino ela é absorvida.

Aqui é importante lembrar  
Da interação entre os sistemas,  
Pois, sem o sangue  
para os nutrientes levar,  
O corpo estaria a duras penas.

O ânus é o endereço final  
do que o corpo não quis e da fibra.  
Cocô muito mole não é bom sinal,  
observar o cocô é parte da vida!





### Sistema nervoso

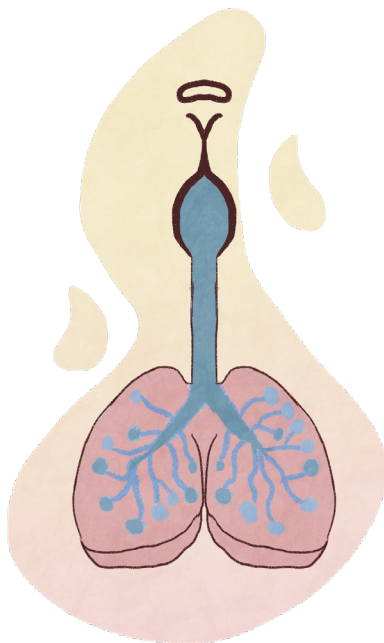
O sistema nervoso vai além do encéfalo, eu te digo, é também medula espinhal e órgãos do sentido como o olho, a pele, a língua ou o ouvido.

Regula tudo e tudo quer saber. Usando impulsos elétricos, ele nos permite escrever, pensar, dançar, sentir, ser.

## Sistema respiratório

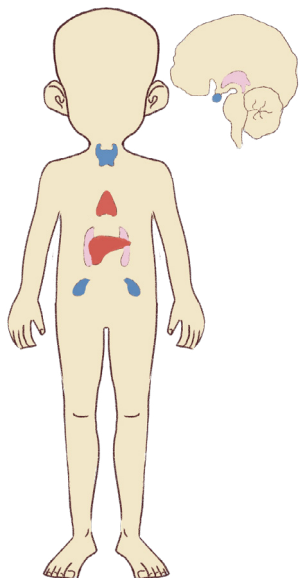
O sistema respiratório também entra nessa história. Pulmões e vias respiratórias têm uma importante trajetória, trazem oxigênio do ar para os pulmões e levam o gás carbônico de dentro para fora.

O sistema sanguíneo mais uma vez vai ser citado já que nos pulmões chega pertinho, carregando o oxigênio para outro lado. Passa o dia fazendo entregas, mas não para e nem fica cansado.



## Sistema endócrino

O sistema endócrino pode te deixar irado ou feliz ou assustado, depende do seu estado.



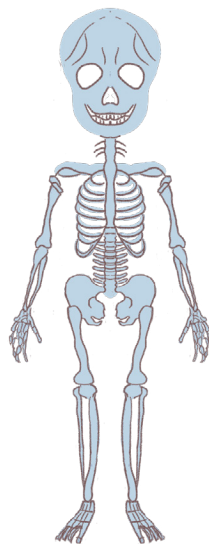
Você pode ficar sem fome ou insaciável pode até mudar de voz, inacreditável. O sistema endócrino pode controlar tudo ou deixar incontrolável.

É formado por glândulas que produzem hormônios que no sangue são transportados. Essas glândulas são hipófise, tireoide e suprarrenais. Também pâncreas, timo e glândulas sexuais.

## Sistema esquelético

O osso é duro como pedra, mas, acredite, é cheio de células! Com suas articulações e cartilagem nos permite levantar e seguir viagem.

Certos ossos trabalham bastante, produzindo células do sangue. Me diz se isso não é emocionante!

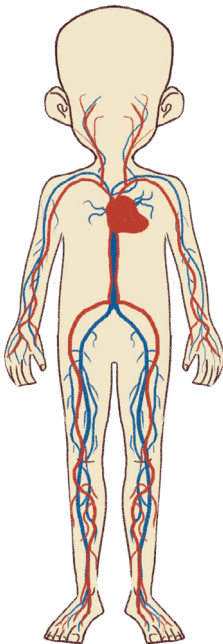
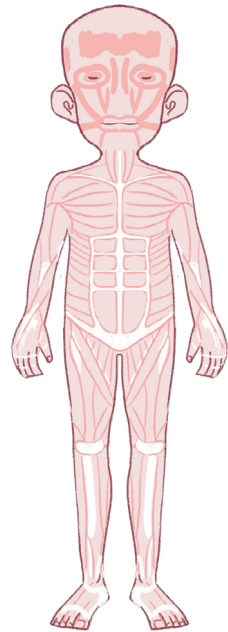


## Sistema muscular

O sistema muscular é aquele que não nos deixa parar. Mas pra isso precisa ser exercitado, com alongamento e muito cuidado.

Os músculos sustentam o esqueleto, então precisam ser mais fortes que um graveto.

Exercício físico e bem-estar sabem fazer dueto.



## Sistema circulatório

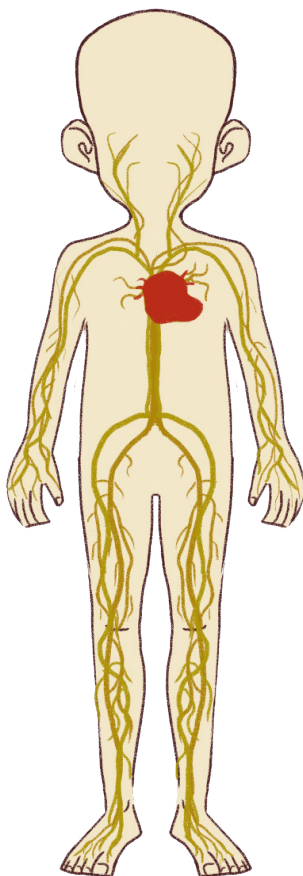
É formado por coração, sangue e vasos sanguíneos. Esses vasos perpassam todo o corpo, curvilíneos.

O sistema circulatório passa o dia todo de leva e traz entrega nutrientes para as células e coleta o que elas não querem mais.

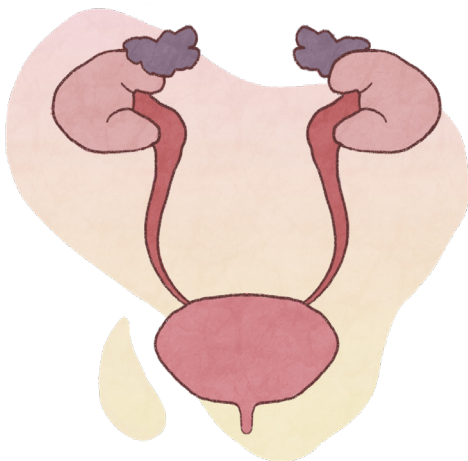


### Sistema linfático

Esse sistema percorre todo o corpo e parece muito o sistema circulatório mas a linfa é transparente e cheia de linfócitos e outras células autoimunes, como os monócitos.



Quando a gente se machuca, ele entra em ação e com seus anticorpos nos defende da infecção. Desde um microrganismo até a picada de um abelhão, esse sistema está sempre atento para exercer sua função.



### Sistema urinário

No sistema urinário, a limpeza é concreta formado por rins, ureteres, bexiga e uretra, costuma ser lembrado só quando a bexiga aperta.

O sangue, que já foi citado à beça passa pelos rins para deixar tudo o que não presta, como sais e sujeiras gerais que cada célula do corpo lhe entrega.

Quando estamos desidratados, esse sistema se afeta. Por isso, é importante beber bastante água, sem pressa. ☹ é água, não refrigerante o que nos interessa!

## Sistemas Genitais

Em algumas pessoas, os genitais são epidídimo, testículos, ducto deferente, pênis e nada mais.

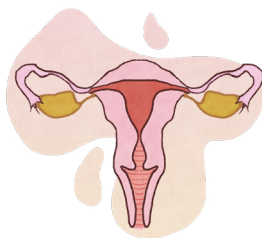
Já em outras pessoas, o sistema genital é formado por ovário, tuba uterina útero, vulva, vagina

e o clitóris, que, imagina, às vezes, nem é citado!

Esse órgão relevante, o clitóris estonteante, é parte do nosso prazer por isso, com ele, cuidado devemos ter.

Lembramos aos amigos e aos pais, nos nossos órgãos genitais, ninguém toca sem permissão, jamais!

Genital Feminino



Genital Masculino



Vulva



Clitóris

## O corpo plástico

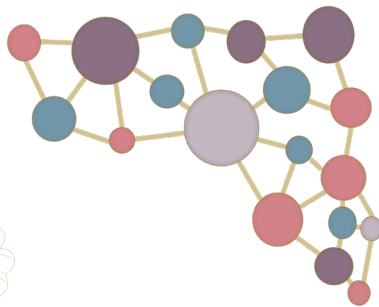
Agora que você já sabe um pouco sobre cada sistema e como eles estão intimamente interligados, fazemos uma nova pergunta: Como o corpo poderia sobreviver sem se ajustar ao ambiente? Não poderia! Nosso corpo está sempre se ajustando, afinal, quando está calor, suamos e quando está frio, trememos, não é? Essa e diversas outras alterações acontecem porque nossa resposta fisiológica, emocional ou comportamental é influenciada pelo ambiente onde vivemos. Isso é possível porque o corpo tem mecanismos plásticos de autorregulação e auto-organização, chamada de **plasticidade fenotípica**, que é a capacidade que um organismo possui em mudar de forma e se reorganizar quando é exposto a diferentes ambientes.

Mas nem toda mudança vem de estímulos externos. É possível alterar um padrão de pensamento ou comportamento pela autoconsciência e autodeterminação. Por exemplo, quando você pratica meditação, você está exercitando a mudança no seu padrão de pensamentos, emoções ou comportamentos.

No enredo da sua vida, você se lembra de alguma vez que se ajustou a alguma situação? Como quando você odiava comer pequi ou jogar bola e, depois, passou a amar, ou quando sofreu uma lesão e se recuperou, ou quando fez aulas de dança e aprendeu a rodopiar.... Procure na sua mente as mudanças pelas quais você já passou e fique à vontade para contar essa reviravolta, se quiser:



## O estudo sobre a mente



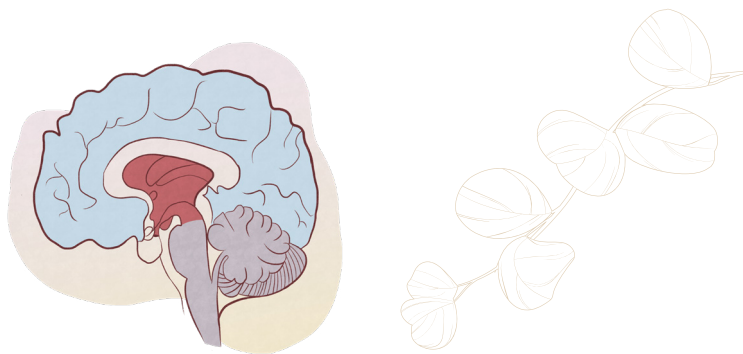
Durante muito tempo, o pensamento mais difundido pelos europeus, e também pelos brasileiros, por causa da colonização, foi a teoria cartesiana. O **pensamento cartesiano** presume, entre outras coisas, que o raciocínio não tem nada a ver com as emoções, e que os processos da mente não influenciam nos processos do corpo. Ou seja, mente e corpo seriam coisas completamente separadas e diferentes.

Esses pensadores, como Descartes, diziam ainda que seria impossível estudar as emoções e sentimentos, porque eles viriam da alma e não do corpo. Também consideravam que nossos sentimentos e emoções não influenciariam no desenvolvimento da nossa inteligência.

Essa ideia perdurou por muito tempo e ainda é comum que as pessoas pensem assim, mas é tudo muito mais complexo do que eles imaginavam. Até alguns anos, se acreditava, inclusive, que a inteligência de alguém estava predeterminada no seu DNA. Porém, com o avanço da ciência, essas ideias foram contestadas.

Hoje em dia, entendemos que as emoções influenciam no funcionamento do nosso corpo. E que as inteligências se desenvolvem na troca da pessoa com o mundo, na prática, na escuta, na participação, na reflexão e também a partir da carga emocional que envolve cada aprendizagem.

## Penso, logo sinto, ou sinto, logo penso?



Invenções recentes, como o exame de ressonância magnética, têm desvendado o funcionamento do cérebro. Hoje, entendemos que nosso sistema límbico é muito parecido com o da maioria dos mamíferos. A **região límbica** é bastante ativa nos processos emocionais e na administração das nossas relações sociais. Porém o sistema límbico está em constante comunicação com o córtex.

O **córtex** está presente em todos os vertebrados que existem hoje, mas ele é particularmente diferenciado nos seres humanos. É a parte do nosso sistema nervoso que nos possibilita ter consciência, linguagem, pensamento abstrato, atenção e diversas funções superiores, ou seja, funções que, até onde se sabe, só os humanos conseguem processar. É por causa do nosso córtex que conseguimos pensar sobre o nosso pensamento e refletir sobre nossos processos mentais, isso se chama **metacognição**. O processo metacognitivo é o que nos possibilita definir metas e objetivos e traçar um planejamento para executar uma ação.

Uma das importantes descobertas que ajudaram a abandonar o pensamento cartesiano foi que as emoções são indispensáveis para nossa vida racional. Por exemplo, se você começa a comer um bolo mofado, provavelmente vai sentir nojo, e esse nojo vai te levar a pensar nos problemas

em comer bolo mofado, e você tomará a decisão racional de parar de comer e jogar no lixo. Se você não se sentisse com nojo, poderia continuar comendo, sem refletir sobre os perigos de um bolo mofado, e até passar mal.

Outro exemplo, se você estiver triste ou irritada com alguém na escola, pode decidir matar aula, mas se estiver animada com alguma atividade escolar, pode decidir chegar mais cedo.

Nossas emoções podem ser percebidas e analisadas pela razão, assim como cada decisão racional envolve nossas emoções. Portanto, sentir também é pensar, e pensar também é sentir!

## Organizando o conhecimento sobre as emoções

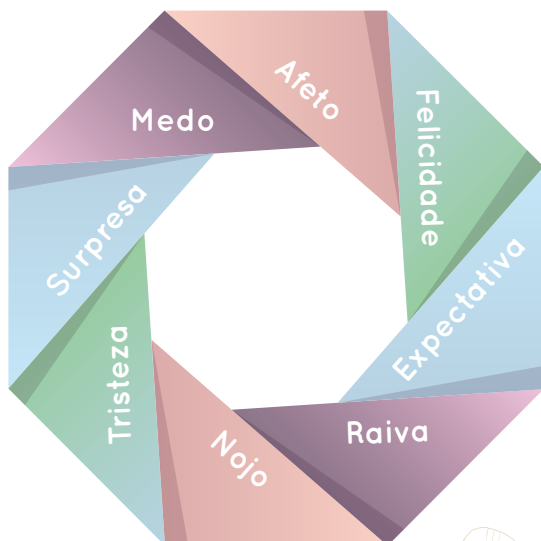
Existem algumas emoções que são primárias e estão presentes nos mamíferos. As emoções primárias são inatas, ou seja, já nascemos capazes de senti-las.

A realidade é que ninguém nos ensina a interpretar nossas emoções. Muitas vezes, nem sabemos o nome do que estamos sentindo, e assim fica bem complicado de entender o que está acontecendo conosco.

Você já deve ter reparado como os nossos pensamentos e emoções causam alterações no nosso corpo. Sabe quando você lembra daquela conversa difícil que está adiando, e seu coração dispara? Ou quando não consegue dormir, por causa de tantos pensamentos repetitivos? Ou quando pensa no amor não correspondido e tem a impressão de ter borboletas no estômago? Tudo isso é o nosso corpo reagindo às emoções.

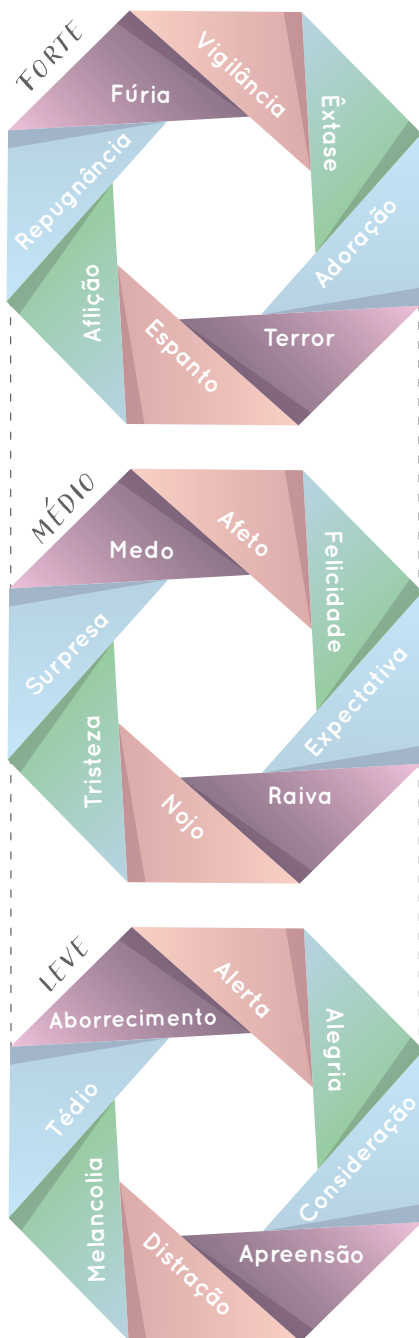


Existem vários estudos sobre emoções. Decidimos trazer a roda das emoções, desenvolvida pelo professor Robert Plutchik, que traz 8 emoções básicas:



Emoções são respostas cognitivas e comportamentais que ocorrem quando o sistema nervoso recebe um estímulo.

As expressões físicas das emoções inatas são parecidas em todos os mamíferos. Isso acontece porque a experiência emocional e a expressão emocional ocorrem ao mesmo tempo. As emoções básicas podem ter diferentes intensidades. Se você estiver só um pouco triste, pode dizer que está sentindo uma leve melancolia, mas se a tristeza for intensa, pode dizer que está sentindo aflição. Dá uma olhada nas diferentes intensidades com que as emoções primárias podem se manifestar no nosso corpo:



Interessante como cada emoção tem um nome, né? Mas sabia que nós, seres humanos, não sentimos só essas emoções? Somos capazes de desenvolver, ao longo da vida, as emoções secundárias ou também chamadas de emoções sociais. As **emoções sociais** são aprendidas na nossa relação com a sociedade e o mundo que nos cerca.

Existem diversas emoções sociais, vamos procurar algumas delas?

O F S A P L U C E L W P  
 L T O R E M O R S O N R  
 C M I F M N T E S H D A  
 F R O M P A Z E E L F Z  
 E D A D I S O I R U C E  
 R I E T E S S O E G N R  
 A E G O Í S M O T R T I  
 N S O L I D Ã O N O A N  
 C C I E S E M Ú I C R V  
 O O Z E R P S E D A T E  
 R O Ã Ç A R T S U R F J  
 D E S C O N F I A N Ç A

Ciúmes	Desprezo	Inveja	Prazer
Culpa	Egoísmo	Orgulho	Rancor
Curiosidade	Frustração	Otimismo	Remorso
Desconfiança	Interesse	Paz	Solidão

Você conhece outras? Escreve para a gente as emoções que você conhece e de que ainda não falamos:

Aa|

Conte aqui algum episódio da sua história em que você teve que lidar com essas emoções em diferentes intensidades:

Aa|

### E o tal sentimento, o que será que é?

Se a emoção é um estado do corpo e um padrão de pensamentos, o **sentimento** é a percepção de um estado do corpo e de um padrão de pensamentos.

Sentimentos são percepções conscientes das respostas emocionais.

Quando você percebe uma emoção, ela passa a ser um sentimento, por isso, falamos e falamos sobre a importância de se observar, de olhar para dentro. Ao se observar, é possível perceber o que se está sentindo.

Para ficar mais fácil de entender, temos aqui o relato de como duas garotas estão se sentindo. Escreva a seguir os sentimentos que você identifica nesses dois relatos.

“Percebi que nada tem me tirado do sério, me sinto tranquila. Tenho resolvido meus problemas com confiança, bem otimista. Estou com disposição para me divertir com meus amigos, estou confiante e feliz. Não posso deixar que essa felicidade me deixe distraída e me impeça de lutar pelos meus direitos, por isso, estou atenta às minhas emoções.”

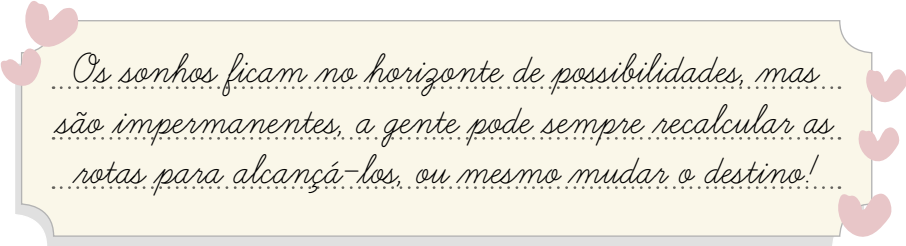
Aa]



“Nossa, estou sem energia, muito cansada e fiquei frustrada quando meu amigo mentiu, o que me deixou desanimada. Não tenho dormido nem comido direito, estou ansiosa. Mas me senti corajosa quando conversei com alguém de confiança sobre o que estava acontecendo.”



Todos nós somos seres desejantes, que sonhamos com alguma realização na vida. Quais são as suas aspirações? Talvez você ainda não tenha essa resposta, e tudo bem. Mas quando a gente sabe o que busca, fica mais fácil entender as nossas necessidades que precisam ser atendidas e como as nossas emoções contribuem ou atrapalham o nosso caminho. Assim, podemos traçar maneiras de caminhar em direção a essa conquista.



*Os sonhos ficam no horizonte de possibilidades, mas são impermanentes, a gente pode sempre recalcular as rotas para alcançá-los, ou mesmo mudar o destino!*

Você tem uma história única, de onde aprendeu seus valores e crenças. Quando você olha para dentro de si e busca se conhecer, entende o que te deixa alegre ou com raiva ou com medo, e pode até entender o porquê de se sentir assim. Você reconhece seus padrões de comportamento? Você tem um jeito de agir quando está feliz ou triste? Você sabe identificar o que tende a te deixar feliz ou triste?

Identificando esses padrões e tendências, você aprende como a sua história contribuiu na construção da sua personalidade e percebe o que te impulsiona a mudar em direção às suas necessidades, já que a nossa plasticidade nos faz assim.

Se alguma situação de conflito ou dilema nos ameaça, ameaça o nosso lugar no mundo, causando ansiedade, por exemplo, podemos olhar com cuidado para o que ela representa, e entender algo sobre nós. E você, olha para si e tenta entender o que está sentindo, o porquê de estar se sentindo dessa forma e como lidar com essas emoções?

Refletindo sobre si para descrever a sua eu-personagem, você consegue se fazer e responder às seguintes perguntas?

Quais são minhas aspirações e sonhos?

**Aa** |

Quais são minhas necessidades fundamentais? O que não é negociável em uma relação comigo?

**Aa** |

Se algo não corresponde às minhas necessidades fundamentais e ameaça aspirações importantes para mim, como eu me sinto?

**Aa** |



Em qualquer situação você pode voltar a se perguntar como se sente quando algo acontece.

Antes de tomar decisões, é indicado observar cada sentimento de pertinho e entendê-lo. E não se esqueça de que essa ideia de “sentimento ruim” é furada. Isso porque todo sentimento é importante para a gente entender os acontecimentos da vida. E, quando a gente entende, tem mais chances de atuar com consciência no mundo. Saber tudo isso sobre si mesma é importante para você poder interagir com o mundo à sua volta.

“ se você sente que ainda não está conseguindo se curar, lembre-se:

se perdoe por ter feito casa na dor  
não chame a palavra culpa para dançar  
essa rachadura no peito é mutável  
sua respiração é a prova do seu renascimento  
ler esse poema já quer dizer que você  
está correndo atrás de si.

ryane leão



## Qual é o meu lugar no mundo?

Pensando no lugar em que você está e como isso tem relação com sua história pregressa, te convidamos a refletir: Onde esse eu-personagem nasceu e cresceu? Quem participou da sua criação? Quais instituições frequentou?

Cada pessoa é um sujeito que atua no mundo, o que resulta em uma experiência particular para cada um. Porém, a espécie humana chegou até aqui por ser capaz de conviver em grupo e de se comunicar. Nossas vivências são compostas por relações sociais, como a transmissão de hábitos, de valores e de todo o acervo de conhecimentos produzidos, de geração para geração, através dos grupos sociais nos quais estamos inseridos. Tais grupos sociais podem ser a família, a escola, as instituições religiosas, o mercado de trabalho, entre outros.

É através da socialização, nos diferentes grupos sociais, que as pessoas podem desenvolver a sua personalidade e construir sua identidade, negociando relações com os outros e sendo incluídas nos diferentes âmbitos da sociedade. Por isso, a existência humana sempre acontece num tempo e espaço determinados, permeado por um contexto histórico, social e cultural.

Esse contexto influencia as vivências particulares e as diversas condições que temos para acessar cada experiência ao longo da vida. Isso tudo vai construindo a nossa forma de interpretar o mundo. Essa interpretação é, portanto, fruto da nossa **construção social**, formada por um sistema de classificações que é determinado por uma estrutura exterior a nós, que produz valores culturais e referências identitárias. Em uma situação individual, é essa construção que organiza

e orienta as práticas e pensamentos de alguém. Assim, as nossas percepções são individuais, mas também coletivas.



A construção social atua com uma lente pela qual interpretamos o mundo.

Por exemplo, se uma garota vive em um ambiente onde lhe dizem que mulheres dirigem mal, ela pode acreditar que também dirige mal e desistir de seguir carreira como pilota de corrida e ainda perpetuar o discurso de que mulheres dirigem mal. Mas se a mesma garota ouvisse que dirige muito bem e que seria uma excelente pilota, poderia se sentir motivada a continuar dirigindo.

“Eu queria ser piloto de corrida,  
mas meu pai sempre diz que  
homens dirigem melhor...”



O que em mim é meu e o que é do outro? É preciso treinar  
nosso pensamento para refletir sempre sobre isso...

## sobre carregar

O que  
não  
é meu  
e  
sobrecarregar.

---

o que  
é  
meu?  
o que  
é do  
outro?  
já é  
pesado,  
carregar  
o que tem  
aqui dentro.  
e ainda  
tem  
essa mania  
**de absorver.**  
tudo.

meu.  
seu.  
deles.  
todos.  
**a linha**  
é  
tênue.  
sufocante.  
não sei mais  
se é sobre  
mim  
ou sobre  
o  
outro.  
e fico aqui  
só  
carregando.

mala  
cheia.  
de roupa  
que não  
cabe em  
mim.  
esvazia só.  
pra ver.  
o espaço  
que fica.  
pro que  
eu sou.  
pro que  
**me cabe.**

não é  
egoísmo.  
é auto.  
todos  
aqueles  
autos que  
se ouve  
por aí.  
cuidado.

Marcela Scheid

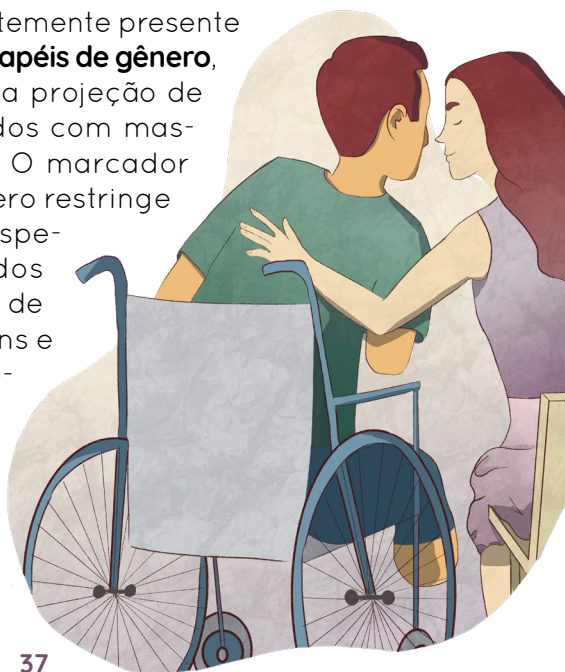
## Sobre os papéis na sociedade

Na vida em sociedade, existem **marcadores sociais da diferença**, tais quais gênero, sexualidade, classe social, etnia, raça, geração, lugar de origem, escolaridade, deficiência, entre tantos outros. Em cada sociedade, esses marcadores são estruturados por um conjunto de regras, que define o papel social das pessoas que se identificam ou são identificadas em cada marcador.

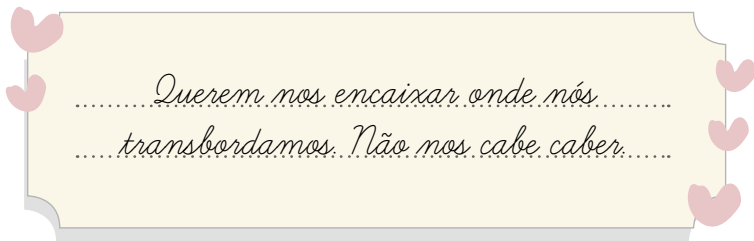
É comum que os marcadores sociais estejam carregados de estereótipos, expressos em preconceito e discriminação, se constituindo como instrumentos de manutenção de desigualdades e relações hierarquizadas de poder entre as pessoas.

Um exemplo de marcador social de geração é a costuma autoridade dos mais velhos sobre os mais novos, que resulta no silenciamento das falas e desconsideração das necessidades dos jovens.

Outro marcador, constantemente presente no nosso cotidiano, são os **papéis de gênero**, que se constituem em uma projeção de comportamentos associados com masculinidade e feminilidade. O marcador social de diferença de gênero restringe às pessoas formas muito específicas de ser, sendo usados para designar estereótipos de papéis em relação a homens e mulheres ou meninos e meninas, como incentivar os meninos a jogarem futebol e as meninas a brincarem de boneca.







Como você pode imaginar na construção de um personagem, os marcadores sociais podem significar um conflito exterior a nós, que dificulta a realização das nossas aspirações. Quais seriam os marcadores sociais da sua eu-personagem?

Aa]

## Onde estamos?

No Brasil, por conta da herança histórica proveniente de centenas de anos de colonização e escravidão, existe uma forte hegemonia cultural, que significa a dominação ideológica de uma classe sobre outra. Os **grupos hegemônicos** são aqueles que, geralmente, assumem poder na hierarquia de privilégios, possuindo símbolos embasados em um ideal que valoriza a aparência de pessoas brancas, com identidade de gênero masculino e orientações heterossexuais.

A hegemonia cultural brasileira acredita que os homens são superiores às mulheres, que brancos são melhores do que negros, e que todas as relações devem ser heterossexuais etc. Tudo isso baseado na crença de que as características físicas ou biológicas de alguém definem sua função no mundo. Dessa forma, tudo o que diverge do padrão é demarcado como estranho.



Existe ainda uma grande relação entre imagem corporal, corpo, identidade corporal, cultura e diferentes estímulos. Na nossa sociedade, a cultura influencia, e muito, para a exaltação de um de “corpo perfeito”, de modo que estamos constantemente sujeitos à preocupação quanto às questões estéticas do corpo, como nossas formas, tamanhos, aparência da pele e do cabelo ou tônus muscular.

Mas, te convidamos a questionar: com essa diversidade de corpos e estéticas entre as pessoas negras, indígenas, cisgênero, transexuais, heterossexuais ou homossexuais, nascidas em diferentes partes do mundo e socializando nas mais diversas culturas, o que seria o corpo perfeito? A resposta para essa pergunta só pode ser que **não existe corpo perfeito**. É difícil, com tanta pressão, não desejar alguma mudança. Mas se libertar desse tipo de julgamento, por parte dos outros e de nós mesmos, pode deixar nossa vida mais leve.



*A aceitação do  
próprio corpo é  
um passo rumo ao  
autoamor!*





## OS NORMAIS

O que é ser normal? A idealização de que todos se comportem dentro de um padrão estabelecido pelo que cada sociedade considera normal é o que se nomeia como **normatividade**. A heteronormatividade, por exemplo, tem a ver com uma suposição de que todas as relações sexuais e afetivas sejam entre duas pessoas, sendo um homem e uma mulher.

É necessário reconhecer que as pessoas atuam de uma determinada maneira, conforme a posição que elas recebem ou se apropriam na sociedade em que estão inseridas. Se apropriar, nesse sentido, é absorver, incorporar ou se adaptar a uma nova situação ou condição. Compreender isso é fundamental na hora de se contextualizar no mundo e assumir uma identidade.

## É PRECISO NOMEAR!

Com base no que vimos até agora, como você ligaria esses conceitos às suas definições? Colocamos uma dica de cada conceito para te ajudar.

RACISMO

Ódio e desprezo contra mulheres e meninas. Manifesta-se por diferentes formas de violência, como piadas, pornografia ou autodesprezo que as mulheres são ensinadas a sentir pelos seus corpos.

MACHISMO

Preconceito ou discriminação baseada no sexo ou gênero de uma pessoa. Assemelha-se ao machismo, mas vai além: define quais usos e costumes são função de cada sexo. Uma consequência são diferentes salários entre homens e mulheres.

SEXISMO

Um movimento social, filosófico e político que tem como objetivo direitos iguais entre os sexos. Construiu o conceito de gênero a partir dos anos 80 e aborda temas como família, sexualidade, trabalho doméstico e o cuidado com as crianças.

MISOGINIA

Discriminação estrutural que tem raça como alvo. Manifesta-se por meio de práticas conscientes ou inconscientes e promove direta ou indiretamente o preconceito e a segregação racial.

FEMINISMO

Supervalorização das características físicas e culturais associadas ao masculino, pela crença de que homens são superiores às mulheres. Expresso por comportamentos, opiniões e sentimentos que incitam a desigualdade de direitos entre os dois.

Não é o oposto de machismo.  
Visa combater o machismo, o  
sexismo e a misoginia.

Geralmente, direcionada às  
mulheres que não se  
comportam da "maneira  
esperada".

Acontece contra  
pessoas não brancas.

Ligado a estereótipos  
e papéis de gênero.

Pode atingir  
qualquer gênero.

## Outras esferas da subjetividade...

A **sexualidade** é uma esfera muito particular, relacionada à intimidade e à construção da nossa individualidade. Envolve aspectos biológicos, psicológicos, sociais, culturais, históricos e políticos. Essa dimensão da experiência humana também está vinculada a relações de poder que incluem diversos âmbitos da sociedade. Os marcadores sociais que abrangem a sexualidade podem evocar desigualdades, preconceitos, discriminação, violência, hierarquização das diferentes formas de identidades, de relações e de práticas afetivo-sexuais.

Na nossa sociedade, a sexualidade é o que temos de mais íntimo, mas, ao mesmo tempo, é o que provoca grande interesse em vigilância e controle social. As normas de cada sociedade interferem na vivência da sexualidade, fundando a nossa subjetividade. Tudo isso é possível porque, nos seres humanos, todo comportamento é avaliado e aprendido.

A sexualidade é um processo contínuo e não linear de aprendizado, com dúvidas, medos, desconfortos e prazeres.

É nesse momento da vida, durante a adolescência ou juventude, que as características sexuais ficam mais evidentes. A não identificação com algumas mudanças ou marcas corporais pode resultar em sofrimento e outras complicações.

Muitas situações cotidianas nos demandam decidir entre espaços diferentes para mulheres e homens, como o banheiro da escola ou o provador de uma loja, por exemplo. A maioria das pessoas nem pensa no assunto. Mas, para algumas, essa “escolha”, aparentemente simples, causa dor e constrangimento. Além disso, tais situações podem confundir a nossa autoimagem, ou seja, como a gente se vê.

Com o que você se identifica? Como seria o figurino que expressa a personalidade da sua eu-personagem?



Por tudo isso, é importante saber: **sexo biológico** refere-se às características biológicas no momento do seu nascimento, enquanto **gênero** é associado ao senso de pertencimento ao gênero feminino ou masculino (ou a nenhum, como os não binários). A **orientação sexual** tem foco nos sentimentos, atração, desejos, fantasias, apegos emocionais, vínculos interpessoais e relacionamentos fundamentais para nós. Já a **expressão de gênero** é o comportamento que demonstra seu gênero na forma de agir, vestir e interagir dentro do padrão estabelecido por determinada sociedade.

*Para não esquecer:*

Identidade de gênero: refere-se ao gênero com que você se identifica.

MULHER, HOMEM, (CIS<sup>1</sup> OU TRANS<sup>2</sup>), PESSOA NÃO BINÁRIA...

Orientação sexual: diz respeito ao gênero das pessoas por quem você sente atração física ou emocional. Heterossexual, homossexual, bissexual, pansexual, assexual<sup>3</sup> etc.

<sup>1</sup> TRANSGÊNERO: quando a identidade de gênero é distinta do sexo biológico.

<sup>2</sup> CISGÊNERO: quando a identidade de gênero não difere do sexo biológico.

<sup>3</sup> ASSEXUALIDADE é a ausência de interesse por sexo, ainda que haja interesse em se envolver emocionalmente e construir uma intimidade com outra pessoa.

Como vimos, o gênero não é binário, ou seja, exclusivamente relacionado ao feminino ou ao masculino e, na maioria dos casos, os papéis de gênero podem nos confundir, já que ninguém é 100% uma coisa só. Somos um pouquinho disso ou daquilo.

É difícil definir todas as possibilidades que a sexualidade humana oferece, e a melhor forma de definir alguém é perguntando como essa pessoa se sente ou como gostaria de ser identificada. É isso o que conta.

Vale ressaltar que a construção pessoal é um processo, acontece ao longo da nossa vida e, conforme nós crescemos, além do nosso corpo sofrer influências de ordem biológica, ele é condicionado também por fatores externos.

As nossas identidades sexuais não são fixas. Elas são flexíveis e possuem uma complexidade de significados que cada um de nós atribui às experiências vividas.

Depois de pensar sobre todos esses aspectos sociais que podem estar envolvidos na história da nossa eu-personagem, ficamos curiosas: Tem algo que você gostaria de mudar no mundo? Como a vida poderia ser mais feliz para todos, na sua opinião?





nem todo mundo vai compreender  
isso tudo que você é  
o que não significa  
que você deva se esconder  
ou se calar

o mundo tem medo  
de mulheres extraordinárias

*ryane leão*

## VOCÊ SABIA?

Já vimos que é comum que um grupo social se imponha sobre outro. Para diminuir a desigualdade nas relações, os movimentos sociais têm conquistado direitos na forma de leis.

Conhecer nossos direitos é fundamental para sabermos como interpretar os fenômenos sociais que nos rodeiam. O Estatuto da Criança e do adolescente (ECA) reforça o direito à atenção integral às necessidades de crianças e adolescentes, garantindo as condições para se desenvolverem:

Do Direito à Vida e à Saúde

Do Direito à Liberdade, ao Respeito e à Dignidade

Do Direito à Convivência Familiar e Comunitária

Do Direito à Educação, à Cultura, ao Esporte e ao Lazer

Do Direito à Profissionalização e à Proteção no Trabalho

Outra forma de incentivar uma transformação social que diminua as desigualdades são os acordos e planos de desenvolvimento firmados entre países. Um exemplo é a Agenda 2030 para o Desenvolvimento Sustentável da Organização

das Nações Unidas (ONU), que é um plano de ação internacional para as pessoas e o planeta, e propõe uma vida digna a todos através do alcance de alguns objetivos. Dentre eles, destacamos: saúde e bem-estar, educação de qualidade, igualdade de gênero, redução das desigualdades, paz, justiça e instituições eficazes.

Um exemplo de movimento social que promove mudança e ainda avança transformações em diferentes sociedades é o feminismo, que tem lutado pela proteção de crianças e adolescentes contra diferentes formas de exploração sexual. As práticas sexuais, principalmente com as meninas, podem vir carregadas de abuso, coerção e violência. Portanto, esse material é importante para saber quais são os seus direitos, reclamando caso algo te seja imposto ou negado.



Após muitas décadas de reflexão teórica impulsionada por pesquisas científicas, embates políticos dos movimentos sociais e diversas discussões de órgãos institucionais, foram estabelecidos direitos sexuais e reprodutivos universais:

### Direitos sexuais:

- O direito de viver e expressar livremente a sexualidade sem violência, discriminações e imposições, e com total respeito pelo corpo do(a) parceiro(a).
- O direito de escolher o(a) parceiro(a) sexual.
- O direito de viver plenamente a sexualidade sem medo, vergonha, culpa e falsas crenças.
- O direito de viver a sexualidade, independentemente de estado civil, idade ou condição física.
- O direito de escolher se quer ou não quer ter relação sexual.
- O direito de expressar livremente sua orientação sexual.
- O direito de ter relação sexual, independentemente da reprodução.
- O direito ao sexo seguro para prevenção da gravidez e de infecções sexualmente transmissíveis (IST) e Aids.
- O direito a serviços de saúde que garantam privacidade, sigilo e um atendimento de qualidade, sem discriminação.
- O direito à informação e à educação sexual e reprodutiva.

### E entre os direitos reprodutivos:

- O direito de as pessoas decidirem, de forma livre e responsável, se querem ou não ter filhos, quantos filhos desejam ter e em que momento de suas vidas.
- O direito de acesso a informações, meios, métodos e técnicas para ter ou não ter filhos.

- O direito de exercer a sexualidade e a reprodução livre de discriminação, imposição e violência.

Reproduzido e adaptado dos Cadernos de Atenção Básica, nº 26 do Ministério da Saúde (2010).

Vale ressaltar que os direitos sexuais não estão ligados à finalidade reprodutiva, mas às relações amorosas, de afeto e intimidade entre as pessoas. Além disso, sua vivência da sexualidade não pode ser associada a práticas que te violentem. Para entender um pouco mais sobre a legislação que nos protege contra a violência sexual, trouxemos algumas definições:

**Estupro:** Constranger alguém, mediante violência ou grave ameaça, a ter conjunção carnal ou a praticar ou permitir que com ele se pratique outro ato libidinoso.

Redação dada pela Lei nº 12.015, de 2009.

**Estupro de vulnerável:** Ter conjunção carnal ou praticar outro ato libidinoso com menor de 14 (catorze) anos.

Redação dada pela Lei nº 12.015, de 2009.

**Assédio sexual:** Constranger alguém com o intuito de obter vantagem ou favorecimento sexual, prevalecendo-se o agente da sua condição de superior hierárquico ou ascendência inerentes ao exercício de emprego, cargo ou função.

Incluído pela Lei nº 10.224, de 15 de 2001.

Não existe uma regra de como exercer a nossa sexualidade, e, às vezes, não sabemos como diferenciar o que gostamos ou não em uma relação. Pessoas abusivas têm facilidade em nos convencer de que estamos interpretando errado, e de que eles não são abusadores. Por isso, mais uma vez, sugerimos que você utilize as suas emoções para identificar o que você realmente pensa sobre alguma situação.

Se uma prática te faz se sentir amedrontada, ansiosa, furiosa ou algo do tipo, isso pode sinalizar para você que a relação não atende às suas necessidades, e que seria mais saudável se afastar.

## O que fazer?

Se você perceber que *algo de errado não está certo*, procure ajuda. Algum familiar de sua confiança, ou a sua professora ou a coordenadora da escola, ou se tiver acesso a uma psicóloga, converse com ela. Caso não encontre ninguém ao seu redor a quem recorrer, e só quiser conversar, você pode ligar para o Centro de Valorização da Vida (CVV), discando 188. Se você estiver sofrendo abuso, você pode denunciar ligando para o conselho tutelar ou a delegacia da mulher de sua cidade ou mesmo para a polícia, discando 190.

## Entendendo o cuidado que vem de dentro

Tudo isso que explicamos até agora sobre a mente, o corpo e as relações sociais, tem a ver com o cuidado com a nossa saúde. A saúde não é só a ausência de doença. **Saúde** é bem-estar, é um estado de equilíbrio entre você e o mundo que te cerca. E para manter a saúde, é importante cultivar um hábito conhecido como autocuidado.

**Autocuidado** é o ato de reconhecer seus limites e necessidades, e cuidar de si. Faz parte da nossa **inteligência emocional**. Autocuidado é importante até para perceber quando a gente precisa do cuidado de alguém.

Que partes suas você pensa ser importante cuidar? Será que é dos rins, bebendo água? Ou dos músculos, fazendo alongamentos e exercícios? Ou da mente, dissipando as principais preocupações? O que mais você acha importante?



Você já parou para pensar que o seu corpo estará com você por toda a sua vida? Há muito o que cuidar no nosso corpo. O cuidado com a saúde começa com a prevenção. E, mesmo que a gente não perceba, quando dançamos, brincamos ou tocamos algum instrumento, estamos desenvolvendo habilidades motoras, treinando a memória, cuidando das emoções a partir do foco e da atenção e fortalecendo relações sociais. A complexidade da vida humana possibilita a constante construção de habilidades que, em cada pessoa, se complementam de diferentes formas.

Você tem alguma condição de saúde que precise de atenção personalizada? Como você lida com isso?

AaI



Há algo que hoje você gostaria de mudar no enredo da sua história para promover a sua saúde?

Aa]

*Às vezes, o melhor que podemos fazer por nós mesmas é descansar. Dar-se um tempo.*

É importante cuidar de cada pedacinho do nosso corpo e de cada uma de nossas relações, mas nada disso é possível sem saúde mental. **Saúde mental** é estar bem consigo mesma e com os outros, aceitar as exigências da vida, saber lidar com as emoções e pedir ajuda quando necessário.



## Construindo o autocuidado

Existem algumas práticas mentais que podem ajudar a manter o autocuidado em dia:

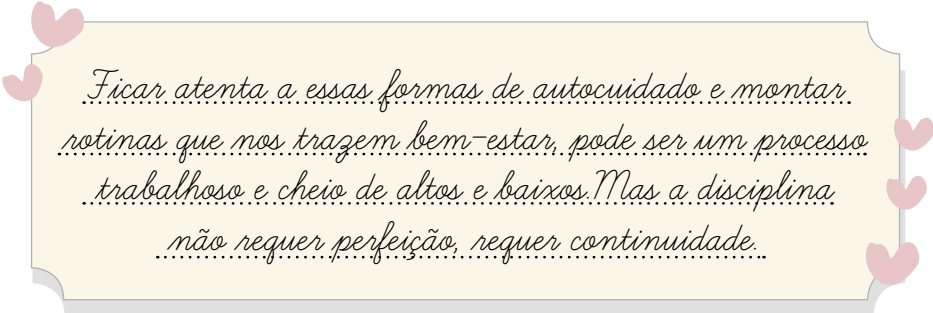
**Autoestima:** Você pode aprender sobre as suas principais qualidades e se orgulhar delas. Orgulhe-se da pessoa que você lutou para ser.

**Autoconfiança:** Quando você conhece seus pontos fortes, aprende a confiar nas suas capacidades. Confie em você.

**Automotivação:** O que te impulsiona? O que renova suas energias para que você possa atingir seus objetivos? Identifique o que te motiva.

**Autocontrole:** A sua capacidade de tomar decisões sobre si mesma te permite gerenciar a sua própria vida, refletindo sobre os prós e os contras de cada ação. Ter disciplina consigo mesma também é um jeito de se cuidar.

**Autoconsciência:** Reflita sobre quem é você, seus traumas, suas motivações e a forma como você lida com os desafios da sua vida. Quem é você? Pense sobre si com carinho.

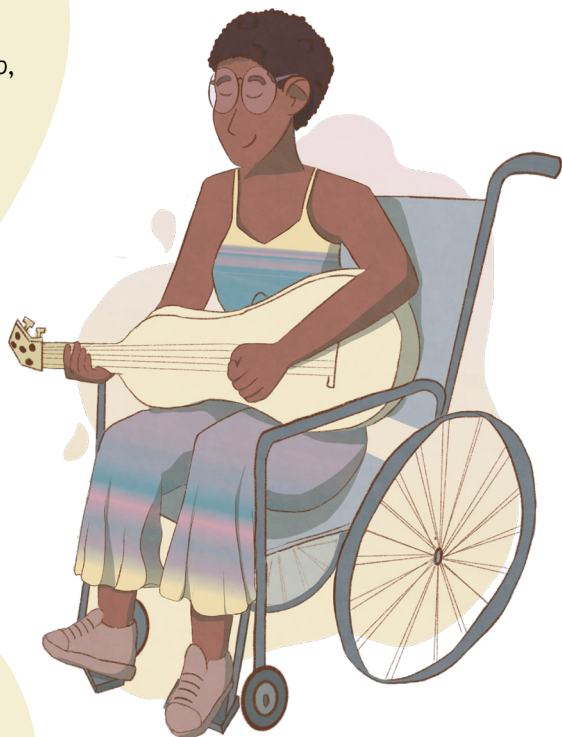


*Ficar atenta a essas formas de autocuidado e montar rotinas que nos trazem bem-estar, pode ser um processo trabalhoso e cheio de altos e baixos. Mas a disciplina não requer perfeição, requer continuidade.*

Existem algumas práticas que já mostraram ter resultados no nosso dia a dia e, por isso, resolvemos mostrar algumas que possam te inspirar na construção da sua própria rotina de autocuidado. Vamos tentar?



- ♡ Dormir bem,
- ♡ Respirar profundamente,
- ♡ Beber água,
- ♡ Tomar sol,
- ♡ Descansar quando necessário,
- ♡ Comer frutas e vegetais,
- ♡ Fazer alongamentos,
- ♡ Praticar atividades físicas,
- ♡ Cuidar da higiene pessoal,
- ♡ Ter uma vida social,
- ♡ Rir alto,
- ♡ Meditar,
- ♡ Praticar diferentes jogos,
- ♡ Dançar (com ou sem música!),
- ♡ Divertir-se da sua maneira,
- ♡ Conversar com alguém que te dê segurança (ouvir e ser ouvido),
- ♡ Ir à psicóloga,
- ♡ Anotar suas emoções e percepções,
- ♡ Aprender a dizer “não”,
- ♡ Ficar em silêncio,
- ♡ Contemplar a natureza,
- ♡ Pedir ajuda quando precisar.



E aí, alguma dessas atividades te interessou? Que tal fazer sua própria lista?

Se você tiver dificuldades de construir suas práticas de autocuidado, pode anotar suas reflexões em um caderno, conversar com alguém ou pesquisar outras ferramentas. Além disso, pode sempre voltar a essa lista quando não souber muito bem o que fazer e modificá-la quando necessário.

Em uma situação de angústia, uma pausa pode ajudar. Aqui sugerimos uma prática:

Inspire fundo contando as respirações de 1 a 21. Preste atenção na expiração. Ouça os sons ao redor, tentando identificar os que estão mais próximos e mais distantes. Sinta o cheiro do lugar onde você está. Olhe em volta e reconheça as imagens que te cercam.

Após isso, tente relatar para si o que sentiu, sem julgar os próprios sentimentos. Apenas tentando manter a atenção plena ao momento presente.

Repita sempre que necessário.

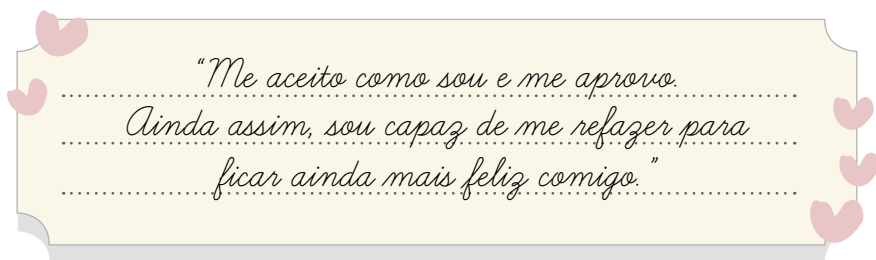
Isso não é um manual. Estamos torcendo para que você encontre seu próprio ritmo em seu cuidado diário!



## Quem sou eu

Você não precisa se ver como uma pessoa “perfeita”. Pode ser que não alcance tudo o que deseja ou gostaria na vida. Olhando para sua história, você pode perceber que possui chatices, fracassos, falhas e limites. Não existe “um lugar a se chegar” onde não existam mais desafios. Podemos estar insatisfeitas conosco, mas reconhecer nossas dificuldades nos impulsiona a tomar rotas alternativas para superar os obstáculos.

Quando nos vemos apegadas a pensamentos destrutivos sobre nós, afirmações mentais positivas podem nos lembrar rotas mais suaves para lidar conosco, além de gerar sentimentos de autoconfiança. Te convidamos a ter em mente:



Às vezes, alguém, como nossos pais, amigos ou professores, diz algo sobre nós, e nos apropriamos dessa fala como se aquilo nos definisse. Esse discurso é colocado sobre nós e assim acreditamos. Porém, à medida que a gente vai se conhecendo, algumas crenças sobre nós mesmos vão deixando de fazer sentido. A vida é uma eterna pesquisa sobre si mesmo, é melhor começar já!

É verdade que nem sempre vivemos em um ambiente que nos permite praticar tudo o que precisamos ou queremos. Vivemos perante algumas condições e tentamos entender o que se passa. Por exemplo, não posso praticar habilidades motoras tocando violão se eu não tiver acesso a um violão. Uma outra coisa frustrante é quando não somos ouvidos ou

temos nossas necessidades ignoradas por causa da nossa idade, da nossa cor, da nossa roupa.... Isso é sério porque suas ideias, seus sentimentos e suas necessidades têm valor, mas nem sempre são reconhecidos. Isso acontece pela forma como a sociedade está organizada.

Mais do que chegar a uma resposta concreta, esperamos que tenha questionado a si e ao mundo. Depois dessa leitura, como você se sente sobre você? E sobre o mundo que te cerca? Algo te interessou mais?

Aa]

A vida não tem ensaios e a narrativa da sua eu-personagem fica em aberto, para que você possa dar sentido à sua história escrevendo as incontáveis linhas do futuro. A sociedade está mudando, mas temos um longo caminho a percorrer.

“

O lugar no qual me encaixarei  
não existirá até que eu mesmo o crie.

James Baldwin

É importante entender que existem problemas sociais que precisam ser resolvidos, mas que, assim como os nossos processos internos, nenhum problema se resolve da noite para o dia. Também é fundamental levar em consideração que atitudes individuais podem melhorar sua relação com o mundo, mas não geram mudança social. Essa responsabilidade comunitária deve estar presente no horizonte de nossas ações para vivermos em um mundo melhor. Junte-se a quem te apoia e caminha contigo. Só a luta muda a vida e essa luta é coletiva!

“

Viva menina...

Vira os quadros de ponta à cabeça  
Desfaz as ordens  
Ξ, com sinceridade e ousadia,  
Ξ escreve em todas as cores  
A mágica possibilidade  
Da construção de um mundo novo  
Ainda no presente!

Ξvandro Medeiros

Enquanto buscamos resolver os problemas sociais que atravessam as nossas vivências, precisamos continuar a viver e sobreviver da melhor forma possível. Por isso, autocuidado também é resistência. Não desista de você. Que nessa busca pela melhor versão de nós mesmas, possamos fazer escolhas conscientes, lidando com as nossas responsabilidades e construindo pontes em trocas justas. **Resista e escreva a sua própria história.**



Quer compartilhar a sua história conosco e dizer o que achou do livro? Converse com a gente nas redes sociais! Temos um espaço seguro para trocas entre meninas e jovens mulheres.

📷 @aprendendo.sobremim

📘 Aprendendo sobre mim comigo

✉️ aprendendosobremim@gmail.com

➡️ [www.aprendendosobremim.com](http://www.aprendendosobremim.com)





*Anne Mathilde de Lorge*

@ donamathildeatellie

Doula e educadora perinatal, pesquisadora, futura cientista social, arquiteta e urbanista. Fibromiálgica. Gosta do contato com a natureza e é entusiasta do consumo de plantas medicinais. Toma chá de açafrão com gengibre todos os dias. Acredita que a informação gera autonomia e tenta atingir as mais diversas meninas e mulheres. Quer construir um mundo melhor e busca ser feliz enquanto isso!



*Sophia Paiva*

@ ilustratodas

Bióloga, professora, cientista, divulgadora científica e ilustradora nas horas vagas. Pesquisadora em física ambiental, estuda e divulga o impacto das mudanças no uso da terra, e como cuidar do solo e dos rios com respeito e carinho. Paralelamente, pesquisa em neurociências e mídias digitais aplicadas à educação. É inventiva e curiosa. Sabe que não pode mudar o mundo, mas que o mundo não mudará se não fizermos nada.

Aprendendo  
*sobre mim*  
comigo

Anne Mathilde de Jorge  
& Sophia Paiva