



A Princesa Imperfeita

Autoestima

e Imagem Corporal



Gabriela Salim Xavier Moreira • Sebastião Sousa Almeida
Carmem Beatriz Neufeld

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2016

A princesa imperfeita: autoestima e imagem corporal

Gabriela Salim Xavier Moreira, Sebastião Sousa Almeida e Carmem Beatriz Neufeld

Ilustrações/edição: Mauro César Freitas (Mauzi Estudio)

Supervisão editorial: Mônica Ballejo Canto

M838p Moreira, Gabriela Salim Xavier

A princesa imperfeita: autoestima e imagem corporal /
Gabriela Salim Xavier Moreira, Sebastião Sousa Almeida e
Carmem Beatriz Neufeld ; ilustrações Mauro César Freitas.
– Novo Hamburgo : Sinopsys, 2016.

32p.

ISBN 978-85-64468-74-0

1. Literatura infantil – Psicologia. I. Almeida, Sebastião
Sousa. II. Neufeld, Carmem Beatriz. III. Freitas, Mauro César. IV. Título.

CDU 82-93:159.9

Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

Todos os direitos reservados à Sinopsys Editora

Fone: (51) 3066.3690

e-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

www.sinopsyseditora.com.br

A Princesa Imperfeita

Autoestima
e Imagem Corporal



2016

Gabriela Salim Xavier Moreira
Sebastião Sousa Almeida
Carmem Beatriz Neufeld



Dedicatória

Frente à crescente influência da mídia na sociedade ocidental e seus nocivos impactos sobre a autoestima, dedicamos este material psicoeducativo aos psicólogos, educadores, pais e profissionais que lidam com as dificuldades advindas da insegurança, insatisfação e baixa autoestima e seus efeitos na saúde mental infanto-juvenil.

Nosso carinho especial às crianças e aos adolescentes que enfrentam (ou enfrentaram) dificuldades em aceitar suas imperfeições, sofrendo com comparações e buscando (sem sucesso) igualar-se aos demais, perdendo de vista suas qualidades e singularidades.

Apresentação



A falta de autoconfiança e autoaceitação exerce impacto na autoestima global de crianças e adultos. Atualmente, é cada vez mais frequente o desenvolvimento de problemas de autoestima em decorrência da dificuldade em lidar com características físicas ou da própria aparência. Os padrões de beleza impostos socialmente aos adultos vêm sendo impostos a crianças cada vez menores, as quais têm ainda mais dificuldades em avaliarem-se adequadamente. Este livro tem por objetivo auxiliar pais, terapeutas e professores a lidarem com o tema da autoestima com crianças de 6 a 10 anos.

De acordo com a literatura¹, a autoestima refere-se a um conjunto de sentimentos e pensamentos que o indivíduo tem sobre seu próprio valor e suas competências, resultando em uma atitude positiva ou negativa em relação a si mesmo. Considerada como um dos principais preditores de resultados favoráveis na infância e na adolescência, a autoestima influencia globalmente o desenvolvimento infantil, impactando nos relacionamentos interpessoais e no desempenho escolar. Dessa forma, parte-se da premissa empírica que a elevação da autoestima auxilia as crianças a se tornarem mais satisfeitas consigo mesmas, com seus corpos e mais resistentes aos padrões de beleza socialmente impostos.

É importante conceituar às crianças sobre as diversas características que constituem uma pessoa, o que abarca aspectos físicos e da aparência, traços de personalidade, competências intelectuais, habilidades manuais e esportivas e até mesmos seus hobbies. No entanto, vemos comumente que as pessoas elogiam e são elogiadas em maior frequência por suas características físicas. É crucial que ressaltemos positivamente os outros aspectos das crianças para que elas valorizem suas singularidades.

Portanto, é fundamental que a criança seja incentivada a descobrir as diversas características que a constituem, valorizando suas potencialidades ao mesmo tempo em que aceita seus limites, de modo a tornar-se mais autoconfiante e satisfeita consigo mesma para cumprir adequadamente as etapas da vida. Esperamos que essa história possa auxiliá-los a trabalhar com as crianças que passam por essas dificuldades!

¹ Para aprofundar sugerimos Hutz, C. S. & Zanon, C. (2011). Revisão da adaptação, validação e normatização da escala de autoestima de Rosenberg. *Avaliação Psicológica*, 10(1), 41-49.



A

line tem 8 anos e é uma menina muito sorridente.

Ela tem muitos amigos e todos gostam dela.

Adora brincar de boneca com suas amigas, pular amarelinha na escola, aprender coisas novas, mas o que ela ama mesmo é dançar balé.

O final do ano estava chegando e era o primeiro festival que a turma da Aline iria participar. Faltavam três meses para o grande dia e os ensaios iam começar.



