



**O REFLEXO
E O AMOR
PRÓPRIO**

O reflexo e o amor próprio

GOVERNO DO ESTADO DA BAHIA

Rui Costa – Governador

UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ

Alessandro Fernandes de Santana – Reitor

Maurício Santana Moreau – Vice-Reitor

PRÓ-REITORIA DE GRADUAÇÃO

Rosana dos Santos Lopes – Pró-Reitora

Humberto Cordeiro Araujo Maia – Gerente Acadêmico

PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO

Neurivaldo de Guzzi Filho – Pró-Reitor

Silvia Maria Santos Carvalho – Gerente de Extensão

PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO

Alexandre Schiavetti – Pró-Reitor

Daniela Mariano Lopes da Silva – Gerente de Pesquisa

Juneo Freitas Silva - Gerente de Pós-Graduação



DEPARTAMENTO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE

Marcia Morel – Diretora

NÚCLEO JOVEM BOM DE VIDA

Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt – Coordenadora

Maria Aparecida Santa Fé Borges – Coordenadora

Ricardo Matos Santana – Coordenador

Stênio Carvalho Santos – Coordenador

Nayara Alves Severo – Coordenadora

Gisleide Lima Silva – Coordenadora

Natiane Carvalho Silva – Coordenadora

Dejeane Oliveira Silva – Coordenadora

Emanuella Gomes Maia – Coordenadora



NÚCLEO DE ESTUDO, PESQUISA E EXTENSÃO EM METODOLOGIAS NA ENFERMAGEM

Ricardo Matos Santana - Coordenador

Laboratório de Educação e Comunicação em Saúde

Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt - Coordenadora do Laboratório



**Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos
Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt
Isabela Oliveira Pereira
Maria Gabriela Campos da Silva
Tirza Ferreira da Silva Oliveira
Yolanda Aguiar Carneiro**

O reflexo e o amor próprio

**Ilhéus - Bahia
2020**

Elaboração, distribuição e informações:
UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ
Pró-Reitoria de Extensão
Departamento de Ciências da Saúde
Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV
Núcleo de Estudo, Pesquisa e Extensão em Metodologias na Enfermagem – Nepemef
(Laboratório de Educação e Comunicação em Saúde)

Campus Soane Nazaré de Andrade, Rodovia Jorge Amado, km 16, Bairro Salobrinho
CEP 45662-900, Ilhéus, Bahia, Brasil
Tel.: (73) 3680-5108/5116/5114 – FAX: (73) 3680-5501/5114

Capa, projeto gráfico e diagramação: Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos, Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt, Isabela Oliveira Pereira, Maria Gabriela Campos da Silva, Tirza Ferreira da Silva Oliveira, Yolanda Aguiar Carneiro.

Editoração: Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos, Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt, Isabela Oliveira Pereira, Maria Gabriela Campos da Silva, Tirza Ferreira da Silva Oliveira, Yolanda Aguiar Carneiro.

**R332 O reflexo e o amor próprio / Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos ... [et al.]. – Ilhéus, BA : UESC/PROEX/DCS, 2020.
18 p. : il.**

**Cartilha produzida pelo Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV, Núcleo de Estudo, Pesquisa e Extensão em Metodologias na Enfermagem - NEPEMENF (Laboratório de Educação e Comunicação em Saúde).
Inclui referências.**

1. Autoestima. 2. Respeito pelas pessoas. I. Santos, Ana Luiza Souza Ricardo dos.

CDD 158.1

APRESENTAÇÃO

Oi pessoal, meu nome é Gabi, tenho 18 anos, amo ler, estudar e falar sobre Beleza e Saúde.

Reuni aqui algumas postagens que fiz no perfil @bomdejovem, lá, eu e meus amigos falamos sobre vários assuntos legais. Estas daqui são sobre autoestima.

Vamos descobrir a importância de olhar para si mesmo com carinho?

GABI



Ouvir/Ler
comentários
sobre a aparência
pode ser algo
muito negativo !

DEVEMOS TER MUITO CUIDADO COM AQUILO
QUE COMENTAMOS SOBRE O OUTRO, MUITAS
VEZES NÃO CONHECEMOS OS IMPACTOS QUE
AS PALAVRAS GERAM.



PARE DE SE COMPARAR!

NÃO HÁ NO MUNDO, ALGUÉM QUE SEJA
COMO VOCÊ (NEM MESMO SE VOCÊ FOR
GÊMEO), E VOCÊ TAMBÉM NÃO PRECISA
QUERER SER IGUAL A NINGUÉM!



Liberte-se das "regras" da beleza!



ENXERGUE-SE BONITE, ESPECIAL, E ALÉM DO
QUE DITA A MÍDIA.

SINTA-SE LIVRE PARA SER VOCÊ MESME!
BELEZA DEVE SER SINÔNIMO DE BEM-ESTAR
FÍSICO E PRINCIPALMENTE EMOCIONAL



CULTIVE O AMOR PRÓPRIO!



**CRIE O HÁBITO DE OLHAR PARA SI
MESME COM CARINHO, RESSALTE SUAS
QUALIDADES, EXERCITE TODAS AS
MANHÃS SE OLHAR COM AMOR!**





NÃO SE
APEGUE
APENAS AO
EXTERIOR



"SÓ SE VÊ BEM COM O CORAÇÃO, O
ESSENCIAL É INVISÍVEL AOS OLHOS."

ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



Gostou?



SIGA NOSSA PÁGINA NO
INSTAGRAM:
[@BOMDEJOVEM](#)

COMPARTILHE COM SEUS
AMIGOS, VIZINHOS E
FAMILIARES

FONTE

OAKES, Kelly. **Como as redes sociais afetam a sua visão de si mesmo**. BBC FUTURE. [S.l.:s.n], abril. 2020. Disponível em: <https://www.bbc.com/portuguese/vert-fut-47625592>>. Acesso em: 4. set. 2020



UNIVERSIDADE ESTADUAL DE SANTA CRUZ
Departamento de Ciências da Saúde
Núcleo Jovem Bom de Vida - NJBV
Núcleo de Estudo, Pesquisa e Extensão em Metodologias na Enfermagem -
NEPEMENF
(Laboratório de Educação e Comunicação em Saúde)

Campus Prof. Soane Nazaré de Andrade. Rodovia Jorge Amado, Km 16,
CEP 45662-900, Ilhéus, Bahia, Brasil.

Tel.: (73) 3680-5108/5116/5114 FAX: (73) 3680-5501/5114