

Um papo sobre o empoderamento



**Um papo
sobre o
empoderamento**

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

Um papo sobre o empoderamento

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 – Nepemenf
(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 , Andressa Menezes Santos, Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt, Beatriz Barbosa de Oliveira, Isabela Oliveira Pereira, Maria Gabriela Campos da Silva, Tamiles Costa Ribeiro, Tirza Ferreira da Silva Oliveira, Yolanda Aguiar Carneiro.

Editoração: Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos , Andressa Menezes Santos, Aretusa de Oliveira Martins Bitencourt, Beatriz Barbosa de Oliveira, Isabela Oliveira Pereira, Maria Gabriela Campos da Silva, Tamiles Costa Ribeiro, Tirza Ferreira da Silva Oliveira, Yolanda Aguiar Carneiro.

**P218 Um papo sobre o empoderamento / Ana Luiza Souza Ricardo dos Santos ... [et al.]. – Ilhéus, BA : UESC/DCS/PROEX, 2020.
19 p. : il.**

**Cartilha educativa produzida pela UESC/PROEX /DCS/Núcleo Jovem bom de Vida e NEPEMENF.
Elaborada por vários autores.
Inclui referências.**

**1. Beleza física (Estética). 2. Imagem corporal.
3. Imagem corporal em adolescentes. 4. Autoestima.
I. Santos, Ana Luiza Souza Ricardo dos.**

CDD 646.72

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 como ter autoestima sem temer sua aparência física consigo e com a sociedade.

Veja algumas dicas sobre como se empoderar e amar a si próprio.

Gabi

ESPELHO, ESPELHO MEU

***Que eu seja livre para amar,
aceitar e empoderar o meu eu.***



NÃO CAIA NESSA CILADA!

**CUIDADO EXCESSIVO
COM O CORPO NA OBRIGAÇÃO
DE SER ACEITO PELA
SOCIEDADE?**

**Saúde e felicidade
em primeiro lugar!**





EMPODERAR É TER DOMÍNIO SOBRE SUA VIDA!

**Devemos expressar os
nossos gostos e
vontades sem medo do
que os outros vão dizer
ou pensar!**

**POR ISSO,
EMPODERE-SE!**





**QUANDO VOCÊ NÃO REALIZA
SUAS VONTADES PARA SE ENCAIXAR
NO PADRÃO DE ALGUÉM, O RESULTADO É
A INSATISFAÇÃO.**



**Isso pode afetar
seu comportamento
alimentar, sua autoestima,
seu desempenho
psicológico, físico e ainda
social.**



Nós jovens temos tendência a sermos afetados com esses transtornos, afinal, costumamos permitir influências externas em nossas vidas.



**MAS PRECISAMOS SEMPRE
LEMBRAR QUE BONITO É SER
SAUDÁVEL E ESTAR BEM
CONSIGO MESMO(A).**



**PROCURE DIALOGAR COM PESSOAS
DE CONFIANÇA E PROFISSIONAIS DA
SAÚDE OU EDUCAÇÃO SOBRE
PROBLEMAS QUE TE AFLIGEM.**



**DEFINA A SUA
PERFEIÇÃO**

**CRIE SUA
MELHOR
VERSÃO**



**SEJA VOCÊ
O SEU
PODER**

**VOCÊ É
O QUE QUISER
SER!**



GOSTOU DESSE POST?



Curte!



Comenta!



Compartilha!



Salva!



Fontes

REDAÇÃO MARIE CLAIRE. **A imagem corporal x autoestima: como ter o equilíbrio.** Disponível em: <[https://revistamarieclaire.globo.com/Comportamento/noticia/2018/03/ima-gem-corporal-x-autoestima-como-ter-o-equilibrio.html](https://revistamarieclaire.globo.com/Comportamento/noticia/2018/03/imagem-corporal-x-autoestima-como-ter-o-equilibrio.html)>. Acesso em: 24 set. 2020.

SIMÃO JR, Marcelle. **Consequências da insatisfação com a imagem corporal em adolescentes.** Disponível em: <<https://monografias.brasilecola.uol.com.br/saude/consequencias-insatisfacao-com-imagem-corporal-adolescentes.htm>>. Acesso em 24 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