

Eu não sou assim!

COMO ENCARAR AS MUDANÇAS DO CORPO NA ADOLESCÊNCIA

Tudo ia bem, até que
um dia o espelho virou
seu pior inimigo...

Título original: *J'en ai assez de mon physique!*

Título da edição brasileira: *Eu não sou assim!*

© 2003, Editions de La Martinière Jeunesse (Paris, France)

Diretor editorial	Fernando Paixão
Editor assistente	Fabrcio Waltrick
Preparadora	Lizandra Magon de Almeida
Coordenadora de revisão	Ivany Picasso Batista
Revisora	Alessandra Miranda de Sá
Seção "Veja quem também pode ajudar"	Pólen Editorial

ARTE

Capa, adaptação de projeto gráfico	Daniel Trench e Fernanda Ficher
Edição	Antonio Paulos e Cíntia Maria da Silva
Assistentes	Claudemir Camargo e Eduardo Rodrigues
Editoração eletrônica	Fernanda Ficher

CIP-BRASIL. CATALOGAÇÃO NA FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ.

J56e

Le Jeune, Véronique

Eu não sou assim! : como encarar as mudanças do corpo na adolescência / Véronique Le Jeune, Philippe Eliakim ; tradução de Luiz Roberto Mendes Gonçalves ; ilustrações de Princess H. - São Paulo : Ática, 2005
il. - (Universo Jovem)

Tradução de: *J'en ai assez de mon physique!*

Inclui bibliografia

ISBN 978-85-08-09761-6

1. Imagem corporal em adolescentes. 2. Autoaceitação em adolescentes. 3. Amor-próprio nos adolescentes. I. Eliakim, Philippe. II. Princess H [Ilustrador]. III. Título. IV. Série.

05-1473

COD 155.2

CDU 159.922.8

ISBN 978 85 08 09761-6 (aluno)

ISBN 978 85 08 09762-3 (professor)

2010

1ª edição

6ª impressão

Impressão e acabamento:

Todos os direitos reservados pela Editora Ática, 2007

Av. Otaviano Alves de Lima, 4400 – CEP 02909-900 – São Paulo, SP

Atendimento ao cliente: 0800 115152 – Fax: (11) 3990-1776

www.atica.com.br – www.atica.com.br/educacional – atendimento@atica.com.br

IMPORTANTE: Ao comprar um livro, você remunera e reconhece o trabalho do autor e o de muitos outros profissionais envolvidos na produção editorial e na comercialização das obras: editores, revisores, diagramadores, ilustradores, gráficos, divulgadores, distribuidores, livreiros, entre outros. Ajude-nos a combater a cópia ilegal! Ela gera desemprego, prejudica a difusão da cultura e encarece os livros que você compra.

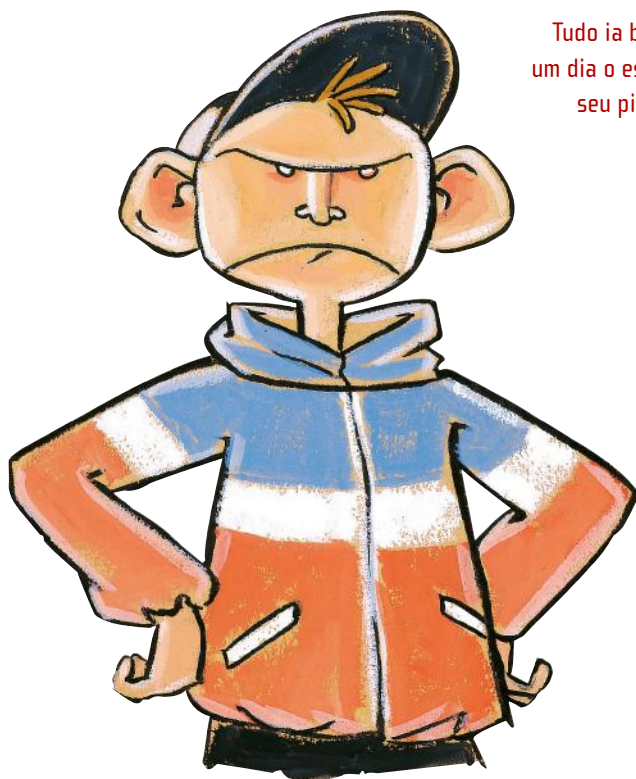




VÉRONIQUE LE JEUNE PHILIPPE ELIAKIM

Eu não sou assim!

COMO ENCARAR AS MUDANÇAS DO CORPO NA ADOLESCÊNCIA



Tudo ia bem, até que
um dia o espelho virou
seu pior inimigo...

tradução de LUIZ ROBERTO MENDES GONÇALVES
ilustrações de PRINCESS H

conforme a nova ortografia da língua portuguesa

Consultoria brasileira do psiquiatra Francisco B. Assumpção Jr.

ea
editora ática

eu me acho feio

- 10 | Antônio e seus “pneuzinhos”
- 12 | A mancha de Sara
- 14 | Júnior, o baixinho
- 16 | Os eternos insatisfeitos
- 18 | O espelho, esse inimigo
- 20 | Detalhes tão pequenos
- 22 | Feridas e cicatrizes
- 24 | O olhar do outro
- 26 | Piscina jamais!
- 29 | Sucesso zero
- 31 | Boa desculpa
- 33 | Ei, barata!
- 34 | Excluídos e agredidos
- 36 | Às vezes, até os professores falam besteira
- 38 | ... e os pais também
- 40 | Por que eu?
- 41 | A culpa é toda minha
- 43 | Embaixo das cobertas
- 45 | Vergonha de falar
- 47 | Esconde-esconde
- 49 | Olha os meus *piercings*!

VOCÊ NÃO SE OLHA
NO ESPELHO PARA
VER SE A ROUPA
CAI BEM?



NÃO,
É CLARO
QUE NÃO.

por que me sinto feio?

- 54 | Ilusão de óptica
- 55 | O mais lindo do mundo...
- 58 | Este sou eu?
- 60 | A história do hipotálamo
- 63 | Mutação alienígena
- 65 | O fim da infância
- 67 | Entre a cruz e a espada
- 69 | Os pais não entendem nada
- 72 | De que adianta...
- 73 | Inferno interior
- 76 | Mais ou menos está ótimo
- 79 | Modelo, eu?

saída pela direita!

- 82 | Dentes pretos e aranhas esmagadas
- 85 | Um dia passa
- 87 | A volta da autoestima
- 89 | Olhe à sua volta
- 92 | Eu sou assim
- 94 | Valorize seus pontos fortes
- 97 | É preciso sofrer...
- 99 | Para terminar
- 100 | E o que os jovens brasileiros pensam sobre o assunto?
- 102 | Veja quem também pode ajudar



VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

Odiar a própria aparência. Normalmente achamos que esse problema só acontece com a gente. No entanto, cerca de três em quatro adolescentes confessam se sentir feios. Não apenas mais ou menos. Eles se acham horríveis mesmo. Reclamam de coisas como gordurinhas, pernas curtas, nariz grande, mancha de nascença, cicatrizes ou simplesmente cabelos rebeldes... Sejam enormes ou insignificantes, definitivas ou temporárias, reais ou imaginárias, essas “desgraças” pesam em nossos ombros como uma maldição. Muitos de nós não têm coragem de falar sobre isso, alguns até nem têm vontade de sair de casa. O que fazer?

Para driblar essa situação, os inimigos do espelho apelam para qualquer coisa: faltam à aula de natação, fogem das festas de sábado, escondem-se nos vestiários de ginástica. Ocultam o rosto embaixo de cabelos compridos e as formas sob roupas largas. Servem de cupidos, transportando bilhetinhos de amor para os outros. Camuflam-se embaixo do cobertor. E às vezes acabam sentindo raiva de todo mundo.

Em sua visão, eles são mancos, vsgos, disformes e estropiados. Reclamam que a vida   injusta, e talvez não estejam errados. Pensam que nada poderá aliviar seu problema, mas em rela o a isso certamente estão enganados.

A eles dedicamos este livro.

eu me acho feio



excluídos e
agredidos



o espelho,
esse inimigo



por que eu?



o olhar do outro



os eternos insatisfeitos



vergonha de falar

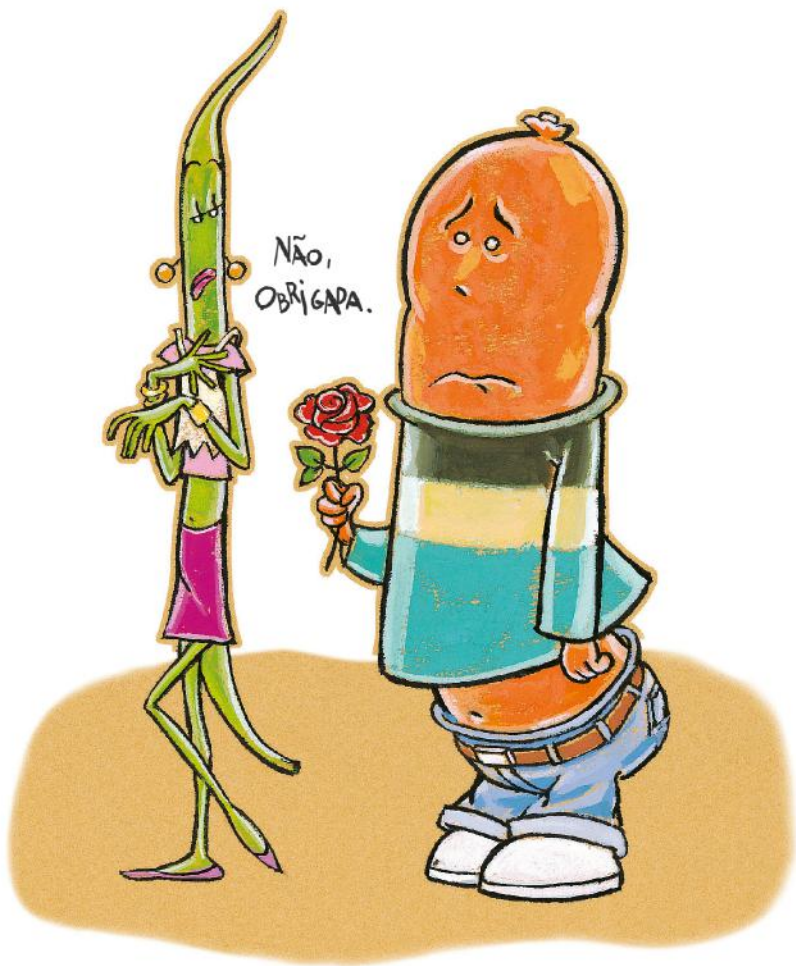
antônio e seus “pneuzinhos”

Antônio levou mais de uma hora para se arrumar. Ele mesmo passou seu melhor moletom – e olhe que isso não acontece todo dia! – e vestiu três calças jeans, uma depois da outra, antes de se decidir pela desbotada; cortou as unhas, arrumou os cabelos com gel e colocou até um pouco do perfume de seu pai. Antes de ir para a festa do Marcos, deu uma última olhada no espelho do elevador: até que não estava mal.

Mas tudo isso não foi suficiente. Depois de lutar durante duas horas contra sua timidez doentia, finalmente decidiu convidar Aninha para dançar, sentindo o coração bater contra as costelas como um pica-pau. Quando confessou seu amor no ouvido dela, ela rejeitou com delicadeza seus avanços desajeitados. Aninha também gosta dele, Antônio sabe disso. Acha-o engraçado, simpático, generoso e muito sincero. Gosta de ser sua amiga. Mas nada além disso. Ele precisa entender. Não dá mesmo...

O resto da noite continua gravado na memória de Antônio como um pesadelo. Por que tinha de estar por perto justamente quando Aninha, em um canto da festa com Júlia, resolveu desabafar para a amiga?

“Realmente não entendo. Como o Antônio pôde imaginar que eu quisesse alguma coisa com ele? Ele é sim-



pático, muito simpático até. Mas com aquela barriga cheia de pneus e aquelas pernas gordas, realmente só se eu fosse cega!”

“Ou açougueira”, completou a outra.

Açougueira! Poxa, ninguém merece ouvir isso... Agora aquela história de “pneus” não sai da cabeça de Antônio. E com certeza eles não vão desaparecer tão cedo de sua barriga.