



# LIBERUM CORPUS



Livro de desafios e  
conhecimentos  
para adolescentes

Diôgo Vale  
Ginetta Amorim  
Rebekka Fernandes

# LIBERUM CORPUS

NÃO É  
SOPA

[www.naoesopa.com](http://www.naoesopa.com)



# Para começar

---

“Não é sopa” é um projeto desenvolvido para apoiar adolescentes de forma criativa a desenvolverem modos de vida mais saudáveis. O foco principal do nosso trabalho é a promoção da saúde a partir da alimentação e dos comportamentos alimentares saudáveis.

Neste livro intitulado “liberum corpus” - termo em latim que significa corpos livres/libertos - propomos uma experiência única. Com base em jogos, cinema e literatura te ajudaremos com o processo de autoconhecimento, aceitação e desenvolvimento da satisfação corporal.

Vale destacar que esta obra foi pensada esteticamente para demonstrar a diversidade das formas na natureza a partir de imagens de frutas, mas deixamos claro que alimentação saudável deve ser variada. Aqui as frutas são metáforas para os corpos.

**Aproveite essa experiência mágica!**





# O que te motivou a sair da página inicial e começar a desvendar esses desafios?

Constantemente, os nossos corpos estão em modificação. Todos mudamos e envelhecemos o tempo todo. Durante a infância e a adolescência esse processo é chamado de crescimento e desenvolvimento, mas não deixa de ser uma forma de envelhecimento.

Esse é o fluxo natural. Precisamos aceitar esse processo e agradecer por estarmos mudando. Já imaginou sua vida sempre igual? Ter a obrigação de todos os dias fazer as mesmas coisas, ter os mesmos comportamentos, ser a mesma pessoa... Vamos conversar sobre isso nas páginas seguintes.

Precisamos trabalhar aceitação, autocompaixão e resiliência. Diante disso, a adolescência é um período fantástico e importante para esse processo educativo.





Pode ser que você ainda não saiba,  
mas aceitar seu corpo trará coisas boas  
para sua vida: comer melhor,  
oportunidade de novas amizades, mais  
saúde e, o principal, um pouco mais de  
alegria, conforto, tranquilidade e  
liberdade.

Muito sucesso nessa jornada que irá  
iniciar agora!





# Os corpos na Adolescência

A adolescência é um período de grandes transformações corporais. Quem está vivendo ou quem já viveu, sabe que todos os dias acordamos com uma novidade. Ganho de peso no final da infância e início da adolescência, pelos crescendo, voz modificando, a primeira menstruação, formação do seios e órgãos genitais. Tudo isso é resultado de um turbilhão de hormônios.

Para entender esse processo imagine uma noite de Réveillon, aquela contagem regressiva, todos aqueles fogos de artifício. O corpo na adolescência é como esse momento. Um período de explosões biológicas, que causam sensações diversas: euforia, felicidade, vontade de chorar e muito mais.

Como para uma Festa de Ano Novo, precisamos nos preparar e aproveitar o momento de forma consciente.





preparar e aproveitar o momento de forma consciente. Devemos estreitar os laços com os familiares e amigos. Sempre com muito RESPEITO.

Respeite seu corpo, respeite o corpo do outro. Cada um tem um "show de fogos" diferente, mas igualmente especial.

**Não se comparar ao outro é o primeiro desafio!**



## Para você Refletir

---

- Como você percebe seu corpo?
- Como você se sente com relação ao seu corpo?
- Qual corpo você deseja?
- O que você não gosta no seu corpo?
- O que você mais gosta no seu corpo?
- As pessoas falam do seu corpo?





- Você se sente incomodado quando as pessoas falam sobre seu corpo?
- Você lembra de alguma situação que te deixou desconfortável em relação ao seu corpo?





# Uma mensagem para seu corpo

Você já fez uma mensagem para seu corpo? O que você quer dizer para ele? Use essa página como template para escrever uma mensagem para o seu corpo e depois salve nos seus dispositivos móveis. Ao final dessa jornada, você deverá escrever uma nova mensagem e comparar à inicial. Será um exercício interessante, pode confiar!

---





# Mensagem para meu corpo





**Agora vamos iniciar  
um caminho de  
autoconhecimento e  
novas descobertas!**

## **QUE COMECEM OS JOGOS!**

1

Escolha uma sequência de cinco números de 1 a 10 e anote nessa página.

2

Crie um avatar que te represente nessa jornada. Pode ser um personagem diferente e inovador. Não precisa ser uma representação do seu corpo. Use a criatividade!

*Sugestão: Adesivos de Memoji (WhatsApp) ou outro aplicativo que você goste.*





3

Identifique nas páginas a seguir  
quais obras cinematográficas  
ou literárias correspondem aos  
números que você escolheu,  
anteriormente.





# 1- “Little Miss Sunshine (2006)”, Valerie Faris e Jonathan Dayton.



Olive é uma garota que está entrando na adolescência e tinha como sonho participar do concurso da Pequena Miss Sunshine. Ela e sua família embarcam em uma divertida e comovente viagem. Correm contra o tempo para que Olive chegue no horário e possa fazer a apresentação criada pelo seu avô.



## 2- “Felicidade por um fio (2018)”, Haifaa Al Mansour.



Violet Jones é uma publicitária bem-sucedida que considera sua vida perfeita. Ela tem um namorado e uma rotina organizada para conseguir estar sempre impecável. Após uma desilusão, ela decide modificar o visual. Seu caminho de aceitação está diretamente relacionado às mudanças do seu cabelo.



### 3- “Dumplin’ (2018)”, Anne Fletcher.



Willowdean Dickson é uma jovem que convive com a obesidade e é bastante confiante com o seu próprio corpo, apesar de não ter o respeito de sua mãe - uma ex-miss. Como forma de protesto, Will decide entrar num concurso de beleza.

#### 4- “To The Bone (2017)”, Marti Noxon.



Esse filme conta a história de uma jovem com anorexia. Ela tinha perdido as perspectivas de tratamento. Ao encontrar um médico não convencional que a desafia a enfrentar sua condição, sua história começa a mudar.



## 5- “I Feel Pretty (2018)”, Abby Kohn e Marc Silverstein.



Renee, uma mulher comum, convive diariamente com sua insegurança. Depois de cair de bicicleta ergométrica e bater a cabeça, ela acorda acreditando ser uma mulher bonita e capaz. Assim vivencia uma possibilidade de vida mais confiante e sem medo dos padrões sociais.



## 6- “Todo dia”, David Levithan.



Nesse livro, a personagem “A” acorda todo dia em um corpo diferente. “A” assumi diferentes personalidades e gêneros em diversos lugares e precisa se adaptar ao novo corpo todos os dias. Depois de viver assim durante 16 anos, “A” já desenvolveu regras, como: nunca interferir, nem se envolver. Porém, ao acordar no corpo de Justin e conhecer sua namorada Rhiannon, suas ideias e necessidades mudam.



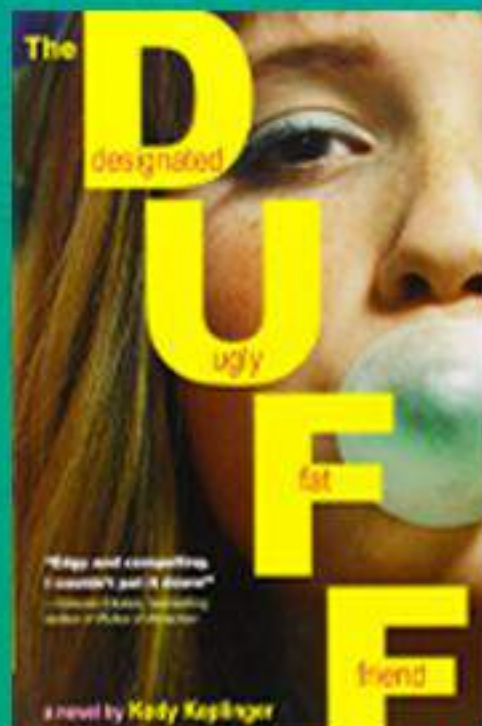
## 7- “Exigências da vida moderna”, de Luís Fernando Veríssimo.



Nessa crônica, o escritor expõe seu gosto pela comida e, por isso, se irrita um pouco com a infinidade de regras alimentares e de saúde que são recomendadas e impostas ao nosso corpo. É tanta informação que, segundo ele, precisaríamos de um dia com 29 horas. A única solução que ele vislumbra é seguir várias das recomendações ao mesmo tempo. Por exemplo: “tomar banho frio com a boca aberta, assim você toma água e escova os dentes”.



## 8- “DUFF”, Kody Keplinger.



A protagonista desse livro, Bianca Piper, faz parte de um grupo de amigas. É inteligente e não se importa com o que os outros pensam sobre ela. Até Wesley Rush - o cara bonito, rico e popular da escola - a apelidar de DUFF, sigla em inglês que significa Designated Ugly Fat Friend (a menos atraente do seu grupo de amigas). Esse é um marco para mudar suas percepções e atitudes frente a questões familiares e escolares.



## 9- “Por que sou gorda, mamãe?”, de Cíntia Moscovitch.



Nesse livro, a narradora, que é também personagem, engordou 22 quilos e está insatisfeita com o seu corpo. Resolve tratar da sua insatisfação em uma carta endereçada à mãe, com quem tem diversas questões a resolver. Tudo o que ela come vem atrelado de culpa, julgamentos e vigilância médica. Acontece que a comida tem um lugar especial na sua vida.



## 10- “Fazendo as pazes com o corpo”, Daiana Garbin.



Nessa obra, a repórter conta sua trajetória no desenvolvimento e enfrentamento de distorção da imagem corporal e transtorno alimentar. Ela resgata vivências desde a infância e relata formas como ela vem superando esses problemas de grande impacto negativo para sua saúde.



# Registre aqui sua jornada

Registre seu caminho de conhecimento a partir das obras selecionadas. Poste nas suas redes sociais a execução da sua jornada e compartilhe sua experiência com outras pessoas.

**1**

**2**

**3**

**4**

**5**

*Cena principal do Filme*

*Aprendizado*



*Trecho principal do Livro*

*Aprendizado*

## Como está sua autoestima?

Com base em todas essas leituras e filmes, você pode pensar um pouco sobre como está sua autoestima.

Autoestima é a imagem e a opinião que cada um tem e faz de si mesmo. Ela pode ser positiva ou negativa e é construída com base nas suas experiências pessoais frente a emoções, crenças, comportamentos, autoimagem e das expressões das outras pessoas sobre nossa imagem.v

Nossa autoestima determina nossa saúde, nossa alimentação e nossa relação com o mundo.

Se você tem problemas com sua autoestima procure ajuda profissional.





Psicólogos(as) são os(as) profissionais mais indicados(as) para tratar desse assunto!

Mas, se não conseguir um acompanhamento psicológico imediato, busque outros profissionais de saúde e educação, amigos e converse com seus familiares e outras pessoas que possam te ajudar. Sua autoestima não deve depender só de suas formas corporais.





# Os desafios da aceitação corporal

A sua autoimagem corporal é apenas um componente dessa autoestima, mas nós sabemos que na adolescência essa questão pode estar muito afetada.

Aceitação corporal não significa que você não pode mudar e buscar melhorias, porém essas mudanças devem ser reais, possíveis e pautadas na saúde e na felicidade verdadeira.

Nada de mudar por causa de padrões estéticos.

Alguns desafios para aceitação corporal são:

- Famílias que conversam muito sobre formas corporais, peso e dietas;





- Ficar se comparando com pessoas que não são reais, como digital influencers, que ganham para fazer propagandas de estratégias de mudanças corporais e não têm rotinas iguais às suas;
- Não conseguir identificar coisas boas que seu corpo proporciona (ex.: correr, andar, dançar, interagir com outras pessoas);
- Não ter uma rede de amizades que te aceitem e apoiem como você é.



# A autoaceitação e os benefícios para nutrição e saúde

A autoaceitação corporal traz muitos benefícios, dentre esses destacam-se:

- Ajuda você a realizar mudanças reais, sustentáveis e com base na saúde;

- Relaciona-se a maiores níveis de atividades físicas, principalmente aquelas que você faz por prazer e não por obrigação;

- Melhor consumo alimentar, pois pessoas mais satisfeitas com o corpo, independente do peso, não veem o alimento como uma forma de punição (enfiar o pé na jaca) e estão mais dispostos a provar novos alimentos.





- Estado nutricional mais adequado e menor risco de adoecimento;
- Melhores comportamentos alimentares, como tomar café da manhã, almoçar, jantar, comer lanches saudáveis e comer com mais atenção.
- Mais saúde mental e felicidade.



# A ARTE como estratégia para Alimentação Saudável

As atividades propostas anteriormente foram uma contribuição para melhoria na alimentação, nutrição e saúde de adolescentes. Nessas demonstramos uma estratégia que acreditamos: a utilização da arte para promover a alimentação adequada e saudável.

Esse foi apenas o primeiro ebook lançado pelo projeto “Não é Sopa”.

Continuaremos produzindo novas matérias com objetivo de auxiliar adolescentes a terem mais saúde a partir de uma educação alimentar e nutricional complexa, para resiliência e autonomia.





Se este livro te ajudou,  
compartilhe com outros  
adolescentes. Vamos fazer um  
grande movimento “liberum corpus”,  
assim produziremos mais saúde e  
nutrição adequada desde a  
adolescência.



## Autores



**Diogo Vale (@naoesopa)**

Nutricionista, Mestre em Nutrição  
e Doutor em Saúde Coletiva pela UFRN



**Ginetta Amorim (@ginettaamorim)**


Nutricionista, Mestra em Psicologia pela UFRN.



**Rebekka Fernandes (@rebeccakom2k)**

Nutricionista, Mestra e Doutoranda  
em Ciências Sociais pela UFRN.



 Livro de desafios e  
conhecimentos  
para adolescentes

**LIBERUM**  
**CORPUS**

