

Autoimagem e saúde mental nos anos escolares e construindo confiança

Por Cristiano Ricardo · Publicado em 15/12/2008

Reflexões sobre pressão estética, comparações entre pares e como valorizar a saúde além de padrões rígidos.

Versão online e eventuais atualizações:

<https://cristianorichardo.com/post/autoimagem-e-saude-mental-nos-anos-escolares-construindo-confianca>

O final de ano e as transições escolares trazem à tona reflexões sobre autoimagem. Em um mundo repleto de comparações, aprender a valorizar o próprio corpo e cultivar a saúde mental é indispensável.

Cada corpo tem seu tempo

Meninos que amadurecem mais cedo e meninos que amadurecem mais tarde chegam ao mesmo destino biológico. O desenvolvimento humano não é uma corrida de velocidade.

Foco em capacidades, não só em aparência

Valorize o que seu corpo é capaz de fazer: correr, jogar, criar, aprender e se expressar. A saúde física é um meio para viver bem, não um molde estético rígido.

Converse com amigos e familiares

Compartilhar inseguranças com pessoas queridas alivia o peso e mostra que quase todo mundo passa pelas mesmas incertezas.

Informação de caráter educativo. Para dúvidas individuais ou sintomas específicos, consulte seu farmacêutico ou médico de confiança.