



KIT TEEN POR DEMANDA · SESSÃO PRONTA

Módulo 2

Autoestima

Roteiro de 4 sessões, fichas visuais e material para os pais. Tudo para trabalhar imagem corporal, comparação nas redes e autocrítica com o adolescente, do primeiro encontro à tarefa de casa.

12 a 17 anos

Presencial e online

Base em TCC

10 materiais

Sua próxima sessão pronta em 10 minutos

Chegou um adolescente que se acha "feio", "burro" ou "pior que todo mundo"? Leia o guia rápido (3 min), abra o roteiro da Sessão 1 (3 min) e imprima a Ficha 1 (1 min). Pronto.

O que tem neste módulo

01	Guia rápido: autoestima na adolescência	p. 3
02	Roteiro de 4 sessões	p. 4
03	Ficha 1 · Pizza do Eu	p. 6
04	Ficha 2 · Palco e Bastidores	p. 7
05	Ficha 3 · Voz Crítica e Voz Amiga	p. 8
06	Ficha 4 · Meu Mapa de Forças	p. 9
07	Para os pais: como fortalecer sem cobrar	p. 10
08	15 cartões para quebrar o gelo	p. 11

Atendimento online? Todas as fichas funcionam em tela compartilhada. Abra o PDF, use a ferramenta de anotação e peça ao adolescente para ditar as respostas, ou envie a página para ele preencher no celular.

Precisa de algo fora do roteiro? Use o **Assistente de Sessão com IA** incluído no kit: escolha idade, demanda e objetivo e receba uma sessão sob medida.

Como a baixa autoestima aparece no adolescente

Ele raramente diz "tenho baixa autoestima". A queixa chega como timidez, irritação, notas, roupas largas ou horas no espelho.

NO CORPO E NA IMAGEM

- Evita fotos, espelhos ou atividades com o corpo à mostra
- Roupas para "esconder", checagem constante da aparência
- Comentários duros sobre peso, pele ou altura

NO COMPORTAMENTO

- Não se arrisca: não levanta a mão, não tenta o time
- Desiste antes de tentar, procrastina
- Busca aprovação o tempo todo, inclusive em curtidas

NO PENSAMENTO

- "Sou um fracasso", "ninguém gosta de mim"
- Comparação constante com colegas e influenciadores
- Desconta os elogios: "só fala isso por educação"

NA RELAÇÃO

- Aceita ser tratado mal para não ficar sozinho
- Ciúme intenso ou medo de rejeição nas amizades
- Irritação quando é corrigido em casa

A lógica do módulo

As 4 sessões seguem uma sequência de TCC com elementos de autocompaixão: **entender** de onde vem a forma como ele se vê, **questionar a comparação** nas redes, **trocar a voz crítica por uma voz amiga** e **reconhecer forças e valores** que vão além da aparência.

Quando ir além do roteiro ou encaminhar: restrição alimentar, vômitos, uso de laxantes ou exercício compulsivo, perda de peso rápida, preocupação intensa com um "defeito" que ninguém vê, bullying grave, sinais de depressão, ou qualquer menção a ideação suicida ou autolesão. Nesses casos, faça avaliação de risco, envolva a rede de apoio e considere avaliação médica e psiquiátrica.

Sessões 1 e 2

Cada sessão tem 50 minutos: 5 de aquecimento, 30 de atividade central e 15 de fechamento.

1

Entender

Objetivo: mostrar que autoestima é a forma como ele se enxerga, não um fato sobre quem ele é, e que essa imagem ficou apertada demais.

Aquecimento: sorteie 2 cartões de abertura (p. 11). Responda você também o primeiro, para quebrar a hierarquia.

Atividade central: preencham juntos a **Ficha 1 · Pizza do Eu**. Quando uma única fatia (aparência, nota, popularidade) ocupa quase tudo, qualquer falha nela vira "eu sou um fracasso".

Fechamento: "O que fez sentido hoje?" Valide a coragem de falar de algo tão pessoal.

Tarefa de casa: anotar no celular 1 momento por dia em que outra fatia da pizza apareceu.

2

Comparação nas
redes

Objetivo: perceber que a comparação nas redes é injusta por definição: ele compara os próprios bastidores com o palco dos outros.

Aquecimento: revise a tarefa: "qual fatia apareceu mais esta semana?"

Atividade central: abram juntos (se ele quiser) o feed ou lembrem de um post que doeu. Use a **Ficha 2 · Palco e Bastidores** e faça o raio-X de quem ele segue, com nota de como se sente depois.

Fechamento: combine o desafio de silenciar 3 perfis e seguir 3 que fazem bem. Não é proibir: é editar o próprio feed.

Tarefa de casa: fazer o desafio e notar a diferença em 0 a 10.

Sessões 3 e 4

3

Voz crítica e voz amiga

Objetivo: identificar a voz autocrítica, perceber que ela fala com ele de um jeito que ele nuncaalaria com um amigo, e treinar uma alternativa mais gentil e realista.

Aquecimento: "Como foi editar o feed? Mudou alguma coisa de 0 a 10?"

Atividade central: use a **Ficha 3 · Voz Crítica e Voz Amiga**. Peça para ele dar nome e forma à voz crítica. Depois, faça a troca de cadeiras: o que ele diria a um amigo na mesma situação?

Fechamento: transformem a voz amiga em uma frase curta para salvar como papel de parede ou nota no celular.

Tarefa de casa: quando a voz crítica aparecer, ler a frase e anotar a nota antes e depois.

4

Forças e valores

Objetivo: construir uma base de autoestima apoiada em forças e valores, não só em aparência e desempenho.

Aquecimento: leia a frase da voz amiga e pergunte se ela funcionou durante a semana.

Atividade central: preencham a **Ficha 4 · Meu Mapa de Forças**. Para cada força, busquem uma prova real. Se ele travar, ajude com exemplos que você já observou nas sessões.

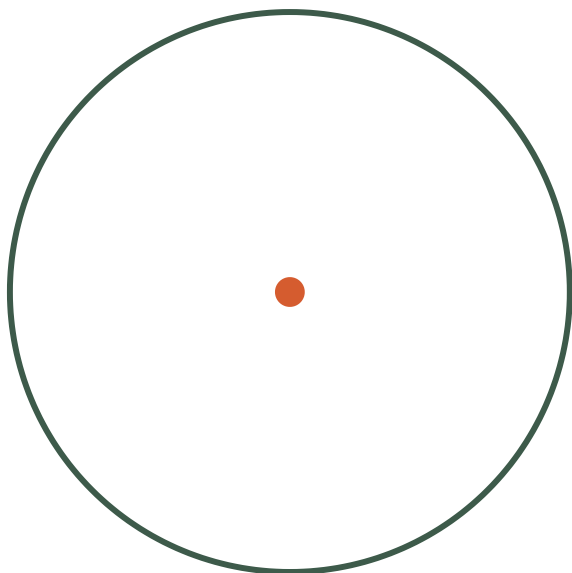
Fechamento: escolham uma ação pequena da semana ligada a um valor dele (ajudar alguém, voltar a desenhar, treinar).

Tarefa de casa: fazer a ação e contar como se sentiu, sem nota de desempenho.

Depois da Sessão 4: retome a voz amiga sempre que a autocrítica aparecer e revise a pizza depois de 1 ou 2 meses. Entregue aos pais a folha da página 10 para que os comentários em casa ajudem, e não reforcem a crítica.

Pizza do Eu

Você é muito mais do que uma parte só. Vamos ver quanto espaço cada parte de você ocupa hoje.



Divida a pizza em fatias do tamanho que cada parte tem na sua vida hoje.

Ideias de fatias

Amigo(a) · filho(a) · irmão/irmã · estudante · gamer · artista · atleta · fã de alguma coisa · alguém engraçado · quem cuida do pet · quem ajuda os outros · aparência

Minhas fatias e o tamanho de cada uma (%)

Agora olhe para a sua pizza

1

Qual fatia ocupa mais espaço nos seus pensamentos?

2

Se essa fatia tivesse um dia ruim, o que sobraria de você?

3

Qual fatia você gostaria que fosse maior? O que faria ela crescer um pouco?

Palco e Bastidores

Nas redes, todo mundo mostra o palco. Você vive os seus bastidores. Comparar os dois nunca é justo.

PALCO

O post que me fez sentir pior esta semana. O que aparece nele?

BASTIDORES

O que provavelmente **não** aparece? Filtro, ângulo, 30 fotos descartadas, dia ruim...

Meu feed no raio-X

Perfil ou tipo de conteúdo

Como me sinto depois (0 a 10)

Seguir · silenciar · deixar de seguir

Comparação justa

1

Estou comparando meus bastidores com o palco de quem?

2

O que essa pessoa não sabe sobre mim que eu valorizo?

Desafio da semana: silenciar 3 perfis que deixam você pior e seguir 3 que ensinam, fazem rir ou mostram corpos e vidas reais.

Voz Crítica e Voz Amiga

Todo mundo tem uma voz que critica. O problema é quando ela é a única que você escuta.

VOZ CRÍTICA

O que ela diz, palavra por palavra:

VOZ AMIGA

O que você diria para seu melhor amigo se ele pensasse isso de si mesmo:

1 Situação: quando a voz crítica apareceu?

Onde, com quem, o que tinha acabado de acontecer...

2 Se essa voz fosse um personagem, como ele seria?

Nome, aparência, jeito de falar...

3 Quanto você acreditou na voz crítica? ____ / 10

4 Isso é um fato ou uma opinião dura sobre você?

5 Uma frase de voz amiga para guardar no celular

Depois de ler a voz amiga, quanto você acredita na voz crítica? ____ / 10

Meu Mapa de Forças

Coisas que você é e faz bem, que não dependem de espelho nem de curtida.

Marque as forças que você reconhece em você (pode pedir ajuda a quem te conhece)

- | | | | |
|---|---------------------------------------|---------------------------------------|--|
| ☐ Humor | ☐ Lealdade | ☐ Criatividade | ☐ Coragem |
| ☐ Gentileza | ☐ Persistência | ☐ Curiosidade | ☐ Honestidade |
| ☐ Senso de justiça | ☐ Organização | ☐ Escuta | ☐ Calma |
| ☐ Liderança | ☐ Esforço | ☐ Gratidão | ☐ Talento com: ____ |

Provas reais

Força	Uma vez em que eu mostrei isso	Quem percebeu
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

O que importa para mim

Coisas que eu valorizo (não só aparência)

Uma ação pequena desta semana ligada a isso

_____	_____
_____	_____
_____	_____

Para guardar: autoestima não é se achar perfeito. É se tratar como alguém que vale a pena, inclusive nos dias ruins.

Como fortalecer a autoestima do seu filho sem cobrar

A forma como o adolescente se vê é construída também pelo que ele ouve em casa, inclusive nos comentários feitos sem intenção de magoar.

AJUDA

- Elogiar esforço, atitude e caráter, não só nota e aparência
- Falar do próprio corpo e do corpo dos outros com respeito
- Ouvir sem corrigir logo de cara: "me conta mais"
- Valorizar interesses dele, mesmo que sejam diferentes dos seus
- Conversar sobre redes com curiosidade, não com proibição

ATRAPALHA

- Comentar peso, espinhas ou roupas, mesmo "de brincadeira"
- Comparar com irmãos, primos ou colegas
- Dizer "você não tem motivo para se sentir assim"
- Fazer dieta ou criticar o próprio corpo na frente dele
- Expor dificuldades dele para outras pessoas

O que estamos trabalhando nas sessões

Seu filho está aprendendo a enxergar mais partes de si mesmo, a perceber que a comparação nas redes é injusta, a tratar a si mesmo com menos dureza e a reconhecer suas forças. Mudanças na autoestima são graduais e aparecem em atitudes pequenas.

Procure a psicóloga imediatamente se perceber recusa em comer, idas ao banheiro logo após as refeições, perda de peso rápida, isolamento total, falas sobre não querer viver ou machucados sem explicação.

Contato da psicóloga: _____

15 perguntas para quebrar o gelo

Que elogio você recebeu e não acreditou? AUTOESTIMA · 01	Se sua melhor amiga ou amigo te descrevesse em 3 palavras, quais seriam? AUTOESTIMA · 02	O que você faz bem e quase ninguém sabe? AUTOESTIMA · 03
Qual perfil das redes te faz sentir pior? E melhor? AUTOESTIMA · 04	Que parte de você mudou para melhor no último ano? AUTOESTIMA · 05	O que a sua voz crítica mais repete? AUTOESTIMA · 06
Em que momento você se sente mais você mesmo? AUTOESTIMA · 07	Quem te faz sentir bem do jeito que você é? AUTOESTIMA · 08	Que filtro você usaria na vida real, se pudesse? Por quê? AUTOESTIMA · 09
Do que você se orgulhou essa semana, mesmo que pequeno? AUTOESTIMA · 10	Qual personagem tem a sua cara? Por quê? AUTOESTIMA · 11	O que você diria para você com 10 anos? AUTOESTIMA · 12
Que conselho você daria para alguém mais novo que se acha feio? AUTOESTIMA · 13	Qual foi a última vez que você tentou algo mesmo achando que ia dar errado? AUTOESTIMA · 14	O que te faz sentir que vale a pena, sem depender de nota ou curtida? AUTOESTIMA · 15