



Andressa Pontinha

QUEM SOU EU HOJE?









blackbird

Andressa Pontinha

QUEM SOU EU HOJE?

blackbird

1ª edição • São Paulo • 2026

Quem sou eu hoje? – Andressa Pontinha
© 2026 Editora Black Bird Ltda

Direção editorial
Pierre Abreu
Priscilla Cerencio

Edição
Juliana Pavoni Rodrigues
Pedro Munhoz Xavier

Preparação e revisão
Dora Helena Feres

Projeto gráfico
Hilton Martins Jr.
Raquel Serafim

Iconografia
Ana Cristina Melchert
Monika Uccella

Diagramação e edição de arte
Raquel Serafim

www.editorablackbird.com.br

Catalogação na publicação
Elaborada por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

P816q

Pontinha, Andressa

Quem sou eu hoje? / Andressa Pontinha. – São Paulo: Black Bird, 2026.

80 p., il., fotos.; 13,5 X 20,5 cm

ISBN 978-65-83470-13-3

1. Identidade. 2. Adolescência. I. Pontinha, Andressa. II. Título.

CDD 155.2

Índice para catálogo sistemático

I. Identidade

APRESENTAÇÃO

Olá, você!

A adolescência é uma fase cheia de transformação: seu corpo muda, suas emoções ficam mais intensas e suas relações sociais começam a ganhar novos significados. Essa transição da infância para a vida adulta também é um período de dúvidas, descobertas e desafios. Tudo isso é natural, porque você está descobrindo quem é e como quer se posicionar no mundo.

Nesse processo, o autoconhecimento é essencial. Quando você aprende a reconhecer o que sente e pensa e do que precisa, consegue tomar decisões mais conscientes e lidar melhor com suas emoções. É importante também respeitar seus limites, pedir ajuda quando necessário e cuidar do seu bem-estar, pois você não precisa enfrentar tudo sozinho. Isso se chama autocuidado.

Este livro convida-o a refletir sobre sentimentos e escolhas. Você vai entender ainda por que a empatia e o diálogo são fundamentais, além de desenvolver autonomia e responsabilidade.

Lembre-se: escola e família fazem parte da sua rede de apoio, são elas que oferecem escuta, respeito e acolhimento.

Crescer envolve aprendizados, erros e acertos, descobertas e busca por equilíbrio emocional. Consciente disso, você seguirá seu caminho com mais segurança e confiança.

Estamos juntos nessa jornada!

QUEM EU

Desenvol

AUTOCONHECIMENTO

Entender sentimentos e pensamentos.

AUTONOMIA

Tomar as próprias decisões e assumir responsabilidades.

AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR

Cuidar da saúde física e mental.

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Reconhecer emoções e aprender a lidar com elas.

AUTOESTIMA

Valorizar qualidades pessoais.

REFLEXÃO PESSOAL

- → Quem sou eu?
- → Como ajo em relação às pessoas?
- → O que me faz feliz, triste ou irritado?
- → Como posso melhorar minhas atitudes?
- → O que posso fazer para cuidar melhor de mim?

SOU HOJE?

vimento

RESPONSABILIDADE E LIBERDADE

Cada escolha tem consequências e mostra quem você é.

MUNDO DIGITAL

Usar tecnologia com responsabilidade.

RELAÇÕES E CONVIVÊNCIA

Comunicar-se com empatia e priorizar o diálogo.

CORPO E IDENTIDADE

Padrões de beleza não definem quem você é.

DICAS PRÁTICAS

- Escrever um diário.
- Conversar com pessoas de confiança.
- Reservar tempo para si.
- Praticar decisões responsáveis.
- Transformar erros em aprendizado.

SUMÁRIO

Você conhece a si mesmo? 8
Para pensar sozinho 12
Se liga nestas dicas! 13

Você tem autonomia? 14
Como você pode se tornar mais autônomo? 15
Para pensar sozinho 16
Se liga nestas dicas! 17

Você conhece o poder da autorresponsabilidade? 18
Para pensar sozinho 21
Se liga nestas dicas! 21

Liberdade e responsabilidade combinam? 22
Para pensar sozinho 24
Se liga nestas dicas! 25

Você sabe se cuidar? 26
Para pensar sozinho 28
Se liga nestas dicas! 29

Você já refletiu sobre como "anda" sua autoestima? 30
Para pensar sozinho 32
Se liga nestas dicas! 33

Você está "de bem" com seu corpo? 34
Para pensar sozinho 38
Se liga nestas dicas! 39

O que é inteligência emocional? 40
Para pensar sozinho 43
Se liga nestas dicas! 43

Por que como minhas emoções? 44
Os gatilhos que nos fazem comer sem perceber 45
Como lidar melhor com a fome emocional? 46
Para pensar sozinho 47
Se liga nestas dicas! 47

Você é uma pessoa proativa? 48
A autoliderança faz diferença! 49
Para pensar sozinho 50
Se liga nestas dicas! 51

Você conhece seus limites? 52
Para pensar sozinho 54
Se liga nestas dicas! 55

Você sabe estabelecer limites? 56
E como dizer "não"? 57
Para pensar sozinho 58
Se liga nestas dicas! 59

Vamos falar de gênero e sexualidade? 60
Para pensar sozinho 64
Se liga nestas dicas! 65

A IA pensa ou sente como nós? 66
Para pensar sozinho 68
Se liga nestas dicas! 69

Você já ouviu falar de comunicação não violenta? 70
Usando a CNV no cotidiano 72
Como praticar a comunicação não violenta? 73
Para pensar sozinho 74
Se liga nestas dicas! 75

Afinal, para que tanta intolerância? 76
A tecnologia e o respeito às diferenças 77
Para pensar sozinho 79
Se liga nestas dicas! 79

Referências 80

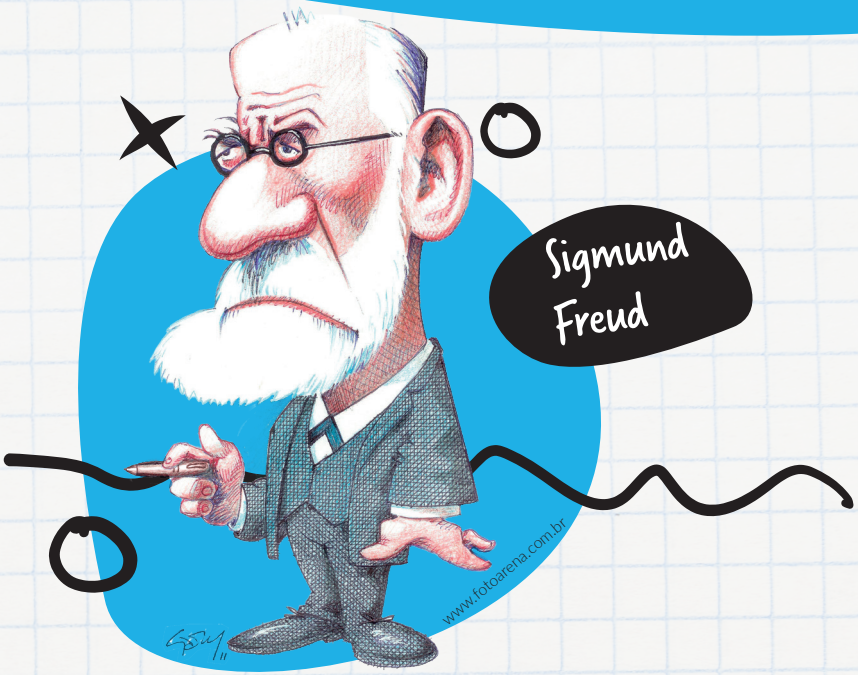
VOCÊ CONHECE A SI MESMO?

Já parou para pensar no que é autoconhecimento? Talvez você já tenha escutado essa palavra, mas será que sabe o que ela realmente significa e por que o autoconhecimento é importante para sua vida?

Praticar o autoconhecimento é como ser o detetive de si mesmo, é entender o que acontece dentro de você; por exemplo, seus sentimentos, por que gosta de algumas coisas e não de outras e até por que, em algumas situações, você tem determinados comportamentos que, às vezes, não são saudáveis. Quanto mais você se conhece, melhor entende suas emoções e consegue lidar com elas, fazendo escolhas mais seguras e conscientes.

Conhecer a si mesmo não é uma tarefa fácil nem rápida; ao contrário, é um exercício para fazer a vida toda. Por isso, muitos teóricos da Psicologia indicam possíveis caminhos para a busca do autoconhecimento. Agora, você vai conhecer alguns deles.





Sigmund Freud (1856-1939), neurologista e psiquiatra – reconhecido por ser a primeira pessoa a desenvolver e sistematizar a psicanálise – defendia que a chave para o autoconhecimento é mergulhar fundo na nossa história para, assim, nos conhecermos melhor. Na visão dele, esse processo envolveria explorar profundamente os próprios pensamentos e sentimentos, o que pode ser desconfortável, mas essencial para alcançarmos uma compreensão mais profunda de nós mesmos.

Sabe quando você está jogando um *game* e precisa investigar uma área nova para desvendar mistérios? É mais ou menos assim, só que essa área nova chama-se **inconsciente**, e ele está registrado em todo o seu corpo. Por exemplo, quando você sente ansiedade em determinada situação e começa a suar, sentir o rosto ficar vermelho, o coração bater mais rápido etc., é sinal que seu inconsciente está convocando-o por meio do seu corpo!

VectorMine/Shutterstock.com



Carl Jung (1875-1961), outro influente psiquiatra, enfatizava a importância das experiências simbólicas e coletivas na formação da personalidade. Ele acreditava que não temos de lidar apenas com a nossa história mas também com a de toda a humanidade. Como se cada um de nós fosse um personagem de uma série longa, cheia de temporadas que vieram antes de nós. O autoconhecimento, para Jung, é entender nosso papel nessa série e como podemos nos encaixar no mundo sem perder nossa essência.