

Sua Mente e Seu Corpo São Mágicos



STEVEN
UNIVERSE

Escrito por Rebecca Sugar e Sigrun Danielsdottir

Ilustrado por Jasmin Lai

Linda Fong, Elaine Lee, Eastwood Wong



É mais um dia lindo em Beach City. Steven, Connie e as Gems estão tomando sol e batendo papo, quando Steven percebe que eles não estão sozinhos.



E aí! Tudo bem? Bom ver você!

Estamos criando um livro sobre os corpos mágicos das Crystal Gems. Vem com a gente!



Onde eu estava mesmo? Ah sim!

Então é assim que a história começa: As Gems são feitas de luz! Elas são projeções físicas de suas pedras preciosas. Tudo que o corpo delas faz é controlado pelo poder da pedra de cada uma!



Com você também funciona mais ou menos assim!

Você tem um cérebro e um corpo orgânico. Seu cérebro funciona como uma pedra preciosa, porque tudo que seu corpo faz é controlado por ele! Ele controla seus reflexos, seus movimentos, as batidas do seu coração, o ritmo da sua respiração e muito mais!

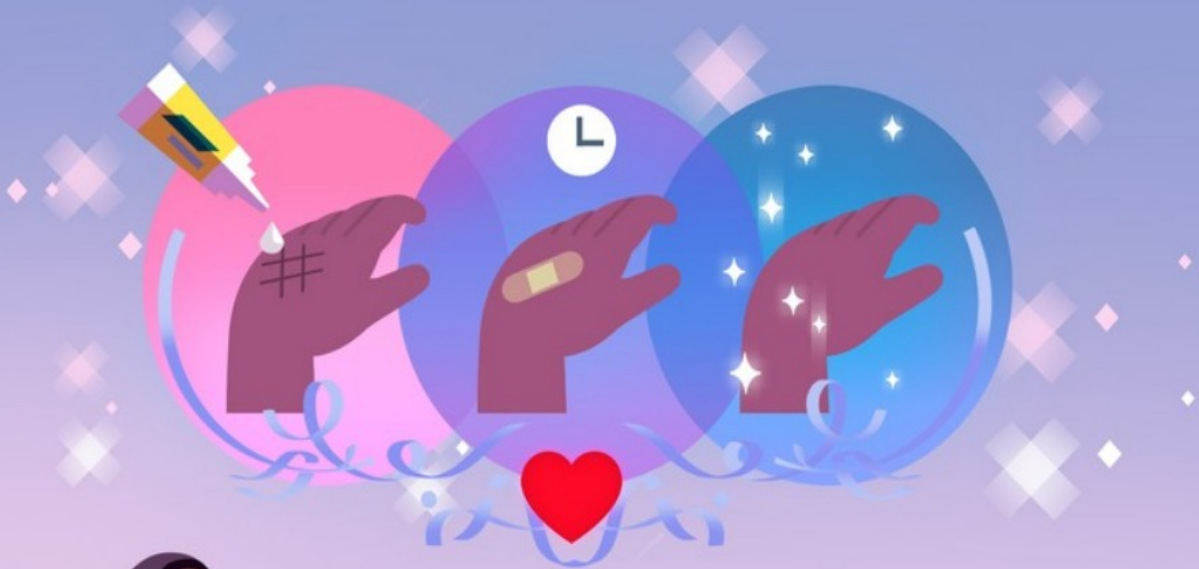


Uau, isso é incrível!



Bem, mas vamos voltar às Crystal Gems!

As Gems podem mudar seu corpo. Se ficarem doentes, elas podem se recolher em sua pedra preciosa para se curar. Elas podem se reinventar lá dentro, se concentrando-se em ficar mais fortes.



Espere aí! Os humanos também são assim!

O corpo dele/dela se cura e se reinventa constantemente, mesmo quando eles estão super bem! Se tiverem um machucado, o corpo cria uma casquinha. Ele/Ela pode até recuperar um osso quebrado!

Entãaaao... eles nem precisam se recolher numa pedra preciosa para isso. Embora tenham que dormir! É aí que a cura e o crescimento mais poderoso acontece!



Ah, dormir.... É tãoooooo bom!



Eu gosto de dormir só pela diversão, mas quando vocês humanos dormem além de tudo faz **BEM PARA VOCÊS!**

Tem coisa melhor?!

Muito legal, não? Poder entrar num mundo mágico de sonhos enquanto seu corpo cresce e cria forças para mais um dia?



Ahh!

Deveríamos estar falando sobre as GEMS.
Ops, acabei me perdendo!

Tudo bem. Existem alguns tipos de Gems.
Eu, por exemplo, sou um Quartzo! As
Gems saem do solo totalmente formadas!
Não é incrível?





Já os humanos não são assim.

Na verdade, é incrível como os humanos estão sempre mudando! Olhe só como os humanos se transformam de um bebezinho em uma criatura grande!



Uau. Isso é mesmo incrível! Mas como é possível?



Vou explicar.

Os humanos precisam de combustível para crescer. Quando eles se alimentam, os nutrientes do alimento se tornam parte de seu corpo e são usados para formar músculos, ossos e inteligência.



Os humanos precisam de elementos diferentes de alimentos distintos para formar seu corpo, como vitaminas, minerais e outras coisas.

Eles não conseguem obter tudo que precisam num só alimento, então, precisam ingerir diferentes tipos de alimentos para se manterem fortes e se sentirem bem.



Nossa, que interessante!





Mas existe outro poder que é definitivamente exclusivo das Gems: O poder de se fundir!

Duas Gems podem se fundir e se tornar uma nova Gem com os atributos combinados das duas!



Espera aí! Os humanos também são assim!

Eles têm os genes e as características combinadas de dois outros humanos! Todos os humanos são uma fusão única e complexa!



É verdade!! O que mais você sabe sobre os humanos, Stevonnie?



Sendo assim, os humanos mudam durante toda sua vida.

Algumas mudanças ocorrem somente em alguns períodos. Os humanos, por exemplo, crescem quando são crianças e adolescentes, mas depois param de crescer e ficam da mesma altura pelo resto de suas vidas.



Outras mudanças acontecem continuamente, como os cabelos e as unhas que crescem todos os dias, não importa a idade que tenham. A pele dos humanos também está sempre se renovando e o tamanho e a forma do corpo mudam durante toda a vida. Você sabia que, quando uma humana está grávida, seu corpo se estica tanto que outro humano cabe dentro dela?



Iraaaaado!!



Mudanças constantes pedem cuidados constantes: os dentes precisam ser escovados, a pele precisa ser lavada...

É um trabalhão! E, se os humanos não cortarem o cabelo e as unhas, eles se tornam bolas gigantes de pelo com unhas afiadas! Parece bem interessante, na verdade, mas acho que seria complicado se virar por aí!



Mudar e crescer é misterioso e emocionante. Os humanos não sabem que altura, tamanho e forma terão na vida adulta, ou se terão sardas e usarão óculos.



Claro!

É por isso que se aceitar e aceitar os outros da forma que são é tão importante para os humanos!



Os humanos são muito diferentes uns dos outros e o corpo muda o tempo todo. Então, para serem felizes juntos, eles precisam ver todas as pessoas e todos os corpos como iguais e dignos de respeito.



É por isso que os humanos têm o poder de amar uns aos outros incondicionalmente, e aceitar o outro da forma que é.

Eu gostaria que um poder como esse existisse para as Gems, no Planeta Natal.



Verdade. Os humanos são tão legais!



A Grande Autoridade do Diamante é formada por ditadores poderosos que controlam o Planeta Natal e suas colônias.

Eles têm poder absoluto sobre todas as Gems e as julgam com base em sua cor e tipo.

Eles não permitem que ninguém seja como quer ser. É por isso que as Crystal Gems querem viver na Terra com os humanos.



Alguns humanos também podem ser como as Gems do Planeta Natal.

Eles acham que determinado tipo de corpo ou aparência, como altura ou cor de cabelo, é melhor que outro, ou que você tem que agir ou se vestir de certa maneira se for um menino, uma menina ou sem gênero definido!



Mas isso é bobagem. Todo ser humano é único e não existem regras sobre como ser você mesmo!



Exatamente!

Imagine se TODO MUNDO fizesse as mesmas coisas, o tempo todo, da mesma forma. Não seria chato?!



O mesmo acontece com a aparência. Imagine se todos os seres humanos fossem exatamente iguais! Eles não seriam nem capazes de dizer quem é quem! Que confuso!! Somente quando cada ser humano pode SER ÚNICO, o mundo se torna divertido e interessante.



Ah, não! Estragamos todo o livro!
Ele deveria falar sobre os corpos
mágicos das Gems!



Quem disse? Talvez este livro
possa ser o que quiser!

Eu acho que o corpo humano é tão
mágico quanto o corpo das Gems.



Mas então como devemos
terminar o livro?!



Do jeito que quisermos!



Não vamos terminá-lo então. Este
livro agora é sobre você. Sua
história vai continuar mesmo
quando este livro terminar.



Verdade!



Foi muito bom ver você!

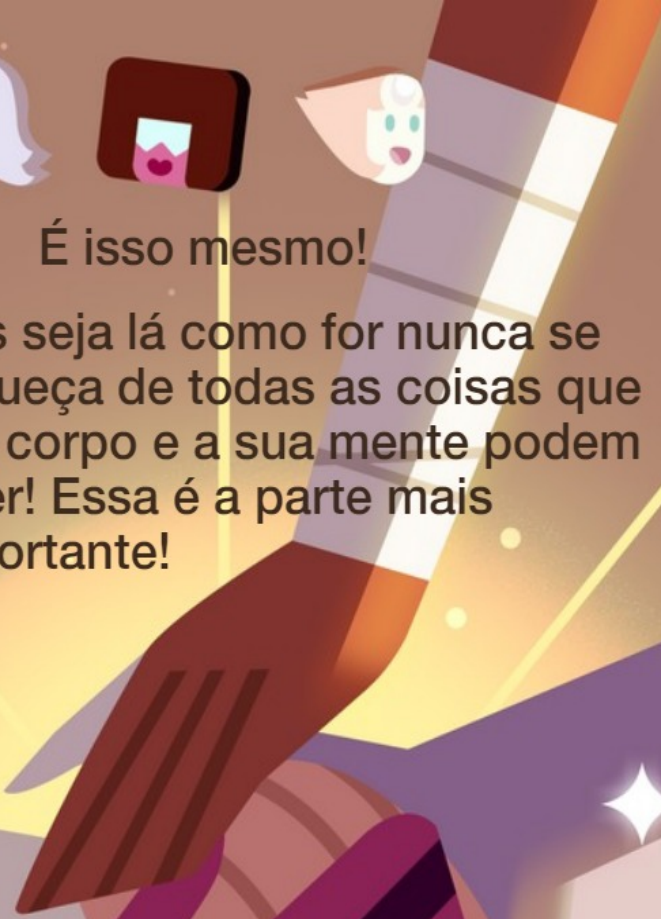


Venha nos visitar de novo! Enquanto isso, cuide de você e do seu corpo mágico! E não o transforme numa bola de pelo! Espere aí! O que eu estou dizendo?! Seja o que você quiser! Seja a pessoa incrível que você é, em qualquer forma!



É isso mesmo!

Mas seja lá como for nunca se esqueça de todas as coisas que seu corpo e a sua mente podem fazer! Essa é a parte mais importante!



E estaremos sempre aqui quando você precisar!



Estamos juntos nessa!



Oi!

Esperamos que vocês tenham gostado deste e-book! Ele foi escrito pela Rebecca Sugar e Sigrun Danielsdottir, e para garantir que está fundamentado em pesquisa científica, também trabalhamos com especialistas em imagem corporal e pesquisadores, a Dra. Helena Lewis-Smith e a Professora Phillippa Diedrichs, do Centro de Pesquisas de Aparências da Universidade do Oeste da Inglaterra.

Este e-book faz parte da parceria entre o Cartoon Network e o projeto Dove pela Autoestima, que tem como objetivo aumentar a confiança corporal de jovens de todo o mundo. Se você quiser encontrar mais recursos para ajudar seu filho a desenvolver uma imagem corporal positiva, visite o site Dove.com/selfesteem para encontrar artigos e ferramentas desenvolvidas por especialistas para ajudá-lo.

Obrigado!

Equipe Steven Universo

