



[facebook.com/manuscritoeditora](https://facebook.com/manuscritoeditora)

© 2017

Direitos reservados para Letras & Diálogos,  
uma empresa Editorial Presença,  
Estrada das Palmeiras, 59  
Queluz de Baixo  
2730-132 Barcarena

Título original: *Conversas Sem Segredos*

Autora: Inês Rochinha

Copyright © Inês Rochinha

Copyright © Letras & Diálogos, 2017

Capa: Sofia Ramos/Editorial Presença

Revisão: Ana Cunha/Editorial Presença

Paginação: Susana Rainho Monteiro

Fotografias da capa e páginas 15, 16, 47, 73, 85, 92, 101, 105,  
176 e 205: Jorge Nogueira

Fotografias das páginas 30, 39, 48, 52, 63, 64, 88, 102, 112, 144,  
148, 163, 167, 186, 194, 197 e 206: Tomás Valbom

Fotografia da página 198: Helena Coelho

Fotografias das páginas 61 e 106: Adriana Silva

Fotografias das páginas 78, 116, 129, 132 e 147: Inês Lima

Fotografias das páginas 115 e 181: Glória Dias

Todas as restantes fotografias: Direitos Reservados

Agradecemos a Tomás Valbom, Helena Coelho, Adriana Silva, Inês Lima  
e Glória Dias a cedência de fotografias.

Impressão e acabamento: Multitipo - Artes Gráficas, Lda.

ISBN: 978-989-8871-02-2

Depósito legal n.º 427 588/17

1.ª edição, Lisboa, julho, 2017

# Índice



Introdução	11
<b>1.</b> Quem sou eu?	21
<b>2.</b> Socorro! O meu corpo está a mudar	33
<b>3.</b> Para de rejeitar a tua alimentação	43
<b>4.</b> Quero ser popular!	55
<b>5.</b> <i>Bullying</i>	67
<b>6.</b> Amizades tóxicas	81
<b>7.</b> Os meus pais não me entendem!	95
<b>8.</b> Quero sair à noite e agora?!	109
<b>9.</b> Socorro, estou apaixonada!	119
<b>10.</b> O grande tabu: relações sexuais	135
<b>11.</b> Amor não correspondido	151
<b>12.</b> A vida no digital	173
<b>13.</b> Não sei que curso escolher!	189
<b>14.</b> Segue os teus sonhos!	201

# Introdução



Olá, Secrets!

# ♥ Olá, Secrets! ♥

Finalmente o livro, é verdade! 😊

Depois de muitos *e-mails*, mensagens no Facebook, comentários no Instagram e no Youtube a perguntar-me:

«Porque não escreves um livro?!» Aqui está ele!

Na altura pensei: *mas escrever sobre o quê? Dicas de maquilhagem? Roupa? Estes assuntos estão nas minhas redes sociais ao vivo e a cores! Então, sobre o quê?*

Foi então que me lembrei das nossas *Terças Secretas!*

As *Terças Secretas* são um segmento que criei no meu canal para responder às vossas dúvidas e à minha vontade de vos ajudar. Tudo começou quando percebi que muitos de vós se sentiam à vontade para me enviar *e-mails* e falar sobre os vossos problemas pessoais. Infelizmente, percebi que, apesar de ter uma enorme vontade de vos ajudar, nem sempre conseguia fazê-lo, pela quantidade de correspondência que recebia à qual se juntava uma enorme falta de tempo para chegar a todas vocês.

Sempre tive um grande «bichinho» por debates, por discutir temas, por defender o meu ponto de vista... muito mesmo! Adoro conversar sobre vários assuntos com os meus amigos, seja sobre espiritualidade, escola, trabalho, relações, crenças, religião, sexualidade, entre tantos outros.

Acho que é superimportante existir cada vez mais transparência e conhecimento entre as pessoas que confiamos e gostamos, sempre valorizei muito esse elo de cumplicidade. Então, quis transpô-lo para o meu próprio canal e agora para o livro de forma ainda mais profunda.

Sabia que ao lançar este desafio no canal teria de ser muito cuidadosa na forma como iria expor a vida das pessoas. Então, criei um *e-mail* específico e decidi responder em frente à câmara às vossas perguntas, mas claro em anonimato, ou seja, sem identificar a pessoa em questão. Até porque muitas vezes recebo *e-mails* de pessoas diferentes com os mesmos temas e a colocarem-me a mesmíssima pergunta. Sim, porque todos passamos pelos mesmos problemas e dúvidas.

O nome, *Terças Secretas*, surgiu exatamente por estes episódios serem lançados neste dia da semana – à terça-feira – e, também, por o canal inicialmente se chamar *mymakeupsecret* e, ainda, por ser um segredo meu.

O segmento tem tido um enorme sucesso graças a vocês e, sem dúvida, que se tornou um fator diferenciador do meu canal face a outros do mesmo género de moda e beleza. 😊

SEMPRE TENTEI INCLUIR MAIS A VOSSA PRESENÇA NÃO SÓ  
NA MINHA VIDA, MAS TAMBÉM NO CANAL E SENTIR QUE  
A CADA EPISÓDIO POSSO AJUDAR VÁRIAS PESSOAS.  
*É muito gratificante para mim.*

Claro que muitas questões ficam por responder, porque não há tempo e espaço para todas... Assim, neste livro reuni os principais temas de conversa para responder às perguntas que mais vezes me fazem, com toda a calma. Como vocês merecem!

♥ NESTAS PÁGINAS VAMOS REFLETIR JUNTAS SOBRE OS TEUS  
PROBLEMAS, DRAMAS, CHOROS, ALEGRIAS E DÚVIDAS. O TEU CORPO  
ESTÁ A MUDAR? NÃO ENCONTRAS O TEU ESTILO? TENS PROBLEMAS  
COM AS TUAS AMIZADES? NÃO SABES QUE CAMINHO SEGUIR  
NO TEU PERCURSO NA ESCOLA? E NAMORADOS?  
*Vamos falar sobre tudo isso...* ♥

Ser adolescente não é fácil e não há que ter vergonha das questões que nos assaltam, dos medos, das perguntas que por vezes temos vergonha de fazer à nossa mãe ou de partilhar com a nossa melhor amiga. 😊







Neste livro não  
há vergonhas  
nem tabus,  
não há nada  
que não possa  
ser falado e  
discutido!

Espero que ele te ajude a ver esta fase da tua vida de outra forma. É uma fase, mesmo, acreditem! Uma fase que passa e que deve ser vivida com muita alegria! Aproveita a tua vida ao máximo! E, principalmente, nunca te esqueças: sê quem tu és!

Ah, aproveito para vos lembrar

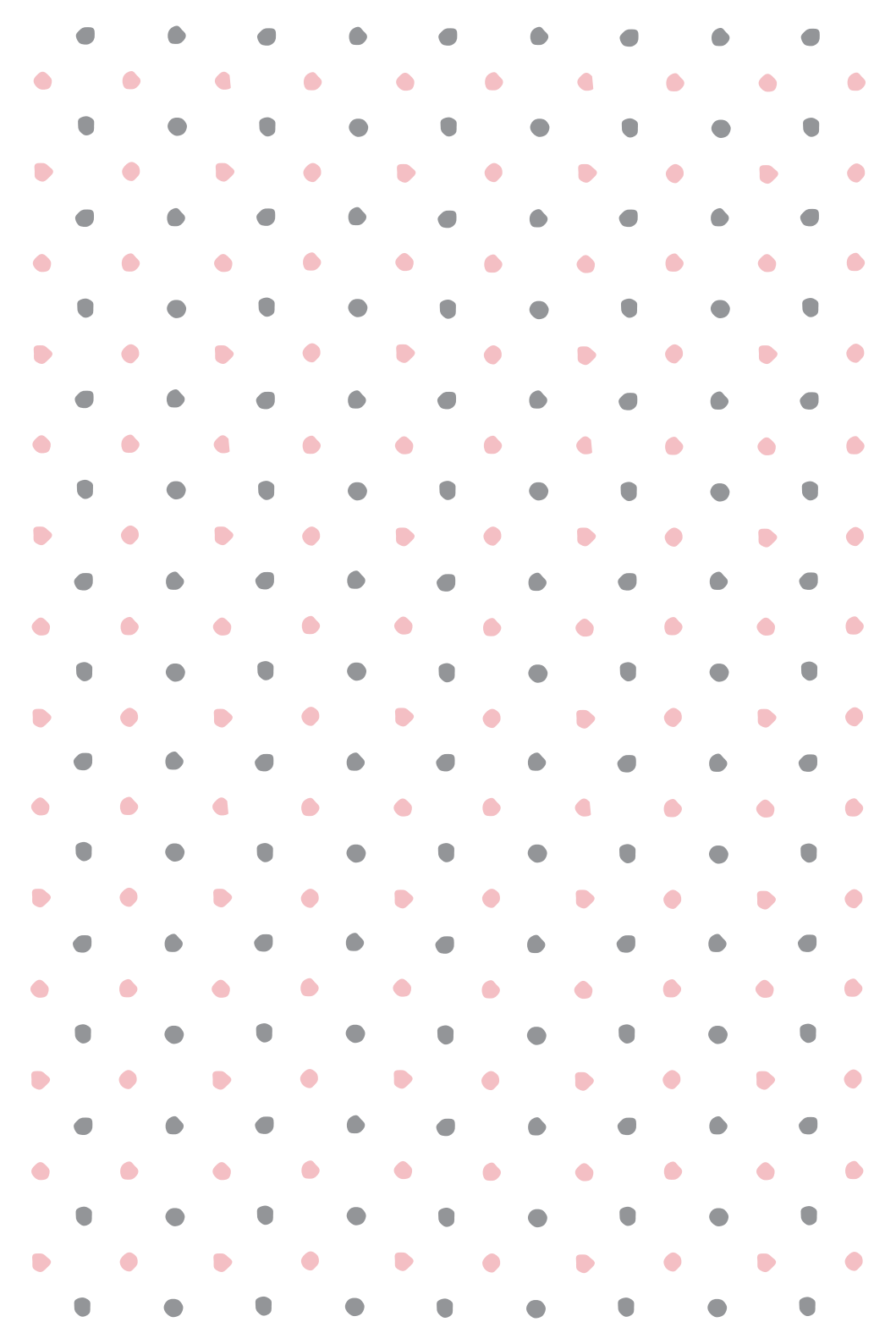
que poderão enviar os vossos «dilemas» para [tercassecretas@inesrochinha.com](mailto:tercassecretas@inesrochinha.com) e estes serão respondidos nas *Terças Secretas*, no meu canal.

Fiquem atentos!



«Não existe  
um caminho  
para a  
felicidade.  
A felicidade  
é o caminho.»

Thich Nhat Hanh



1

Quem

sou eu?



Olá, Rochi!

Sou uma rapariga e tenho 11 anos. Nos últimos meses tenho vivido um problema de identidade. Não consigo decidir que estilo de roupa gosto mais, qual a minha cor preferida e não consigo achar-me bonita. As minhas amigas estão sempre a dizer que sou supergira, mas acho que só dizem isso para me agradar. Fico sempre ridícula nas fotos! Só me apetece esconder-me! 😬

Por favor, ajuda-me!

Beijinhos 🤔

Olá, Secret! ❤️

Primeiro acho que tens de ter muita calma, tens apenas 11 aninhos e tens muito tempo para te encontrares! Eu tenho 24 anos e a cada dia que passa vou reencontrando-me e descobrindo mais sobre mim, por isso não te deixes abater por essa pressão gigantesca de te tentares definir.

Posso dizer-te que eu com 11 anos nem a própria roupa escolhia porque era uma bagunça a fazer conjuntos... Parecia um arco-íris! 🙄

Se as tuas amigas dizem que és «supergira», acho que deves aceitar esse elogio e através dele ganhares mais confiança e amor-próprio. Olha-te ao espelho e elogia-te! Vê as coisas bonitas, maravilhosas, que tens dentro e fora de ti! Não olhes só para o aspeto físico. Acredito que há uma parte do nosso encanto, da nossa beleza, que vem de dentro de nós e que se reflete num «brilho» que transmitimos aos outros... Encontra em ti esse «brilho»!

Hoje em dia, com as redes sociais é muito fácil acharmos que somos feias, ou que não somos suficientemente boas, até porque nos comparamos com atrizes, modelos, etc., mas tens de fazer um esforço e tentares todos os dias valorizares-te por aquilo que és, por dentro e por fora.