



A
criança
que descobriu as
amigões

Kelly Cartaxo Costa

Ilustrações:
Diego Santos

**PRAZER
DE
LER**
Acreditando no futuro do Brasil



A
que
criança
descobriu
as
emoções

Kelly Cartaxo Costa



Ilustrações:
Diego Santos

A criança que descobriu as emoções

Kelly Cartaxo Costa

Ilustrações

Diego Santos

Editoras

Isabela Nóbrega
Márcia Regina Silva

Revisão

Roberto Sotero

Assistente de edição

Talita Varela

Projeto Gráfico

Mirai Assessoria em Comunicação Ltda.

Coordenação Editorial

Editora Prazer de Ler
CNPJ: 14.605.341/0001-03

Impresso no Brasil

**Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)**

Costa, Kelly Cartaxo
A criança que descobriu as emoções / Kelly Cartaxo
Costa ; ilustração Diego Santos. -- 1. ed. -- Recife,
PE : Prazer de Ler, 2021.

ISBN 978-65-87920-62-7

1. Emoções - Literatura infantojuvenil 2.
Literatura infantojuvenil I. Santos, Diego. II.
Título.

21-62139

CDD-028.5

Índices para catálogo sistemático:

1. Literatura infantil 028.5
2. Literatura infantojuvenil 028.5

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Reprodução proibida. Art. 184 do Código Penal e Lei nº 9.610,
de 19 de fevereiro de 1998.

Era uma vez uma menina que se chama-
va Carolina. Ela morava numa pequena
cidade, em que todos se conheciam e
eram amigos. Nessa cidade, havia muitas
casas coloridas, uma biblioteca repleta de
livros, dois parques de diversão, muitos
animais, que viviam livremente pe-
las ruas, e as crianças estavam
sempre a ler e a brincar.



Carolina era uma criança que adorava ter amigos e brincar com os animais, em especial com o seu cãozinho, Luke. Eles eram inseparáveis. Todos os dias, Carolina levava Luke para passear próximo de casa. Bastava ela segurar a coleira que Luke abanava o rabinho, olhava para ela e parecia sorrir. Nesse momento, ela sentia algo muito bom dentro dela, algo que não sabia explicar. Ficava muito entusiasmada e sentia um enorme prazer naquilo que fazia.

Um belo dia, Carolina chegou da escola e segurou a coleira, mas o seu inseparável amigo Luke não apareceu sorrindo e abanando o rabinho.

— O que terá acontecido? — pensou a menina.
Então, começou a chamá-lo pelo nome:

**— LUKE,
LUKE,
VAMOS
PASSEAR?
VEM CÁ,
AMIGO!**





Nesse momento, Carolina começou a sentir muitas coisas diferentes dentro dela. O coração bateu acelerado; as mãos começaram a suar; as pernas, a tremerem; e as lágrimas, a descerem pelo seu rosto.

A tristeza e o medo já estavam com a menina, e ela não sabia o que fazer nem como agir. Algo de muito ruim estava a sentir.

— Pai, não estou me sentindo bem — falou Carolina.

— O que você tem? — perguntou o pai.

— Não sei explicar. São coisas que sinto diferente dentro de mim quando algo que não me faz bem acontece, como ver Luke assim.

— Filha, não se preocupe, Luke ficará logo bom. Vamos levá-lo agora ao veterinário.





Lá foram pai, filha e o cãozinho ao veterinário de sempre. O pai entrou com Luke, e Carolina ficou esperando do lado de fora. Ela andava de um lado para outro e olhava para todos os cachorrinhos que lá estavam. De repente, Carolina percebeu o grande amor que sentia pelo seu cão e, por ele não estar bem, ficou triste e chorosa. Uma senhora que lá estava olhou para ela e perguntou:

— Linda menina, por que você está assim? Sente-se bem? Precisa de alguma coisa?

— SÓ DESEJO VER NOVAMENTE O MEU CÃO BEM.

— Ele ficará bem, acredite. Pense positivo, isso a ajudará a se sentir melhor.

Depois de uns 30 minutos, o pai de Carolina sai com Luke andando. Quando o cão vê a menina, balança o rabinho e ladra, como se quisesse falar e expressar que já estava bem melhor.

Carolina abre um lindo sorriso e corre ao encontro de Luke para abraçá-lo. Os dois demonstram um grande amor um pelo outro e expressam alegria por se reencontrarem.

No caminho de volta para casa, Carolina começa a conversar com o seu pai.

— Pai, posso te perguntar uma coisa? — indagou Carolina.

— Claro que sim, filha — respondeu o pai.

— Por que há horas em que sorrimos e nos sentimos muito bem e outras em que temos vontade de chorar e ficar sozinhos?

— Filha, isso que sentimos faz parte de todos nós, seres humanos. São as emoções.

— EMOÇÕES? O QUE SÃO EMOÇÕES?

— Emoção é algo que sentimos e que temos que colocar para fora do nosso interior. Sentir uma emoção é uma experiência que depende de cada pessoa. Você pode sentir algo de uma forma, e outra pessoa pode senti-lo de maneira diferente.

— Então, quando eu sorrio, tenho um brilho no olhar e sinto uma boa sensação dentro de mim, isso é uma emoção?

— Com certeza, filha! Quando você sente isso, provavelmente está sentindo alegria, uma emoção que todo ser humano sente e já nasce com ela.





— E existem outras emoções?

— Sim, claro que sim. A tristeza, o medo, a raiva, a aversão, o nojo e a surpresa são outras emoções. E você sabia que essas emoções são fundamentais para a nossa sobrevivência e podem ser sentidas por nós e pelos animais?

— Nossa, pai! Então, é por isso que Luke abana o rabinho, ladra e parece sorrir quando o chamamos para passear. Quando ele faz isso, está demonstrando alegria.

— Isso mesmo, Carolina! — afirmou o pai — Mas, além dessas, existem outras emoções que são adquiridas ao longo da vida, tais como: culpa, amor, desprezo, inveja, ciúme, orgulho e vaidade — explicou o pai.

— Pai, como sabemos qual emoção estamos sentindo? — perguntou Carolina.

— Depende, filha. A alegria pode ser percebida por meio do sorriso, do suor frio e do brilho no olhar, já a tristeza está relacionada ao choro e à solidão. As emoções podem se apresentar de formas diferentes e dependem da maneira como cada pessoa lida com elas. Para isso, é preciso conhecer bem as emoções, entender o que se passa dentro de nós e aprender a usá-las ao nosso favor.



— Então, pai, é possível controlar as emoções? Mesmo se as emoções forem negativas, como a tristeza e a raiva, por exemplo? — questionou Carolina.

— Com certeza, minha filha. O primeiro passo para isso é você se conhecer melhor, depois entender o que a faz sentir determinadas emoções, já que muitas vezes as sentimos de forma inconsciente. Para isso, você precisa se perguntar quando começou a sentir a emoção e com qual frequência. Procure sempre PARAR, PENSAR e RESPIRAR para só então AGIR de forma consciente, pois, quando você aprender a fazer isso, o seu agir a ajudará a tomar decisões positivas e a evitar atitudes inadequadas.

— Pai, que maravilha tudo isso que o senhor está me ensinando! Como é bom descobrir as emoções e saber o quanto elas são importantes para a nossa vida. Gostaria de aprender mais sobre as emoções. O senhor pode me ajudar? — questionou Carolina.

— Claro que sim, minha filha. Vamos fazer assim: primeiro você deverá ler tudo o que encontrar na biblioteca sobre as emoções, depois compartilharemos as informações e, em seguida, você deverá fazer uma experiência durante uma semana — respondeu o pai.

— Uma experiência? Que experiência?

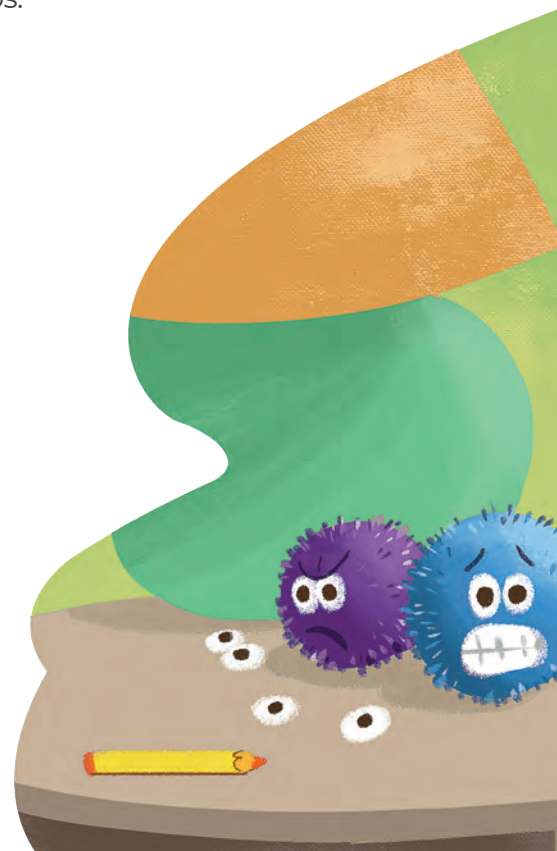
— Vamos fazer bichinhos com pompons coloridos e olhinhos. Escolheremos cores para representar algumas emoções.

— Que legal, pai! Vamos começar agora?

— Quais emoções e cores você sugere? — perguntou o pai.

— Deixe-me pensar um pouco, pai. Que tal começarmos com: alegria, medo, raiva, tristeza e surpresa? Acho que estas são as que mais sinto.

— Boa, começaremos com essas — disse o pai.



– PARA A **ALEGRIA** EU PENSEI NO
LARANJA; PARA O **MEDO**, O **AZUL**;
PARA A **SURPRESA**, O **ROSA**; A **RAI-
VA** SERÁ **ROXA**; E A **TRISTEZA** SERÁ
VERDE – CONTINUOU CAROLINA.





— Ótimo! Agora, vou lhe ensinar o que fazer. Você deverá pegar dois copos e escrever em um a palavra **manhã** e no outro a palavra **noite**. Sempre que acordar e depois que tomar o seu café, escolherá um dos bichinhos das emoções que construímos, de acordo com a emoção que estiver sentindo naquele momento, e o colocará dentro do copo da manhã. À noite, você deverá fazer o mesmo, mas colocará no copo que representa a noite. Ao fim de uma semana, você registrará as emoções que sentiu, organizando-as em um quadro, colando ou desenhando *emojis* de acordo com a quantidade. Na semana seguinte, fará o mesmo, mas com uma diferença: quando você sentir emoções como tristeza, medo, vergonha e raiva, deverá pensar no que fazer para superá-las. Para isso, utilizará um caderno para escrever tudo o que você fez e se isso funcionou ou não e o porquê.

— Deixe-me ver se eu entendi. Se eu estiver triste pela manhã em um determinado dia, pegarei um bichinho verde e colocarei no copo da manhã e, à noite, colocarei no copo da noite um bichinho laranja se eu estiver alegre, certo?

— Certíssima, filha.

— Mas, pai, e se eu sentir outras emoções durante o dia, como faço? Ou se eu sentir mais de uma antes de dormir, por exemplo: se eu sentir alegria e surpresa, terei de escolher apenas uma?

— Boa pergunta, Carolina. Não, acho que teremos que fazer um copo reserva para a manhã e outro para a noite e temos que pensar em um nome para esse copo — respondeu o pai.

— Quem sabe colocaríamos nele o nome Mistura de Emoções? — retrucou Carolina.

— Excelente! Os copos reservas da manhã e da noite receberão esse nome — confirmou o senhor Antônio.

— Então, vamos preparar tudo para você começar a experiência.




Depois de tudo preparado, na segunda-feira pela manhã Carolina começou a fazer a experiência. Naquela manhã, ela acordou muito alegre, pois era dia de ir à biblioteca com os amigos da escola. Então, rapidamente colocou no copo da manhã um bichinho laranja. Durante o dia, algumas coisas aconteceram com Carolina. Ela, sem querer na hora do almoço, deixou cair o seu prato, e alguns dos amigos começaram a rir, e então ela ficou muito zangada e surpresa e sem pensar falou muitas palavras más para os colegas e correu ao banheiro para chorar. Depois de conversar com Inês, sua melhor amiga, por alguns minutos, Carolina voltou a participar das atividades com os demais colegas, mas não conseguiu se desculpar ou falar sobre o assunto. À noite, quando chegou em casa, ainda estava um pouco chateada e triste com tudo o que aconteceu. Logo, foi ao seu quarto continuar sua experiência, distribuindo os bichinhos conforme suas emoções. Ela colocou no copo Mistura de Emoções os bichinhos roxo e rosa, para representar as emoções sentidas na hora do almoço, e no copo da noite o bichinho verde, representando a tristeza. Após fazer isso, a menina procurou o pai para conversar, dizendo-lhe tudo o que aconteceu naquele dia.

O pai de Carolina ouviu tudo atentamente e disse-lhe:

— Filha, durante esta semana você terá que pensar sempre em saídas positivas para as situações de conflitos que possa vivenciar, mesmo que seja depois de ter acontecido, pois assim estará melhor preparada para fazer diferente na semana seguinte, isto é, você terá que parar, pensar, respirar e só então agir conscientemente. Consegue entender o que estou lhe explicando?





— Sim, pai. Vou pensar melhor sobre tudo o que aconteceu e como agi diante da situação e qual deveria ter sido a melhor saída para que eu não me sentisse tão mal como estou agora.

— Sim, Carolina. É isso mesmo. Aos poucos, você aprenderá a lidar melhor com as emoções, em especial com as negativas, e compreenderá que sempre poderemos tirar algo positivo de cada situação, além de entender a importância de sabermos regular as emoções e os impulsos para vivermos melhor conosco e com o outro.

E, assim, Carolina começou a descobrir as emoções.

Daquele dia em diante, Carolina iniciou sua busca para descobrir sempre mais sobre as emoções e para cultivá-las de forma positiva, pois chegou à conclusão de que é impossível viver sem sentir emoções, mas que é possível gerir o que sentimos e agir adequadamente, evitando a impulsividade e o arrependimento.



KELLY CARTAXO COSTA

Kelly Cartaxo Costa é natural da cidade de Cajazeiras-PB. É mestre em Ciências da Educação e especialista em Tecnologia Educacional e em Ciências da Educação. É pedagoga e, acima de tudo, amante do aprender e do ensinar. Atuou como professora da Educação Infantil, do Ensino Fundamental – anos iniciais, do curso normal em nível médio e da licenciatura em Pedagogia. Também foi professora de cursos de pós-graduação na área de Educação, coordenadora do curso de Pedagogia e coordenadora pedagógica de todos os segmentos da educação básica. Escreve para uma revista brasileira, trabalha com assessoria pedagógica e com formação na área de Educação Emocional em Portugal e é autora do livro *A alegria de conversar sobre ensino e aprendizagem*.


Contato com a autora: kelycartaxo@hotmail.com



DIEGO SANTOS

Meus primeiros traços surgiram nos blocos de papel que minha mãe trazia da empresa onde trabalhava. O que começou como uma distração e um certo “dom” tornou-se algo extremamente prazeroso e significativo para a minha vida. Trabalho com artes plásticas e urbanas, sempre participando de ações sociais com o intuito de levar cores para crianças e jovens de diversas comunidades.

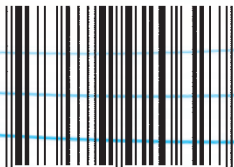




O livro *A criança que descobriu as emoções* é a história encantadora de Carolina, uma menina que ama o seu cãozinho, Luke, e que tem uma linda relação com o pai, Antônio. Quando o seu cãozinho adoece, Carolina fica muito confusa com tudo o que sente e resolve fazer uma experiência com ajuda do pai a fim de descobrir o que são aqueles sentimentos. Esta história fascinante mostrará ao leitor o caminho para conhecer as emoções, para saber por que as sentimos e como devemos agir adequadamente diante das situações. Boa viagem pelo fantástico mundo das emoções!

REFERÊNCIA DA EDITORA – 40.873

ISBN 978-65-87920-62-7



9 786587 920627 >