

Antonia Kaliny Oliveira de Araújo
Ana Paula Brandão Souto
Perpétua Thais de Lima Feitosa Quental

OS MEDOS DE FLORA



**EDIÇÕES
INESP**

Ilustrações: Mandalla Design





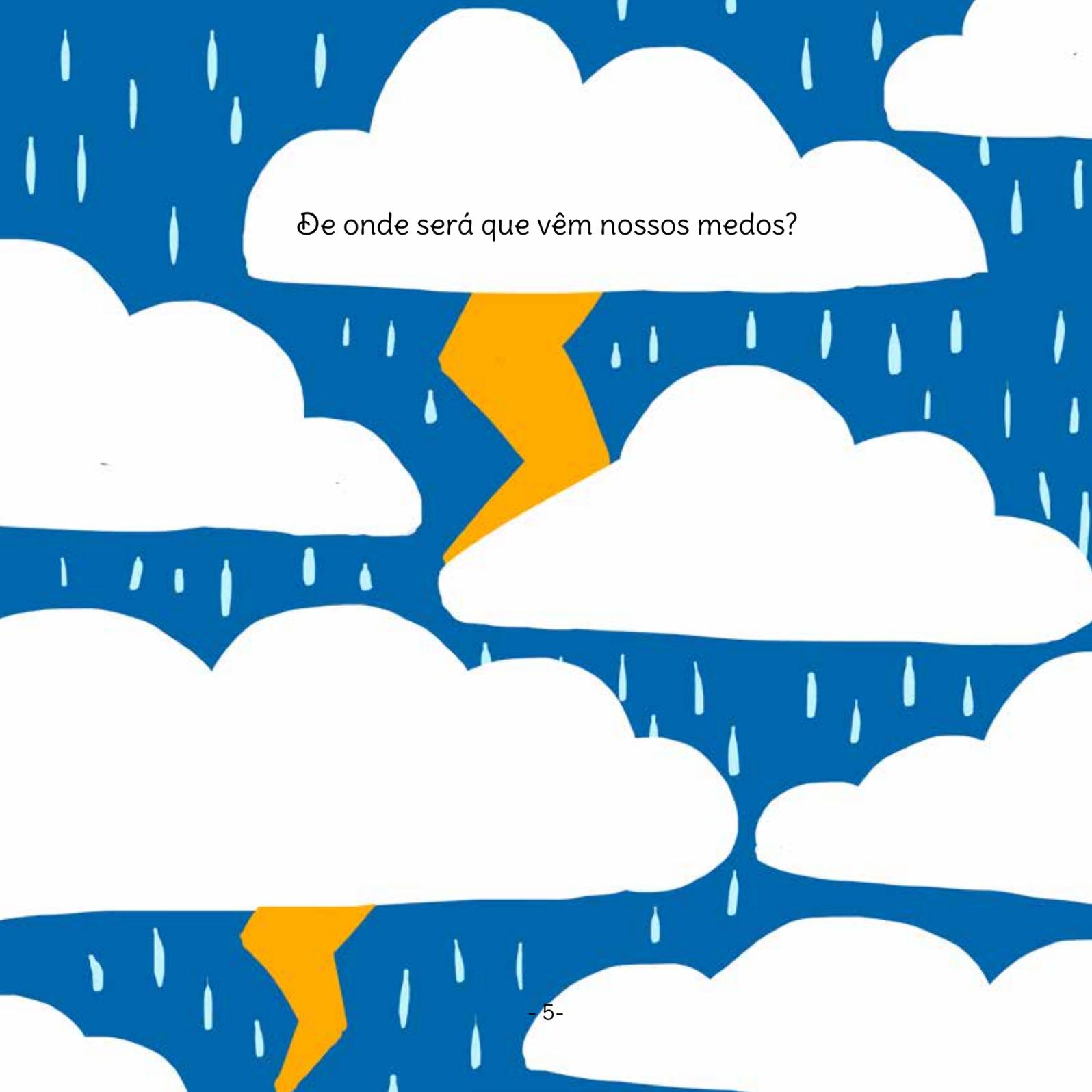
Dedicamos, com muito amor e carinho
essa obra aos pais que um dia foram
crianças e sentiram esse medo e
as crianças que passarão por esse
momento buscando se fortalecer
a cada página lida e escutada.



Olá!

Ídealizamos este livro colocando mente e coração para funcionar. Agora, juntos, conheceremos a personagem Flora e os medos que a cercam. Topam trilhar essa aventura?

Então, que tal pegarmos o livro e desvendarmos as armadilhas que são construídas na mente das crianças? Vamos nos entregar à experiência que o livro traz e fortalecer os pequenos.



De onde será que vêm nossos medos?



MEDINHO
MEDO
MEDÃO



Flora brincava no jardim de sua casa, dançava querendo pegar borboletas, enquanto voavam mais alto e descansavam sobre as flores. Se divertia falando com os passarinhos e escutando os diversos sons da natureza. Ficava a observar todo o ambiente.



Gostava muito de sentir a brisa em seu rosto, pegar na areia, admirar e cheirar as flores, cantando e saltitando...

A colorful illustration of a young girl with long brown hair tied in a bun with a pink bow. She has large, expressive eyes and rosy cheeks, looking upwards with an open mouth and her hand to her forehead in a state of wonder or imagination. She is wearing a yellow shirt under blue overalls with a heart on the pocket. She sits in a lush green field with small yellow and pink flowers. Several purple butterflies are fluttering around her. In the sky, there are white, fluffy clouds. A thought bubble emanates from her head, showing three smaller versions of her performing handstands on clouds. The background is a bright blue sky with scattered white clouds.

Todos os detalhes, cores,
aromas e belezas da
natureza eram motivo
de muita imaginação.

Flora tinha uma
criatividade brilhante...
fantasiava situações,
brincadeiras e diversão.

Tinha uma família que a amava, muitos amigos e era rodeada de pessoas queridas.

Os pais sempre estavam por perto e participavam de suas brincadeiras sem hora para acabar. Flora era uma criança tranquila, inteligente, bem-humorada e esperta.





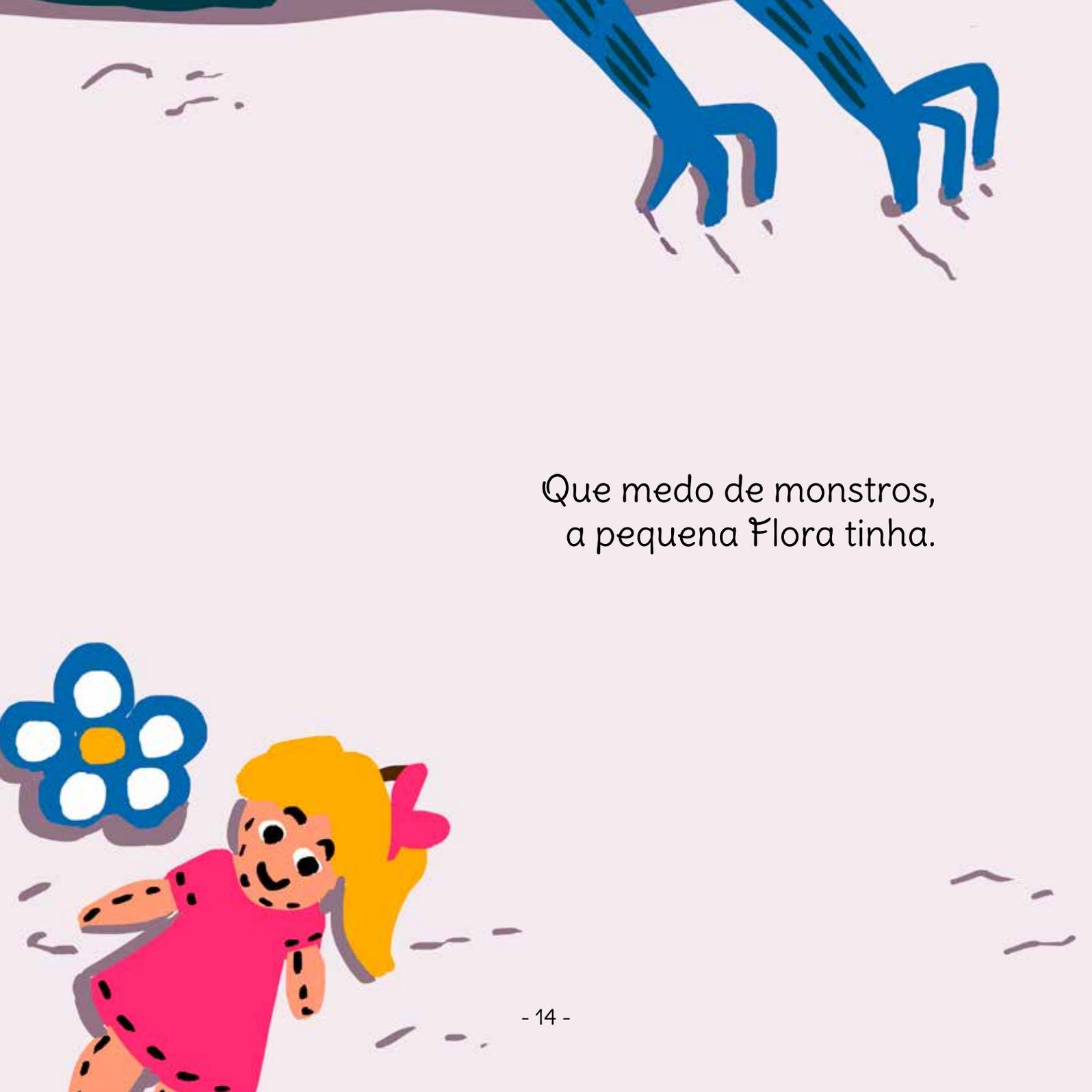
Mas, algumas situações a faziam ter medo. Como a ideia de ficar sozinha. Seu coração ficava pequenininho e o seu temor começava a crescer. Não queria se distanciar da mamãe nem que fosse por um tempinho. Como se sentia insegura...

Nesse momento, sua
imaginação criava asas.



Quando chegava o anoitecer,
dormir sozinha a fazia tremer.



A colorful illustration depicting a scene of fear. At the top, two large, blue, claw-like hands with dark blue stripes are reaching down from the top edge of the frame. Below them, a young girl with long, wavy blonde hair and a pink bow is running away from the viewer towards the bottom left. She is wearing a bright pink dress with black spots and has a wide-eyed, fearful expression. To her left is a large, stylized blue flower with five petals and a yellow center. The background is a plain, light pinkish-white color with some faint, dark grey scribbles suggesting a ground surface.

Que medo de monstros,
a pequena Flora tinha.



CREEEK



Ela tinha outros medos também: chuvas fortes com trovões, sombras, barulhos estranhos, aranhas, baratas, escuro, cobras e a lista só aumentava... dentista, doença, perder os pais e da dona morte.

Às vezes, se atrapalhava toda. É as preocupações só roubavam a sua diversão, ficando tudo muito confuso.

Quando sentia medo, sua barriga doía, suas pernas tremiam, suava e ficava tonta, sua imaginação voava como um foguete.



ϕ Pensava que a mamãe ia embora para sempre, que podia acontecer alguma coisa com ela e que poderia até morrer quando se distanciasse.

Que agonia, tudo passava por sua cabecinha, eram tantos pensamentos, desorganizando sua vidinha.





Mamãe e papai passaram a observar algo diferente, pois Flora perdeu o interesse em brincar.
– Nossa, mas o que aconteceu com a menina Flora que vivia a saltitar?

An illustration of a person from the chest up, reading a book. The person has dark hair and is wearing a yellow long-sleeved shirt under a blue vest. The book is open, showing a white page with text. The background is a solid orange color.

MEDINHO
MEDO
MEDÃO

— O medo ganhou lugar:
medinho, medo, medão,
por que estás a perturbar?

À beira de um
jardim encantado,
Flora não queria
mais brincar...
Seria o medo
tão assustador
que tirou seu
brilho do olhar?





O que ela não
sabia é que tinha
ficado presa na
armadilha da
mente, igual a
um passarinho
na gaiola, sem
poder voar...



Flora, com a ajuda dos pais, começou a enfrentar o medo que a paralisava, e a organizar os pensamentos para não desanimar. Mas, como fazia?

Venham aqui, que
agora vamos ensinar!

ENFRENTANDO OS MEDOS COM A AJUDA





Dos
GRANDÕES



O medo surge como um super alerta, quando algo não vai bem e sentimos estar em perigo, ameaçados. É uma emoção muito importante, mas as vezes...



The illustration features two stylized hands reaching upwards. The hand on the left is brown, and the hand on the right is yellow. Both hands have three fingers and are positioned as if reaching towards the center of the page. The background is plain white, and the text is centered between the two hands.

... nos congela, nos
impede de sair de casa,
ficamos inseguros,
preocupados,
grudados em nossos
pais como uma sombra
e podemos até chorar.

Tudo o que pensamos tem relação com o que sentimos, como nos comportamos e a forma que nosso corpo reage.



**Agora é sua vez!
Hora de aprender!**





PENSAMENTOS:

Posso perder minha mãe para sempre
A aula de matemática é muito difícil
Eu vou errar
Vão rir de mim



EMOÇÃO:
Medo

Flora não quer ir à escola,
pois sua mãe não pode ficar lá.



COMPORTAMENTO:

Chorar
Se esconder
Se jogar no chão
Não ir à escola



**REAÇÃO DO
CORPO:**
Tremor
Dor na barriga
Ânsia de vômito

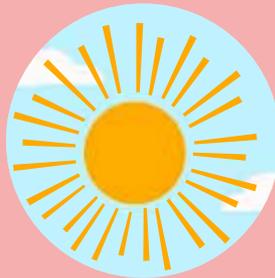
Desenhe ou escreva seus principais medos



Marque o momento do dia quando o medo aparece.



Manhã



Tarde



Noite



Meu registro de pensamentos

O que você pensou?

O que você sentiu?

O que sentiu no corpo?

Como você se comportou?

O que você pensou?

O que você sentiu?

O que sentiu no corpo?

Como você se comportou?

O que você pensou?

O que você sentiu?

O que sentiu no corpo?

Como você se comportou?

A vibrant, cartoon-style illustration of a natural scene. In the foreground, a path of smooth, light-brown stones winds through lush green grass. To the left and right of the path are rounded, green bushes. Two small, red and yellow birds are perched on the bushes. In the upper left, another similar bird is shown in flight against a clear blue sky with a few white, fluffy clouds. On the right side of the path, two purple butterflies with white spots are fluttering. The overall scene is bright and cheerful.

Quando estou com medo:

The background of the page is a vibrant illustration of a natural setting. On the left side, there is a brown tree trunk with several horizontal branches, some of which have small, dark, rectangular shapes attached to them, possibly representing knots or small structures. The rest of the background is filled with lush green grass, depicted with various shades of green and fine lines to represent blades. The overall style is bright and illustrative.

Eu penso que

Eu começo a

Meu corpo fica

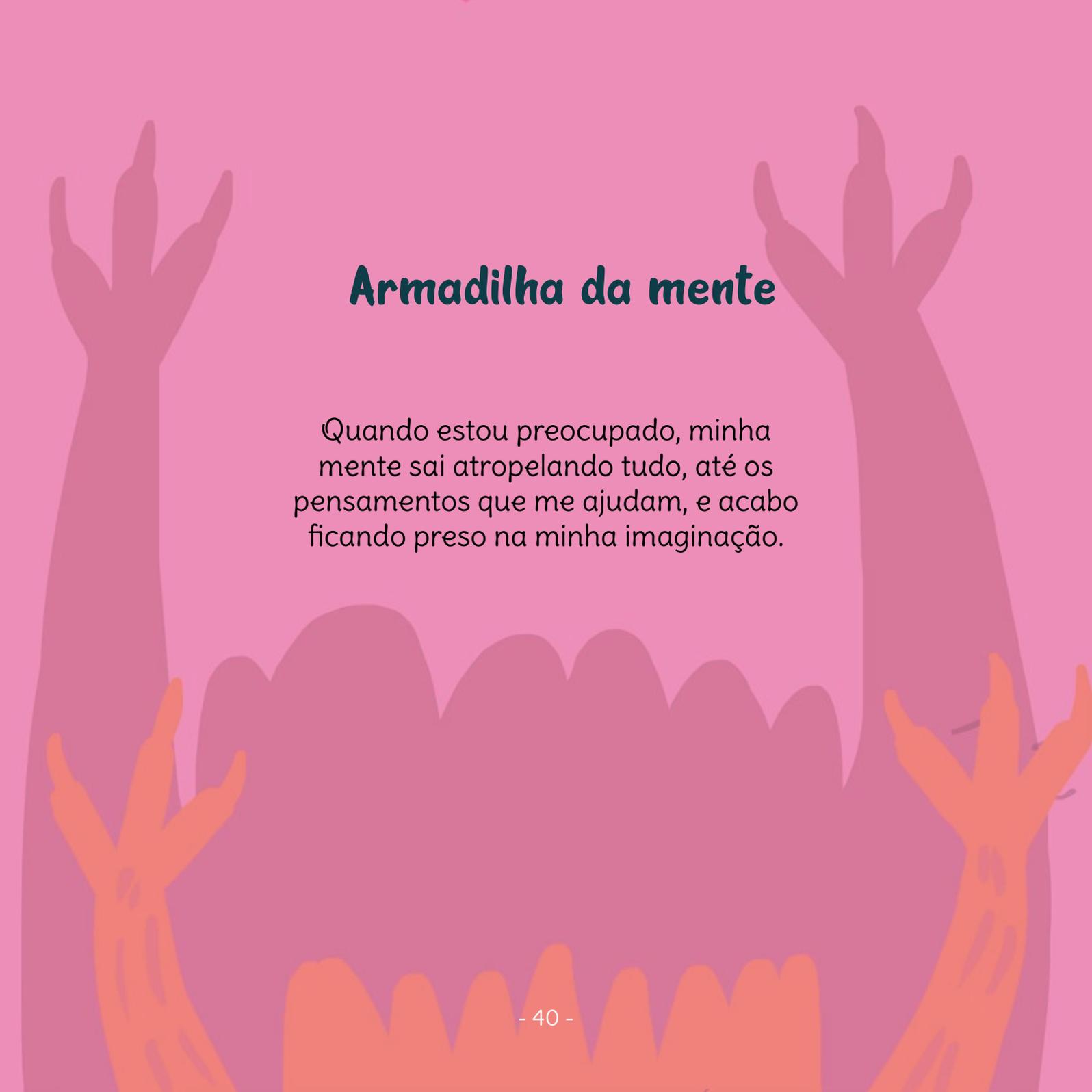
E isso me deixa

Quando estamos apavorados
nossa imaginação cresce,
estica e produz mais medos.







The background of the page is a solid light pink color. In the center, there is a dark pink silhouette of a monster's head and shoulders. The monster has two long, thin arms raised upwards, with three fingers on each hand. Its mouth is wide open, showing a row of sharp, pointed teeth. The overall style is simple and illustrative.

Armadilha da mente

Quando estou preocupado, minha mente sai atropelando tudo, até os pensamentos que me ajudam, e acabo ficando preso na minha imaginação.



**Situação imaginada
X
Situação real**



– Ah... Nisso eu
não tinha pensado!

– Agora, consigo
perceber o real tamanho
do meu medo!



Vamos treinar!

Quando estiver com medo, vou falar para minha mente

.....

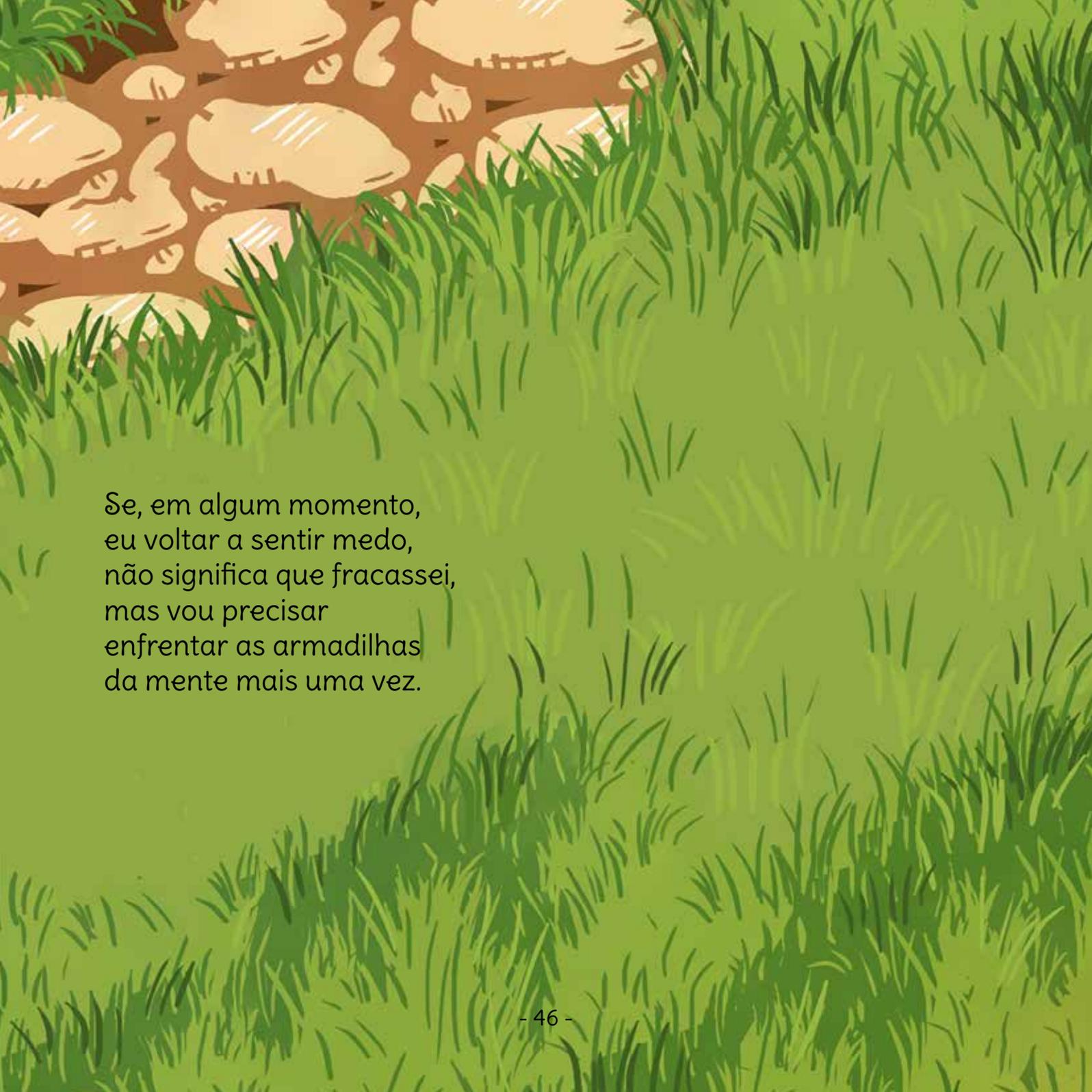
Vou buscar ficar.....

Vou tentar.....

e quando estiver insegura,.....!

Escorreguei !





Se, em algum momento,
eu voltar a sentir medo,
não significa que fracassei,
mas vou precisar
enfrentar as armadilhas
da mente mais uma vez.

É Flora, depois de enfrentar as armadilhas da mente, como ficou? Ao brincar no jardim, já não tinha mais aquele medo tão assustador.

Sentia-se igual a um passarinho livre. Com a ajuda dos pais, organizou os pensamentos, administrou suas emoções e seus comportamentos, colocando-os dentro de um grande baú.

Então, Flora fortaleceu
as ideias que a ajudavam
a vencer os medos.







FIM



Orientação para pais

Em uma situação de perigo ou de estresse, todo o corpo se prepara para uma reação chamada luta ou fuga. São liberadas muitas substâncias, como hormônios que podem aumentar os batimentos cardíacos, a pressão arterial e a necessidade de respirar mais rápido.

Essa reação é fisiológica e esperada pelo nosso corpo. Na ansiedade, essa reação é experimentada de forma patológica, quando persiste em um ambiente não ameaçador, ou seja, um estado sustentado de elevada apreensão, excitação e vigilância que ocorre na ausência de perigo claro e imediato. Uma resposta desadaptativa do nosso organismo ao medo.

Essa ansiedade é a característica central dos transtornos mentais mais prevalentes. Os transtornos de ansiedade infantil estão associados a prejuízos funcionais significativos, risco aumentado para outros transtornos psiquiátricos, mais dificuldades em regular emoções negativas.

Assim como qualquer transtorno mental, faz-se necessário detectar, abordar e tratar de forma precoce. Dessa forma, a criança aprende a questionar e reestruturar os pensamentos automáticos antigênicos, evitando prejuízos ao longo da vida.



Este é um livro para:

- abrir o baú dos pensamentos;
- incentivar a imaginação enfrentando os medos;
- educar com carinho;
- validar recordações da infância;
- estimular a criatividade;
- ouvir, mesmo no silêncio;
- resgatar com a leitura o poder da comunicação;
- demonstrar amor em forma de história;
- arrancar sorrisos com situações imaginárias;
- ajudar as crianças a lidarem com os temores, para que elas não ganhem proporções exageradas. Por meio das histórias, os pequenos podem se identificar com os personagens e encontrar soluções racionais para seus medos.

Sobre as autoras

Antonia Kaliny Oliveira de Araújo

Escritora
Psicóloga da Infância e Adolescência
Mestranda em Saúde da Mulher e da Criança pela Universidade Federal do Ceará (UFC)
Terapeuta Cognitivo - Comportamental pela Unichristus
Especialista em Psicomotricidade Relacional pelo CJAR- JPPPO
Especialista em Impactos das Violências na Saúde - FJOCRUZ
Formação em Avaliação Psicológica
Autora do livro "O coronavírus não sai do meu pensamento, e agora? Difusor de esperança em tempos difíceis"
Integra a equipe do CAPS Infantil Maria Jleuda Verçosa - PMF.

Ana Paula Brandão Souto

Escritora
Enfermeira e Advogada
Doutoranda em Cuidados Clínicos - UECE
Mestra em Políticas Públicas - UECE
Especialista em Gestão de Saúde - UFC
Especialista em Educação e Saúde - UFC
Autora do livro "O coronavírus não sai do meu pensamento, e agora? Difusor de esperança em tempos difíceis".
Coordenadora do CAPS Infantil Maria Jleuda Verçosa - PMF

Perpétua Thais de Lima Feitosa Quental

Médica pela Universidade Federal de Campina Grande
Mestra em Saúde da Mulher e da Criança pela - UFC
Residência em Psiquiatria Infantil pela Escola de Saúde Pública do Ceará
Residência em Psiquiatria pela Escola de Saúde Pública do Ceará
Terapeuta Cognitivo Comportamental pela Unichristus
Formação em Terapia do Esquema
Integra a equipe do CAPS Infantil Maria Jleuda Verçosa - PMF

Ilustrações - Thalia Silva (@shinigamits)

Designer gráfica da Mandalla Comunicação & Design. É Ilustradora e designer, graduada em Design Digital pela Universidade Federal do Ceará. Criativa e dedicada, Thalia traz leveza e significado pro seu trabalho a partir do seu olhar pro mundo.

Direção de arte - Sâmila Braga (@simbolyka)

Cofundadora da Mandalla Comunicação & Design, é jornalista e especialista em Branding e Design Editorial. Integra estratégia e sensibilidade nas soluções que desenvolve.



MANDALLA
COMUNICAÇÃO & DESIGN

Nos vemos na próxima aventura!



Palavra do presidente da Alece

Entre outros sentimentos, o medo é gatilho para transtornos de ansiedade infantil, que geram prejuízos funcionais significativos, podendo alcançar a idade adulta. Ensinar às crianças a regular as emoções negativas, evitando danos ao longo da vida, é uma forma de proporcionar um desenvolvimento saudável.

Contribuir com a formação de pessoas em nossa sociedade, especialmente no período da infância, é uma jornada desafiadora que demanda compromisso com o desenvolvimento pleno, físico e mental. A saúde emocional das crianças é tratada de forma leve e divertida nesta publicação, a terceira obra infantil editada por esta Casa Legislativa.

A Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece), por meio do Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará (Inesp), trabalha para a construção de um presente e um futuro mais humanos, seguros e prósperos e tem a honra de distribuir este livro, que também auxilia os pais a lidarem com as inseguranças das crianças e valoriza suas emoções.

Deputado Evandro Leitão

Presidente da Assembleia Legislativa do Ceará - Alece

Inesp

O Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará (Inesp), criado em 1988, é um órgão técnico e científico de pesquisa, educação e memória. Ao idealizar e gerenciar projetos atuais que se alinhem às demandas legislativas e culturais do Estado, objetiva ser referência no cenário nacional.

Durante seus mais de 30 anos de atuação, o Inesp prestou efetiva contribuição ao desenvolvimento do Estado, assessorando, por meio de ações inovadoras, a Assembleia Legislativa do Estado do Ceará (Alece). Dentre seus mais recentes projetos, destacam-se o “Edições Inesp” e o “Edições Inesp Digital”, que têm como objetivos: editar livros; coletâneas de legislação; e, periódicos especializados. O “Edições Inesp Digital” obedece a um formato que facilita e amplia o acesso às publicações de forma sustentável e inclusiva. Além da produção, revisão e editoração de textos, ambos os projetos contam com um núcleo de Design Gráfico.

O “Edições Inesp Digital” já se consolidou. A crescente demanda por suas publicações alcança uma marca de 3 milhões de downloads. As estatísticas demonstram um crescente interesse nas publicações, com destaque para as de Literatura, Ensino, Legislação e História, estando a Constituição Estadual e o Regimento Interno entre os primeiros colocados.

O Os medos de Flora é mais uma obra do diversificado catálogo de publicações do “Edições Inesp Digital” e que, direta ou indiretamente, colaboram para apresentar respostas às questões que afetam a vida do cidadão.

Prof. Dr. João Milton Cunha de Miranda

Diretor Executivo do Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado do Ceará - Inesp



O livro sobre *Flora* é uma obra de extrema importância para o cuidado com a saúde mental das crianças, um assunto que deve ser tratado com grande seriedade. Ele oferece orientações valiosas para pais, cuidadores e educadores, ajudando-os a lidar com os medos e inseguranças que podem afetar o desenvolvimento infantil. A obra é versátil, podendo ser utilizada tanto individualmente como em grupo, em diferentes contextos, incluindo escolas e projetos que visam promover a saúde emocional das crianças.

Deputado Guilherme Landim



Este livro envolve uma temática muito cara para mim, pois acredito que a garantia dos direitos da criança e do adolescente, como bem estabelece nossa Constituição Federal, deve ser a prioridade absoluta do Estado, mas também da sociedade. O trabalho de sensibilização e conscientização desenvolvido pelas autoras revela a demonstração de cuidado com nossas crianças e, acima de tudo, respeito. É dever de todos garantir e lutar pelo bem-estar de nossas crianças, por isso defendo que este tema deve ser discutido amplamente e sempre!

Vereador Iraguassú Filho





Copyright by Inesp © 2023

INSTITUTO DE ESTUDOS E PESQUISAS
SOBRE O DESENVOLVIMENTO DO ESTADO
DO CEARÁ - INESP

Diretor Executivo do Inesp
João Milton Cunha de Miranda

Coordenação Editorial
Ernandes do Carmo

Assistente Editorial
Valquíria Moreira

Tratamento Textual
Rachel Garcia e Luzia Batista

Projeto Gráfico e Diagramação
Valdemice Costa (Valdo)

Revisão
Gustavo Vasconcelos

Ilustrações
Thallia Silva (Mandalla Design)

Catalogado por Daniele Sousa do Nascimento CRB-3/1023

A658m Araújo, Antonia Kaliny Oliveira de.
Os medos de Flora [livro eletrônico]: encorajando crianças a enfrentar as armadilhas da mente / Antonia Kaliny Oliveira de Araújo, Ana Paula Brandão Souto, Perpétua Thais de Lima Feitosa Quental. – Fortaleza: INESP, 2023.
60 p. : il. color. ; 2700 Kb ; PDF

ISBN 978-85-7973-217-1

1. Literatura infantil. J. Souto, Ana Paula Brandão. J. Quental, Perpétua Thais de Lima Feitosa. J. Ceará. Assembleia Legislativa. Instituto de Estudos e Pesquisas sobre o Desenvolvimento do Estado. J. Título.

CDD 808.899283



MESA DIRETORA
Biênio 2023-2024

Presidente
Deputado Evandro Leitão

1º Vice-presidente
Deputado Fernando Santana

2º Vice-presidente
Deputado Osmar Baquit

1º Secretário
Deputado Dannel Oliveira

2º Secretária
Deputada Juliana Lucena

3º Secretário
Deputado João Jaime

4º Secretário
Deputado Dr. Oscar Rodrigues

*** DISTRIBUIÇÃO GRATUITA ***

TODOS OS DIREITOS RESERVADOS ÀS EDIÇÕES INESP.

A presente obra não poderá ser comercializada e sua reprodução, total ou parcial, por quaisquer meios reprográficos ou digitais, deverá ter a autorização prévia do Inesp.

A obra estimula a parentalidade positiva, orienta a valorização das emoções dos pequenos, transmite segurança à criança e apresenta estratégias para os pais lidarem com os medos das crianças no processo de desenvolvimento infantil. Uma abordagem acolhedora possibilita à criança compreender o que está passando em sua mente e aprender a lidar com seus pensamentos.

APOIO



CÂMARA MUNICIPAL DE
FORTALEZA

NOSSA VOZ. NOSSA FORTALEZA.