

Obra Escolhida: Que Medo! Guia para fabricar coragem e enfrentar qualquer monstro.

Perante o exercício proposto e, antes de passar à leitura do índice, comecei pela leitura e análise do título “Que Medo! Guia para fabricar coragem e enfrentar qualquer monstro”.

“Guia para fabricar coragem” Achei o máximo!

De seguida, foquei-me em duas das palavras do título que considero sonantes, fortes, plenas de significado, MEDO e CORAGEM. Com estas palavras, imediatamente o meu pensamento “voou” em direção a terapia e superação...

Fiquei a pensar nisto!

Finalmente, procedi à realização do que me foi efetivamente proposto e li o índice deste e dos restantes quatro livros.

Li e reli todos os índices, vi e revi todas as capas mas nenhum livro superou o primeiro.

- Medo de ficar perdido (...);
- Medo de dormir sozinho (...);
- Medo do escuro (...).

Ler o índice para escolher a obra

Atividade 6 (docente)



Índice

RESPEITAR O MEDO	10
 MEDO DE FICAR PERDIDO	16
Retrato-robô	16
A história da Marta, ou mais vale uma mãe hoje do que uma galinha amanhã	18
Como enfrentar o medo fabricando coragem	22
 MEDO DE DORMIR SOZINHO	26
Retrato-robô	26
A história do Carlos e de quando o medo de dormir sozinho decidiu ir para outro lugar	28
Como enfrentar o medo com a ajuda de uma formiga	32
 MEDO DO ESCURO	34
Retrato-robô	34
A história do João que perdeu a mão e depois a reencontrou	36
Como enfrentar o medo com o som	38

Ao lermos o título e o índice deste livro, percebemos claramente que tudo se relaciona com o medo e com a capacidade de superação.

São muitos os miúdos e graúdos que não sabem lidar com o medo e, rapidamente, o medo passa a angústia e a angústia passa a sofrimento.

Por vezes o sofrimento é de tal ordem que impede o indivíduo (miúdo ou graúdo) de seguir em frente e de evoluir, bloqueando-o. Para que o medo não condicione a vida do indivíduo é preciso enfrentá-lo.

Existem diversos métodos de tratamento e de alívio dos sintomas e, um desses métodos, é a **biblioterapia**.

Pelo tema em si e porque a **biblioterapia** procura estimular emoções e reflexões, aliviar angústias, promover o diálogo, a escuta sensível e empática de forma a contribuir para novas perspetivas, **Que Medo! Guia para fabricar coragem e enfrentar qualquer monstro**, seria a história que eu escolheria para trabalhar com os meus alunos.

Os livros são magia capaz de mudar a nossa vida!

Formação:

Da leitura à escrita, a emoção das palavras

Atividade Proposta a 8 janeiro de 2024

Formadoras:

Dr.^a Paula Cristina Ferreira e Dr.^a Vitória de Sousa

Formanda:

Sandra Santos