

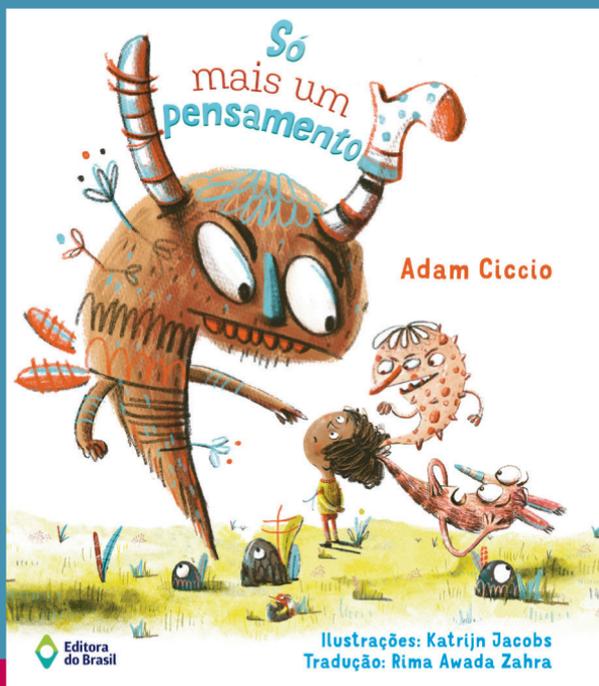
PROJETO DE LEITURA

# SÓ MAIS UM PENSAMENTO

ADAM CICCIO

Traduzido por Rima Awada Zahra

Ilustrações de Katrijn Jacobs



Projeto de leitura elaborado por **Filipe Martins Ribeiro**

Formado em Psicopedagogia (UniFIEO) e pós-graduado em Gestão Escolar (USP), é revisor, editor, professor e coordenador pedagógico. Também é acompanhante terapêutico, trabalha com educação inclusiva e psicoterapia. É apaixonado por longas conversas, café e educação. Trabalha com todas as faixas etárias, com ênfase em adolescentes e pré-adolescentes. Atua no campo de jogos educativos e acredita na influência da ludicidade no desenvolvimento.

## 1. Para começar...

**Apresentação:** A obra *Só mais um pensamento* explora os desafios das crianças com preocupações. O autor destaca a importância de reconhecer e questionar pensamentos desconfortáveis para enfrentar adversidades. A metáfora de pensamentos que crescem como monstros ressoa em crianças e adultos, e a narrativa mostra maus pensamentos gerando angústia e medo, mas conclui que é possível afastar a negatividade de forma simples.

### Objetivos do projeto de leitura:

- desenvolver autoconhecimento;
- estimular o pensamento crítico;
- aprender recursos para lidar com a angústia;
- identificar e lidar com os pensamentos negativos.

**Justificativa:** Ao longo da narrativa, o protagonista expõe como se sente e como tenta se livrar do desconforto causado pelos monstros-pensamentos, o que amplia as possibilidades de identificação com a história e dá força à proposta de reconhecer e lidar com o dissabor da angústia. Esse movimento conduz diretamente à mobilização de habilidades de reflexão e criticidade do pensamento (*Base Nacional Comum Curricular*, 2018), essenciais para o bem-estar emocional e sucesso pessoal.



**Indicação:** Estudantes a partir do 2º ano.

**Conteúdos disciplinares:** Arte, Língua Portuguesa, Geografia, História.

**Assuntos:** Cidadania e civismo, Saúde.

**Temas Contemporâneos Transversais:** Pluralidade Cultural (diversidade cultural), Inclusão (vida familiar e social).

**Datas especiais:**  
1/4 – Dia da Mentira  
3/4 – Dia da Verdade  
10/10 – Dia Mundial da Saúde Mental  
17/11 – Dia da Criatividade

## 2. Propostas de atividades

O objetivo das propostas a seguir é indicar uma trilha de atividades que facilitem a reflexão sobre a obra, mostrando caminhos para sua compreensão.

### Pré-leitura

Reúna os estudantes em um círculo ou semicírculo para interação. Pergunte o que cada um está pensando, de forma descontraída, para incentivar a participação. Pergunte: “O que é um pensamento?”. Valorize as respostas e incentive a interação. Apresente a capa do livro e o título. Destaque o monstro na ilustração e explore características de monstros, como ser feio, mau, bravo e

chato. Folheie o livro e mostre como alguns monstros não são tão assustadores. Pergunte quais pensamentos cada monstro pode representar, destacando que alguns podem ser mais agradáveis que outros. Explique que a história trata de pensamentos diversos e que o protagonista descobre como afastar os maus pensamentos. Finalize perguntando quem gostaria de aprender essa técnica simples, criando um gancho de interesse pela leitura.

Essa atividade contempla as seguintes habilidades descritas na BNCC para o componente curricular Língua Portuguesa: **EF15LP02**, **EF15LP09** e **EF15LP10**.

## Leitura

Os estudantes deverão fazer a leitura compartilhada da obra em voz alta. Proponha que cada estudante leia uma frase e, se necessário, ajude-os com incentivos e comemorando cada trecho lido. Lembre-se de fazer também a leitura da ilustração, valorizando a antecipação da história que os estudantes costumam criar por meio delas, pois esse é um processo essencial para a formação de um bom leitor.

Finalizada a leitura, pergunte o que acharam da história e peça que compartilhem sua parte favorita. Estimule todos os estudantes a participar. Em seguida, pergunte se eles já tiveram algum pensamento ruim que foi crescendo e crescendo, deixando-os mal-humorados e bravos. Deixe que compartilhem as experiências e, em seguida, pergunte como resolveram essa situação e se acalmaram. Finalize afirmando que todos nós temos pensamentos negativos, mas que, assim como na história, também temos a capacidade de criar soluções para afastá-los.

Essa atividade contempla as seguintes habilidades descritas na BNCC para o componente curricular Língua Portuguesa: **EF15LP02**,

**EF15LP03**, **EF15LP04**, **EF15LP09** e **EF15LP16**.



## Pós-leitura

As atividades realizadas após a leitura ajudarão os estudantes a fixar os temas da obra e a refletir sobre ela. A seguir, apresentamos algumas sugestões.

### 1. Na cabeça de quem?

Comece a atividade reiterando o que falaram sobre os pensamentos e como eles surgem. Assegure aos estudantes que não há pensamentos bons ou maus, que cada um tem os seus e que podemos ter pensamentos semelhantes, como quando concordamos com um colega, mas não há problema em ter pensamentos diferentes.

Disponha sobre uma mesa jornais, revistas, tiras de papel, *glitter* etc. Em seguida, entregue uma folha de sulfite para cada um dos estudantes e convide-os a representar seus pensamentos com colagens e desenhos, como se a folha em branco representasse o que se passa na cabeça deles. Alerta-os para não escreverem seus nomes na frente da folha, mas no verso.

Finalizadas as obras, disponha-as enfileiradas lado a lado, com a ajuda de um varal, e apresente-as à turma, desafiando os estudantes a descobrir de quem são os pensamentos representados.

### 2. Positivos x negativos

Aprendemos que os pensamentos podem crescer muito, até ficarem enormes e dominarem a cabeça, causando sentimentos negativos, como a preocupação. Mas quais sentimentos surgem quando temos pensamentos positivos? Entregue uma folha de sulfite para cada estudante, peça que a deixem em pé e que, em seguida, dobrem-na ao meio. Peça que marquem a dobra e depois retornem à posição inicial, traçando uma linha para separar a folha em duas partes. Na parte da esquerda, solicite que façam uma lista de pensamentos positivos e dos sentimentos que despertam. No lado direito, a lista deve ser de pensamentos negativos e dos sentimentos que despertam, como a preocupação, retratada no livro. A proposta é que reflitam sobre seus próprios pensamentos e sentimentos e aprendam a identificar o que os deixa felizes e o que os deixa tristes.

No final, convide os estudantes a apresentar suas listas aos colegas e promova a troca entre eles, identificando semelhanças e diferenças.

### 3. Contra-ataque

Para encontrar uma solução, é preciso prestar muita atenção ao problema e se esforçar, pois cada desafio requer uma saída diferente.

Organize os estudantes em duplas e entregue uma folha de sulfite para cada um. Peça que deixem a folha na horizontal e a dividam ao meio. No lado esquerdo, solicite que escrevam **monstro** e, no direito, **herói**. Em seguida, cada um deve desenhar um monstro no local indicado, caprichando para que fique bem assustador. Após finalizarem a atividade, as duplas trocam as folhas e observam o desenho do colega. Deixe que expliquem os detalhes de sua obra para o parceiro, pois será importante para o próximo passo: desenhar um herói que possa enfrentar o monstro do colega. A proposta é compreender a importância da observação atenta aos desafios na hora de propor soluções adequadas.

Após terminarem os desenhos, peça aos estudantes que destroquem as folhas e discutam as representações. Solicite que cada um explique como e por que desenhou o herói da forma que o fez.

Essas atividades contemplam as seguintes habilidades descritas na BNCC para os componentes curriculares Arte e Língua Portuguesa: **EF15AR04**, **EF15AR05**, **EF15AR06**, **EF15LP04**, **EF12LP05**, **EF15LP09** e **EF01LP17**.



## 3. Propostas de atividades para os estudantes

As atividades a seguir podem ser utilizadas como verificação de leitura e respondidas em sala de aula ou em casa, conforme julgar mais adequado.

- 1 Na obra lida, o protagonista afirma que existem alguns pensamentos que crescem tanto que o impedem de ver qualquer coisa além deles. Que tipos de pensamento são esses e por que crescem tanto?

A proposta é fazer com que os estudantes reflitam sobre como a preocupação e outros tipos de pensamento podem ocupar nossa mente a ponto de causarem sofrimento.

- 2 Para tentar afastar os pensamentos-monstros, o protagonista tenta fechar os olhos e mexer o nariz. E você, o que você faz quando quer se livrar dos pensamentos negativos que aparecem em sua cabeça?

A proposta da atividade é refletir sobre a resposta criativa produzida entre mente e corpo, gerada na experiência do sofrimento mental.

- 3 Qual foi a estratégia que o protagonista utilizou para se livrar do problema que o crescimento dos pensamentos negativos estava lhe causando?

É esperado que os estudantes reflitam sobre o controle mental e a importância de nutrir bons pensamentos.

- 4 Quando os pensamentos ficam muito grandes, o protagonista afirma que fica de mau humor. E você, como você reage quando está muito preocupado, bravo ou triste? Comente.

Espera-se que os estudantes falem um pouco sobre si e reflitam sobre suas próprias reações e alterações mediante maus pensamentos. Essa reflexão é importante para o autoconhecimento e a autorregulação.

## 4. Sugestões para o professor

Por meio das atividades sugeridas neste projeto de leitura, pretendemos auxiliar no trabalho com o livro em sala de aula. A seguir, apresentamos algumas indicações para expandir as discussões.



CURY, A. *Ansiedade: como enfrentar o mal do século*. Rio de Janeiro: Sextante, 2013.

Nesse livro, Cury explora as causas da ansiedade na sociedade moderna e oferece *insights* e estratégias para lidar com esse problema de forma mais saudável e equilibrada.

MELHOR é impossível. Direção: James L. Brooks. EUA: Sony Pictures, 1997. 1 DVD.

O filme permite que tenhamos uma visão interessante da dificuldade de uma pessoa com transtorno obsessivo-compulsivo (TOC) em lidar com qualquer mudança em sua rotina ou ambiente, até que as condições a obrigam a rever seus pensamentos, sendo possível traçar um paralelo com o livro lido.

PIMENTEL, J. *Ansiedade: domine sua mente – Viva sem medo*. Porto Alegre: Citadel, 2022.

O texto aborda a prevalência crescente da ansiedade na sociedade moderna e questiona por que tantas pessoas se tornaram reféns do medo, da ansiedade e da depressão.

RAMOS, G. *Angústia*. São Paulo: Companhia das Letras, 2023.

Uma obra-prima do Realismo, esse livro narra a história de um funcionário público que se vê imerso em um turbilhão de angústias, conflitos internos e dilemas éticos. A narrativa é marcada pela forma como o protagonista lida com seus pensamentos.



**Clique na capa abaixo e adquira o livro nos formatos impresso e digital.**

