

# XÔ PHOBIA!





## AGRADECIMENTO

Em tempos de pandemia, um dos temas de maior destaque foi a Fobia. Que nada mais é do que o medo exagerado, pavor, aversão.

Para que pudéssemos falar deste tema com maestria e conhecimento, buscamos o apoio e a parceria da Psicóloga Lígia Mesquita, especialista em Psicologia Clínica, com 18 anos de experiência na área.

Falamos de várias formas de medos, porém, de forma leve, assessorados por personagens como um lápis, um menino e uma lupa.

XÔ PHOBIA! Foi escrito desta forma com o objetivo de despertar a curiosidade das crianças e até dos pais que com certeza se interessarão pelo livro.

*Fobia é uma palavra de origem grega que significa medo.*

A diagramação e edição de arte ficou a cargo de Cesar Campion Zerbini, que participa do projeto como voluntário, da mesma forma que Lívia Ribeiro Martins que fez as lindas ilustrações.

Nossa obra está sendo publicada em formato digital, de modo a democratizar o acesso e o número incontável de leitores que ele terá. Esta sendo viabilizada graças a Lei Federal nº 14.017 denominada ALDIR BLANC que dispõe sobre ações emergenciais destinadas ao setor cultural.

*Boa leitura!*

*Tânia M. M. Carvalho*



# A LUPA QUE INVESTIGAVA OS MEDOS

Gotinha era uma lupinha elegante e com sua transparência ajudava diversas crianças a superar seus medos. Muitas sentiam medos que estavam na imaginação e nos sonhos, mas Gotinha as ajudava a examinar melhor os fatos, pois assim elas perceberiam melhor a realidade das situações.

Bruninho era um garoto que colecionava medos; fantasmas, médicos e até de formigas!

Certo dia, andando pelo jardim, Bruninho encontrou a lupa Gotinha entre as flores e através dela começou a examinar tudo a sua volta. O grama, os detalhes incríveis de cada florzinha e até as cascas das arvores fizeram com que ele se entusiasmasse com a experiência.

Gotinha começou então a explicar em detalhes sua grande serventia. Bruninho pirou com a descoberta. Decidiu então que daquele dia em diante a usaria para a superação dos seus medos e de outras descobertas.





Era noite e o medo de fantasmas começou a assombrar o menino. Gotinha analisou o local e indagou: *“será mesmo que tem fantasmas por aqui?”*, vou examinar em detalhes e ver se acho evidências, ok?

Sem nada encontrar chegou a conclusão que os tais seres habitavam apenas a imaginação de Bruninho. E tiveram uma conversa séria sobre o assunto, mais calmo, ele adormeceu.

*Vamos filho, levante, hoje vamos visitar o Dr. Joca ele fará exames em seu joelho.* Disse a mãe do garoto abrindo as cortinas do quarto que revelavam um dia lindo de sol.

Ele se fez de morto. Fingiu que não ouviu o chamado e começou a tremer de medo. O joelho que seria examinado e que estava doendo, havia sido machucado dias antes quando ele caiu de bicicleta. Bruninho sentia muito medo (fobia), pensava que o médico aplicaria uma grande injeção e que a dor do procedimento era insuportável!

Gotinha que estava ali vendo e ouvindo tudo disse para o amigo: *será só um exame de rotina. Ele vai fazer um RX que não dói. Assim o Dr. saberá o que aconteceu lá dentro do osso do seu joelho. Não é motivo de medo!*

O menino então resolveu acreditar na amiga que magicamente e surpreendentemente o ajudava a superar os medos, fazendo com que ele diferenciase a imaginação da realidade.

# BENITO E OS ÓCULOS

Benito era um menino moderno, antenado, vaidoso, comunicativo e adorava usar óculos para proteger os seus olhos do sol. Era frequentador da ótica chamada “Lentes dos Sentimentos”.

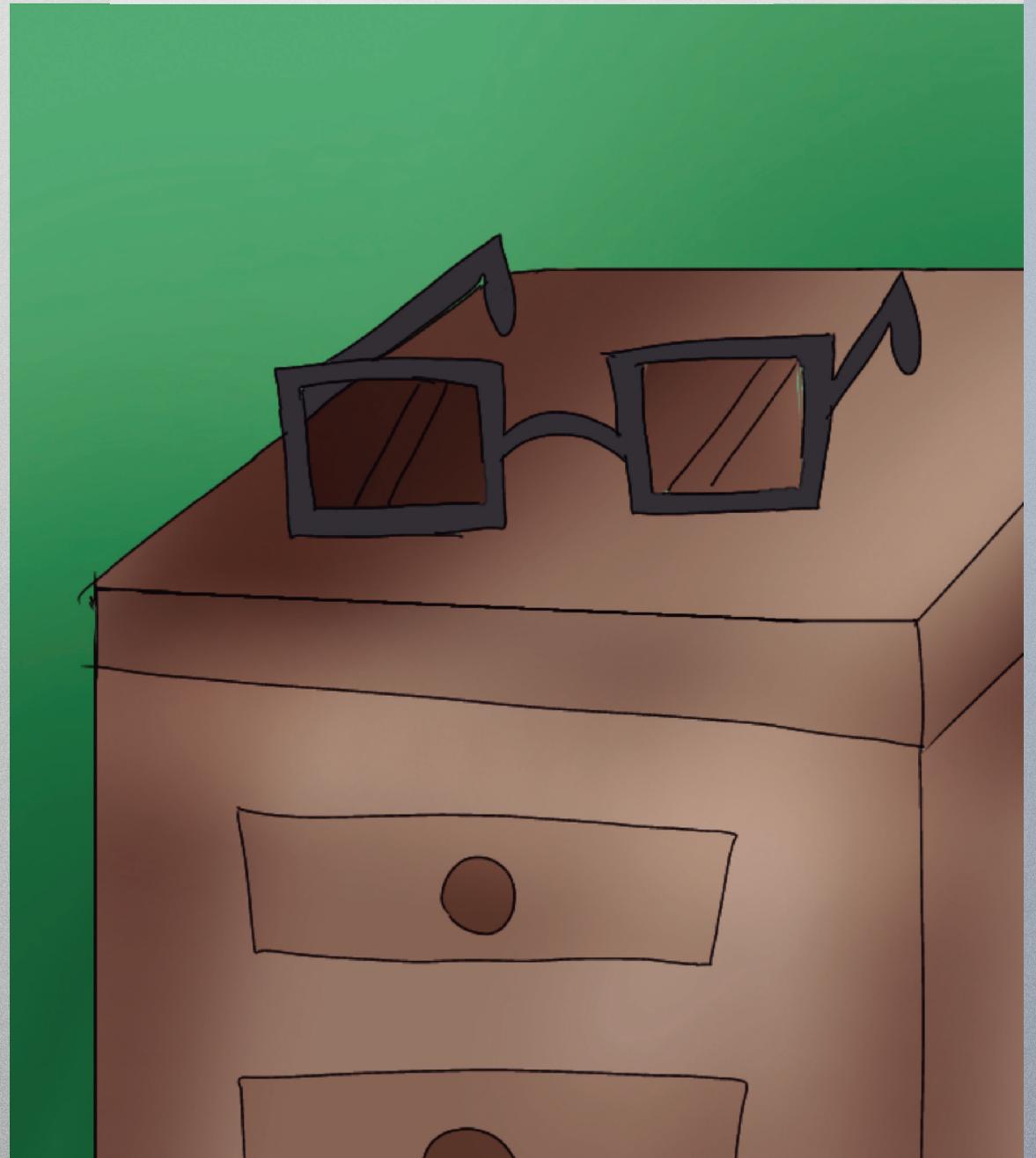
Lá havia ótimas opções de óculos com cores, marcas e lentes diferentes. No entanto, Benito mostrou-se interessado quando a vendedora lhe ofereceu dois estilos com lentes totalmente diferentes do que ele já havia visto.

Um era de lente escura, da marca Monsters e o outro era composto de lentes transparentes, da grife Valentes, estranhou a lente clara, mas decidiu levar o modelo que era muito diferente.

E lá se foi Benito feliz da vida com os dois óculos. O primeiro a ser usado por ele o de lentes escuras.

Porém ao colocar o óculos, percebeu que enxergava o céu com jeito de tempestade. Em seguida, foi ao dentista e a agulha da anestesia era MUITO maior do que o normal.

Ao voltar para casa, começou a ver monstros em seu quarto. Começou a sentir medo do seu cachorro Lindolfo e pensou até que ele o iria morder. De repente o medo tomou conta dos seus pensamentos e começou a pensar que seus pais um dia iriam abandoná-lo. Ao enxergar os fatos de forma tão ruim por meio do óculos





que usava, Benito começou a sentir o seu coração bater mais rápido, o suor escorria pelas mãos, teve tremor e dores de barriga. Estava se sentindo ansioso e com muito medo. Foi então que resolveu usar o óculos da marca Valentés.

Como mágica a transparência das lentes facilitaram a visão da realidade dos fatos. Benito sentiu-se mais confortável com o novo óculos e percebeu que o céu estava lindo e que não havia previsão de tempestade alguma.

E lá se foi Benito ao dentista e a agulha da anestesia tinha um tamanho normal. Doía um pouquinho, mas nada monstruoso ou exagerado.

O mundo parecia ter voltado ao normal. Nada de monstros em seu quarto e o cão Lindolfo queria só dar umas lambidas. Os pais eram presentes e a última coisa que fariam no mundo, era abandoná-lo. De repente a ansiedade e o medo foram embora.

Benito analisou a situação e mesmo assim sentiu-se contente por ter experimentado sentimentos tão diferentes por meio dos novos óculos. Compreendeu que em algumas situações, o perigo pode existir somente em nossa imaginação pela forma como enxergamos os fatos.

Um acontecimento pode nos levar a sentir mais ou menos medo. No entanto, vale a pena aproximarmos a nossa visão da realidade para averiguarmos se algo realmente é perigoso ou faz parte da visão que temos sobre ele.

# MEDO DE SER APONTADO



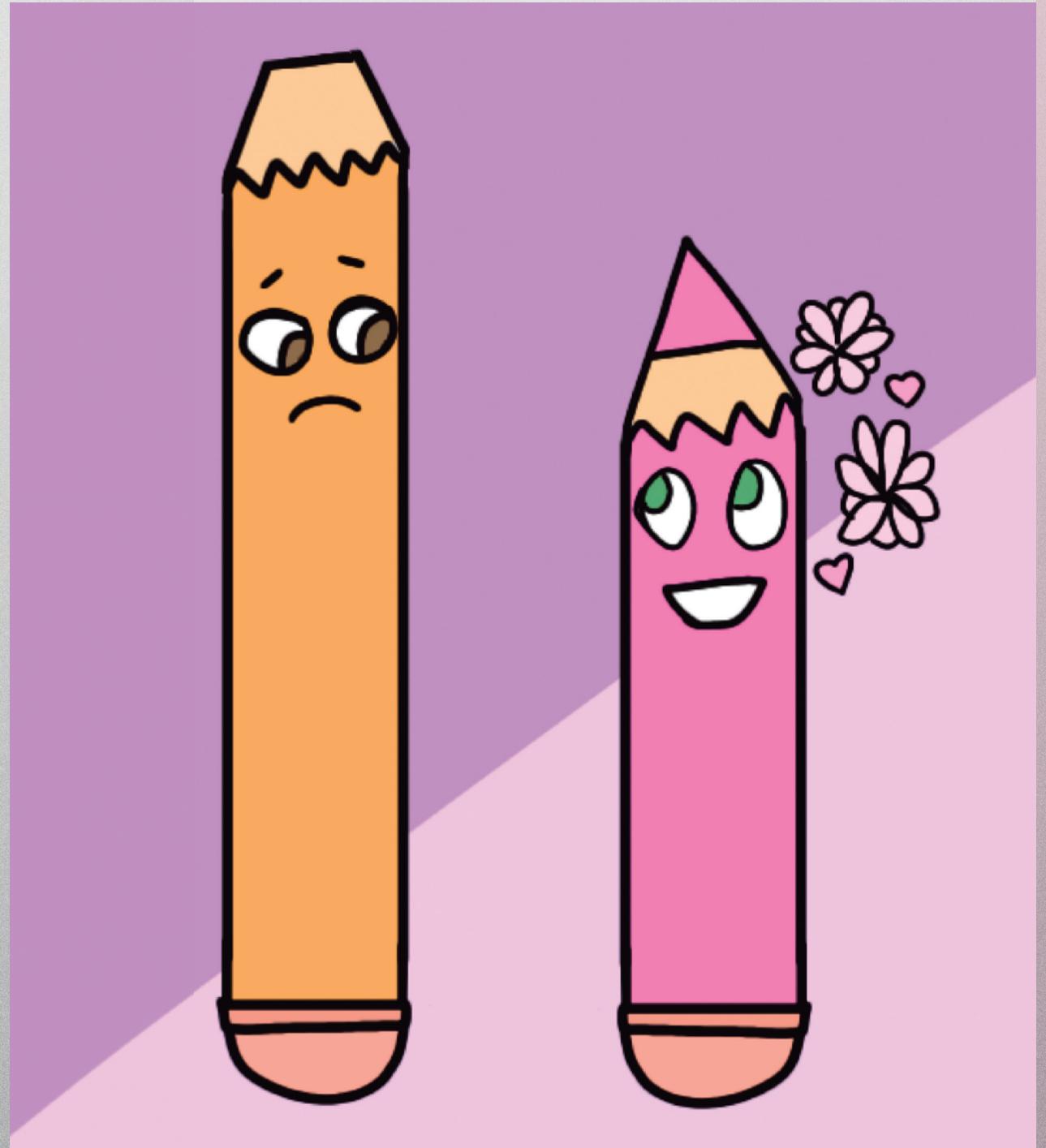
Edu era um lápis todo colorido, feito de boa madeira, mas sem ponta. Usava um boné branco de borracha que servia de apagador.

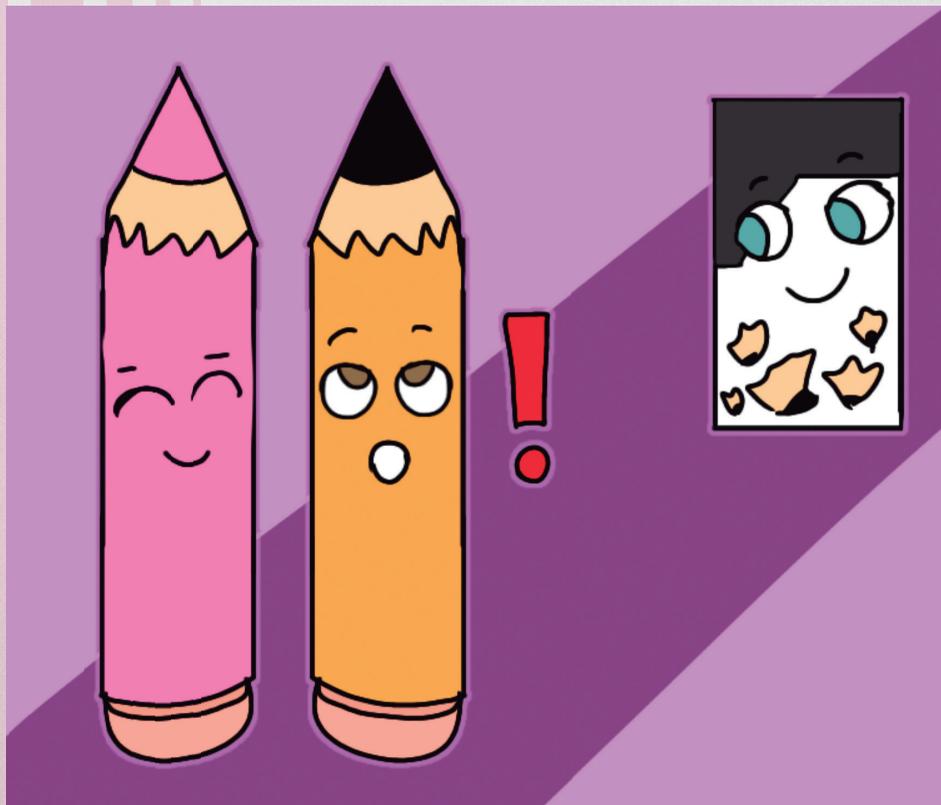
Seus colegas eram mais curtos, porém ágeis, úteis e brincalhões. Treinados pelo apontador Adamastor que era disciplinado e treinava diversos lápis para ganharem pontas.

Edu observava o treinamento de longe cheio de medos. Em função disso, não brincava, não se sentia útil e vivia desanimado, perdendo assim a agilidade e toda a capacidade que possuía e que nem sabia.

Certo dia após ser colocado para fora do estojo de seu dono, encontrou Analu, que era um lápis pequeno de cor pink, muito falante, exalava alegria.

Ela o convidou para uma visita e um treino com Adamastor. Ele começou a pensar na possibilidade de enfrentar o medo e de até se tornar útil, capaz e ágil. Mas ficava entre continuar sendo grande, colorido, mas sem utilidade. Desafiando suas crenças e fobias encarou o desafio e foi apontado por Adamastor. Não sentiu dores, nem incômodos. Muito





pelo contrário, se orgulhou do ato de coragem, por ter saído do seu comodismo e por ter abandonado o hábito de se limitar. Entendeu o papel da amiga Analu pelo incentivo recebido e tem vivido feliz com a turma de amigos que acabou fazendo.

Cada vez que ele é apontado, percebe sua serventia e vibra por sua utilidade. Na verdade ele descobriu que a preocupação com a aparência muitas vezes pode se tornar uma prisão. E constata: *“melhor ser um lápis apontado e útil, do que ser um belo e inútil guardado em um estojo!”*

Atualmente Edu tem sido utilizado para escrever textos, histórias, bilhetes e cartinhas de amor. Inclusive ganhou um prêmio quando escreveu e mostrou para todo mundo sua bela história de coragem e determinação!



**ESTE LIVRO FOI PRODUZIDO COM RECURSOS DA  
LEI ALDIR BLANC (LEI FEDERAL Nº 14.017/2020)**



**PREFEITURA DE  
POÇOS DE CALDAS**



**Contato**

Tânia Mara - (35) 99162-7707

[taniem@terra.com.br](mailto:taniem@terra.com.br)

<http://projetoideiafixa.org>