



Carolina Michelini e Michele Iacocca

Suplemento didático

Orientações pedagógicas e sugestões de atividades elaboradas por: **Silmara Franco**, publicitária formada em Comunicação Social, escritora e autora de livros paradidáticos.

OS AUTORES

Carolina Michelini nasceu em Joinville (SC). É formada em Psicologia e especializada em Psicopedagogia. Além de autora de livros infantis e juvenis, é musicista e toca violoncelo. Mora em São Paulo (SP), e divide sua vida entre Brasil e Itália. Para saber mais sobre a autora, acesse: <https://carolinamichelini.com/>.

Michele Iacocca nasceu na Itália e veio para o Brasil ainda jovem. É formado em Artes Plásticas pela Fundação Armando Álvares Penteado (FAAP). Como chargista e cartunista teve seus trabalhos publicados nos principais jornais e revistas do Brasil. É autor, coautor e ilustrador de mais de 150 livros para crianças e adolescentes, e recebeu diversos prêmios ao longo de sua carreira. Nesta obra, Iacocca é responsável pelas ilustrações. Para saber mais sobre o autor, acesse: <https://micheleiacocca.com/>.

A OBRA

De coração aberto conta a história de duas grandes amigas, Maria e Heleninha. As garotas se conhecem desde pequenas, são vizinhas e vivem com seus bichinhos de estimação. Fifi é a cadelinha da Maria. O da Heleninha é o cãozinho Leão que, “apesar do nome, não é nem um pouco assustador”. Eles também são muito amigos. Os quatro estão sempre juntos, brincando, passeando e curtindo a vida.

Parte da história é narrada pela própria Fifi, que diz: “Maria mora na minha casa e a Heleninha mora na casa do Leão”. Uma forma delicada e bem-humorada de dizer que são os cães os “donos” das garotas, registrando o zelo, a fidelidade e o amor incondicional que os dois têm por suas humanas.

Certo dia, sem motivo aparente, Maria e Heleninha discutem e rompem a amizade. O fato entristece a todos: as meninas, que se gostam e sentem falta uma da outra, mas não são capazes de perceber e elaborar seus próprios sentimentos e, assim, resolver seus conflitos; e os cães, que além de sofrerem ao vê-las separadas, também ficam impedidos de brincar juntos. Fifi e Leão farão de tudo para que elas reatem a amizade, e se tornarão o pivô da reconciliação. Com o empenho deles, ao usarem os recursos de que dispõem, como latir alto para chamar a atenção, as meninas conseguem conversar sobre seus sentimentos e escutar uma à outra. Assim, percebem que haviam brigado à toa e voltam a ser amigas, para alegria geral.

Além da narrativa, a obra utiliza o recurso gráfico da história em quadrinhos e traz outras personagens, secundárias e anônimas, em situações que exploram os sentidos, as emoções e os sentimentos, bem como seus impactos nas relações interpessoais. Os diálogos curtos entre essas personagens secundárias expressam, por exemplo, a alegria de estar entre amigos, o prazer de ter companhia para fazer as lições escolares e a importância da cumplicidade na amizade. Há também situações em que as personagens demonstram tristeza, solidão e raiva, seja quando brigam com alguém, quando se sentem sós ou quando não conseguem expressar seus sentimentos. Esses diálogos trazem pequenas reflexões das personagens sobre essas experiências.

A obra também traz informações e propostas complementares. Baseado na Psicologia das Cores, o leitor é convidado a associar o seu sentimento a uma cor. Exemplos: a cor azul corresponde à serenidade e ao equilíbrio, enquanto a cor laranja está ligada à alegria e à energia. A autora propõe, ainda, uma lista de 12 itens, com perguntas que provocam o leitor – “Você sabe escutar, ouvir o que o outro tem a dizer? Tentar entender as razões dele?” – e o levam a refletir e trilhar em sua jornada de autoconhecimento.

SUMÁRIO DAS PRINCIPAIS EMOÇÕES E SENTIMENTOS PRESENTES NA OBRA

- Afeto • Agressividade • Alegria • Amizade • Amor
- Arrependimento • Calma • Carinho • Ciúme • Compreensão
- Confiança • Cumplicidade • Curiosidade • Empatia
- Felicidade • Fidelidade • Generosidade • Impaciência
- Impulsividade • Infelicidade • Mágoa • Medo • Ódio
- Orgulho • Paciência • Proteção • Raiva • Rancor
- Respeito • Saudade • Solidão • Timidez • Tristeza.

POR QUE TRABALHAR COM O LIVRO DE CORAÇÃO ABERTO?

“*Conhece-te a ti mesmo.*” A célebre inscrição na entrada do Templo de Delfos, na Grécia antiga, difundida pela filosofia socrática ao longo da História, continua nos trazendo um recado importante.

Se para Zygmunt Bauman, sociólogo polonês (1925-2017) responsável pelo conceito de modernidade líquida, a sociedade contemporânea é caracterizada pela fragilidade e fugacidade das relações sociais, onde nada é feito para durar, é no autoconhecimento e no gerenciamento dos nossos sentimentos e emoções que pode estar a solução.

A amizade entre as meninas Maria e Heleninha e seus respectivos cães de estimação, Fifi e Leão, é o tema central do livro, que aborda o complexo universo das emoções e dos sentimentos, e a importância do desenvolvimento

das habilidades socioemocionais. A obra também joga luz, embora de maneira secundária, na relação entre humanos e animais de estimação.

Segundo a autora, “os sentimentos são muitos e variados e chegam todos juntos: amor e raiva, curiosidade e medo, vontade de explodir e de manter a calma”. Se para nós, adultos, às vezes é difícil perceber e compreender nossos próprios sentimentos e emoções, para as crianças isso pode ser ainda mais desafiador.

Aqui, cabe lembrar Rubem Alves, psicanalista, educador, teólogo e escritor (1933-2014), em seu livro *Ostra Feliz Não Faz Pérola*, Editora Planeta, 2008:

“Somos donos dos nossos atos, mas não somos donos dos nossos sentimentos. Somos culpados pelo que fazemos, mas não somos culpados pelo que sentimos. Podemos prometer atos. Não podemos prometer sentimentos. (...) Eles não dependem da nossa vontade. Sua existência é efêmera. Como o voo dos pássaros.”

Os termos **emoção** e **sentimento** estão incorporados ao nosso vocabulário, e é comum usarmos ambos como sinônimos. Mas será que são a mesma coisa? Para Henri Wallon, educador francês (1879-1962), a vida psíquica é formada por três dimensões indissociáveis: cognitiva, motora e afetiva. Segundo ele, a **afetividade** é um dos aspectos centrais do desenvolvimento humano. Aqui, porém, não se trata da afetividade como expressão de amor ou carinho, e sim como a capacidade do ser humano de ser afetado, positiva ou negativamente, tanto por elementos externos como por sensações internas.

A **afetividade**, de acordo com o educador, é importante para o processo evolutivo e de aprendizagem, e é expressa principalmente por meio de duas formas:

Emoção: a primeira expressão da afetividade. Refere-se a uma reação instintiva, uma resposta neural para os estímulos externos. É orgânica, não controlada pela razão. É visível às pessoas ao redor, ou seja, mais difícil de “esconder”. Exemplos: riso, choro.

Sentimento: tem caráter cognitivo. Trata da resposta elaborada diante de uma experiência emocional. Pode não ser tão perceptível pelas pessoas ao redor e, geralmente, é mais fácil de “esconder”. Exemplos: amor, ódio. (Saiba mais em: <<http://mod.lk/wallon>>.)

Para a Psicologia, ambos nos constituem. Somos uma verdadeira salada de emoções e sentimentos. E não há sentimentos “bons” ou “ruins”; todos são importantes na

formação da personalidade e das relações do indivíduo com a sociedade e o mundo que o cerca.

Ao trazer às crianças um enredo que facilmente poderia ser o delas, a obra proporciona rápida identificação, funcionando como uma espécie de “espelho” para emoções e sentimentos que elas experimentam ou já experimentaram.

E qual o papel dos pais, responsáveis e educadores nesse processo? Como preparar nativos digitais da geração Z para serem adultos emocionalmente equilibrados, empáticos e éticos?

Desenvolvendo competências socioemocionais

Quem se recorda da canção da banda Kid Abelha, “Educação sentimental II”, sucesso nos anos 1980 (Disponível em: <<http://mod.lk/kidabelh>>)? Ainda que despretensiosos, os versos eram uma crítica ao fato de o ambiente escolar supervalorizar as competências cognitivas, dissociando-as das competências socioemocionais no processo de aprendizagem e formação humana. Porém, ambas merecem a mesma atenção. Tanto que, desde 2017, a Base Nacional Comum Curricular (BNCC) inclui as competências socioemocionais nos conteúdos da Educação Infantil ao Ensino Médio: é a chamada **educação integral**.

Trabalhar a educação integral é benéfico para todos os aspectos da vida do indivíduo – pessoal, social e profissional. Podemos destacar alguns benefícios:

- melhora na autopercepção de emoções e sentimentos
- melhora na comunicação e expressão de ideias e sentimentos
- melhora do relacionamento interpessoal
- melhora do controle e equilíbrio emocional
- desenvolvimento do pensamento crítico
- desenvolvimento da empatia
- melhora da capacidade de tomada de decisões
- diminuição dos níveis de estresse e ansiedade
- aumento do comprometimento dos alunos com objetivos escolares e pessoais
- melhora no enfrentamento de períodos de crise (durante a pandemia de Covid-19, por exemplo)

O ambiente escolar, por natureza, muitas vezes é palco para manifestações de ódio, intolerância e *bullying*. A escola precisa estar preparada para atuar como suporte ao estudante, reconhecendo-o como um indivíduo completo – e complexo –, oferecendo a ele condições de perceber, nomear e gerenciar os próprios sentimentos e emoções.

Impactos da pandemia de Covid-19

Uma pesquisa realizada entre 2020 e 2021 pelo Fundo das Nações Unidas para a Infância (UNICEF), em parceria com o Inteligência em Pesquisa e Consultoria (IPEC), com o objetivo de levantar os impactos gerais da pandemia de Covid-19 na vida de crianças e adolescentes e suas famílias, mostrou dados preocupantes. Em relação à **saúde mental**, 56% dos entrevistados afirmaram que algum adolescente (maior de 11 anos) morador da casa apresentou um ou mais sintomas relacionados a transtornos mentais, como mudanças repentinas de humor e irritabilidade (29%), diminuição do interesse em atividades rotineiras (28%) e preocupações exageradas com o futuro (26%). Os dados só reforçam a necessidade de se investir, desde cedo, no desenvolvimento das habilidades socioemocionais, como autoconhecimento, resiliência e empatia. Confira em: <<http://mod.lk/c19criad>>.

SUGESTÕES DE ATIVIDADES

Atividades para antes da leitura

1. Apresente o livro aos alunos. Você pode falar um pouco sobre os autores, conforme os textos que estão no início deste suplemento e no fim do livro. Leia com eles o título da obra. Para eles, o que significa ser ou estar “de coração aberto”? Mostre a capa à turma, e investigue quais sentimentos e emoções ela desperta. Os personagens parecem felizes, tristes ou...? Por quê? Peça que folheiem a obra, e verifique como eles percebem as cores utilizadas. Será que as cores podem transmitir emoções e sentimentos? De que forma? Conte

um pouco sobre o enredo da obra, e por que vocês vão trabalhá-la: o papel das emoções e dos sentimentos em nossa vida, e a importância de sabermos lidar com eles. Explique que autoconhecimento é o conhecimento de um indivíduo sobre si mesmo, ou seja, sobre sua personalidade, sentimentos, desejos e aptidões. Reforce que essa é uma das habilidades socioemocionais fundamentais para vivermos bem e construirmos relacionamentos saudáveis.

2. Em um mundo acelerado, somos bombardeados diariamente por informações e estímulos de todo tipo. É comum perdermos a capacidade de prestar atenção ao momento presente e às nossas emoções e sentimentos. O *mindfulness* (atenção plena) e a **meditação** são práticas reconhecidamente eficazes para alcançar equilíbrio físico e emocional. Você pode reunir os alunos em sala de aula ou ao ar livre, preferencialmente em ambientes calmos, onde todos possam sentar-se confortavelmente e permanecer de olhos fechados. Inicie com uma breve sessão de relaxamento, por meio de técnicas de respiração. Em seguida, conduza a prática por alguns minutos, propondo que cada aluno faça, em silêncio, um momento de reflexão sobre como tem se sentido recentemente. Depois, conversem sobre a importância da autopercepção e possíveis dificuldades de expressar suas emoções e seus sentimentos. No caso de essas práticas serem inviáveis no ambiente escolar, você pode adaptar esta proposta para uma **roda de conversa**.

3. É inegável que as **mídias sociais** causam impacto na saúde emocional da população, em todas as faixas etárias. É comum vermos nas redes sociais postagens de pessoas em situações de felicidade constante, como se a tristeza não fizesse parte de nossas vidas. Sabe-se, no entanto, que essas imagens nem sempre correspondem à realidade. Consumir esse tipo de conteúdo, comparando-o com as nossas vidas, pode levar à ansiedade, frustração, solidão e depressão. Embora as redes sociais sejam, em termos legais, dirigidas aos maiores de 13 anos, sabemos que os mais novos, além de já terem perfis nelas, também são impactados. Proponha aos alunos uma atividade de análise do conteúdo que eles costumam postar e/ou acessar. Você pode exibir postagens nas redes sociais, na internet em geral, ou mesmo na TV e mídia impressa. Peça a eles que observem: nas imagens, as pessoas expõem seus reais sentimentos e emoções? Por que as pessoas gostam de exibir nas redes apenas as suas

melhores versões? Como a “cultura do *like*” e os discursos de ódio nos impactam?

Atividades para durante a leitura

1. **Sessão Pipoca** é sempre bem-vinda! Que tal reunir a turma para assistir à *Divertida Mente* (Disney Pixar-EUA/2015)? A animação conta a história de Riley, uma menina de 11 anos que se muda com a família para outra cidade. Suas emoções – a Alegria, o Medo, a Raiva, o Nojinho e a Tristeza –, que até então conviviam harmoniosamente em seu cérebro, entram em parafuso. Uma divertida “aula” sobre o funcionamento da nossa mente e como nossas emoções e sentimentos impactam nossa vida. Depois da exibição, você pode organizar uma roda de conversa com os alunos para saber como foi a assimilação. Eles podem trazer para o debate experiências pessoais semelhantes à da protagonista. Disponível em: <<http://mod.lk/divmente>>.

2. Se possível, produza com a turma um *podcast* a partir do tema “*Como eu me sinto quando...*”, para compartilhamento no canal da escola nas plataformas de *streaming*, se houver. Os alunos podem explorar situações envolvendo emoções e sentimentos, previamente organizadas pelo professor, e trazer reflexões para o desenvolvimento de competências socioemocionais. Algumas sugestões:

Como eu me sinto quando...

... meus amigos não concordam comigo?

... vou mal na prova?

... conheço alguém socialmente vulnerável ou em situação de rua?

Se o *podcast* for inviável, você pode adaptar esta proposta para um **trabalho dissertativo e ilustrado**.

3. Você pode organizar um **Jogo das Emoções**. Divida a turma em grupos e peça que façam *selfies* (os alunos podem se revezar ou eleger um deles como “modelo”), expressando emoções e sentimentos, como alegria, tristeza, desânimo, raiva, medo, surpresa etc. Imprima as *selfies* de cada grupo. Depois, apresente à sala, por meio de vídeos (curtos), áudios ou textos, situações como: uma notícia importante sobre a comunidade,

o país ou o mundo; um trecho de livro; uma contação de uma história. O objetivo é que as situações provoquem diferentes reações nos alunos. Para cada situação, cada grupo escolherá e mostrará à sala a *selfie* que representa o sentimento em relação ao que assistiram/leram/ouviram. Será interessante observar que, diante de uma mesma situação, os sentimentos podem ser distintos. Um grupo pode se destacar por constantemente escolher a *selfie* “triste”, e outro, a “raivosa”. A ideia não é estabelecer uma competição, nem julgar sentimentos “certos” ou “errados”, mas conversar e refletir sobre como os estímulos nos afetam de maneiras diferentes, como reagimos a eles e como os gerenciamos.

Atividades para depois da leitura

1. Que tal montar uma **peça de teatro** com a turma? Você pode dividir os alunos de acordo com os talentos individuais, e cada grupo ficará responsável por uma atividade: roteiro, produção e encenação. O ideal é que os próprios alunos criem o roteiro, a partir do que compreenderam e descobriram com a leitura do livro. O enredo pode ser baseado em uma situação vivida na escola, em casa ou na rua, explorando emoções, sentimentos e autoconhecimento. Não se esqueça de registrar a apresentação, que pode ser compartilhada nas redes sociais da escola, se houver. Aqui você pode encontrar dicas sobre como montar uma peça teatral: <<http://mod.lk/dcateatr>>.

2. Proponha à turma a produção de uma **história em quadrinhos (HQ)**. A trama deve explorar as emoções e os sentimentos, trazendo um desfecho para reflexão. Caso a turma realize a peça de teatro sugerida anteriormente, a HQ pode ser baseada nela. Os alunos podem fazê-la impressa ou digital. Nestes *links* você encontra dicas para aprender a produzir uma HQ: <<http://mod.lk/prodhq1>> e <<http://mod.lk/prodhq2>>.

3. Os coprotagonistas do livro, Fifi e Leão, são dois cãesinhos muito dedicados às suas donas. E quem tem **bichinho de estimação** sempre tem uma boa história para contar. Seja sobre carinho, amizade, fidelidade, lições de vida, superação e até mesmo sobre o luto, quando perdemos nossos amigos de pelos, penas ou

escamas... Convoque a turma para produzir uma **exposição** com as histórias de cada um, enfatizando habilidades socioemocionais como cuidado, paciência, responsabilidade e empatia. Pode ser individualmente ou em grupo, para o caso de alguém não ter um *pet* para chamar de seu. A ideia é elaborar cartazes com fotos dos animais e textos curtos. É importante que os alunos expressem e nomeiem seus sentimentos em relação aos seus *pets*, como é a relação entre eles, a importância dos animais de estimação no vínculo afetivo etc..

EXTRAS

“Competências socioemocionais – A importância do desenvolvimento e monitoramento para a educação integral” – Instituto Ayrton Senna – <<http://mod.lk/sennacse>>.

“Um dia, Um gato” – República Tcheca, 1963. Direção: Vojtech Jasný. Neste longa-metragem, um gato mágico usa óculos e, quando lhe tiram o acessório, o bichano passa a enxergar as pessoas por cores, de acordo com seus sentimentos e personalidades. Os apaixonados se

tornam vermelhos, os falsos ficam amarelos, os mentirosos são roxos e assim por diante, causando grande alvoroço na cidade. Disponível em: <<http://mod.lk/diagato>>.

“Umbrella” – Brasil, 2020. Direção: Mario Pece e Helena Hilario. Primeiro curta-metragem brasileiro a concorrer ao Oscar, a animação traz a história de Joseph, um menino que vive em um orfanato e sonha em ter um guarda-chuva amarelo. Baseado em uma história real, o filme trata de amizade, afeto, empatia e esperança. Disponível em: <<http://mod.lk/umbrella>>.

“Jack e a Mecânica do Coração” – França/Bélgica, 2013. Direção: Mathias Malzieu. A animação conta a história de um bebê que nasce em um dia tão, mas tão frio, que seu coração é congelado. Para salvá-lo, o órgão foi substituído por um relógio. Quando Jack completa 10 anos, ganha permissão para conhecer o mundo, mas precisará obedecer a três regras: não tocar nos ponteiros, nem no mecanismo do coração-relógio, controlar a raiva e não se apaixonar. Disponível no Telecine em <<http://mod.lk/jacktel>> e no Google Play em <<http://mod.lk/jackplay>>.

Todos os *sites* foram acessados em: 7 jul. 2021.