

Anderson Ribeiro Pires

Todo mundo tem  
*Amigos Top!* ★



Anderson Ribeiro Pires

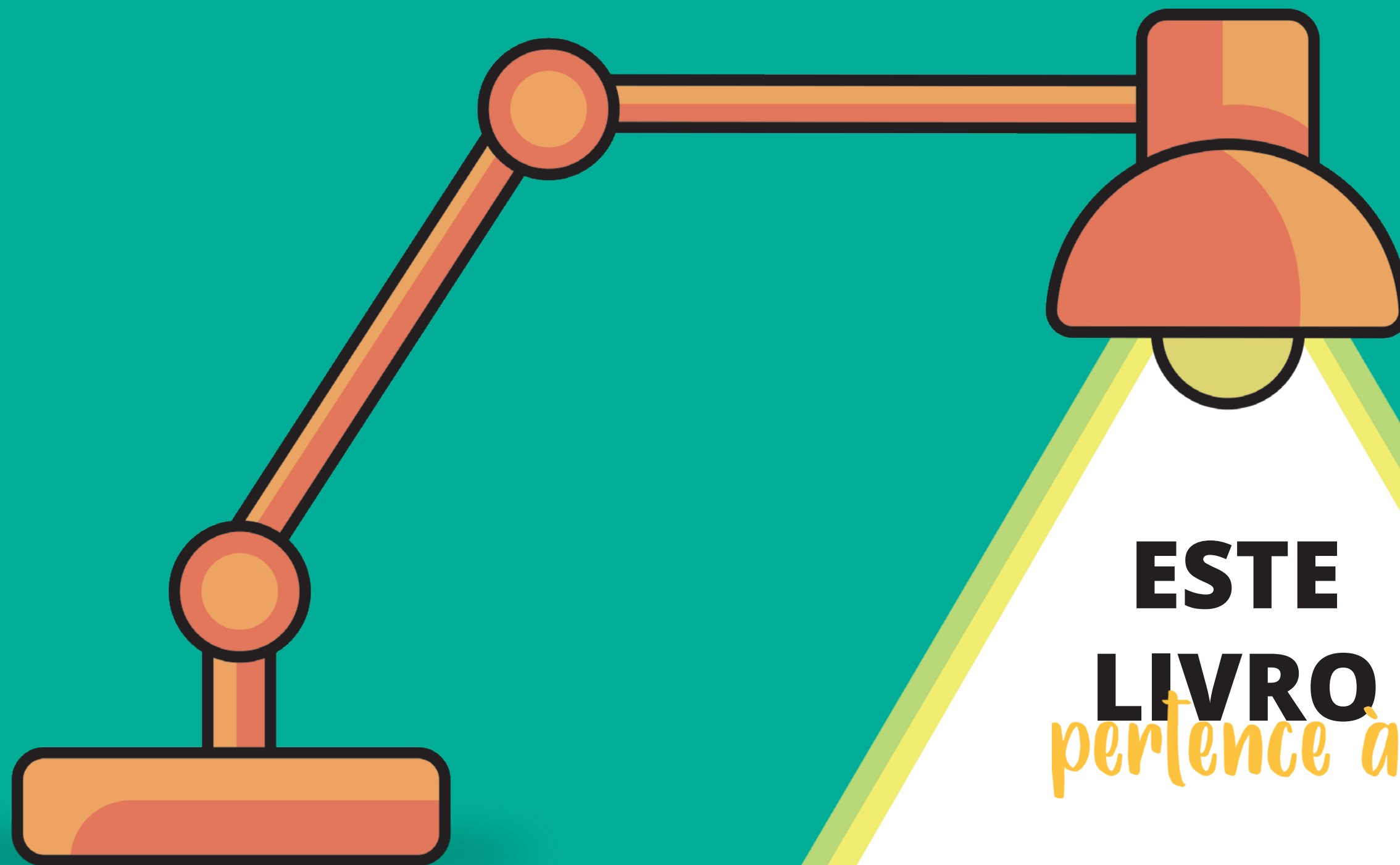
Todo mundo tem  
*Amigos Top!* 

1ª edição

Aquiraz - Ceará

Iteva

2019



**ESTE**  
**LIVRO**  
*pertence à:*

---

# TODO MUNDO TEM AMIGOS TOP!

Todo mundo tem amigos, e sim, eles são top!

E o que é um “top amigo” para você, Alexandro? – Um dia meu irmão José me perguntou, depois de tanto me ouvir falar nisso.

E eu respondi:

- Top é algo muito bom, José. Top é ter amigos por perto, pois gostamos de estar com eles; top é fazer um monte de coisas legais, mas também estar junto quando algo de chato acontece; top porque gostamos de falar para eles as coisas que acontecem com a gente, assim como gostamos de saber o que aconteceu com eles.... top é isso, é algo especial!
- E você realmente acha que todo amigo é top?
- José, eu não acho, eu tenho é certeza!
- A tá... você que não tome cuidado. Um dia irá se arrepender.

O José é meu irmão mais velho, e sabe, eu respeito muito a opinião dele. Mas de verdade... eu ainda acho que todo amigo é top. Às vezes, somos nós que não conseguimos enxergar isso, talvez porque ficamos, hummm... sei lá. A gente não para e observa direito. Todos que conhecemos têm qualidades. E claro, todos têm coisas para melhorar também, mas dos amigos a gente guarda o que é bom, e é por isso que queremos ficar próximo deles. E o que não é bom? Bem, o que não é bom, a gente aceita.

Aceitar não é concordar, isso eu aprendi com o minha professora (que também é top!). Aceitar é, antes de mais nada, saber que existe algo que não é legal, para depois pensarmos no que pode ser feito a respeito.

*“Se não aceitarmos que ele existe, como é que vamos fazer alguma coisa para melhorar, Alexandro? Ninguém consegue mudar um defeito, sem aceitar antes que ele existe”.*

Autora: Djanira, minha professora top!

O que o José me disse, ficou um bom tempo passando pela minha cabeça. Será que ele estava certo? Será mesmo que nem todo amigo é top? Não sei, mas isso me deu uma excelente ideia! Resolvi fazer uma experiência, e você pode fazer também. Será que você tem amigos top?

## A EXPERIÊNCIA

Se a minha mãe estiver certa – e confia em mim, ela seeeempre tá certa – precisamos conhecer melhor as pessoas e olhar aquilo que elas têm de bom, para gente melhorar também. Pelo menos era isso que eu entendia, quando ela falava:  
- Olha aí, teu primo Juliano deixa os brinquedos todos arrumados, poderia aprender com ele.

Uó. Nunca gostei que ela me comparasse com ninguém. A vontade era dizer: “*olha mamãe... ele não tira nota boa e a mãe dele nem briga, poderia aprender com ela*”. O que ela realmente estava dizendo, era que podemos aprender algo de bom com qualquer pessoa, mesmo que ela tenha outros defeitos, afinal, quem não tem?

Por isso, para minha experiência, escolhi 3 amigos com quem eu poderia aprender alguma coisa. Peguei uma agenda e separei um dia para entrevistar cada amigo. A entrevista era apenas uma conversa, eles nem sabiam que estavam sendo entrevistados. Eu ficava perguntando e depois ia escrever tudo na minha agenda.

O legal foi que cada amigo tinha uma história diferente para me contar, e eu fui registrando tudo na minha agenda. Pessoal, eu aprendi tanta coisa, mas tanta coisa! Pense nuns amigos porretas!

No final de cada história, eu tentei resumir esses aprendizados, só que eu mudei o nome dele. Sabe por que? Outro dia, eu fiquei indisposto e o médico passou uma pílula que me ajudou. E eu acho que esses resumos podem ajudar outras pessoas também, por isso ao invés de resumo, eles vão se chamar pílulas.

Então, esse é um livro especial. Você vai conhecer 3 amigos meus, em 3 histórias diferentes. E, no final de cada história, tem uma pílula com o resumo do que aprendi.

DICA: se você estiver sentindo alguma indisposição, pode ir logo buscar a pílula que precisar, para isso siga o título da minha agenda, ela ajudará ir direto ao ponto. Mas, se quiser aprender mesmo, transformando seu dia, então leia a história antes e só depois veja a pílula.

Boa leitura... e usem as pílulas com moderação!



## MEU AMIGO LÉO EM:



**O** Léo é fantástico! Um cara bacana demais e muito inteligente, ele sempre tira notas excelentes. Só que nas aulas de educação física, ele fica muito mais com as meninas do que com os meninos. Eu sempre achei que ele gostasse mais de xadrez e dama do que de futebol, mas ele disse que era por outro motivo: ele não conseguia jogar bola direito.

- Eu te ensino Léo, vamos. É jogando que a gente aprende.
- Não é isso, eu tenho um problema no olho direito, e isso atrapalha na hora de pegar a bola e de ver os outros

jogadores, por isso gosto de praticar outros esportes, mas aqui vocês só jogam futebol – disse ele meio chateado.

E foi com essa conversa que eu entendi o Léo, e também entendi porque ele tem um olho diferente do outro. Nunca perguntei nada, mas sempre tive essa curiosidade. Agora estava tudo explicado.

Certa vez, tivemos uma atividade com outra turma da nossa escola, e o Felipe, um gigante e mal-educado, implicou com o Léo. Parecia brincadeira, mas não era, aquilo ofendeu muito o Léo. Algumas pessoas riram dele, e isso não fez bem para o Léo, e se algo não é bom para alguém, então não é bom para ninguém. O Léo não deixou passar, foi em direção ao gigante... ops, quero dizer ao Felipe, e disse:

- Felipe, eu estou vindo conversar com você, pois acredito que não há necessidade de qualquer confusão ou briga, conseguiremos encontrar uma solução agora, pois já somos grandes e podemos resolver isso (detalhe: o Léo não era grande não).

E o Léo continuou:

- Quando você fala do meu olho e brinca com isso, você me causa uma enorme dor. Eu não escolhi ter tido esse problema, eu sinto falta de quando enxergava melhor. Tem muitas coisas que eu não consigo fazer, até coisas que eu gosto, e você fazer piadas sobre isso só me deixa mais magoado.

Eu, que estava no cantinho da parede só observando, percebi que nesse momento, até mesmo as pessoas que haviam dado risada daquela “piada” feia, também estavam se sentindo mal por isso. Mas o Léo não tinha acabado não:

- Você não precisa gostar de mim e nem precisa falar comigo, mas quando quiser se dirigir a mim, faça isso com respeito. Se não sabe meu nome, use outra referência: a cor do meu tênis o tamanho da minha mochila. Ou então, você pode apenas chamar “Ei, você aí”, isso se não quiser perguntar pelo meu nome, que é o mais correto e respeitoso. Peço que não se refira mais a mim ou a qualquer outra pessoa, pela sua deficiência, pois você não sabe o quanto pode estar magoando alguém.

Naquele momento eu travei. Tinha um monte de gente em volta dos dois, e o Felipe poderia agredir o Léo com mais piadas infames, ou até agressão física, porém o Léo não deixou isso acontecer, pois ele falou de uma maneira muito calma, sem ofender ninguém e ainda conquistou a simpatia, e atenção e o respeito dos outros que estavam ao redor.

Felipe estendeu a mão, em sinal de concordância.

- Foi mal cara, me desculpe. Claro que isso não vai acontecer mais. E qual é o seu nome mesmo? – Perguntou Felipe, que ficou muito mais bacana depois disso (na minha opinião).

Claro que eu entrevistei o Léo, e quis saber como ele fez isso. Trago aqui bem resumido para vocês:



# PÍLULA 1

## NÃO FUJA DAS CONVERSAS DIFÍCEIS

Orientações ao paciente:

### 1ª - Comece a conversa explicando o motivo dela.

Busque o motivo certo. Não adianta começar com a parte ruim, você deve embalar a conversa com um laço positivo, ou seja, dizer porque aquela conversa é boa para os dois.

*“Quero conversar com você, pois acredito que nos entenderemos melhor depois disso”.*

### 2ª - Diga o que sentiu e não o que acha.

Às vezes começamos a conversa falando coisas que achamos, e que podem estar erradas, ao invés de dizer como nos sentimos, que só nós sabemos e não temos como errar. Dizer “você queria me envergonhar” pode ser mal interpretado, mas poderia ser dito dessa forma:

*“Eu me senti bastante envergonhado, depois que você disse aquilo”.*

### 3ª - Liste as atitudes ou ocasiões que te fizeram mal.

Aqui muitos erram e acabam tornando as coisas mais difíceis ainda. Pessoas não são boas ou ruins. Elas possuem atitudes boas ou ruins, atitudes chatas ou legais, e assim por diante. Portanto, ao invés de chamar alguém de “mal-educado”, você pode dizer:

*“Aquele dia em que você chegou falando alto e brigando comigo na frente de todos me incomodou demais”.*

### 4ª - Converse sobre as possíveis soluções.

Não adianta ficar apenas revirando o que já passou, afinal o objetivo é que aquele episódio não aconteça novamente. Por isso, não diga o que a pessoa não deveria ter feito, mas o que ela pode fazer de diferente no futuro. Você deve buscar a solução, sem ficar procurando de quem é a culpa. Por exemplo:

*“Quando precisar falar comigo, me chame reservadamente para conversarmos, antes de gritar ou de falar algo na frente de outras pessoas”.*

## ATENÇÃO

Esta pílula serve para conversas difíceis com qualquer pessoa e de qualquer idade. Você pode usá-las também com seus pais, vizinhos, amigos e até pessoas que não conhece. Experimente!



DIA

01

02

03

04

MINHA FANTÁSTICA AMIGA JOYCE EM:



A porta bateu na parede e fez um barulho tão alto, que eu acordei no susto. Era a minha mãe, e ela, talvez achando pouco, ainda complementou com um grito: levanta agora! Naquele momento, eu já sabia que tínhamos perdido a hora.

Dei um pulo da cama, me vesti e corri para o banheiro. Com 1 minuto e 27 segundos depois, eu já tinha escovado os dentes, lavado o rosto e penteado o cabelo. Minha mãe estava na porta, com a minha mochila em uma das mãos, e a outra segurava uma banana. Eu já não gosto muito de banana, ainda ter que comer enquanto andava até a escola, era péssimo. Aliás, andar não, parecia que estávamos fazendo uma maratona. Era eu com a bolsa pesada, andando bem rápido, segurando uma banana na mão, enquanto a minha mãe me puxava pelo braço, como se tivesse arrastando um saco grande, cheio de coco. Não dava nem para eu reclamar, pois estava com a boca cheia de banana, mastigando bem rápido.



No caminho, ainda pisei num treco verde escuro. Parecia lama, só que uma lama estranha, nunca tinha visto aquilo. Meu tênis ficou todo sujo e ainda espirrou na minha perna.

A gente não costuma se atrasar muito, mas toda vida que acontece, é sempre desse mesmo jeito, fica tudo um caos. Pra piorar, eu moro a 4 quarteirões do colégio, mas mesmo assim, meu pai não me leva de carro, toda vez tenho que ir andando com a mamãe. Eu já pedi, mas ele chega todo dia muito tarde do trabalho, então dorme até mais tarde para descansar, antes de voltar à trabalhar. E isso é um dos motivos que acabo me atrasando, pois já pedi para deixar eu colocar o celular para despertar, mas o barulho acorda o papai, então temos que deixar a cortina da janela aberta, para poder acordar com o sol.

Eu até me acostumei a acordar cedo, mas no dia anterior eu fiquei estudando até mais tarde, pois tinha prova no dia seguinte. Ficou tão tarde que acabou sendo eu que abriu a porta pro meu pai, quando ele chegou do trabalho, lá pela meia-noite.

Quando eu cheguei, a Joyce me olhou e com um sorriso no rosto disse:

- Bom dia! Se atrasou né?
- Foi, como você sabe? – Perguntei.
- Tá respirando como se tivesse vindo correndo, e seu cabelo tá desarrumado.

Fui até o banheiro, para conferir a situação e arrumar o penteado. Olhei no espelho, passei a mão na cabeça, tentando dar um jeito na juba, e ainda tirei um fiapo da banana do dente.

- Que horrível! – Disse em voz alta.

O dia tinha mal começado, e ele já era péssimo. Pra Joyce era mais fácil, eu tinha certeza. Eu nunca lembro dela ter chegado atrasada. Na verdade, na única vez que eu fui de carro para escola com meu pai, ela já estava lá. Foi a primeira a chegar.

A Joyce sempre estava arrumadinha, com um laço na cabeça e com os dentes limpinhos. Os pais dela devem trazê-la de carro, ou então ela mora muito perto da escola, para sempre conseguir chegar cedo. E sempre com aquele sorriso grande, estampado no rosto. Como é que alguém tem tanto motivo para sorrir todos os dias? Naquela altura, eu tinha certeza que a Joyce era rica, e que estudava em escola pública por esporte mesmo, fato!

- Ei Joyce, você teve que estudar muito para prova, ou Geografia é mais fácil para você? – Perguntei mais para puxar assunto e conversar, do que por curiosidade mesmo. Mas a conversa que tivemos, me deixou tão sem graça e sem chão, que quase me arrependi disso. Quase...

- Estudei o quanto deu. Eu chego em casa e tem um monte de coisas que preciso fazer para ajudar a vovó. Ela já é idosa e também está doente, então eu ajudo com a comida, as plantas e a casa. Eu sempre durmo de tarde, depois do almoço, e quando acordei fui estudar, mas logo começou a ficar escuro e papai disse para desligar a luz e dormir, pois a conta de energia tinha vindo muito alta e todos precisavam economizar.

- Mas a sua mãe também trabalha? Por que ela não ajuda sua avó?

- Eu não conheci minha mãe. É só meu pai, minha avó e eu, então, nós ajudamos muito.

Eu já queria ter pedido desculpas por ter perguntado, pois não sabia o que poderia ter acontecido à sua mãe, mas Joyce disse isso com um sorriso no rosto. Então, eu continuei a perguntar:

- E você mora aqui perto?

- Não, moro muito longe, depois da bodega do João, filho da Dona Jacinta, conhece?

- Noooooossa, conheço sim, e é bem longe. E como você faz para vir e chegar tão cedo na escola?

- Eu venho com meu pai, ele me deixa aqui e vai para o trabalho. Como ele entra bem cedo, então eu chego cedo todos os dias e fico esperando quase uma hora para começar a aula.

- Que horrível, já não gosto muito de vir à escola, ainda chegar cedo desse jeito.

- Que nada, é ótimo. Eu venho conversando com meu pai, ele me conta as coisas do trabalho dele e eu conto como foi meu dia. Quando chego aqui, as tias da cantina me dão frutas e suco, e eu ainda consigo brincar com as outras crianças que chegam cedo como eu.

- Poxa Joyce, que bom para você. Eu e meu pai conversamos mais aos finais de semana, pois ele chega tarde do trabalho e eu acordo cedo para vir pra escola. Ele bem que poderia me trazer de carro também, seria mais legal e poderíamos vir conversando.

- Mas meu pai não me traz de carro. Nós nem temos carro. A gente vem a pé mesmo, e ele disse que é um ótimo exercício. Aos finais de semana ele não consegue caminhar comigo, pois trabalha em outro serviço e chega cansado também.

- Mulher... mas como você consegue acordar tão cedo e ainda andar tanto até chegar à escola? E chega com esse laço sempre amarrado e com cabelo bem direitinho.

- Esse laço é para segurar o cabelo preso mesmo – disse Joyce sorrindo. Não dá tempo de arrumar não, até porque preciso passar um creme todo dia e o meu acabou. Papai ainda não conseguiu comprar.

- Joyce eu te admiro bastante! Você vem de tão longe, acorda tão cedo e ainda vem a pé. Eu acho que te vi faltar uma única vez.

- Não, eu já faltei para ir ao médico, faltei outra vez porque meu pai estava doente e não conseguiu me trazer e também no dia que eu quebrei minha chinela e não deu tempo de comprar outra, então papai deixou eu ficar em casa – falou Joyce, novamente sorrindo, como se nada daquilo afetasse ela.



Nessa hora eu reparei que Joyce estava de chinelo. Nenhuma outra criança estava, somente ela. Ao lado do chinelo, tinha uma sacola plástica e seu caderno e os livros estavam dentro. Foi quando percebi que Joyce não tinha nem mochila.

- Joyce, posso te fazer uma pergunta difícil?
- Claro, mas se for de História é melhor, pois de Geografia eu não entendo muito.
- Na verdade eu queria saber qual é o segredo?
- Que segredo?
- O segredo para você estar sempre sorrindo, sempre ser uma pessoa amável e otimista, que consegue passar para as pessoas uma calma que elas não têm. Meu dia está sendo péssimo, mas você me fez esquecer dele. Qual o segredo?
- Eita que a pergunta é difícil mesmo!

Ela pensou, pensou... colocou a mão na cabeça e ficou olhando para o alto.

- Joyce, sei que é uma pergunta complicada, então se quiser me responder depois, não tem problema.

Eu disse isso, pois aquele silêncio já estava me deixando nervoso, mas ela (outra vez) sorriu e explicou:

- A pergunta é até complicada sim, mas a resposta não é. Eu acredito que consigo estar sempre sorrindo, pois me sinto feliz. Estar feliz, me deixa assim, alegre e sorrindo.
- Mas você tem vários motivos para estar triste, como consegue não ficar?
- Motivos para ficar triste? – Perguntou ela com uma cara de espanto – acho que você está enganado. Claro que tem umas coisas chatas que acontecem, mas também tem um monte de coisas legais, eu apenas sou grata por tudo de bom que acontece.
- Por exemplo? Diz algumas coisas boas que acontecem todos os dias contigo?
- Eu já disse que venho caminhando todos os dias com meu pai, que é super legal. Eu também disse que fico com a minha vó, e ela me ensina todos os dias muitas coisas, além de contar histórias maravilhosas de quando ela era bem jovem. Até doce eu aprendi a fazer com ela. Tudo bem, eu não tenho uma cama, mas dormir em uma rede é demais. Eu fico me balançando até que... acordo só no outro dia!
- Então é isso?
- Sim, esse é o segredo: gratidão. As pessoas deveriam ser gratas pelo que tem, mas ficam só reclamando do que não tem. Elas precisam mudar a forma de ver as coisas?
- Como assim? Mudar a forma de ver o que?
- Bem, imagine comigo: você tem um copo e vê que ele está com água até a metade, mas é exatamente na metade do copo mesmo. Esse copo está meio cheio ou está meio vazio?
- Bem, as duas coisas, não? Quer dizer, eu sei que ele está pela metade, então eu posso dizer que ele está meio

cheio, mas também posso dizer que ele está meio vazio, pois a outra metade não tem água. Não é isso?

- Sim, é verdade. As duas respostas estão corretas, mas dizer que o copo está meio vazio é olhar para o lado negativo da situação. Já olhar para o copo e ver que ele está meio cheio, é olhar para o lado positivo.

- Isso é gratidão?
- Não, mas isso é o começo. Você precisa observar o lado positivo das coisas. Não precisa inventar lado positivo, é só parar e se esforçar para ver, pois tudo tem mais de um lado. Depois você agradece pelo que possui de positivo. Ficar grato pelas coisas é tudo de bom!

Eu estava amando aquela conversa, então, pedi para Joyce me ajudar a resumir todo aquele aprendizado em uma pílula. Será a pílula da gratidão! Ela ajudou bastante, mas ficou muito claro para mim, que mais do que “aprender” gratidão, devemos praticá-la.

Por isso, antes de apresentar a pílula, eu fiz uma avaliação interna e escrevi minha listinha da gratidão, que vou deixar aqui embaixo para você ver. Todo o bate-papo com a Joyce me deixou com uma vontade imensa de agradecer, e eu nem sabia ao certo para quem e o que deveria agradecer, mesmo assim eu fiz minha listinha. Essa lista transformou meu dia, que estava péssimo, em um dia maravilhoso. E o melhor, não foi o dia que mudou, fui eu que mudei, mudei a mim e ao meu dia!

### LISTA DA GRATIDÃO:

- |          |                                                                                                                            |          |                                                                                                                         |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | Sou grato por ter uma casa onde morar e uma cama para dormir.                                                              | <b>2</b> | Tenho uma mãe maravilhosa e que faz muito por mim, todos os dias.                                                       |
| <b>3</b> | Sou grato pelo meu pai ter um trabalho, e por conseguir sair com a gente aos finais de semana, visitar a vovó... de carro. | <b>4</b> | Minha vó é bem brava, mas me abraça tão forte quando eu chego, eu amo isso e agradeço pela saúde dela.                  |
| <b>5</b> | Minha casa é tão perto da escola, que eu posso ir a pé e chegar em poucos minutinhos.                                      | <b>6</b> | Adoro meus tênis e também agradeço pelo celular, que tem jogos sensacionais e eu posso usar, mesmo que não seja sempre. |
| <b>7</b> | E sou grato pela comida de todos os dias... até mesmo pelas bananas!                                                       |          |                                                                                                                         |



# PÍLULA 2



SEJA GRATO

Orientações ao paciente:

## 1ª - Dedique pelo menos 1 minuto do dia para agradecer.

São apenas 60 segundos, mas precisa ser feito todo dia, por isso separe um caderninho para você. Nele, escreva diariamente 3 coisas pela qual você realmente se sinta grato. Lembre-se, a gratidão é mais a memória do coração do que da cabeça, então veja bem como você irá procurá-la.

## 2ª – Use as palavras certas.

Vamos substituir a palavra obrigado ou obrigada por grato ou grata. Então, ao invés de você dizer “obrigado por poder brincar com a mamãe hoje”, escreva “sou grato pela mamãe ter brincado comigo hoje”.

## 3ª – Sempre há algo de bom à agradecer.

Haverá dias em que as coisas não irão bem, afinal, nem todo dia é bom, mas sempre há algo de bom em cada dia, e você pode agradecer por isso. Até mesmo quando perdemos algo ou alguém especial, ainda podemos agradecer pelo tempo que passamos e por ter compartilhado bons momentos juntos, e até boas histórias.

## 4ª – Crie uma rotina para você.

O ideal é que você separe um horário certo para poder escrever. Aí, você sempre irá parar aquele mesmo horário para isso. Ouvi dizer que de noite é um ótimo momento, por isso faço sempre antes de dormir!

## ATENÇÃO

É fazendo que se aprende gratidão, por isso comece agora a sua listinha, o quanto antes. Pelo que você é grato?



## A LINDA LUANA EM:

SEM MEDO,  
MUITO SEGURA  
E FELIZ

Sério, você não sabe como é a Luana, não sabe mesmo! Ela tem um cabelo longo, bem escuro e um sorriso maravilhoso (maravilhoso + lindo... acabei de inventar essa palavra). Quando ela passa, alguma coisa acontece de diferente, porque meu coração bate mais rápido e parece que ela vem andando em câmera lenta. E depois que ela passa, ainda fica o cheiro do perfume dela por uns 10 minutos.

Ela é banguela? É sim, tem um dente faltando, mas e daí, ele ainda vai crescer. Branquela? Sim, mas eu adoro aqueles filmes de vampiro mesmo. A verdade é que a beleza da Luana é algo maior que o visual dela... é o jeito dela ser, dela agir e dela falar com a gente. Educada? Sem dúvida, mas não era só isso.

Várias vezes tentei pensar o que essa garota tem, que as outras não têm, e nunca consegui descobrir. Mas agora eu podia fazer meu experimento social com ela e investigar um pouco mais. E passar um pouco mais de tempo com ela também!

Eu aproveitei para falar com ela durante a excursão que fizemos, tive que ficar devendo um favor para o Lucas, pois ele já tinha sentado ao lado dela, mas nisso eu penso depois. Expliquei para Luana meu projeto e fiz logo uma pergunta bem direta:

- Lu (para vocês é Luana, mas para os íntimos é só Lu), como você faz para ser tão boa com as pessoas?
- Como assim?

- Você sempre trata bem todo mundo, parece que é amiga da escola inteira e está sempre bem, sorrindo. Como consegue fazer com que todos gostem de você?
- Hahahaha – ela deu uma grande gargalhada. Você acha mesmo isso?
- Não só acho, como eu mesmo vejo isso, desde quando começamos a estudar juntos – respondi.
- Olha, não é algo que eu planeje ou queira que aconteça. Pelo contrário, eu já fui muito criticada, e faziam brincadeiras comigo que me deixavam muito mal. Com o tempo eu fui me fechando, fui ficando mais quieta e quase não falava.
- Sério? Nossa, nunca pensei que você fosse assim. Têm pessoas que já nascem com o dom de falar bem e falar muito, e sempre pensei que você fosse uma dessas pessoas Lu.
- Não, não mesmo. Na verdade, eu nem concordo muito com isso. Acho que saber o que falar e saber falar bem, não é necessariamente um dom, mas sim uma habilidade treinada.
- Habilidade, como assim?
- É uma qualidade que as pessoas possuem por treinarem e se esforçarem. Eu claramente me fechei para o mundo, comecei a falar que tinha vergonha, mas não era isso, era medo.
- Medo de falar?
- Não, eu tinha medo de darem risada do que eu falo, de fazerem piada comigo e começarem a falar mal de mim pelas minhas costas. Era o medo que me controlava.
- Entendi. Nossa Lu, que triste isso.
- Não sei se é tão triste, porque foi isso que mudou minha vida e forma de ser. Eu fiquei tão mal com a situação, que meus pais tiveram que me levar à uma psicóloga, e lá eu mudei minha vida, com a ajuda dela. Antes eu me sentia triste, chorava muito e tinha todos esses medos, agora não, sou uma pessoa mais segura, e isso fez toda a diferença!
- Que legal, era isso mesmo que eu procurava. Será que você pode dizer como foi isso? Todo mundo pode mudar também, basta ir pra psicóloga?
- Não é bem assim. No começo, eu nem queria ir, porque meu primo disse que psicólogo era um médico pra doido.
- E não é?
- Claro que não... psicólogo nem é médico menino! Eles brincam e conversam com a gente, e para mim foi muito bom, pois isso ajudou a me conhecer melhor e a pensar sobre meu dia, sobre como eu fazia as coisas durante o dia e o que isso trazia de consequências para mim.
- Uau, tô gostando de psicólogo já. Mas você tinha que contar tudo para ela?
- Não é que eu tinha que contar tudo, eu contava aquilo que eu queria e achava que precisava. Ela também me fazia perguntas e eu tentava responder, mas nunca teve nenhuma pressão dela.
- É porque eu acho que não conseguiria falar sobre tudo com um estranho, ainda mais perto dos meus pais.
- Não é assim não. Eu só tive umas 2 vezes com meus pais, o restante do tempo era somente eu e ela. E ela foi, aos poucos, deixando de ser estranha para mim. Lembra quando nos conhecemos? Não demorou para nos tornarmos amigos. Além disso, eu fiz um contrato com ela.
- Contrato?
- Isso, era tipo um combinado, onde ela me explicou tudo o que iria acontecer e o que não iria. E isso já foi me ajudando com a segurança.



- Pronto, chegamos no assunto de novo: como ela fez você perder o medo de falar, medo das pessoas te tratarem mal?
- Simples: eu fiz uma viagem e fui me conhecer melhor.
- Hummmm... pera aí. Acho que não entendi.
- Eu fui me conhecer melhor. Tive um encontro com as coisas boas e as coisas que eu precisava melhorar dentro de mim.
- E como faz uma viagem para dentro da gente?
- Eu aprendi que existem 4 lados dentro da gente. O primeiro é um que todos conhecem bem, inclusive a gente. O segundo, só nós que conhecemos muito bem, pois não deixamos outras pessoas saberem. No terceiro, são as outras pessoas que nos conhecem bem, mas nós não conhecemos tão bem assim, às vezes, até dizemos que elas estão erradas. E o quarto, é um lado nosso que nem nós e nem os outros conhecem.
- Tô achando o máximo isso... continua, por favor.
- Quando alguém fala algo que não concordamos, isso pode até nos chatear, mas e se essa pessoa não te conhecer direito? Ou, se essa pessoa estiver certa e você não? Saberíamos o que fazer?
- De jeito nenhum, normalmente eu fico discutindo com essa pessoa ou vou embora.
- Pois é, eu aprendi que algumas das coisas que guardo só para mim (2º lado), fazem com que as pessoas não nos conheçam direito, e acabem falando alguma coisa sobre nós que não gostamos. Aprendi também, que em outros casos as pessoas estão certas, e se eu ouvi-las, posso até aprender e me tornar uma pessoa ainda melhor.
- Espera, espera, espera... mas agora eu vou ter que ficar falando coisas de mim para qualquer pessoa? Se ela não me conhece, ela não deveria estar falando de mim, é o que eu acho! E outra coisa, eu sei que tem pessoas que falam da gente e querem nos ajudar, mas tem uns que só querem falar mal mesmo. Tenho que ouvir essas pessoas também? Eu acho que não.
- Pronto, estamos quase chegando onde eu quero te explicar. Você está certo, eu não preciso ficar falando de mim para todo mundo, mas se eu sei que aquela pessoa está errada sobre mim, e sei que sou eu que não falo sobre isso, então eu posso decidir falar ou ignorar a pessoa, me entende?
- Claro, você está certa. Eu não fico ofendido com aquilo que eu sei que estou certo.
- Isso mesmo. E tem mais, se você se conhece, então você não se sente mal pelo que o outro falou.
- Mas então, eu tenho uma dúvida: e se for o 3º lado? E se a pessoa me criticar e isso ser algo que eu não sei?
- Nesse caso, nós temos que aceitar as críticas, e aceitar...
- Eu sei, eu sei! Já aprendi com o Léo: aceitar não é concordar.

- Isso mesmo – disse Luana. Mas lembre-se que não estamos falando só de críticas, podem ser elogios também. Você me disse hoje, que eu faço com que as pessoas gostem de mim, não disse?! Acontece que eu não acho isso, mas eu não disse para você, eu primeiro aceitei que essa era a sua opinião, então fui investigar.
- Investigar?
- É, eu precisava saber o que você queria dizer e porque disse aquilo, de onde tirou aquela ideia. Eu estava checando se isso era uma verdade, e eu não enxergava, ou era apenas imaginação sua, entende?
- Agora eu entendo sim. Você quase que me disse: “fale mais um pouco sobre isso”.
- Exatamente!
- E o que devemos fazer com o nosso 4º lado, porque ninguém conhece ele, nem mesmo eu?
- Esse lado representa tudo aquilo que ainda não tivemos a oportunidade de fazer. Será que eu serei uma boa motorista? Consigo tocar violão? Você sabe que eu vou ser médica, mas será que criarei uma cirurgia diferente e totalmente inovadora?
- Mas isso tem como saber Lu?
- Depende, você toparia fazer alguma dessas coisas um dia? É assim que saberemos: fazendo e testando. Quem chega onde quer, não é alguém que não erra, mas alguém que não desiste. Veja por mim, você não disse que todos me admiram, mas nem sempre foi desse jeito. Eu já senti muito medo, tristeza e já chorei bastante também. Eu só não desisti!
- É verdade Lu, você está certa. Mas tem uma coisa que ainda me deixa curioso: como você conseguiu enfrentar seu medo. Isso é muito difícil, e muita gente desiste, pois não suporta o sofrimento.
- Foi do mesmo jeito, me conhecendo! Reconhecendo minhas emoções. Eu senti e ainda sinto medo de algumas coisas, mas já parou para pensar por que existe o medo?
- Não – respondi balançando a cabeça.
- Todo mundo tem medo de alguma coisa. Às vezes até escondemos esse medo no nosso 2º lado, mas isso não acaba com ele. Se ficamos parados com medo, ele vem e nos pega. Se nos escondermos do medo, ele acaba indo atrás de nós. Mas se enfrentarmos o medo, ele vai ficando pequeno e pequeno, até que deixa de existir. Claro, que tem muito medo que é bom, tipo medo de brincar com fogo, mas meu medo de falar não era um medo bom. Mas eu enfrentei ele, e ele foi diminuindo. E o segredo foi começar pequeno!
- Como assim?
- Você pode enfrentar as coisas um pouquinho de cada vez, dentro dos seus limites. Cada vez que você conseguir, vai se sentir bem e poderá avançar um pouco mais. Eu fiz assim, e dá certo.
- E se não for medo, for raiva ou tristeza?





- Do mesmo jeito, conhecendo mais sobre você e essas emoções. Quando estou triste, eu não escondo, eu falo para as pessoas que amo e que me amam, pois elas podem me ajudar. É preciso admitir que não sabemos de tudo, lembre-se do 3º lado. Também existem momentos tristes que ensinam algo para gente, sobre o que fazer e como fazer, por isso temos que ficar ligados.
- Isso, e sermos gratos pelas coisas. A Joyce me ensinou muito sobre isso. Mas e quando o sujeito é muito bravo e vive com raiva?
- Ninguém é bravo ou vive com raiva.
- Você diz isso porque não conhece o Júnior!
- Hahaha, você é muito engraçado. É sério, as pessoas não são bravas, elas ficam bravas, mas tenho certeza que até a raiva desse Júnior depois passa. Eu também fui assim, mas aprendi a entender minhas emoções e a lidar com meus sentimentos. Quando você aprende isso, você muda e as coisas melhoram.
- Posso te perguntar uma última coisa?
- Claro, pergunte.
- Você se sente feliz?
- Sim, me sinto. Mas também sinto que a felicidade é algo que tenho, já está dentro de nós, não adianta ficar procurando felicidade por aí, tem que ser feliz aqui, agora, com o que está acontecendo.
- Como assim?
- Ser feliz com coisas simples, do dia a dia. Olhe pela janela. Não está um dia lindo? E nós estamos indo para um passeio, isso não é demais? E todos os nossos amigos estão aqui. Precisamos fazer isso: colecionar coisas boas de cada dia.
- E quando o dia não estiver feliz, o que fazemos?
- Esperamos, pois entre uma felicidade e outra, às vezes, tem esses dias tristes mesmo. Agora, vamos descer que chegamos, ehheheheh!

E foi assim que a conversa acabou: a Lu disse isso e saiu bem rápido, pulando e rindo. Dava para ver que ela estava bastante feliz, e eu acho que esse é o segredo. E quer saber... ela fica ainda mais linda vestida de felicidade.



# PÍLULA 3

## TORNE-SE MAIS SEGURO E SEJA FELIZ

### Orientações ao paciente:

#### 1ª – Mostre um pouco mais de você

Quando apresentamos quem somos, o que pensamos e as coisas que fazemos, podemos receber um retorno das pessoas que se importam conosco. Elas podem dizer nossas qualidades e também aquilo que precisamos melhorar. Podem até mudar de opinião sobre a gente, pois passam a nos conhecer melhor. Mas lembre-se: faça isso com quem você confia e que você sente que pode te ajudar. A família costuma ser o primeiro lugar onde devemos procurar. Falar sobre nós mesmos pode ser uma coisa difícil de ser feita, mas seguindo a 5ª orientação, você irá mandar muito bem!

#### 2ª – Seja uma pessoa mais aberta

As pessoas podem saber de coisas sobre mim, sem que eu não saiba, ou não perceba? Claro que podem! E se você encontrar alguém que fale algo assim sobre você, precisará estar aberto e saber ouvir. Algumas pessoas não estão, e não querem escutar críticas, porém elas só perdem com isso. Reconhecer nossas qualidades e também os defeitos, ditos por pessoas importantes para nós, é uma excelente oportunidade para melhorar e nos sentirmos mais seguros naquilo que fazemos ou falamos. Pense nisso.

#### 3ª – Encare desafios

Você sabe o que é potencial? É tudo aquilo que podemos fazer, mas que ainda não foi feito. Quando somos crianças, todos dizem que temos muito potencial, mas ter potencial apenas não é suficiente. Para você transformar potencial em experiência, você precisa estar disposto a encarar aquilo que é novo. Lembra quando algum familiar te diz para comer algo e você responde “eu não gosto”, mas na verdade nunca nem provou? Que tal tentar experimentar? Isso vale também para tentar fazer uma amizade, acompanhar seus pais em algum lugar, praticar um esporte novo. E se der aquele medo de errar ou de não gostar? Não se preocupe, pois nem todo potencial vira realidade mesmo, e você pode errar sim. Saiba que pais e familiares estarão perto de você para lhe apoiar nessas horas, afinal, os adultos aprendem a fazer boas escolhas a partir da experiência, sejam elas boas ou más, e isso os deixa preparados para nos ajudar.

#### 4ª – Conheça e reconheça suas emoções

Nós não controlamos nossas emoções, mas reconhecê-las te ajudará muito. Pense nas emoções como um mar, que pode estar calmo em um dia, mas no outro apresenta muitas ondas enormes. Nós conseguimos parar as ondas? Claro que não! Mas podemos aprender a nadar... e com o tempo podemos até surfar nessas ondas. Seja qualquer o tipo de emoção, saiba que ela vai passar, tanto as boas, quanto as ruins. Elas não são definitivas, por isso aceite e aproveite o momento.



## 5ª – Um pouquinho pode ser o suficiente.

Você está querendo mudar alguma coisa, aprender algo novo, ou precisando mudar um hábito antigo, mas não está conseguindo? Às vezes isso acontece. Ficamos vendo tanta dificuldade, que acabamos nos chateando, ou colocando a culpa em alguém. Se você é daqueles que se cobram demais, ou então tuuudo é culpa dos outros, uma excelente dica é você começar pequeno. Beeeem pequeno mesmo. Chamo isso de minietapas. Quando colocamos um objetivo muito grande e não alcançamos, ficamos muito chateados, mas o contrário também acontece. Quando dividimos esse objetivo em minietapas e conseguimos realizá-las, então nos enchemos de confiança e energia para continuar e vencer todas, encarando até desafios maiores. Veja alguns exemplos corretos de fazer as minietapas:

### 1. Aprender a nadar

- a) Falar para as pessoas que você tem essa vontade.
- b) Encontrar alguém que pratica natação e acompanhá-lo um dia.
- c) Visitar lugares que ensinam a nadar.
- d) Matricular-se em um curso de natação ou pedir para ajuda para alguém que saiba.

### 2. Ler um livro muito grande

- a) Deixar o livro ao lado da cama e, todo dia depois de acordar ou antes de dormir, pegar o livro nas mãos.
- b) Levar o livro comigo para onde eu for.
- c) Substituir, uma única vez, aquele horário de TV ou jogo para começar sua leitura.
- d) Criar metas diárias de leitura: ler durante 10 minutos ou 5 páginas todo dia.
- e) Escolher o melhor horário e local para sempre ler confortavelmente.

### 3. Arrumar o quarto

- a) Comece não fazendo mais bagunça, ou seja, quando pegar algo o devolva já em seu lugar.
- b) Enfrente as coisas mais fáceis primeiro, e geralmente essas são as que já possuem lugar certo.
- c) Crie a caixa da bagunça, lá coloque todas as miudezas que dão trabalho de arrumar e que se espalham pelo quarto.
- d) Sempre arrume sua cama logo quando acordar. Essa prática é a primeira minietapa que podemos acertar todo dia e, assim, começar o dia bem. E se o dia não for bom, quando a noite chegar teremos uma cama bem ajeitada para descansar e a possibilidade de um amanhã melhor!

## ATENÇÃO

Essas orientações não garantem a felicidade, mas podem te ajudar a se tornar uma pessoa menos tímida, mais segura e organizada. Com isso você pode escolher e encarar melhor os desafios de todo dia, esse é a chave para encontrar a felicidade dentro de você.

## O QUE EU APRENDI COM ESSA EXPERIÊNCIA SOCIAL.



FOI UMA ÓTIMA  
EXPERIÊNCIA, E EU  
APRENDI MUITO,  
MUITO, MUITO  
MESMO! APRENDI QUE:

Um amigo supera as diferenças... se é que elas precisam ser superadas  
Amigo perdoa quando erramos  
Amigo enxerga o que temos de bom, e ajuda no que precisamos melhorar  
Um amigo está por perto nos momentos difíceis também  
Amigos nos defendem  
Amigo olha pra gente e já entende tudo, nem precisa perguntar  
Amigo guarda segredos  
Amigos dizem o que tem que dizer, mesmo que seja difícil  
Amigos estão presentes quando precisamos deles  
Amigos nos procuram só pra dizer: oi, pensei em você hoje  
Um amigo nos respeita e nos ama.



**É** fácil encontrar um amigo que faça tudo isso? Eu acho que não, mas todo dia eu tento ser esse tipo de amigo! E cada vez mais, eu estou recebendo tudo de volta. Por isso, aprendi que para mudar algo que eu queira, preciso agir, preciso fazer algo também. Não adianta só reclamar ou ficar triste.

E no final, meu irmão José estava meio certo: eu tenho que tomar cuidado ou vou me arrepender... arrepender de não ter conhecido melhor meus amigos! Por isso, estou até pensando em entrevistar mais algumas pessoas. O que você acha? Bem, isso é algo para eu pensar depois, porque agora vou encontrar meus top amigos.

Mas, e você... quem são seus top amigos? Faça um desenho bem legal ou peça uma foto dos seus 3 top amigos e cole aqui embaixo. Não esquece de escrever o nome deles e dizer o que você admira e já aprendeu com esse amigo ou amiga!

Vamos lá...

TODO MUNDO TEM  
AMIGOS TOP!



|                                                                           |                                                                           |                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <p>NOME: _____</p> <p>O QUE ADMIRO: _____</p> <p>O QUE APRENDI: _____</p> | <p>NOME: _____</p> <p>O QUE ADMIRO: _____</p> <p>O QUE APRENDI: _____</p> | <p>NOME: _____</p> <p>O QUE ADMIRO: _____</p> <p>O QUE APRENDI: _____</p> |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|

Copyright © 2019 by ITEVA

Texto

**Anderson Ribeiro Pires**

## Catálogo

**ITEVA**

Coordenação editorial

**ITEVA**

Ilustrações

## OrangeBOX

Editoração eletrônica

## OrangeBOX

Revisão

## OrangeBOX

TEXTO ESTABELECIDO CONFORME O NOVO ACORDO ORTOGRÁFICO DA LÍNGUA PORTUGUESA

Este material foi produzido com recursos do Fundo Municipal da Criança e do Adolescente Eusébio.

### Dados de Catalogação

Pires, Anderson Ribeiro (2019)

Todo mundo tem amigos top! (1ªed). / Anderson Ribeiro

Pires. – Aquiraz: ITEVA, 2019.

28p. :il. 21,0 x 24,0 cm

ISBN: 978-85-93220-23-4

1. Ficção : Literatura infantojuvenil. I.Título 028.5

Todos os direitos desta edição estão reservados ao Instituto Tecnológico e Vocacional Avançado – ITEVA

Rodovia CE 040, s/n

Aquiraz – Ceará – Brasil

CEP: 61.700-000

Fone: (85) 3362-3210

iteva@iteva.org.br

[www.iteva.org.br](http://www.iteva.org.br)

 Este livro utiliza papel que segue as leis ambientais de proteção à natureza.

Esta é uma história que tem como objetivo central estimular a reflexão de crianças quanto a compreensão das diferentes formas de ser e o enfrentamento ativo de desafios e provações, fomentando maior resiliência e um olhar inclusivo. Este livro é um dos materiais desenvolvidos no Projeto CDF - Cientista Do Futuro, que promove o acesso de crianças às atividades pedagógicas que privilegiam o lúdico, trabalham a autonomia, fantasia, leitura, escrita e interpretação de textos, fomentam a capacidade de aprender e estimulam os pequeninos a serem sujeitos do seu próprio aprendizado, incentivando-os à busca contínua de conhecimento e cultura, fontes de formação cidadã e transformação social.

ISBN 978-85-93220-23-4



### Parceiros

