



A viagem

Narrativa de Exploração

3º Ciclo do Ensino Básico



programa de
alfabetização
afetiva

Título

A viagem – Narrativa de Exploração | 3º Ciclo do Ensino Básico

Autor

Projeto Coruja do Gabinete de Atendimento à Família

Editor

Gabinete de Atendimento à Família

Ano

2022

Ilustrações

Rui Carvalho Design

Capa, projeto gráfico e paginação

Gabinete Design/Informática do Gabinete de Atendimento à Família

Texto

Lúcia Gonçalves

Financiamento

Portugal2020 – POISE – Tipologia 3.16

Mais Informações

Gabinete de Atendimento à Família

Rua da Bandeira, 342

4900-561 Viana do Castelo

Tel. 258 829 138

www.gaf.pt

Cofinanciamento



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

ISBN: 978-989-54339-2-6 | 1ª edição

Este publicação é parte integrante do KIT Coruja e pode ser reproduzido, em parte ou no seu todo, se for mencionada a fonte.



ee

*





Naquela noite, Yoko (a iluminada) deu voltas e mais voltas na cama, mas o sono teimava em não querer nada com ela. Os suores frios tomavam-lhe o corpo e feriam-lhe a alma. Há muito que se sentia perdida neste mundo frenético, que lhe arrancava o tempo para saber de si, roubando-lhe subtilmente as rédeas do seu destino. Yoko queria poder sonhar, sentir-se livre e inteira, mas por mais ideias que lhe ocorressem acabava sempre os seus dias com a sensação de estar acorrentada. Presa à mesquinhez e miséria do mundo, sozinha no canto da sua existência.

Yoko pensou começar a escrever, a pintar, a correr, mas a suposta realidade atirava-a para os encontros fugazes, aulas secantes e pessoas triviais.

Yoko tinha de decidir-se rasgar o mundo, rasgar-se a si, romper-se por dentro e para fora, para libertar-se. Mas como?

À Procura

Yoko desceu de si, da sabichona ostentadora que se elevava perante os outros. **Escolheu** a humildade e rumou à biblioteca municipal. Tinha uma esperança remota de entre livros, descobrir-se, e quem sabe, conhecer o mundo.

Percorreu filas e filas de estantes, folheou livros de grandes escritores, dos génios, dos poetas, dos menos lidos, que se calhar tratavam muito bem de vidas comuns e assuntos terrenos.

Mas, mais uma vez, **decidir-se** afigurava-se muito complicado. Que raio de idade a da adolescência, onde se cruzam tantas certezas e incertezas, pensou!

Já “fula”, pegou na mochila. Dirigia-se à saída do edifício, quando um livro se lhe impôs aos olhos, tocando-a como nenhum outro. **Os livros são como as pessoas, surpreendem-nos quando menos esperamos e não se sujeitam a critérios prévios.**

Era um livro incrivelmente novo e fino que repousava na secção dos livros técnicos, que a Yoko nem tinha ponderado ler. Em letras vermelhas fazia-se o título: **“Conhece o teu Cérebro e Chegarás à Felicidade”**.

Yoko pensou: mais uma tretal! Bem, ao menos, não está na secção dos livros de autoajuda!

- Como é que um cientista pode dizer isto? - Inquietou-se.

Apressou-se a ler o resumo da contracapa: “a ciência tem vindo a comprovar que o cérebro humano é composto por dois cérebros, cada um com funções distintas. Os seres humanos que conseguem colocar estes dois cérebros em sintonia são pessoas mais realizadas e felizes”.

Yoko levou o livro, mas quando entrou no seu quarto, o seu santuário, atirou-o com desdém para cima da cama. **Às vezes,**

na vida, fugimos da verdade, não vá ela quebrar os nossos velhos hábitos, que nos dão tanto sossego.

Colocou os fones e ficou ali a ouvir música, distraíndo-se daquilo que a moía. Esta música ensurdecadora interrompia-lhe o tempo, dava-lhe um sagrado descanso, de si e do mundo.

Mas o tempo passou, é como a vida, adianta-se à gente, e **não se pode ficar sempre no apeadeiro à espera de ter a certeza do comboio certo.**

Yoko pegou no livro a contragosto, pronta a ripostar, que é forma que os adolescentes têm de chegar à verdade. Abriu a primeira página e, quando se preparava para dizer “não vou ler esta seca”, foi surpreendida pela imagem de uma linda Coruja que dizia: **TU PODES, AGORA**. Depois estendia-se um texto que lhe parecia deveras interessante, mas que ela rapidamente evitou passando para a segunda página.

Nesta página, nova alfinetada nas certezas de Yoko, desta vez a imagem de um Jacaré ao sol, que ameaçava: **SE NÃO ME RECONHECES, DOMINO-TE.**

Rendida ao livro, Yoko entregou-se à descoberta dos cérebros Coruja e Jacaré já esquecida de reclamar – **uma arte antiga que nos afasta dos sonhos.**

Foi por ali fora e concluiu que iminentes cientistas (blá, blá, blá...) dizem que temos um cérebro mais velhote que é responsável pelas funções do corpo e pelas emoções e um cérebro novo (neocórtex) que nos distingue dos animais, responsável pela capacidade de aprendizagem, pensamento abstrato, imaginação e consciência.

Yoko agradeceu-lhe saber que do cimo do pescoço até ao nível da cana do nariz está o cérebro velho - reptiliano e límbico e daí para cima o neocórtex.

- Jacaré até ao nariz! - pensou - Se calhar é por isso que se diz está "a chegar-me a mostarda ao nariz", quando já não há paciência!

E tanta biologia, também ninguém aguenta! Bocejou... Que é que biologia tem a ver com felicidade?!

Calha assim, às vezes, esfalfamo-nos à procura daquilo que está mesmo à frente do nosso nariz!

Yoko revisitou a página da Coruja que dizia: **TU PODES, AGORA**. Como, se não me deixam?! Estes adultos sempre com a mania que sabem tudo...

O livro continuava:

PODES, quando escolhes, quando aprendes a navegar nas águas do teu rio. Não te encostes às margens, reconhece as correntes antes que estas te levem! **Escolhe bem os pensamentos que semeias. Está atenta aos sentimentos que brotam do teu coração.**

Atividade 1 | À Procura De Mim

....

Para obter a versão completa do Kit Coruja entre em contacto com o Gabinete de Atendimento à Família através dos contactos disponíveis em www.gaf.pt/contactos.



Letras

programa de
alfabetização
afetiva



gaf
www.gaf.pt

CI6



PO ISE
PROGRAMA OPERACIONAL
INCLUSÃO SOCIAL
E EMPREGO

PORTUGAL
2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu