

Prefácio

Os “Sonhos de Helicóptero, Cara de Pato” são os sonhos mais maravilhosos e mágicos do mundo dos sonhos! Um mundo no qual os elefantes são cor-de-rosa e as crianças têm a oportunidade de viajar, sem pressa de chegar à meta, levando apenas na bagagem a sua imaginação sem limites. É assim, com esta expressão criativa e carinhosa, que a mãe Ana Pão Trigo dá, todos os dias, as boas noites ao Zé, desde os seus primeiros dias de vida. O seu significado é muito difícil de explicar, mas muito fácil de sentir, se lerem todas estas histórias com o coração. Histórias que a mãe Ana Pão Trigo inventava e contava de improviso, ao

deitar, ao seu pequeno grande Zé. Muitos pormenores se terão perdido numa boa noite de sono, mas o essencial – a moral da história – ficou no papel e na alma do Zé.

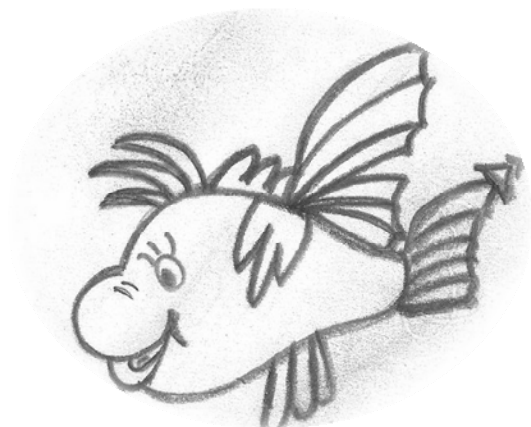
Já a Ana Pão Trigo psicóloga não poderia deixar na gaveta tais histórias e levou-as até ao seu consultório. Com estas e outras histórias, a Ana espalha uns pozinhos mágicos sobre uma série de comportamentos e emoções que precisam de um empurrãozinho para a mudança positiva. A *Biblioterapia* é uma estratégia terapêutica artística e criativa que permite, através da leitura de poemas, histórias e outros textos partir para a reflexão, tão essencial em determinadas problemáticas, como por exemplo a Depressão e/ou Perturbação de Ansiedade Generalizada. A Ana Psicóloga utiliza as suas histórias,

também, com crianças com Perturbação do Espectro do Autismo, Hiperatividade com Défice de Atenção e outras problemáticas. Aliada à escrita criativa, a leitura de histórias que educam para os valores humanos (solidariedade, tolerância, honestidade, humildade...) constitui-se como uma valiosa e deliciosa ferramenta de trabalho de equipa: a Ana e as “suas” crianças!

Ana Pão Trigo

Pode contactar a autora em:
poetisapedescalco@gmail.com

Hulk, o peixe dragão



Era uma vez, um peixinho verde e forte e, por isso, todos lhe chamavam Hulk. O Hulk tinha as barbatanas azuis e brancas e sempre que chorava, abria a goela toda como os dragões, mas, em vez de chamas, disparava “uás” de pôr a vizinhança de barbatana em sentido!

O Hulk era um peixinho muito curioso. Tinha tanta, mas tanta curiosidade que todo o tempo do mundo era tempo para observar, brincar, rir e chorar. Dormir?! Bem,

Índice

Prefácio	9
Hulk, o peixe dragão	13
Palhaçal Coração de Cristal	19
Carolina dos pés descalços	27
Sonhos de Helicóptero, Cara de Pato	35
Rezingão, rugido de leão	43
O Rui das histórias pequenas	51
Oinc-Oinc McRonco	57
Ana Pão Trigo	65
Índice	67