

# Desperta a coragem que há em ti!

Mafalda Cordeiro



Ilustrado por  
Aline Gonçalves

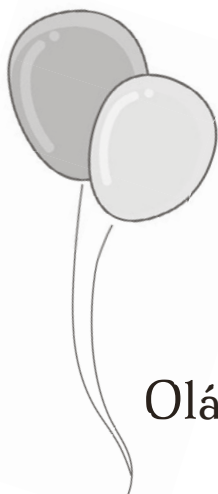
Descobre histórias  
inspiradoras sobre  
crianças incríveis  
como tu!

**BOOK  
SMILE**

# Índice



Introdução.....	9
A coragem está dentro de mim.....	13
Gosto de mim como sou.....	31
Aceito o que sinto.....	49
Tenho orgulho da minha pele.....	65
Confio na mudança.....	87




# Olá!

Espero que gostes tanto de ler estas personagens como eu gostei de as imaginar e de as escrever com muito carinho para ti.

Neste pequeno grande livro vais encontrar histórias de crianças que, tal como tu, são maravilhosas e têm sonhos, gostos e vontades próprias, mas que também enfrentam desafios que as obrigam a ser muito corajosas.


Ah, pois! Porque crescer não é fácil. Não nascemos com livros de instruções para sabermos o que fazer perante as situações com que nos deparamos, e não adivinhamos as surpresas (boas e más) que a vida nos reserva. E está tudo bem, porque esta beleza do inesperado é o que torna a vida tão bonita e tão entusiasmante. Faz parte da magia de viver!



A boa notícia é que tu tens dentro de ti tudo aquilo de que precisas! Tens em ti a coragem, a confiança e a determinação necessárias para enfrentares os obstáculos que se apresentam no teu caminho, mesmo quando parece difícil ou quase impossível, e até te apetece desistir. Só tens de descobrir a tua enorme força interior.

Além disso, e aqui vem mais uma boa notícia, apesar de toda a tua força para seguires em frente, lembra-te de que não tens de viver as dificuldades sozinho. Podes (e deves!) contar com o apoio de todos os que te amam e que te rodeiam.

Não quero revelar muito nem estragar a surpresa da leitura deste livro, por isso vou deixar-te conhecer as histórias do Tomé, da Rafa, do Pedro, do Luís, da Lisa e da Mariana que, tal como tu, só querem ser felizes e viver a sua vida com a família e os amigos, descobrindo qual é o seu lugar neste mundo. E não te esqueças de que o que não te derruba, torna-te mais forte... exatamente



como aconteceu a cada umas das crianças que eu imaginei para ti.

E tu? Em que momentos mostraste mais coragem? Como é que te sentiste?

Espero que gostes destas histórias, que te ajudem a despertar a coragem que está dentro de ti e que te inspirem a seguires sempre o teu coração.

Lembra-te de que pessoas e crianças rufias, bullies e maldosas sempre existiram e, infelizmente, continuarão a existir, mas *a única coisa necessária para o triunfo do mal é que os homens bons nada façam*. E tu és dos bons!

Um grande abraço,

*Mafalda Cordeiro*




# A coragem está dentro de mim

O Tomé já estava sentado na cama quando a mãe o foi acordar.

– Bom dia, madrugador! Preparado para o primeiro dia na nova escola?

– Preferia continuar na antiga...





– Eu sei, mas tenho a certeza de que vais gostar e fazer novos amigos.

O Tomé não estava nada contente, mas a família mudou de casa no verão e isso obrigou-o também a mudar de escola. Durante a semana estava só com a mãe, que regressou ao bairro onde crescera, e em alguns fins de semana e nas férias, o pai juntava-se a eles. O Tomé tinha muitas saudades do pai, mas sabia que o trabalho que ele estava a fazer em Madrid, na área da cibersegurança, era importante (apesar de o Tomé não perceber bem o que o pai fazia).

– Veste-te e vai ter comigo à cozinha – disse-lhe a mãe.


O Tomé recebeu este dia o verão todo. Adorava a escola antiga e os amigos que conhecia desde o pré-escolar, e agora ia ser tudo diferente. Na viagem para a escola, houve tempo para uma videochamada com o pai, que lhe quis desejar boa sorte para o 2.º ano.

– Diverte-te! – disse-lhe o pai, antes de desligar.

E até se divertiu! Gostou muito da professora Graciete, que era meiga e calma a ensinar, e que tinha sempre um sorriso e um abraço para dar aos alunos. Ao jantar, deliciado com a lasanha que a mãe tinha feito especialmente para ele, contou-lhe tudo sobre este dia e sobre o seu primeiro amigo na escola nova, o Zé, que adorava Pokémons e jogar à bola como ele.







Ainda estava a adaptar-se à nova turma e à escola, que era muito maior do que a anterior, quando, no corredor das casas de banho, um rapaz lhe pregou uma rasteira que o atirou ao chão. Magoou-se, mas levantou-se e avançou sem olhar para trás enquanto ouvia rirem-se dele. Não contou a ninguém.

No dia seguinte, no ATL na escola, quando estava a abrir a lancheira, ouviu:


— Fixe! Mesmo a calhar! — riu-se, maléfico, o mesmo miúdo da véspera, enquanto lhe roubava a lancheira e lia o nome que estava lá escrito.

— Tomé Choné — gozou, e afastou-se para ir ter com o amigo que o esperava.

Os olhos do Tomé encheram-se de lágrimas, mas ele engoliu em seco e não chorou. Tinha ficado sem lanche, e sem fome também.

— Vi que conheceste o Xando — disse-lhe o Jorge, o irmão mais velho do seu amigo Zé, que ia a passar.  
— Ele fez-te mal?

O Tomé negou com a cabeça, disfarçando.



– Ele é só um covarde. É o mais velho da escola, anda no 4.º ano, mas já chumbou duas ou três vezes. É um rufia e gosta de meter medo aos mais novos. Se precisares de ajuda, diz.


O Tomé anuiu, sem dizer nada. E também não sabia como é que ia dizer à mãe que lhe tinham roubado a lancheira nova. Resolveu não contar nada. E ele próprio tentou esquecer.



No dia seguinte, no intervalo grande, os rapazes organizaram um jogo de futebol: o 2.ºA contra o 2.ºB. O Tomé era um ás no futebol e, por momentos, parecia que tinha voltado ao recreio da antiga escola. Até marcou um golo de trivela ao melhor jogador da outra turma, o João.

– Arranjem espaço para mais um! – anunciou o Xando, aproximando-se com o amigo, que o Tomé reconheceu de imediato.

– Não vai dar! Estamos a meio do jogo – respondeu o Duarte.



O Xando aproximou-se do Tomé, pôs-lhe o braço sobre os ombros, apertando-o para si, e disse:

– Deixas que tratem assim os teus novos amigos, Tomé?!

Foram salvos pelo toque, que anunciou o fim do intervalo, e o Tomé voltou para a sala de aula, disfarçando o medo que sentia.

– Como é que ele sabe o teu nome? – perguntou o Zé. – Tem cuidado com ele...

– Não lhe lighes. Se mostrares medo, é pior – acrescentou o Duarte, descontraído.

*Gostava de ter a tua confiança,* pensou o Tomé.

Nessa tarde, a dona Bela, a assistente operacional, entregou-lhe a lancheira. Tinha aparecido nos perdidos e achados.

– Ainda bem que tinha o teu nome – disse.

O Tomé encarou este «aparecimento» como um sinal de tréguas, mas quando abriu a lancheira encontrou um bilhete, que dizia: «Estou à tua espera!!!

☹️💀🔪» Percebeu que estava enganado e que o melhor era não ir à escola no dia seguinte.

## Crescer é uma viagem maravilhosa, não é?

Neste livro vais encontrar 5 HISTÓRIAS de crianças como tu! São episódios que podiam ter acontecido contigo ou com os teus amigos, e que te vão mostrar que, por mais desafiante que a vida possa parecer, tu és capaz de ultrapassar qualquer obstáculo. Confia sempre nas tuas capacidades e acredita que és muito especial exatamente da forma que és! Tens dentro de ti uma **CORAGEM** extraordinária!






Inclui dicas, conselhos, reflexões, sugestões e atividades para fazeres individualmente ou em família!



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Leitura Infantil

 [penguinlivros.pt](http://penguinlivros.pt)  
  [penguinkidspt](https://www.instagram.com/penguinkidspt)

6+

ISBN 9789897878954



9 789897 878954 >