

Na sala de aula

ROTEIRO DE LEITURA | CARAMINHOLAS NA CABEÇA

Texto: Linda Ragsdale
Ilustrações: Claudio Molina
Tradução: Karen Lemes

Gênero literário: Livro-imagem
Etapa escolar: Educação Infantil



Caraminholas na cabeça é um livro-imagem que narra a história de um menino que acorda e se vê invadido por pensamentos incômodos, que o acompanham ao longo do seu dia. Em sua jornada, ele tenta de diversas maneiras se livrar desses pensamentos, até que finalmente parece encontrar uma solução. A obra serve como um convite para refletir sobre temas fundamentais como emoções, saúde mental, ansiedade e formas de lidar com esses desafios.

Este roteiro propõe atividades e sugestões para explorar esses temas de maneira leve e lúdica em sala de aula, incentivando os estudantes a refletir sobre suas próprias emoções e como enfrentá-las no dia a dia.

Antes da leitura



EI03EF07; EI03EO04

Dica

Por ser um livro-imagem, é essencial garantir que todos os estudantes possam visualizar as ilustrações com clareza. Para isso é recomendável fazer a leitura em um ambiente bem iluminado, com o leitor posicionado de forma central ou em uma cadeira, para que todos acompanhem a história. Em grupos menores, uma roda pequena com todos sentados no chão funcionará bem.

Para familiarização com o tema, sugerimos as seguintes questões disparadoras:



- Vocês já pararam para pensar de onde vêm os pensamentos da nossa cabeça?
- Será que toda hora do dia estamos pensando ou será que tem um momento em que paramos de pensar?
- E antes de dormir? Sobre o que vocês pensam?

Pode ser que alguns estudantes nunca tenham parado para pensar nisso e pode ser que outros tragam contribuições bastante significativas sobre o que pensam e de onde vêm os pensamentos. Algumas crianças podem dizer que os pensamentos vêm do cérebro ou da nossa mente, podem perceber que ficar sem pensar em nada é difícil e podem associar os sonhos a pensamentos que temos quando estamos dormindo. A ideia é despertar a curiosidade e a reflexão sobre o que se passa pela nossa mente; portanto, acolha as respostas e promova esse momento de troca e escuta entre os estudantes.

Para familiarização com a obra, antes de começar a leitura, explore a capa do livro focando a ilustração e o título. As perguntas e a profundidade da discussão vão depender da idade das crianças. Sugerimos algumas questões:



- O que vocês veem na capa?
- Esse menino está bem? O que será que ele está pensando? E como vocês sabem disso?
- Como está a postura dele?

Com essas primeiras perguntas, o objetivo é que os estudantes percebam que o menino está cabisbaixo e com pensamentos incômodos. É possível perceber isso por causa dos rabiscos emaranhados que aparecem em cima de sua cabeça e por sua postura corporal. Caso ninguém comente, resalte que é possível perceber que o título do livro é escrito com os mesmos rabiscos que saem da cabeça do menino.



- O que vocês acharam desse título escrito todo rabiscado como os pensamentos do menino?
- Será que quem escreveu e ilustrou o livro pensou nisso?

Isso permite que os estudantes entrem em contato com outra dimensão do universo leitor, que é a produção do livro em si e os recursos que os escritores, ilustradores, editores e editores de arte utilizam para transmitir mensagens por meio dessa brincadeira da escrita e do imagético. Aqui você já pode emendar essa conversa e apresentar a autora e o ilustrador da obra.

Durante a leitura



EI02EF01; EI03EO01

Dica

Uma dica para a mediação da leitura é folhear as páginas do livro com calma, permitindo que todos observem detalhadamente o conteúdo da narrativa. Na primeira vez, seria interessante fazer uma leitura silenciosa, sem intervenções ou perguntas sobre as imagens, para que os estudantes possam se concentrar nas emoções e sensações transmitidas pelas ilustrações.

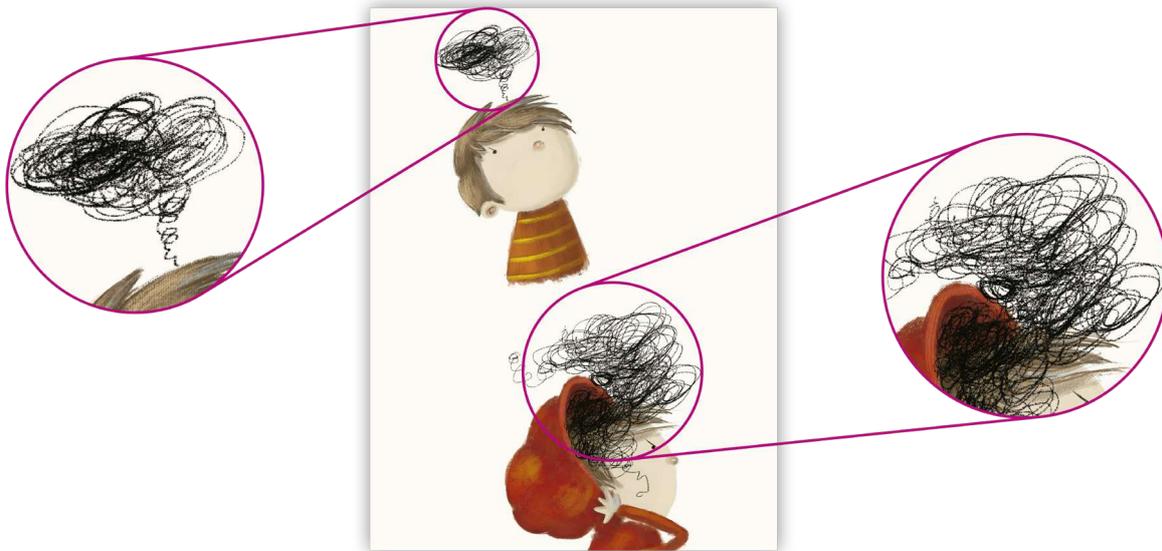
A leitura de *Caraminhas na cabeça* oferece uma oportunidade única para trabalhar temas como emoções, saúde mental e ansiedade com as crianças. Como se trata de um livro-imagem, as ilustrações desempenham um papel central e podem ser destacadas para discussão.

Veja a seguir sugestões para enriquecer o momento de leitura ou releitura.

Rabiscos emaranhados

Os rabiscos emaranhados que surgem acima da cabeça do menino são o fio condutor da história, representando seus pensamentos e as caraminhas que o acompanham ao longo da narrativa. É importante destacar para as crianças que o desenrolar da trama é guiado por esses rabiscos, que percorrem as páginas do livro sem deixar a cabeça do menino.

Experimente, em um primeiro momento, deixar que as crianças interpretem livremente os rabiscos e as emoções do menino ao longo da história. Depois, promova uma conversa ao final da leitura para discutir as impressões que elas tiveram, conectando suas interpretações às caraminhas e aos sentimentos presentes na narrativa.



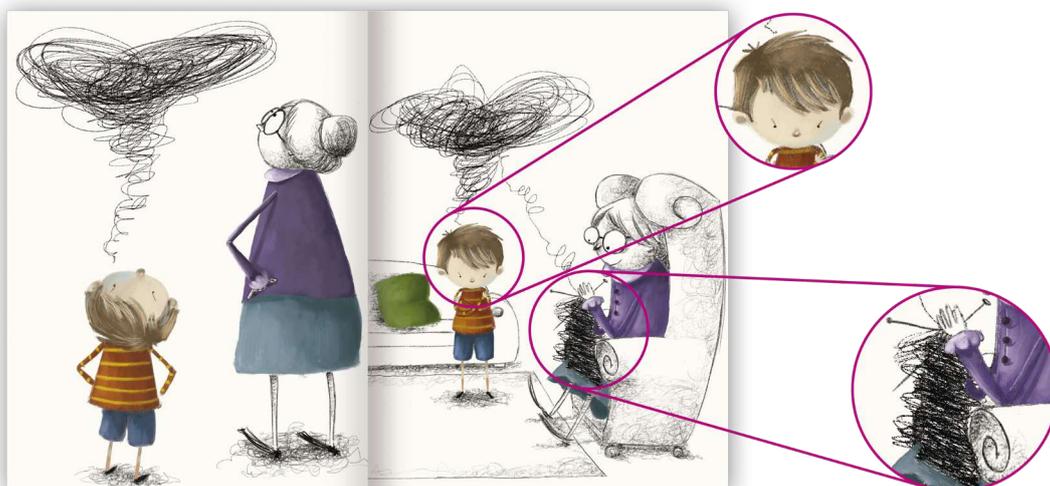
O papel da avó como apoio emocional

É possível perceber que a avó tenta ajudar o menino observando o “problema” e, em seguida, começa a tricotar. Isso pode representar a forma como ela mesma lida com pensamentos intrusivos, ocupando-se com uma atividade que lhe traz conforto. No entanto, o menino não parece muito satisfeito com essa sugestão. Esse momento de interação pode ser uma boa oportunidade para discutir com as crianças de que modo pessoas próximas, como familiares e amigos, podem ser fontes importantes de apoio emocional.



- O que vocês acham que a avó está tentando fazer?
- Como ela está ajudando o menino?

As crianças podem ter diferentes interpretações sobre a atitude da avó – algumas podem ver seu gesto como um cuidado afetuoso, enquanto outras podem perceber que a estratégia dela pode não funcionar para o menino. Você pode mediar a conversa valorizando todas as respostas, mostrando que cada pessoa tem formas próprias de lidar com suas preocupações. Além disso, pode incentivar as crianças a refletir sobre o que costuma ajudá-las quando estão preocupadas e quem são as pessoas que oferecem apoio em momentos difíceis.

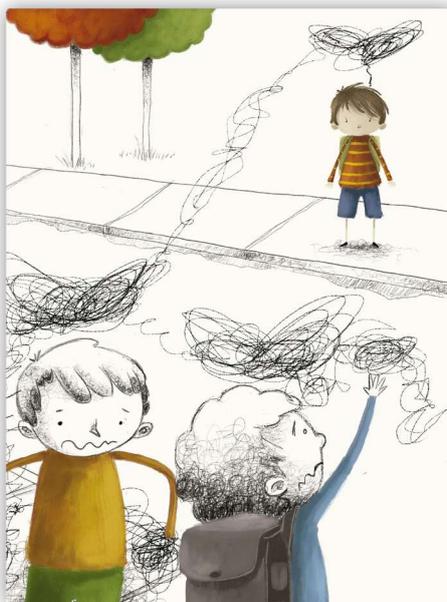


Ninguém está sozinho com suas caraminholas

Em outra parte da narrativa, percebemos que o menino não é o único com rabiscos na cabeça – outras crianças também carregam seus próprios rabiscos. Essa representação é uma excelente oportunidade para abordar a ideia de que emoções difíceis fazem parte da experiência de todos.



- Vocês perceberam que outras crianças também têm rabiscos?
- O que isso nos diz sobre os sentimentos que todos podem ter?



Glossário

ca-ra-mi-nho-las

1. Histórias mentirosas; invenções, invenções, patacoadas.
2. Sonhos e fantasias irrealizáveis; ilusões, quimeras, utopias.
3. Obras, pensamentos ou ditos pouco inteligentes; besteiras, bobagens, tolices (adaptado de Michaelis, 2025).

Sobre esse aspecto, as crianças podem perceber e dizer que todas as pessoas têm sentimentos e pensamentos intrusivos, apesar de não compartilharem sobre isso umas com as outras. Essa percepção sobre o outro pode fazer com que elas se sintam mais acolhidas e vejam que é algo normal. Nesse momento você pode conduzir a conversa para que elas percebam que é comum que crianças e adultos tenham ansiedade, mas quando esses pensamentos ansiosos são constantes é necessário procurar a ajuda de alguém, seja compartilhando com um amigo, um familiar ou um professor.

Após a leitura



EI03EO04; EI03EF01

Após a leitura, abra um momento de conversa com as crianças sobre o que sentiram e imaginaram durante a história. Pergunte:



- Vocês já sentiram algo parecido com o menino da história?
- Em que momentos as caraminholas costumam aparecer?
- O que vocês fazem para lidar com esses pensamentos?
- Como foi para vocês acompanhar uma história contada apenas por imagens?

Essa troca cria um espaço acolhedor para que cada criança expresse suas experiências, reconheça que não está sozinha em seus sentimentos e reflita sobre formas criativas de afastar as caraminholas de sua cabeça.

Enfatize que no nosso dia a dia é comum que haja sentimentos bons e ruins que permeiam nossa mente. Porém, existem várias maneiras de nos acalmar quando a situação está mais difícil.

ATIVIDADES

O que suas caraminholas diriam?

Proponha um exercício verbal para dar palavras às caraminholas. O que elas diriam? Estariam nervosas com algo que vai acontecer? Tristes por causa de algum problema ocorrido?

Converse com as crianças sobre os possíveis pensamentos que passaram pela mente do menino ao longo da narrativa. Retome as imagens do livro e incentive-as a nomear os sentimentos que ele poderia estar vivenciando. Para registrar as ideias da turma, experimente ser o escriba do grupo, anotando na lousa as frases e emoções sugeridas pelas crianças. Esse processo ajuda a dar forma e significado às caraminholas, tornando mais fácil reconhecê-las e lidar com elas.

Chuva de rabiscos

Agora, vamos para uma atividade mais corporal e artística, com o objetivo de colocar no papel as caraminholas que surgem em nossa cabeça. Utilize o verso de papéis que já foram usados ou um rolo de papel kraft e forre o chão ou as mesas da sala, garantindo que cada criança tenha um espaço para se expressar. Convide-as a soltar seus rabiscos livremente.

Para tornar a experiência ainda mais sensorial, experimente acompanhar a atividade com diferentes estilos musicais – algumas músicas mais calmas, outras mais intensas, como rock-and-roll – para que possam expressar seus sentimentos por meio dos traços. O foco não está no resultado visual, e sim no processo de liberar as caraminholas da mente.



Algumas sugestões de músicas:

AC/DC – *Thunderstruck*

<https://www.youtube.com/watch?v=v2AC41dglN4>.

AC/DC – *Back In Black*

<https://www.youtube.com/watch?v=pAgnJDJN4VA>.

Queen – *Bohemian Rhapsody*

<https://www.youtube.com/watch?v=fJ9rUzIMcZQ>.

Ryuichi Sakamoto – *Rain*

<https://www.youtube.com/watch?v=PY5LQQlvWLE>.

Ryuichi Sakamoto – *Merry Christmas Mr. Lawrence*

<https://www.youtube.com/watch?v=1OZDaRhHHyM>.

Para espantar caraminholas

Converse com as crianças sobre as diferentes formas de lidar com momentos em que não nos sentimos tão bem e proponha que criem um repertório de estratégias para espantar as caraminholas da cabeça. A brincadeira, por exemplo, é uma ferramenta poderosa para afastar as caraminholas incômodas.

Peça às crianças que compartilhem quais estratégias funcionam mais para cada uma e montem um painel ilustrado.

Algumas sugestões:

1. Respiração e movimento: explore exercícios de respiração e alongamento para ajudar a acalmar a mente. Nesse momento, é possível apresentar uma estratégia de relaxamento por meio da chamada “respiração da abelha”.

As instruções estão disponíveis no vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=fXkAxmj7HQs>.

2. Brincadeiras energéticas: atividades como dançar, correr ou brincar ao ar livre podem ajudar a aliviar pensamentos pesados.
3. Expressão corporal: movimentos livres e espontâneos permitem colocar para fora sensações difíceis.

As crianças podem, individualmente ou em pequenos grupos, fazer desenhos que representem as estratégias, e esse repertório coletivo pode ficar exposto na sala como um lembrete de que sempre há maneiras de espantar as caraminholas.

Para ampliar o repertório

Dos estudantes

O brincar, além de promover saúde e bem-estar, também pode ser um excelente “remédio” para espantar as caraminholas da cabeça. Assim como o personagem do livro busca maneiras de lidar com seus pensamentos inquietos, o ato de brincar ao ar livre permite que as crianças soltem a imaginação, expressem emoções e encontrem novas formas de transformar seus sentimentos em movimento e diversão.

Crianças que brincam ao ar livre com regularidade, de forma não dirigida e estruturada, são mais capazes de conviver com os outros, mais saudáveis e mais felizes (Burdette; Whitaker, 2005).

Os vídeos a seguir ampliam o repertório do brincar e são uma inspiração para as crianças brincarem ao ar livre e com movimento.

Território do Brincar | Série MiniDocs | Pipas Bicudas - Acupe, BA.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=aGVttic7Xgw>.

Bicudas.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UC4jPi-xDVA>.

Território do Brincar | Série de MiniDocs | Casinhas e Guisadinhos no Vale do Jequitinhonha – MG.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=2AZJePaumbU>.

 **Dos professores**

Experiências cotidianas na natureza, em especial brincar ao ar livre, são fundamentais para garantir a saúde física e mental de crianças e adolescentes. No vídeo sugerido, especialistas como o pediatra Daniel Becker, a psicóloga Marilene Proença e o escritor britânico Tim Gill apresentam os benefícios desse contato, nas cidades, com a natureza mais próxima, tanto no desenvolvimento integral de crianças e adolescentes quanto no seu vínculo com o território e o planeta.

Saúde e a vida lá fora - legendas descritivas | O começo da vida 2 - Lá fora.

Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=_CRLTilcmko.

No vídeo *Como controlar uma crise de ansiedade*, o médico Drauzio Varella explica de forma clara e acessível o que é uma crise de ansiedade, seus sintomas e como controlá-la. Ele aborda a importância da respiração, do reconhecimento dos gatilhos e da busca por ajuda profissional quando necessário.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8YG8HABY25w>.

.....

Referências

AC/DC. **Back in black**. AC/DC, 7 nov. 2012. 1 vídeo (4 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=pAgnJDJN4VA>. Acesso em: 31 mar. 2025.

AC/DC. **Thunderstruck**. AC/DC, 7 nov. 2012. 1 vídeo (4 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=v2AC41dglmM>. Acesso em: 31 mar. 2025.

ALANA. **Saúde e a vida lá fora - legendas descritivas | O começo da vida 2 - Lá fora**. Alana, 24 maio 2021. 1 vídeo (6 min). Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=_CRLTilcmko. Acesso em: 31 jan. 2025.

BURDETTE H. L.; WHITAKER R. C. Resurrecting Free Play in Young Children: Looking Beyond Fitness and Fatness to Attention, Affiliation, and Affect. **Arch Pediatr Adolesc Med**. 2005;159(1):46-50. DOI:10.1001/archpedi.159.1.46. Disponível em: <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/485902>. Acesso em: 6 maio 2025.

CARAMINHOLA. In: MICHAELIS. **Dicionário Brasileiro da Língua Portuguesa**. Editora Melhoramentos, 2025. Disponível em: <https://linkja.net/caraminhola-Michaelis>. Acesso em: 31 jan. 2025.

CRIANÇA E NATUREZA. Os benefícios de brincar ao ar livre. **Instituto Alana**. Disponível em: <https://linkja.net/brincar-ao-ar-livre-Crianca-e-Natureza>. Acesso em: 31 mar. 2025.

DRAUZIO VARELLA. **Como controlar uma crise de ansiedade**. Drauzio Varella, 31 jan. 2021. 1 vídeo (1 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=8YG8HABY25w>. Acesso em: 31 jan. 2025.

QUEEN OFFICIAL. **Bohemian Rhapsody (Official Video Remastered)**. Queen Oficial, 1 ago. 2008. 1 vídeo (6 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=fJ9rUzIMcZQ>. Acesso em: 31 mar. 2025.

RYUICHI SAKAMOTO. **Merry Christmas Mr. Lawrence**. Ryuichi Sakamoto, 14 nov. 2019. 1 vídeo (4 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=1OZDaRhHHyM>. Acesso em: 31 mar. 2025.

RYUICHI SAKAMOTO. **Rain**. Ryuichi Sakamoto, 14 nov. 2019. 1 vídeo (3 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=PY5LQQlvWLE>. Acesso em: 31 mar. 2025.

TERRITÓRIO DO BRINCAR. **Bicudas**. Território do Brincar, 3 ago. 2012. 1 vídeo (5 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=UC4jPi-xDVA>. Acesso em: 31 jan. 2025.

TERRITÓRIO DO BRINCAR. **Território do Brincar | Série de MiniDocs | Casinhas e Guisadinhos no Vale do Jequitinhonha - MG**. Território do Brincar, 10 jun. 2016. 1 vídeo (1 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=2AZJePaumbU>. Acesso em: 31 jan. 2025.

TERRITÓRIO DO BRINCAR. **Território do Brincar | Série MiniDocs | Pipas Bicudas - Acupe, BA**. Território do Brincar, 25 maio 2016. 1 vídeo (1 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=aGVttic7Xgw>. Acesso em: 31 jan. 2025.

YOGA NA MARÉ. **Pranayama | Bhramari | Respiração da Abelha para Alívio da Ansiedade**. Yoga na Maré, 25 jun. 2021. 1 vídeo (6 min). Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=fXkAxmj7HQs>. Acesso em: 31 jan. 2025.

.....