

# João: o menino que só sabia falar não



Por Mônica Gonçalves

João era um menino esperto, curioso, divertido...  
e que só sabia falar NÃO!

Ele sabia mais palavras?

Sabia!

Mas só falava NÃO!

Não!



João, quer um  
suco de uva?

João, o que você  
está fazendo?

João, posso te  
dar um beijo?



João dizia “não” até quando queria dizer “sim”.

# João dizia “não” pra tudo. Pra tudo mesmo.

Vamos pra escola?



Hora do  
banho,  
João!



Tá calor,  
quer  
água?

E o mais curioso é que, mesmo depois de tanto “não”...

João  
comia...



João  
tomava  
banho...



João  
brincava...



E até  
dava  
beijo...



É que o “não” do João... não era sempre de verdade. Era só porque ele estava muito ocupado sendo João.

Um dia, João estava brincando com seu caminhão de bombeiro. Dizia: — Olha o fogo! Chama o bombeiro! e seguia “ninonino” na sua pista. Era só alegria!



De repente, ele olhou pro lado...  
Mamãe e papai estavam brincando com o bebê, irmãozinho do João.





**NÃO!!**

João parou de brincar.  
O peito apertou.  
Ele gritou, jogou o caminhão  
e ficou emburrado.

No outro dia, João estava brincando com seus carrinhos e com o seu caminhão de bombeiro. Era o preferido. O bebê veio engatinhando e pegou o caminhão. João congelou.



O bebê caiu no chão e chorou.

Mamãe pegou o bebê no colo.

— Vamos dividir, João?



Mas João já estava bravo.  
Bravo de verdade.



NÃO!!

Seu rosto ficou quente.  
O pé bateu no chão.  
As mãos fecharam.

Dentro do João moravam umas criaturinhas invisíveis.  
Ninguém via, mas ele sentia.

Tinha uma  
que fazia o  
coração  
bater forte,  
bem forte.

Outra que  
deixava os  
olhos  
molhados,  
mesmo sem  
machucar.



Uma que  
queria jogar  
tudo longe,  
gritar, bater.

E outra que  
fazia ele  
querer sumir.

Quando essas criaturinhas acordavam todas juntas...  
João só conseguia dizer:



Certo dia, o bebê chorava. João também.  
Mamãe pegou o bebê no colo... e, sem perceber, gritou com João:




João se encolheu. Seus olhos ficaram cheios d'água. O coração parecia miudinho, apertado. João ficou emburrado. Bravo.



Mas mamãe respirou fundo e se aproximou. Se agachou do ladinho dele.

— Filho... a mamãe ficou brava. Eu gritei porque estava irritada e cansada. Mas gritar com você não é certo. Me desculpa.

João não respondeu. Só ficou ali, de cara fechada. Mas ele ouviu tudinho.



Mamãe abriu os braços.  
E depois de um tempinho...  
João se jogou no colo dela.

— Eu tô bravo, mamãe —  
ele disse, com a boca  
emburrada.

— Eu sei. Eu também fiquei  
assim. Igual a você.  
Mas a gente pode  
aprender a dizer quando  
tá bravo. Sem bater, sem  
gritar.

Ela pegou a caixinha mágica dos sentimentos. Tinha um monte de coisinhas coloridas lá dentro:



- ❤ Um coração, pra quando sente amor.
- ☁ Uma nuvem, pra quando sente tristeza.
- 🔥 Uma chama, pra quando está bravo.
- 💧 Uma gota, pra quando sente medo.
- ⚡ Um raio, pra quando sente ciúmes.
- ☀ Um sol, pra quando sente alegria.
- ★ Uma estrela, pra quando sente saudade.



- Qual dessas apareceu aí dentro de você hoje? João apontou pra chama.
- Tô bravo. Muito bravo! Mamãe deu um beijo na testa dele.
- Obrigada por me contar. Me dá um abraço apertado.

No dia seguinte:

— João, vamos tomar  
banho? — perguntou papai.

João fez uma careta.  
Cruzou os braços.  
Pensou um pouquinho.

— Agora não. Tô brincando  
ainda. Depois eu vou.





Mamãe e papai sorriram.

João voltou pra brincadeira com o coração mais leve. Porque agora ele sabia que podia falar mais do que “não”.

Podia dizer:

“Não agora.”

“Depois eu vou.”

“Tô bravo.”

“Quero brincar.”

“Preciso de um tempo.”

E isso... também era um superpoder.

João ainda dizia “não” muitas vezes.



Mas agora...

às vezes, ele também dizia:

- Tô com fome.
- Quero colo.
- Tô bravo.
- Tô com saudade.
- Já volto.
- Desculpa.

E quando passava a braveza...

ele abraçava mamãe.

Abraçava papai.

Fazia carinho no irmãozinho.

E dizia:

- Eu amo vocês.



# Faça sua própria Caixinha dos Sentimentos

Agora é sua vez de brincar!

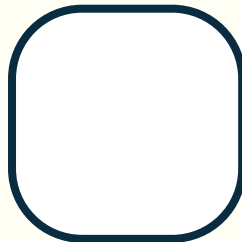
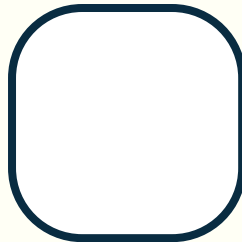
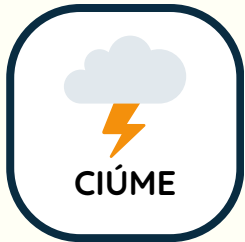
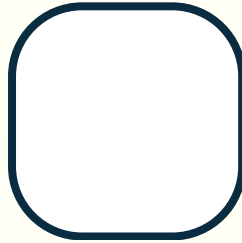
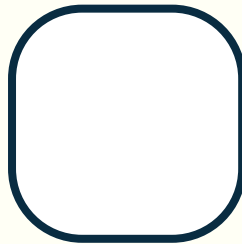
Recorte os cartões das emoções e guarde-os dentro da sua caixinha personalizada.

## Como montar:

1. Recorte: siga as linhas ao redor dos cartões.
2. Encontre uma caixinha para guardar. Decore.
3. Guarde: coloque dentro todos os cartões dos sentimentos.
4. Nos quadrados em branco, adicione mais sentimentos.

## Como usar:

- Em momentos de conversa, a criança pode pegar um cartão para mostrar como se sente.
- O adulto pode usar os cartões para apresentar situações do dia a dia e perguntar qual sentimento aparece.
- A caixinha pode ficar em um lugar especial da casa, sempre pronta para ajudar na comunicação das emoções.



- Analise com a sua criança se o sentimento é ruim ou bom, ou talvez um pouco dos dois?

💡 **Dica:** deixe a criança participar do processo — colorindo, decorando ou colando adesivos na caixinha. Isso aumenta a identificação e o vínculo afetivo.



# EXTRA PARA OS ADULTOS

Esta história é inspirada em uma fase intensa e comum da infância: **a fase do “não”**.

Quando a criança aprende a dizer “não”, ela está descobrindo algo muito maior do que uma palavrinha: está descobrindo que tem desejos, vontades, limites — e **poder de escolha**.

Muitas vezes, o “não” vem automático. Outras vezes, vem acompanhado de gritos, choros, tapas ou emburramentos. Não é malcriação. É confusão interna. **É emoção sem nome**.

Por dentro, os pequenos estão **aprendendo a lidar com sentimentos** grandes demais para caber num corpinho tão pequeno: frustração, saudade, ciúmes, medo, vontade de colo, de controle, de conexão.



João é um desses meninos.

Mas também é cada criança que já sentiu demais — e não soube como mostrar.

Neste livro, você viu o João aprender a usar palavras novas para os sentimentos. Mas também viu uma mamãe que às vezes grita, um papai que às vezes erra, e uma família que sempre pede desculpas e tenta de novo.

**Porque crescer é difícil.  
Mas educar também é.**





Você vai errar.

Vai gritar.

Vai se arrepender.

E ainda assim...

**você pode voltar atrás,  
pedir desculpas, ensinar e amar.**

A criação de filhos não exige perfeição.

**Ela pede presença.** Escuta. Reparação. Coração.

E se um dia o “não” do seu filho te machucar demais...

**Respire.**

Olhe além.

Talvez ali dentro tenha uma chama.

Uma nuvem.

Um raio.

Uma estrela.

E tudo que ele precise...  
seja de um abraço apertado.

**E de alguém que o ensine a  
conversar sobre os sentimentos.**





Esse não é um livro sobre as consequências do “não”, esta história revela algo mais profundo: os “nãos” de João **escondem sentimentos importantes que nem sempre ele sabe explicar.**

Através da Caixinha dos Sentimentos, João aprende que cada “não” pode ser um medo, uma tristeza, uma raiva ou até um pedido de carinho. Com a ajuda da família, **ele descobre que dar nome às emoções é o primeiro passo para se sentir compreendido e encontrar novos jeitos de se expressar.**

Mais do que um conto divertido, este livro é um convite para crianças e adultos explorarem juntos o universo das emoções, transformando o “não” em oportunidades de diálogo, acolhimento e afeto.

**Mônica Gonçalves** é empreendedora e mãe de dois meninos, João e Theo. Transformou os aprendizados e desafios da vida familiar em inspiração para criar seu primeiro livro infantil: **“João: o menino que só sabia falar não”.**

No **@mamae.lab**, compartilha percepções e ideias que transitam entre o universo **materno e o profissional.**



mamae.lab

