

A GARRAFA DOS MEDOS

Às vezes, a chuva cai de dentro.



Lucélia Elizabeth Paiva

Obra criada em coautoria com IA (ChatGPT)



Havia uma criança que não conseguia dormir quando a chuva batia forte no telhado.

O coração disparava, os pensamentos corriam como raios, e o sono nunca chegava.

Imagine que suas emoções são como cores.
Vamos guardar o medo da tempestade aqui",
ela disse, apontando.



A menina escolheu a cor do medo e pensou
em transferi-lo para a dentro do pote.



Numa dessas noites, ela teve uma ideia: pegou uma garrafa transparente, encostou-a bem perto do peito e soprou para dentro tudo o que sentia — o medo do trovão, a angústia do vento, o aperto no coração.

Aos poucos, a garrafa começou a brilhar suave, como se guardasse dentro dela uma pequena tempestade.



Naquela noite, dormiu tranquila, segurando a garrafa em suas mãos.

Ela brilhava suave, iluminando seu rosto sereno enquanto a tempestade rugia lá fora.



E, pela manhã, quando abriu a garrafa no quintal, o que saiu não foi medo — mas um sopro leve, quase um canto, que fazia as folhas e flores dançarem.

E assim, dia após dia, ela descobriu que nomear seus medos era também uma forma de deixá-los ir.

Ficha Técnica

Título: A Garrafa dos Medos

Autoria: Lucélia Elizabeth Paiva

Co-criação: Inteligência Artificial (ChatGPT)

Técnica: Ilustração digital + narrativa poética

Formato: Livro ilustrado em PDF

Propósito: Acolher a ansiedade infantil por meio de imaginação e linguagem simbólica.



Há medos que nascem pequenos,
mas crescem no silêncio.

E há crianças que carregam
tempestades por dentro sem saber nomear.

Nesta história sensível, uma
menina descobre que o medo
não precisa ser escondido:
ele pode ser dito, *acolhido* —
e transformado.

A Garrafa dos Medos
é um convite para olhar emoções
com menos pressa e mais gentileza.