

SANE SERRA
GAÚCHA

O PUM DO ELEFANTE



LIVRO PARA COLORIR

Escrito por: Karina Leal Costi

Essa é a história do Herói da Cura:

Um dia, mamãe e papai souberam que seria preciso uma pequena cirurgia para deixar tudo bem com o seu corpo. O médico explicou com calma e carinho que tudo ficaria bem



No dia seguinte, _____ conheceu o Guardiã dos Sonhos, protetor do Castelo-Hospital, e também o amigo mais fofinho de todos: o Mascarito, a máscara encantada



“Oláaa!”, disse Mascarito.

“Eu vou ajudar você a respirar e ter um soninho mágico de herói!”

Mascarito mostrou os cheirinhos mágicos do soninho:
morango, marshmallow... e... **PUM DE ELEFANTE?!**



_____ ficou com aquilo na cabeça.
“Cheira a quê um pum de elefante?”, pensou, segurando o riso.

Chegou o grande dia! O Castelo-Hospital tinha luzinhas, salas brilhantes e pessoas gentis.

_____ vestiu a roupa especial e ficou juntinho da mamãe.



Era hora de escolher o cheirinho do soninho mágico. Com um pouquinho de vergonha, deixou o pum de elefante pra lá e escolheu o cheirinho de marshmallow

Na Sala das Transformações, o Guardião dos Sonhos sorriu: —
“Estou aqui. Vou cuidar do seu sono do começo ao fim.”



Mascarito falou baixinho: “Vamos respirar juntos? Puxa o ar... e solta devagar...” O cheirinho docinho chegou... o corpo ficou calmo... E o soninho de herói começou.

O sonho mais estrelado do mundo

De repente, _____ virou um astronauta-herói! E ao seu lado surgiu um ELEFANTE ASTRONAUTA!



Cada PUUUM-ESTRELA que o elefante soltava fazia o céu brilhar e todos riram sem parar. Era louco, mágico e delicioso de imaginar!

O despertar do Herói da Cura

Quando abriu os olhos, o Herói da Cura estava de volta ao Castelo-Hospital, com o Guardiã sorrindo ao lado. Mamãe estava ali, feliz: — “Deu tudo certo!”



E então _____ contou, rindo, a história do elefante-astronauta-pum-estrelado!

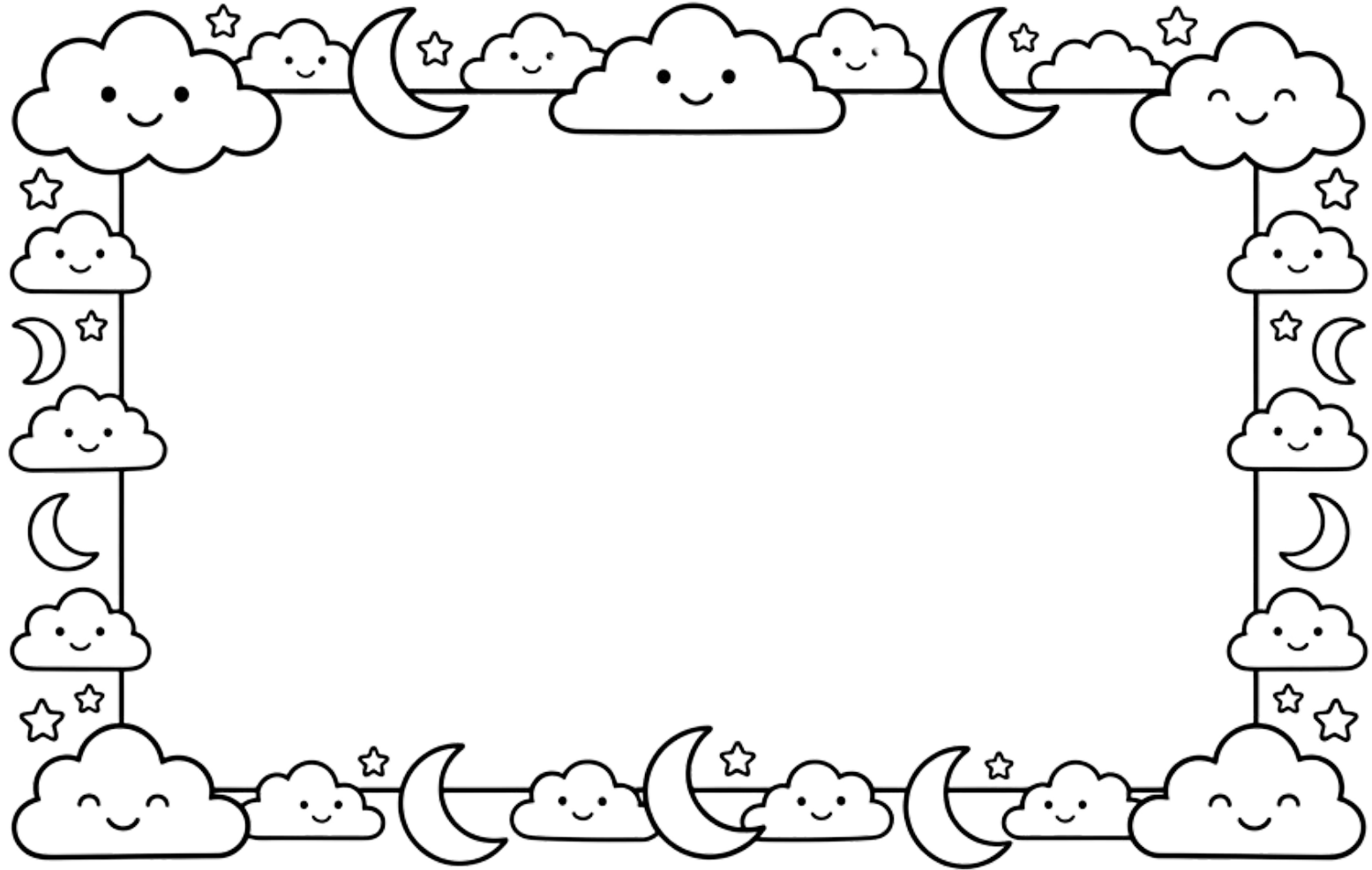
Missão cumprida

Logo, o Herói da Cura estava de pé, caminhando, se despedindo do Guardião e do Mascarito. Missão cumprida. Coração tranquilo. Coragem brilhando.



Agora é sua vez!

Desenhe aqui o sonho que você teve — ou o sonho que gostaria de ter com o elefante astronauta e o Mascarito!



Respiração das Estrelinhas

Sempre que o medo aparecer, faça a respiração mágica que você aprendeu:

1) Mão na barriga.

2) Inspire pelo nariz, devagar.

3) Solte o ar pela boca, imaginando estrelinhas brilhando.



**“Viu?”, diz Mascarito.
“A coragem vive aí dentro!”**

Fim

Todo herói sente.

Todo herói respira.

Todo herói se cura.

E você... é pura coragem.

S A N E

SERRA
GAÚCHA