

HEITOR PONTES HIRATA

SIMONE ALVES GABRIEL

# PREOCUPANDA & MARRUMINA

ENTENDENDO A  
PREOCUPAÇÃO E A RUMINAÇÃO  
NA CRIANÇA



SINOPSYS  
editora

© Sinopsys Editora e Sistemas Ltda., 2018

*Preocupanda e Murrumina: entendendo a preocupação e a ruminação na criança*  
Heitor Pontes Hirata e Simone Alves Gabriel

Capa/Ilustrações/editoração: Rodrigo Nunes

Assistente editorial: Jade Arbo

Supervisão editorial: Mônica Ballejo Canto

---

H668p      Hirata, Heitor Pontes  
              Preocupanda e Murrumina: entendendo a preocupação  
              e a ruminação na criança / Heitor Pontes Hirata e Simone  
              Alves Gabriel ; ilustrações Rodrigo Nunes. – Novo Hamburgo:  
              Sinopsys, 2018.  
              23x16 ; 32p.

ISBN 978-85-9501-037-6

1. Literatura infantil - Psicologia. I. Gabriel, Simone Alves.  
II. Nunes, Rodrigo. III. Título.

CDU 82-053.2:159.9

---

Catálogo na publicação: Mônica Ballejo Canto – CRB 10/1023

Reservados todos os direitos de publicação à

**Sinopsys Editora**

Fone: (51) 3066-3690

E-mail: atendimento@sinopsyseditora.com.br

Site: www.sinopsyseditora.com.br

HEITOR PONTES HIRATA

SIMONE ALVES GABRIEL

# PREOCUPANDA & MARRUMINA

ENTENDENDO A  
PREOCUPAÇÃO E A RUMINAÇÃO  
NA CRIANÇA

ILUSTRAÇÕES: RODRIGO NUNES



2018

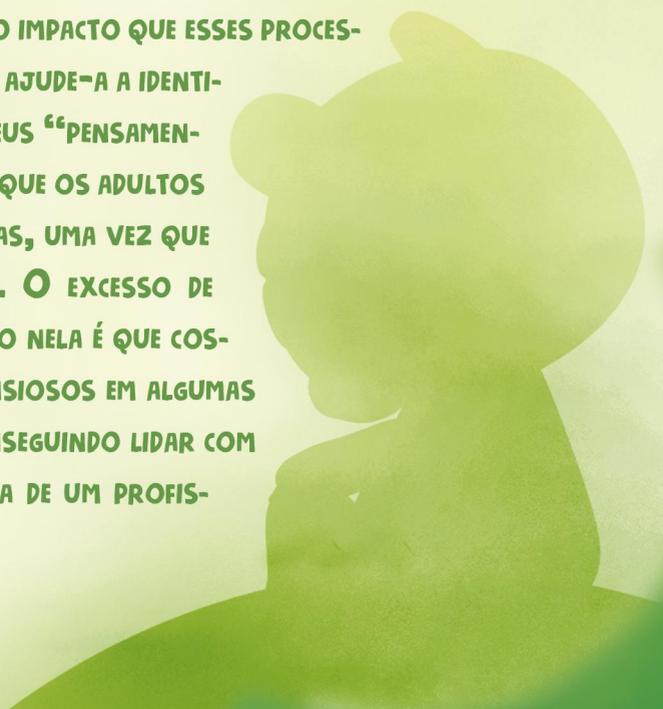
# APRESENTAÇÃO

A PREOCUPAÇÃO E A RUMINAÇÃO SÃO EVENTOS COGNITIVOS MUITO COMUNS EM SERES HUMANOS. ELAS PODEM SER EXTREMAMENTE ÚTEIS EM ALGUMAS SITUAÇÕES. NO ENTANTO, PODEM TAMBÉM TRAZER PREJUÍZO SIGNIFICATIVO QUANDO SÃO EXCESSIVAS E QUANDO HÁ MUITO FOCO DE ATENÇÃO DIRECIONADO A ELAS. ESTE LIVRO INFANTIL TEM COMO OBJETIVO UTILIZAR UMA METODOLOGIA LÚDICA PARA ENSINAR AS CRIANÇAS A CONVIVER MELHOR COM A PREOCUPAÇÃO E A RUMINAÇÃO POR MEIO DE DOIS PERSONAGENS: PREOCUPANDA E MARRUMINA.



# ORIENTAÇÃO A PAIS E TERAPEUTAS

MUITAS CRIANÇAS APRESENTAM PREOCUPAÇÕES E RUMINAÇÕES, MAS NÃO SABEM COMO EXPRESSAR DE FORMA QUE ALGUM ADULTO CONSIGA AJUDÁ-LAS. A METODOLOGIA POR TRÁS DESTE LIVRO INFANTIL ENVOLVE O USO DE DOIS URSOS (**PREOCUPANDA** E **MARRUMINA**) PARA PERSONIFICAR A PREOCUPAÇÃO E A RUMINAÇÃO, COM SEUS “PENSAMENTOS-SIRENE” E “PENSAMENTOS-CHICLETE”, RESPECTIVAMENTE. ENTENDE-SE QUE, AO UTILIZAR ESTA ESTRATÉGIA, A CRIANÇA TORNA-SE CAPAZ DE IDENTIFICAR E REGULAR O IMPACTO QUE ESSES PROCESSOS COGNITIVOS TÊM SOBRE ELA. LEIA ESTE LIVRO COM A CRIANÇA E AJUDE-A A IDENTIFICAR O SEU **PREOCUPANDA** E/OU SUA **MARRUMINA** ASSIM COMO SEUS “PENSAMENTOS SIRENE E CHICLETE”. ALÉM DISSO, É ALTAMENTE RECOMENDÁVEL QUE OS ADULTOS RECONHEÇAM QUE TAMBÉM TÊM SEUS **PREOCUPANDAS** E **MARRUMINAS**, UMA VEZ QUE ISSO PROMOVE A NORMALIZAÇÃO DO SOFRIMENTO DA CRIANÇA. O EXCESSO DE ATENÇÃO À ATIVIDADE COGNITIVA E SEU CONSEQUENTE ENGAJAMENTO NELA É QUE COSTUMA ESTAR NA BASE DE MUITOS SINTOMAS DEPRESSIVOS E/OU ANSIOSOS EM ALGUMAS CRIANÇAS. SE OS PAIS NOTAREM QUE AS CRIANÇAS NÃO ESTÃO CONSEGUINDO LIDAR COM SUAS PREOCUPAÇÕES E/OU RUMINAÇÕES, É RECOMENDADA A BUSCA DE UM PROFISSIONAL QUALIFICADO.



**ESTE É O PREOCUPANDA.  
ELE TEM ESTE NOME PORQUE  
É UM URSO PANDA QUE  
SE PREOCUPA.**





**ESTA É MARRUMINA.  
ELA TEM ESTE NOME PORQUE  
É UMA URSA MARROM  
QUE RUMINA.**