

**conta  
pra  
mim,  
MÃE**

EDITORA  
**ALAÚDE**

Copyright © 2022 Alaúde Editorial Ltda.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta edição pode ser utilizada ou reproduzida – em qualquer meio ou forma, seja mecânico ou eletrônico –, nem apropriada ou estocada em sistema de banco de dados sem a expressa autorização da editora.

O texto deste livro foi fixado conforme o acordo ortográfico vigente no Brasil desde 1ª de janeiro de 2009

Texto: Marina Constantino  
Capa e projeto gráfico: Amanda Cestaro  
1ª edição, 2022

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Conta pra mim, mãe / coordenação Alaúde Editorial. -- 1. ed. -- São Paulo : Alaúde Editorial, 2022. -- (Conta pra mim)

ISBN 978-85-7881-632-2

1. Famílias - História 2. Genealogia 3. Relacionamento familiar I. Série.

22-124199

CDD-158.24

Índices para catálogo sistemático:

1. Relacionamento familiar : Psicologia 158.24

Eliete Marques da Silva - Bibliotecária - CRB-8/9380

2022

A Editora Alaúde faz parte do Grupo  
Editorial Alta Books

Avenida Paulista 1337, conjunto 11

01311-200 – São Paulo – SP

www.alaude.com.br

 /EditoraAlaude

 /EditoraAlaude

 /EditoraAlaude

 /AlaudeEditora

# sumário

---

**04**

---

*Introdução*

**07**

---

*Meus dados*

**09**

---

*Aqui e agora*

**12**

---

*Árvore genealógica*

**15**

---

*Infância*

**35**

---

*Adolescência e  
juventude*

**59**

---

*Vida adulta*

**91**

---

*Meus valores  
e minhas crenças*

# introdução

---

As histórias e experiências vividas por nossos entes mais próximos são capazes de impactar gerações e gerações da mesma família, assim como moldar a maneira como enxergamos o mundo e nossas principais crenças e valores. Por isso, é fundamental que os episódios mais significativos sejam registrados e transmitidos por quem os viveu na pele.

Essa é a ideia desta obra: estimular a transmissão de narrativas entre familiares por meio de perguntas e propostas de atividades impressas que serão respondidas no próprio livro. O objetivo é que ele sirva de plataforma de registro de uma trajetória, de mediador do início de uma longa e profunda conversa e, também, de memória para a posteridade. Quem o dá de presente a alguém ganha a oportunidade de mostrar interesse pelas lembranças de um ente querido e de se aproximar mais dele, e também de conhecer mais a fundo a própria história. Já quem o recebe ganha a chance de refletir sobre a própria existência e de se divertir e se emocionar rememorando momentos importantes.

Começamos com dados pessoais e informações sobre o presente, que servirão como uma cápsula do tempo. Depois, vamos nos debruçar sobre as épocas da infância, da adolescência e da vida adulta. Terminamos com valores, crenças e conselhos dignos de serem transmitidos. Assim como acontece na vida, as perguntas vão se tornando mais complexas e as respostas, não tão simples. Mas não se preocupe se você está prestes a iniciar esta jornada! Para aproveitar melhor o processo, siga estas dicas:

**RESPONDA ÀS PERGUNTAS NO SEU RITMO E NA ORDEM QUE PREFERIR.** Se a resposta a uma pergunta lhe vier à mente assim que a ler, aproveite a inspiração e escreva logo o que pensou. Por outro lado, se achar uma pergunta difícil de responder, reflita sobre ela por um tempo. Leve-a para o chuveiro, ou para dar uma volta no quarteirão. Vá dormir com ela na cabeça e siga sua vida. Retome-a quando tiver chegado a uma conclusão.

**NÃO SE PREOCUPE EM RESPONDER EXATAMENTE AO QUE FOI PERGUNTADO SE A QUESTÃO NÃO FIZER MUITO SENTIDO PARA VOCÊ.** Mas não a ignore. Aproveite o espaço para explicar por que tem essa sensação ou falar sobre outras coisas que a pergunta lhe fez lembrar.

**TAMBÉM NÃO SE PREOCUPE EM TERMINAR DE PREENCHER TUDO ANTES DE COMPARTILHAR AS REPOSTAS COM OS OUTROS.** Se quiser, converse com as pessoas ao seu redor sobre as perguntas que mais chamaram sua atenção. Troque impressões com elas. Falar em voz alta também ajuda a organizar melhor as ideias antes de passar tudo para o papel.



**ESPERAMOS QUE  
VOCÊ SE DIVIRTA E  
APRECIE A JORNADA!**

**Não se preocupe somente com o momento de “devolver” o livro à pessoa que o deu de presente e com a reação dela. Use este livro como pretexto para lembrar os episódios mais importantes da sua vida e compartilhá-los com as pessoas que você mais ama no mundo!**

“

S U A

**história é  
importante**

D E M A I S .

**meus  
dados**

NOME:

---

DATA DE NASCIMENTO:

---

LOCAL DE NASCIMENTO:

---

NOME DO PAI:

---

NOME DA MÃE:

---

NOME DOS AVÓS PATERNOS:

---

NOME DOS AVÓS MATERNOS:

---

NOME DOS IRMÃOS:

---

COR PREFERIDA:

---

PRATO PREFERIDO:

---

TIME DO CORAÇÃO:

---

LIVRO PREFERIDO:

---

FILME PREFERIDO:

---

PROFISSÃO:

---

HOBBIES:

---





**aquí e  
agora**

AMC 2024

ANO EM QUE ESTAMOS:

---

CIDADE E BAIRRO ONDE MORO:

---

O QUE EU VEJO PELA JANELA:

---

---

NOVELA DAS 9:

---



CELEBRIDADE DO MOMENTO:

---

---



DEU NO NOTICIÁRIO

*Cole (ou escreva) aqui a manchete do dia*

AMOSTRA



QUE OUTROS TEMAS ESTÃO DOMINANDO AS CONVERSAS  
POR ESTES DIAS? O QUE TEM A DIZER SOBRE ELAS?

---

---

---

---

---

---

---

---

E NA ESFERA PRIVADA? QUAL SERIA A MANCHETE  
DA SUA VIDA AGORA?

---

---

---

---

---

---

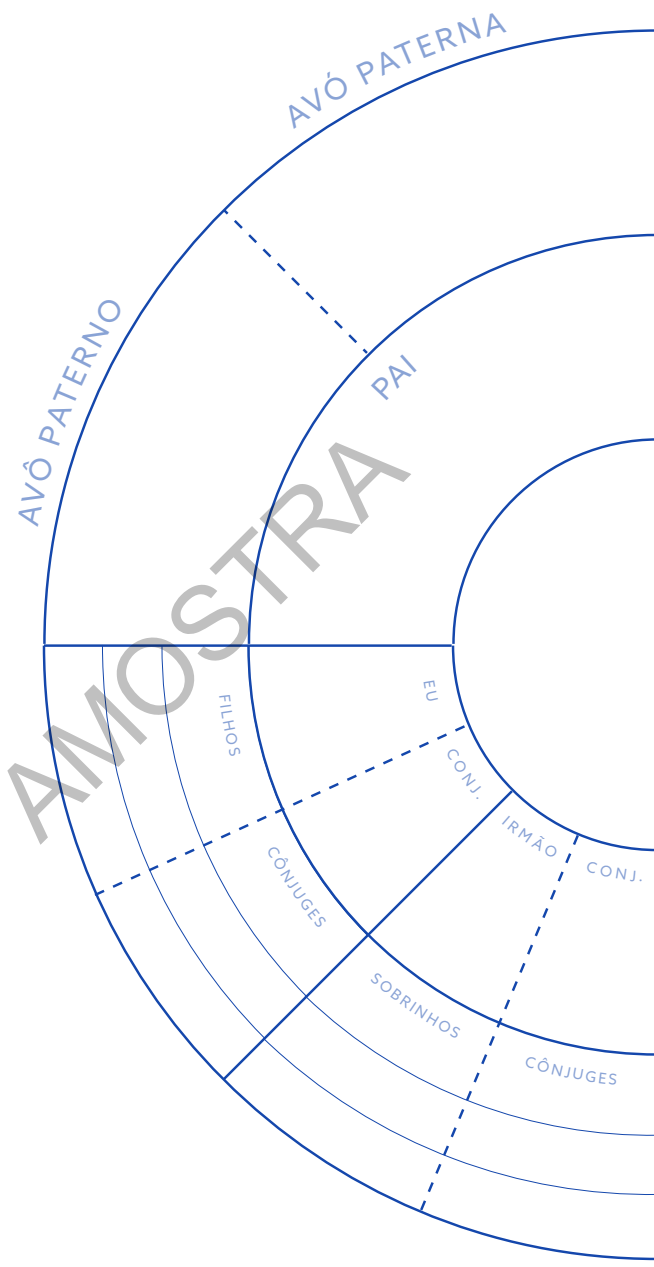
---

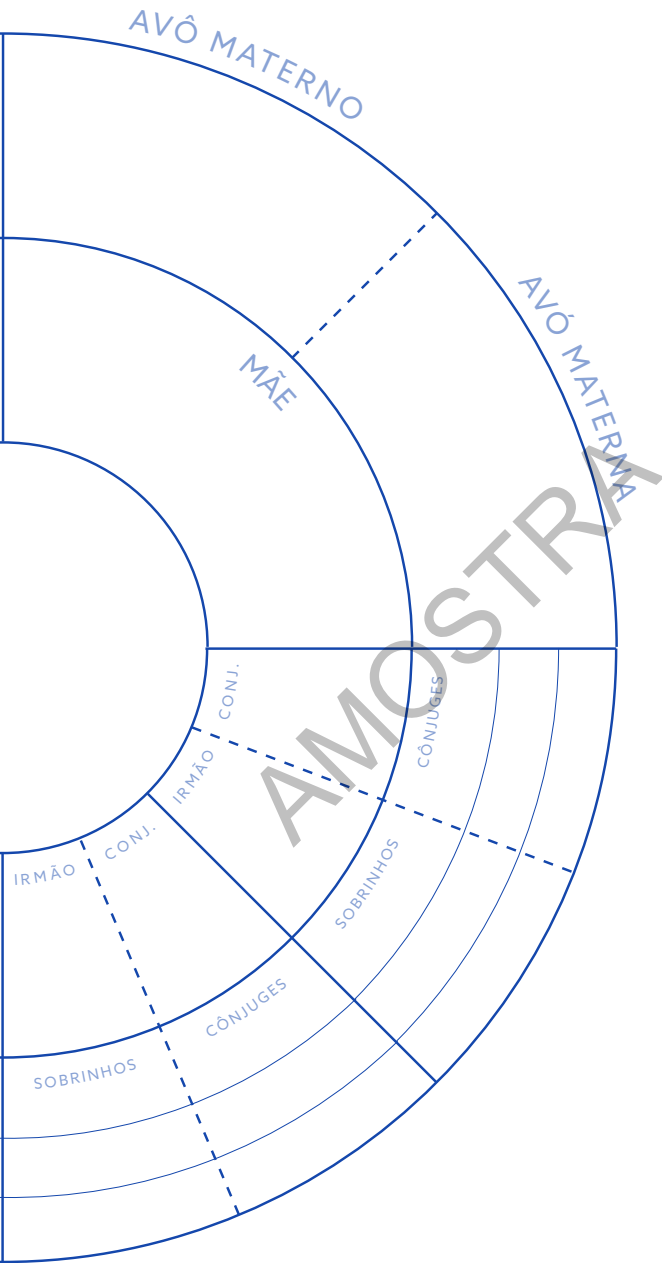
---

AMOSTRA

# árvore genealógica

---





“

QUANDO NASCE  
**um bebê,**  
RENASCEM TODAS AS  
**pessoas ao redor dele.**



**infância**

AMOSTRA

SEU NOME FOI DADO EM HOMENAGEM A ALGUÉM?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

VOCÊ GOSTA DELE? SABE O SEU SIGNIFICADO?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

AMOSTRA





