

LICIA ASSBU

MENTE DE CAMPEÃO

O JOGO MAIS IMPORTANTE
ACONTECE DENTRO DA NOSSA MENTE

Coautora e ilustradora:
Alice Assbu Janones

contra o
VENTO

Mente de Campeão

Copyright © 2026 Contra o Vento

Contra o Vento é um selo da Editora Almedina do Grupo Editorial Alta Books (Starlin Alta Editora e Consultoria LTDA).

Copyright © 2026 Licia Assbu

ISBN: 978-65-5319-567-7

Impresso no Brasil – 1ª Edição, 2026 – Edição revisada conforme o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 2009.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A848m

Assbu, Licia
Mente de Campeão: O jogo mais importante acontece dentro da nossa mente / Licia Assbu; coautoria e ilustrações Alice Assbu Janones. 1ª Ed. – Rio de Janeiro: Contra o Vento, 2026.
120 p. : 15,7 x 23 cm.

ISBN: 978-65-5319-567-7

1. Psicologia infantil. 2. Ansiedade em crianças. 3. Inteligência emocional. 4. Terapia cognitivo-comportamental. 5. Desenvolvimento emocional. 6. Literatura infantojuvenil brasileira. I. Janones, Alice Assbu. II. Título.

CDD 155.5

Índice para catálogo sistemático:

1. Psicologia infantil: Desenvolvimento emocional 155.5

Todos os direitos estão reservados e protegidos por Lei. Nenhuma parte deste livro, sem autorização prévia por escrito da editora, poderá ser reproduzida ou transmitida.

A violação dos Direitos Autorais é crime estabelecido na Lei nº 9.610/98 e com punição de acordo com o artigo 184 do Código Penal.

O conteúdo desta obra fora formulado exclusivamente pelo(s) autor(es).

Marcas Registradas: Todos os termos mencionados e reconhecidos como Marca Registrada e/ou Comercial são de responsabilidade de seus proprietários. A editora informa não estar associada a nenhum produto e/ou fornecedor apresentado no livro.

Material de apoio e erratas: Se parte integrante da obra e/ou por real necessidade, no site da editora o leitor encontrará os materiais de apoio (download), errata e/ou quaisquer outros conteúdos aplicáveis à obra. Acesse o site www.altabooks.com.br e procure pelo título do livro desejado para ter acesso ao conteúdo.

Suporte Técnico: A obra é comercializada na forma em que está, sem direito a suporte técnico ou orientação pessoal/exclusiva ao leitor.

A editora não se responsabiliza pela manutenção, atualização e idioma dos sites, programas, materiais complementares ou similares referidos pelos autores nesta obra.

Produção Editorial: Grupo Editorial Alta Books

Diretor Editorial: Anderson Vieira

Editor da Obra: Rodrigo Mentz

Vendas Governamentais: Cristiane Mutüs

Produtora Editorial: Rita Motta



Rua Viúva Cláudio, 291 – Bairro Industrial do Jacaré

CEP: 20.970-031 – Rio de Janeiro (RJ)

Tels.: (21) 3278-8069 / 3278-8419

www.altabooks.com.br – altabooks@altabooks.com.br

Ouvidoria: ouvidoria@altabooks.com.br

Editora
afiliada à:



abdr
ASSOCIAÇÃO BRASILEIRA DE
DIREITO ESPIRITUALISTA

ASSOCIADO





AGRADECIMENTOS

Primeiramente, agradeço a meus filhos, Antonio e Alice, minhas fontes de inspiração e realização. Alice ainda contribuiu lendo, dando sugestões e opiniões para que este livro se tornasse uma publicação atrativa e com linguagem própria da idade.

Ao meu marido, Flávio Janones, meu maior incentivador e parceiro em todas as jornadas.

Aos meus pais, por serem pilares e me mostrarem a importância do investimento na educação, essencial para minha formação e exemplo que seguirei sempre.

Ao Diego Travez, amigo, mentor, profissional incrível, mas que, como pessoa, consegue ainda se superar. Meu agradecimento especial a você e a todo o time maravilhoso da DMT.

Aos meus pacientes, que me tornam uma profissional melhor e mais apaixonada pelo que faço, que mostram diariamente o poder da psicologia, da transformação e da humanidade, e são exemplos diários de que todos temos uma potência enorme dentro de nós. E, também, claro, por testarem muitas ferramentas que estão neste livro.

E a você, leitor, por aceitar embarcar nesse caminho comigo. Que a mente de campeão esteja sempre com você.

Uma ótima leitura!

Amostra



SUMÁRIO

<i>Introdução</i>	1
1. DESARRUMAR AS CAIXAS...	3
2. A CHEGADA NA NOVA ESCOLA...	9
3. NINGUÉM GOSTOU DE MIM...	17
4. A CURIOSIDADE SOBRE O MISTÉRIO DO JUIZ...	25
5. JOÃO ERA O MAIS ADAPTADO DA CASA OU O MENOS?	37
6. ENFIM, MISTÉRIO DESVENDADO!	47
7. E COMEÇA O INTERCLASSE!	57
8. O PENSAMENTO SE TRANSFORMA EM AÇÃO	65
9. JOGOS, PLACAR E A PRIMEIRA FINAL!	75
10. E TERMINA O INTERCLASSE	89
<i>Referências</i>	111

Amostra



INTRODUÇÃO

Bem-vindo(a) a este livro. Espero que esta leitura seja fonte de diversão e aprendizado. Aqui você vai conhecer Pedro e sua família, que enfrentam mudanças, medos, inseguranças e muitos desafios parecidos com o que nós vivemos no dia a dia — como fazer novos amigos, lidar com a ansiedade, entender pensamentos difíceis e aprender a enfrentar momentos complicados. Ao longo desta história, você não vai apenas acompanhar essas aventuras, mas também descobrir ferramentas práticas e estratégias que podem ajudar a entender melhor suas emoções, lidar com elas nos momentos difíceis e aplicá-las na escola, em casa e nas suas relações. Este livro foi feito para te ajudar a identificar, aceitar e regular as emoções (lidar com elas da melhor forma). E lembre-se: este livro pode ser um grande apoio, mas não substitui a ajuda de um psicólogo ou outro profissional de saúde mental quando o sofrimento for intenso ou persistente. Pedir ajuda também é uma atitude de coragem e a estratégia mais eficaz quando há sofrimento.

Amostra



DESARRUMAR AS CAIXAS...

Era um domingo à noite, Pedro olhava para as três caixas que ainda não estavam desfeitas no seu quarto com um certo ar de preguiça, porém sabia que teria de encará-las. Amanhã seria seu primeiro dia de aula em uma nova escola, em sua nova cidade. Sua mochila provavelmente estaria em uma dessas caixas e ele precisaria abri-las para encontrá-la.

Pedro havia se mudado de uma pequena cidade do interior para a capital. Seu pai havia recebido uma ótima oportunidade de emprego e a família inteira se mudou para acompanhá-lo. Pedro era o filho do meio e tinha 12 anos, possuía um irmão mais velho, de 15 anos, e uma irmã mais nova, de 8 anos.

Na cidade em que morava no interior, havia aproximadamente 20 mil habitantes. Pedro era conhecido por ser um craque do futebol. Ele estudava pela manhã, saía da escola, almoçava em casa, fazia os deveres de casa bem rápido e já ia para a quadra da praça jogar futebol.

Pedro jogava praticamente a tarde toda, ia para casa jantar e, se tivesse companhia, ainda jogava também à noite. Era conhecido



na sua cidade por ser bom de bola e incansável quando o assunto era futebol.

Seu irmão, João, não gostava tanto de jogar futebol, gostava mais de jogos online e ficava muito tempo no computador. E sua irmã, Ana Luísa, gostava de brincar com as amigas de boneca, escolinha e estava sempre rodeada de amigas.

Amanhã, os três iniciariam as aulas na nova cidade. Era final do mês de abril, iriam começar em uma escola nova já com o ano iniciado, e isso estava causando uma angústia nos três, um sentimento parecido com o medo. Ana Luísa estava no terceiro ano, Pedro no sétimo ano e João no primeiro ano do ensino médio.

Já eram nove e meia da noite quando Pedro finalmente terminou de abrir as caixas e arrumou sua mochila, deixando tudo pronto para começar a aula no dia seguinte cedo. João continuava jogando, alegando que já estava tudo pronto, apesar de o seu quarto ainda estar uma bagunça e cheio de caixas ainda não abertas. Já Ana Luísa foi a primeira a ficar com tudo pronto; porém, estava mais nervosa, não conseguiu comer direito, estava mais chorosa e irritada. Mamãe tinha dito que ela estava muito ansiosa com a mudança.

22h30 todos estavam dormindo, menos Ana Luísa, que só conseguiu pegar no sono quando já era quase meia-noite. Às duas da manhã, acordou e logo olhou no relógio, pensando já estar atrasada para a escola, e voltou a dormir. Às quatro e meia da manhã, acordou novamente e demorou a pegar no sono. Às 6 horas, o despertador tocou; parecia que ela havia acabado de fechar os olhos. Todos se levantaram na expectativa de como seria o primeiro dia em uma nova escola.

MOMENTO TÉCNICO 1

Você sabe o que é ansiedade?

É uma emoção natural e necessária que nos ajuda a lidar com situações desconhecidas, difíceis, desafiadoras ou perigosas. É uma resposta criada pelo nosso corpo para facilitar nossa autoproteção, que ocorre frente à percepção de uma ameaça ou perigo.

Uma forma interessante de entender a ansiedade é compará-la com o esporte. No Beach Tennis, por exemplo, é preciso manter a raquete em posição elevada antes mesmo do adversário sacar. Esse preparo pode ser comparado à ansiedade agindo, mantendo o corpo e a mente alertas, nos preparando para o que virá. No entanto, quando a ansiedade se manifesta em excesso, é como estar com a raquete levantada, pronto para o jogo, mesmo sem estar dentro da quadra. É quando estamos preparados para um perigo que não existe. É justamente isso que a ansiedade, em níveis prejudiciais, provoca: afasta do presente e cria uma sensação de preparo para algo que ainda não aconteceu — e que, muitas vezes, nem vai acontecer.

E você? A ansiedade te gera ou já gerou desconforto? O quadro a seguir mostra vários sintomas de ansiedade e a frequência em que ocorrem, para te ajudar a avaliar como anda a ansiedade por aí... Lembrando que, se o desconforto estiver grande, não deixe para lá nem ache que precise resolver sozinho; converse com alguém da sua família, peça ajuda.

Este questionário pode ser respondido mais de uma vez. Atribua a pontuação conforme a opção marcada e você pode acompanhar como anda sua ansiedade, se ela diminuiu ou aumentou de uma semana para outra ou de um mês para outro.

	Nem um pouco (0)	Às vezes (1)	Frequentemente (2)	A maior parte do tempo (3)
Eu me preocupo com as coisas mais do que gostaria.				
Eu penso que as coisas vão dar errado.				
As pessoas da minha família falam que sou muito preocupado.				
Tenho dificuldades para dormir pensando nas coisas que vão acontecer.				
Sinto como se meus ombros e meu pescoço estivessem sempre enrijecidos.				
Não consigo me concentrar na aula, preocupado com o que vai acontecer.				
Passo muito tempo pensando nas possibilidades que podem dar errado e como eu poderia resolver isso.				
Sinto meu coração acelerado.				
Sinto falta de ar.				

Gosto de pensar em todas as possibilidades possíveis do que vai acontecer para me preparar.				
Me assusto facilmente.				
Tenho sempre que estar fazendo alguma coisa.				
Tenho dores de cabeça quando tenho que enfrentar algo que me preocupa.				
Sou uma pessoa sem paciência, que se irrita facilmente.				
Adio tarefas e/ou atividades que me deixam ansioso(a).				
Estou sempre procurando algo para comer, quase sem perceber, como se fosse automático.				
Sinto minhas mãos suadas.				
Sinto minha boca seca, o que dificulta até mesmo falar ou engolir.				
Minha voz treme e eu posso gaguejar, mesmo tentando me manter calmo(a).				
Tenho medos de coisas que as pessoas dizem que eu não deveria ter.				

Fonte: Inspirado em Greenberger e Padesky (2017).

Observação: Este questionário tem como objetivo ajudar a identificar possíveis sintomas relacionados à ansiedade e promover maior percepção sobre sinais emocionais e físicos, mas não substitui avaliação, diagnóstico ou acompanhamento realizado por psicólogo, psiquiatra ou outro profissional de saúde mental qualificado. Caso os sintomas sejam frequentes, intensos ou causem sofrimento significativo, é fundamental buscar ajuda profissional.

Amostra



A CHEGADA NA NOVA ESCOLA...

Pedro chegou à escola com um friozinho na barriga. Era seu primeiro dia de aula numa turma que já estava junta pelo menos desde o início do ano. Nos pensamentos de Pedro, ele achava que poderia ser a mesma turma desde o infantil 1 (com aproximadamente 2 anos de idade) e que, por isso, não conseguiria fazer amigos. Ele respirou fundo antes de entrar na sala, tentando esconder o nervosismo. Escolheu uma cadeira no fundo da sala, onde poderia observar tudo sem ser o centro das atenções.

De onde estava, Pedro notou que muitos dos meninos usavam chuteiras, o que o fez sorrir sem nem mesmo perceber. “Eles devem gostar de jogar futebol”, pensou, animado com a ideia de encontrar possíveis amigos com quem poderia jogar bola e fazer amizade. Ao olhar para as meninas, ficou impressionado: elas pareciam mais arrumadas do que as garotas de sua cidade. Notou que usavam relógios, brincos, pulseiras e algumas meninas estavam até maquiadas. Era um ambiente diferente do que ele estava acostumado, mas Pedro sentia curiosidade e um leve entusiasmo por começar essa nova fase.

Sentado e observando todos ao redor, um colega se aproximou e sentou ao seu lado. Pedro deu um leve sorriso, meio tímido. O menino olhou para ele, curiosamente, e perguntou:

— Você é aluno novo? Nunca te vi aqui...

Pedro confirmou com um aceno de cabeça e respondeu, um pouco hesitante:

— Sim, cheguei agora. Minha família se mudou para a cidade.

Logo, eles engataram em uma conversa animada. O colega perguntou de onde Pedro havia vindo e por que tinha se mudado. Pedro explicou que tinha se mudado para acompanhar o trabalho do pai. Disse que ainda estava se adaptando e que sua casa estava cheia de caixas. Em seguida, Pedro perguntou o nome do novo amigo, que respondeu com um sorriso:

— Rafael.

Pedro logo deu um jeito de falar de futebol e foi perguntando se Rafael gostava, fingindo que não tinha reparado nas chuteiras. Rafael deu uma risada e confirmou que adorava. Pedro sorriu e a conversa seguiu...

— E aí, qual é o seu time? — perguntou Rafael, curioso.

Pedro respondeu sem hesitar:

— Sou corinthiano, e você?

Rafael fez uma cara de reprovação, abriu um sorriso largo e respondeu com orgulho:

— Flamenguista!

Os dois riram juntos, compartilhando as brincadeiras e rivalidades que todo bom torcedor de futebol conhece. Apesar da animação da conversa, foram interrompidos com a chegada da professora