

# MARIA DOS EXCESSOS

**Francisco José Figueiredo Coelho**  
**Maria de Lourdes da Silva**

# MARIA DOS EXCESSOS



**Francisco José Figueiredo Coelho**  
**Maria de Lourdes da Silva**

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

Coelho, Francisco José Figueiredo  
Maria dos excessos [livro eletrônico] / Francisco  
José Figueiredo Coelho, Maria de Lourdes da Silva. --  
1. ed. -- Niterói, RJ : Ed. dos Autores, 2024.  
PDF

ISBN 978-65-00-99448-3

1. Literatura infantojuvenil I. Silva, Maria de  
Lourdes da. II. Título.

24-201404

CDD-028.5

**Índices para catálogo sistemático:**

1. Literatura infantil 028.5
2. Literatura infantojuvenil 028.5

Aline Grazielle Benitez - Bibliotecária - CRB-1/3129

Direitos autorais © 2024

Todos os direitos reservados. Este livro ou qualquer parte dele não pode ser reproduzido ou usado de forma alguma sem autorização expressa, por escrito, dos autores ou editor, exceto pelo uso de citações breves em uma resenha do livro.

Primeira edição, 2024

ISBN 978-65-00-99448-3

Autores: Francisco José Figueiredo Coelho e Maria de Lourdes da Silva

Ilustrações: Natalia Lopes

Prefácio: Luciana Bessa

Diagramação: Katterina Zandonai

Editor: Gregório Ventura

*“Viver é muito perigoso”*  
João Guimarães Rosa

## Prefácio

Ariano Suassuna já dizia “não existe diferença entre a literatura e a vida”. A história de Maria dos excessos é um ótimo exemplo do que pensava o autor. Ela é uma menina como eu e muitos leitores. Impossível não se reconhecer na personagem e em seus percalços na escola e em casa. É um conforto saber que não estamos sozinhos. Todos nós de alguma forma e em alguma medida lidamos com os excessos. Afinal, o mundo está cada vez mais espetacular, repleto de imagens e apelos ao consumo. A criança, absorta, adere algumas vezes a tudo indiscriminadamente.

A partir deste cenário, surge a pergunta: como ajudar as novas gerações a compreender a gestão da importância do autocuidado e lidar de forma mais saudável com suas escolhas?

Foi a literatura o caminho que os pesquisadores Francisco Coelho e Maria de Lourdes escolheram para apresentar as crianças como enfrentar essa bela tarefa de viver. Os autores abordam de forma simples um tema complexo, porém muito relevante, que é o excesso em uma sociedade cada dia mais voltada para o consumo desenfreado.

O modo lúdico como a temática é apresentada facilita sua abordagem com as crianças, proporcionando o ambiente ideal para o debate. O livro cria um espaço para que se aprenda a pensar e a questionar sobre as escolhas cotidianas, colaborando para o surgimento e desenvolvimento da criticidade. Maria dos excessos nos convida a realizar o movimento de deslocamento: dialogar, opor,

questionar, desconfiar, desaprender, aprender.

O livro foi criado dentro das ações do Grupo de Pesquisa Educação e Drogas da Universidade do Estado do Rio de Janeiro (GPED/UERJ) e está centrado no conceito de redução de danos como enfoque educativo. Com isso, ele pode favorecer discussões de temas como drogas, excesso e vício sem o risco de amedrontar ou culpabilizar crianças e adolescentes. A ideia ousada de apresentar para outras instâncias sociais um tema normalmente tratado em âmbitos acadêmicos mostra-se muito promissora.

O público-alvo do livro são crianças da Educação Infantil até as séries iniciais do Ensino Fundamental I e professores. Mas ele se estende a todos que vivem na sociedade contemporânea, rodeados de tentações e apelos ao consumo. Afinal, conforme nos mostrou Baudrillard a abundância é antes um mito do que algo com que o homem seja realmente capaz de lidar.

Na sociedade moderna, onde o desejo se volta para um círculo incessável de satisfações, o risco ao qual todos nós estamos sujeitos, em particular crianças e adolescentes, é que, ao não conseguir a realização, a situação se volte para somatizações (depressão, estresse). Assim, saber desde cedo a se reconhecer e lidar com o excesso torna-se fundamental para uma vida saudável.

Boa leitura!  
Profª. Dra. Luciana Bessa

## Agradecimentos

Agradecemos primeiramente a todos os/as estudantes que participaram do curso Materiais educativos sobre Drogas: leitura e seleção, oferecido para os estudantes normalistas (formação de professores para a Educação infantil e fundamental, coordenado pelo Grupo de Pesquisa Educação e Drogas (GPED), da Universidade do Estado do Rio de Janeiro.

Especificamente na segunda edição, uma das cursistas nos ofereceu um cenário importante para o surgimento do livro que aqui se apresenta. Uma personagem curiosa, criativa e sem medo de ousar, Maria dos excessos, surge de uma formação pedagógica.

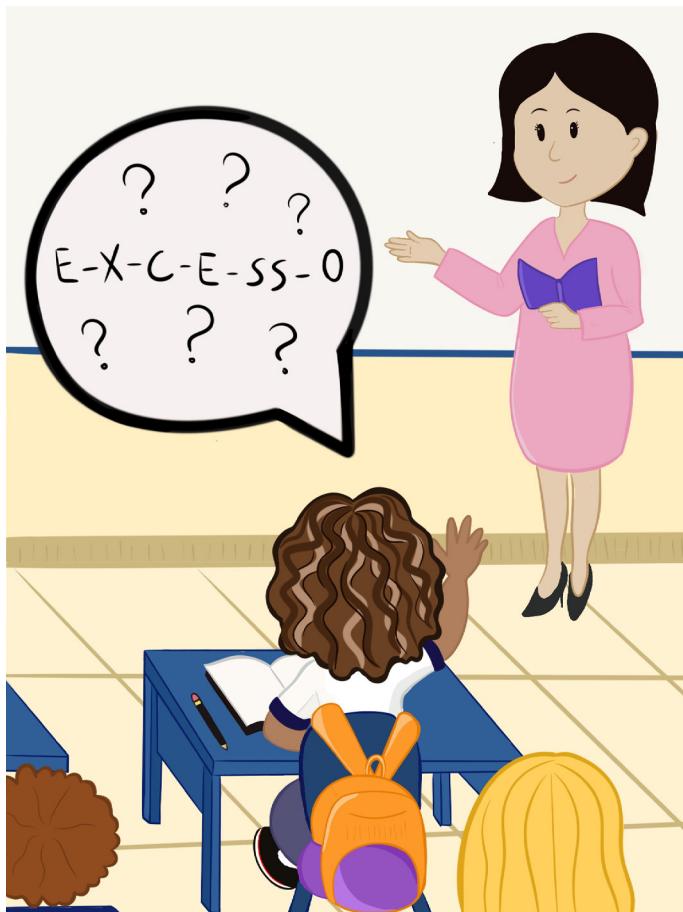
Agradecemos também aos nossos consultores, professores que trabalham na Educação infantil e fundamental que leram a história da Maria dos Excessos. Por suas considerações e sugestões oferecidas para o alinhamento da história ao público infanto-juvenil, nosso muito obrigado.

Com carinho, agradecemos também à ilustradora Natalia Lopes, pesquisadora de Doutorado do Programa de Pós-Graduação em Ensino em Biociências e Saúde (IOC/FIOCRUZ), que nos forneceu potentes e lúdicas imagens que corroboraram para dar vida à história.

A todos e todas, nosso muito obrigado.

Os autores

**M**aria era uma criança aventureira, adorava criar brincadeiras. Ela era curiosa e perguntava sobre tudo. Por que isso? Por que aquilo? No fundo, no fundo, Maria só queria entender as coisas.



Ela perguntava tanto, mais tanto, que acabava incomodando até seus colegas. Rita, sua melhor amiga na escola, disse para ela:

- Maria, essa palavra nova que a “fessora” Ana ensinou parece que foi feita para você!

A palavrinha nova que aprenderam na aula da professora Ana era: excesso.

- Excesso?! perguntou Maria para a professora.

- Sim, Maria. E – x – c – e – s – s – o!

- E o que isso significa?

- Quer dizer que algo passou da conta, que é uma coisa exagerada, respondeu a professora Ana.

Nesse momento, sua amiga Rita levantou o dedo e completou:

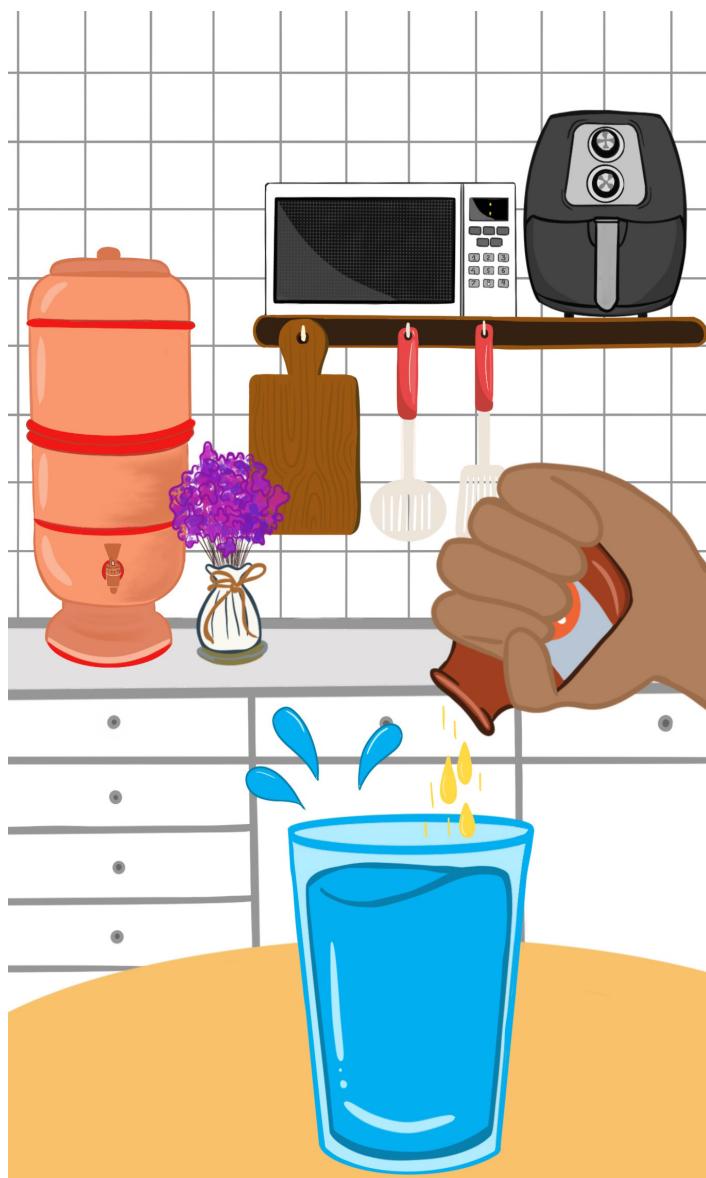
- É quando a Maria pergunta demais! Todo dia ela pergunta tanto que fica um excesso! kkkkkk

Maria também caiu na gargalhada. Mas ao mesmo tempo que ela achava engraçada a situação, pensava:

- Será que eu pergunto demais mesmo? Será que eu sou a “Maria dos excessos”?

Por um momento Maria pensou se não era a hora de parar de perguntar...





Naquele mesmo dia, ao retornar para casa, sua mãe se queixou de estar com dor de cabeça. Maria ficou preocupada... Então, como ajudar sua mãe a melhorar? Na dúvida, resolveu arriscar.

Fora da vista de sua mãe, Maria abriu o analgésico - medicamento para a dor - e despejou quase a metade no copo com água que sua mãe bebia. Achou que dessa forma estivesse ajudando.

Sua mãe percebeu um gosto diferente na água e, intrigada, perguntou:

- Cof, cof, cof .... Maria, o que você colocou aqui dentro?

Maria, com naturalidade, respondeu:

- Coloquei só mais um pouquinho desse remedinho para ver se sua dor de cabeça passava logo, mãe.

A mãe de Maria olhou para ela espantada... respirou fundo e disse:

- Maria, não é assim que se toma remédio. Por acaso, você é médica?

Após explicar que só os médicos podem dizer a dose certa a ser tomada dos medicamentos, sua mãe a mandou para o quarto para fazer o dever de casa e refletir um pouco sobre suas ações.

Confusa, Maria foi para o quarto pensativa. E refletiu sobre aquela coisa do excesso. Será que colocar mais remédio no copo de sua mãe faria tão mal assim? Maria se perguntou.



Enquanto estava no seu quarto, Maria começou a comer os chocolates que comprara na saída da escola. Encheu tanto a boca que derramou na sua blusa amarela preferida. Sua mãe não iria gostar disso...

Resolveu, então, lavar a blusa.

Depois que trocou de roupa e sem sua mãe perceber, ela levou a blusa manchada para a área de serviço e derramou nela água sanitária pura. Enquanto esfregava a blusa, percebeu que a cor da blusa desapareceu e ela ficou toda manchada. Sem entender o que se passava, Maria começou a chorar.

Sua mãe se aproximou e lhe explicou que os produtos de limpeza devem ser usados com cuidado e é preciso saber usá-los para não causar acidentes. E completou:

- É para evitar situações como essa, Maria, que crianças não podem fazer uso desses produtos.

Maria voltou para o seu quarto amuada e se dando conta dos excessos que cometia.



No beirar da noite, o pai de Maria chegou em casa. Percebeu que ela estava fazendo a lição da escola e não quis incomodá-la.

Enquanto a aguardava finalizar a tarefa, sentou-se no sofá e começou a tomar sua cervejinha para relaxar de mais uma jornada de trabalho.

O pai de Maria era motorista de ônibus e o trânsito da cidade era bem cansativo... Afinal, que mal teria em um adulto (adulto, não crianças!) tomar uma cervejinha no final do dia, já que ele não precisaria mais dirigir?



Ao terminar o dever de casa, Maria foi bem de mansinho para a sala e percebeu que seu pai não estava ali. Ele havia ido para a varanda fumar, pois evitava fazer isso dentro de casa. O pai de Maria era tão cuidadoso que nem fumava perto da filha. Ele também não fumava durante o dia.

Ao perceber a ausência do pai, a menina notou que a garrafa de cerveja estava pela metade. Maria olhou, olhou e se perguntou:

- Será que o meu pai está brabo comigo? Será que minha mãe fofocou para ele sobre as coisas que fiz? Hum... talvez seja melhor não perguntar. E então, pensou:

- Se ele estiver bêbado, talvez ele brigue comigo.

Foi quando ela teve a ideia de jogar fora um pouco da cerveja. Acho que ele nem vai perceber, pensou.



Ao retornar da varanda, seu pai notou algo estranho:



- Nossa, o que aconteceu aqui? Eu tenho certeza de que só bebi metade da garrafa!

De imediato, cogitou que isso só poderia ser coisa de Maria. Afinal, a mãe dela estava ocupada na cozinha preparando o jantar.

Maria, olhando pela porta entreaberta, percebeu que seu pai vinha em sua direção e sabia que ele iria chamar sua atenção.

Foi quando começou a sentir algo estranho em sua barriga. Foi ligeiro para o banheiro.

Toc, Toc, Toc. Seu pai bateu à porta do banheiro com uma cara bem decepcionada e lançou a pergunta:

- Está tudo bem, Maria? Imagino que tenha sido você que esvaziou a garrafa de cerveja. Por que fez isso, filha? Não entendi.

Maria ficou quietinha dentro do banheiro, não sabia o que dizer e como explicar o que havia feito. Enquanto se escondia, seu pai percebeu algumas embalagens de barra de chocolate ao lado de sua cama. E perguntou:

- Maria, esse chocolate todo que você comeu hoje já não lhe deu aborrecimento suficiente? Acho que você acabou de arranjar mais uma encrenca... Hoje você está demais, bem exagerada, hein?! Temos que conversar sobre isso você, eu e sua mãe.

Ao ouvir o comentário do pai, Maria lembrou das conversas na escola e refletiu:

- Será que eu sou mesmo exagerada, um excesso? Pensou ela em voz alta dentro do banheiro.

O fato é que Maria teve uma diarreia que até preocupou os seus pais. E, sentada no trono, conversava com eles pelas frestas da porta. Maria reconheceu suas falhas e pediu desculpas para a eles, indagando-os:



- Pai, eu acho que eu sou mesmo uma “Maria dos excessos” porque eu sou muito exagerada nas coisas que faço. Minha amiga Rita disse que eu pergunto demais e que sou muito exagerada em tudo. Acho que é porque sou assim que eu fiz essas coisas sem perguntar.

- Filha, perguntar e querer conhecer não me parece um problema. Agir sem pensar, sim. As pessoas são diferentes. Cada um de nós é diferente do outro. Ser diferente é uma das maiores riquezas dos seres vivos. Perguntar é o caminho mais adequado para conhecermos o que ainda não sabemos. Não se envergonhe disso.

A mãe de Maria estava ao lado do pai acompanhando a situação e complementou:

- E quanto aos chocolates, penso que essa diarreia pode lhe ensinar algo. Muito açúcar, muita cafeína, muita gordura e muita água sanitária não dão bons resultados... O segredo é saber tirar proveito das coisas sem exagero. O medicamento que você colocou no meu copo tem uma dose certa para tomar. Os produtos de limpeza também têm medida certa para uso. Na quantidade errada, tudo se torna perigoso. Nem sempre precisamos passar pela situação ruim se conhecemos os riscos e os danos que algo pode causar. Podemos fazer muitas coisas que, cuidando de evitar seus excessos, podem nos trazer bastante satisfação.

Percebendo que Maria havia aprendido uma boa lição, o pai completou em tom risonho:

- Essas barras todas de chocolate que você comeu são um excesso, palavra que você já conheceu e praticou bastante hoje. Aliás, Maria dos excessos é um nome bem bonitinho para você, menina curiosa, exagerada.



- Ah, pai... fala sério! kkkkkkkkkkk

Eles gargalharam, separados pela porta do banheiro. Maria ainda ficou um bom tempo ali, se recuperando do tanto de chocolate que havia comido. Foi um momento de reflexão para que ela percebesse que nem tudo deve ser feito da forma que ela desejava.

Em se tratando de medicamentos, álcool, chocolates e produtos de limpeza não custa antes conversar com um adulto e perguntar para aprender.

**Fim!**

- **Água sanitária** – Substância química muito utilizada nos ambientes domésticos em vários produtos de limpeza. Deve ser usada apenas por adultos, pois pode gerar acidentes.
- **Álcool** – É uma substância usada nas bebidas alcoólicas para adultos. É comum consumir bebidas alcoólicas em eventos sociais para diversão e relaxamento, mas quando usado em excesso, ele pode provocar situações desagradáveis. Alguns produtos de limpeza também contêm álcool. Seu consumo e manuseio não deve ser feito por crianças, mas somente pelas pessoas adultas.
- **Amuada** – É quando uma pessoa está quietinha, calada, no seu canto.
- **Analgésico** – Tipo de medicamento utilizado para reduzir a dor.
- **Bêbado** – É o nome comum que se usa para pessoas que bebem bebidas alcoólicas (com álcool) em muita quantidade.
- **Beirar da noite** – Quando o Sol se põe e a noite começa a surgir, é a tardezinha.
- **Decepcionada** – É quando uma pessoa não está contente com alguém ou alguma coisa.

- **Diarreia** – É quando o nosso corpo perde água pelas fezes, porque comemos muita gordura, outros alimentos ou produtos que não nos fizeram bem.
- **Excesso** – É quando algo é realizado de forma abusiva, em muita quantidade ou por muitas vezes. Falta de moderação.
- **Fessora** – É uma forma abreviada (informal) da palavra professora. Modo como alguns alunos chamam seus professores.
- **Fora da vista** – É quando alguma coisa ou pessoa está fora do alcance do campo da visão de alguém, não podem ser vistas..
- **Frestas** – São as brechas que existem em algumas portas ou janelas que facilitam a comunicação entre uma pessoa e outra.
- **Intrigada** – É quando uma pessoa está curiosa sobre um assunto.
- **Naturalidade** – Vem da palavra natural. Representa situações de modo simples, sem mentiras ou enrolação.
- **Refletir** – Significa pensar profundamente a respeito de alguma coisa para que possamos ter outra visão dela.
- **Trono** – Trono é o nome da cadeira do rei e da rainha. De modo brincalhão, costuma-se chamar o vaso sanitário de trono.

## Guia de sugestões para professores, pais e contadores de história

Prezados leitores e leitoras,

Maria dos excessos é uma ficção que parte de experiências cotidianas reais. Certamente os pais, os professores e os contadores de história que toparam esse desafio se identificarão com alguma experiência contada nas páginas deste livro. Entendemos que isso é um ponto de partida importante. Contar a história é apenas o início. Envolver as crianças é o maior desafio. Por isso, aqui deixamos um breve roteiro sobre os temas tratados em cada página e mais algumas sugestões de assuntos a serem abordados a cada passo da história, mas a decisão é de cada um de vocês.

Já na primeira página do livro aparece o termo principal a ser trabalhado aqui: excesso. Neste começo da história, é importante trazer o sentido da palavra, caracterizá-la, mostrar exemplos de situações nas quais os excessos estejam representados. Certamente as crianças podem oferecer bons comentários acerca disso. Termos novos ampliam o vocabulário infantil e promovem bons momentos de reflexão, inclusive sobre a expressão oral e escrita das crianças.

A página 9 traz um momento para exercitar o autoconhecimento, favo-

recendo que os pequenos observem as situações de suas vidas ou próximas a eles. Mostra o quanto é importante se conhecer e entender as próprias capacidades e limites para melhor estabelecer relação com o que é suscetível à excessos.

Nas páginas 10 e 11 o cenário é aberto para o debate sobre os medicamentos, suas prescrições, a automedicação e, inclusive, seus usos clandestinos. É a ocasião para falar sobre como os medicamentos nos ajudam a melhorar das doenças e também sobre os perigos que o uso inadequado traz.

A página 12 traz três questões importantes, a saber: o comer em excesso; o chocolate como um alimento psicoativo e, por isso, gerador de grande satisfação e energia; o manuseio dos produtos de limpeza pelas crianças. Enfim, muitas provocações e reflexões podem ser feitas aqui.

As páginas 13, 14 e 15 introduzem discussão sobre o consumo recreativo do álcool e do cigarro. Noções sobre a minimização dos riscos e danos do consumo do álcool podem ser introduzidas para debater a questão. Na página 14 há breve menção ao uso do tabaco e a situação dos fumantes-passivos.

Nestas páginas, a história dá visibilidade para a percepção que Maria dos excessos tem sobre o estado de embriaguez. Para ela, o pai embriagado fica suscetível a brigar com ela, ou seja, ela tem entendimento de que o comportamento do pai fica alterado quando ele bebe. Aqui, temos um conflito de representações sobre o álcool. O pai mostrou, na página que o álcool lhe traz

relaxamento; a menina, por outro lado, tem um entendimento de que a embriaguez pode levar a situações desagradáveis e conflituosas. É importante explorar essas representações e o que elas indicam sobre o álcool, seus usuários, as pessoas próximas a eles e as situações onde o álcool geralmente é consumido.

A página 16 coloca em comparação o comer excessivo da menina e o beber recreativo do pai. Muito se pode explorar desse cotejo. Aqui é necessário dar lastro à discussão sobre a prática de evitar os excessos, que não se configuram como proibição. Este é um grande desafio, sobretudo diante dos alardes e equívocos que circulam sobre drogas.

Na página 17 as questões sobre o autoconhecimento, autocuidado e a minimização dos riscos e danos se encontram e se consegue relacioná-las mostrando o papel e a responsabilidade que cada um tem na gestão das próprias ações.

Nas páginas 17 e 18 entram em cena o diálogo, o acolhimento, a reflexão e a amorosidade. Aqui se explora essas questões no ambiente familiar, mas elas podem ser ampliadas para outras situações.

Esperamos que a proposta da Redução de Riscos e Danos que a história adota em seus múltiplos caminhos seja um facilitador para um debate mais democrático, empático, acolhedor e ponderado.

Os autores

## Sobre os autores e suas experiências

Francisco José Figueiredo Coelho e Maria de Lourdes da Silva, uma parceria que deu certo. Ele, pedagogo e biólogo. Ela, historiadora. Ambos atuam na Educação pública e são pesquisadores do Grupo de Pesquisa Educação e Drogas (GPED), vinculado à Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).

Há mais de uma década, investigam e elaboram formações docentes e materiais educativos com o temário álcool, medicamentos e outras drogas para distintos públicos.

O primeiro livro paradigmático do Grupo de Pesquisa foi publicado no ano de 2021, intitulado Disfarces do medo: da desinformação aos equívocos sobre drogas. Esta primeira obra assumiu como público adolescentes e adultos interessados em conversar sobre drogas de forma leve e flexível e autorizando as famílias a dialogar frequentemente com os saberes escolares.

A experiência com o primeiro livro nos confortou para pensar na história da Maria dos excessos, pensando a redução de danos como um caminho educativo promissor para o público infanto-juvenil, especialmente dos 8 aos 12 anos.



# MARIA DOS EXCESSOS



Maria, como muitas crianças que conhecemos, é bastante curiosa. Mas, será que a curiosidade também tem os seus limites? A partir desta história, procuramos incentivar o pensar antes do agir ou o agir-reflexivo das crianças (e também dos adultos). Evitar excessos pode ser um bom caminho para conviver com os prazeres, sem abdicar deles.

Caro leitor, esperamos que Maria dos excessos seja uma boa oportunidade para introduzir reflexão com os pequenos sobre os riscos a que todos estamos suscetíveis na experiência de viver e sobre a importância da gestão do autocuidado e do autoconhecimento.

Esperamos que ao final da história, você tenha boas reflexões e possa compartilhá-las com seus colegas, amigos e familiares. Afinal, estamos sempre aprendendo com as experiências ao nosso redor.

ISBN: 978-65-00-99448-3



CD

9 786500 994483

