OS 13 ANOS DOS MEUS SONHOS

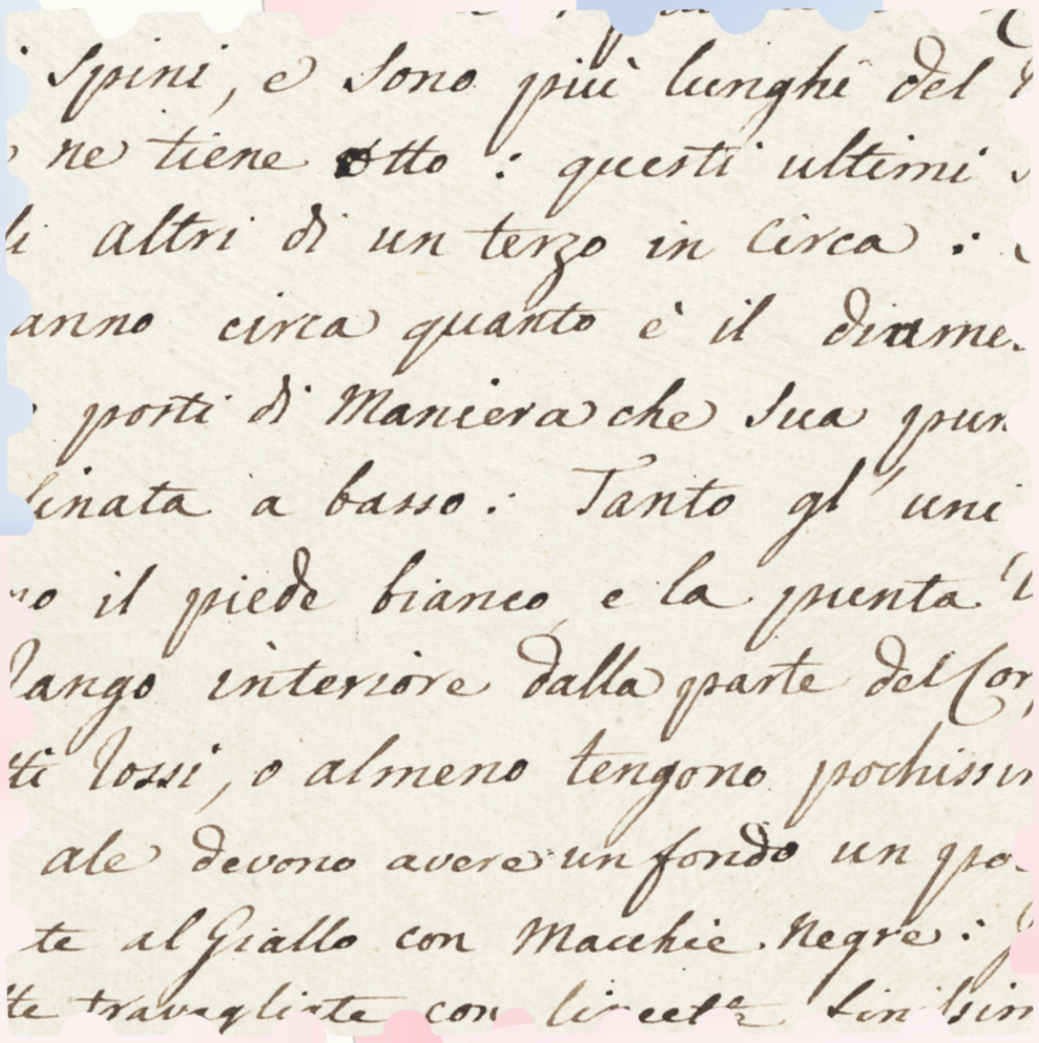
O diário de Bia e o castelo de Analice

Jesuino Lopes

OS 13 ANOS DOS MEUS SONHOS

O diário de Bia e o castelo de Analice

Jesuino Lopes


Spini, e sono più lunghi del
ne tiene otto: questi ultimi
li altri di un terzo in circa:
anno circa quanto è il diame
porti di Maniera che sua pun
linata a basso: Tanto gl' uni
o il piede bianco e la punta
lango interiore dalla parte del Co
ti lossi, o almeno tengono prochissi
ale devono avere un fondo un po
te al Giallo con Macchie Negre:
te traversata con linee

Copyright © 2026 por Jesuino Lopes
Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer meio sem a prévia autorização por escrito do autor.
Texto e Roteiro: Jesuino Lopes
Ilustração e Design da Capa: Jesuino Lopes
Edição: 1ª Edição
Gênero: Literatura Infantojuvenil / Autoconhecimento

✨ Se um dia ficar triste e pensar em fechar os olhinhos para chorar, abra-os e olhe para cima: em instantes perceberá que a tristeza passa!✨

DEDICATÓRIA

Dedicado a todas as garotas que estão descobrindo que a verdadeira coragem não vem de parecer perfeita, mas de aprender a amar quem você é.
E para os pais que, mesmo em meio à correria do dia a dia, não abrem mão de ser o porto seguro de seus filhos.

UMA NOTA PARA OS PAIS E RESPONSÁVEIS

A pré-adolescência é um período de transição intenso, onde pequenos desafios diários — como a arrumação do quarto, as cobranças escolares e a busca por aceitação — podem parecer montanhas difíceis de escalar.
Este livro foi escrito com o propósito de ser uma ponte de diálogo. Através dos olhos de Bia e do exemplo inspirador de Analice, buscamos mostrar que a maturidade e a autoestima não dependem de coisas materiais ou de uma idade específica, mas sim de atitudes, gratidão e inteligência emocional.
Convidamos você a ler esta história junto com sua filha e usar cada capítulo como uma oportunidade para conversarem sobre sentimentos, rotina e o valor inestimável da família.

Boa leitura!

CAPÍTULO 1

Segunda-feira – O Diário das Reclamações

Querido diário.

Hoje minha mãe brigou comigo. Não vejo a hora de fazer 13 anos. Se existir um campeonato mundial de levar bronca por causa de quarto bagunçado, hoje eu com certeza ganhei a medalha de ouro!

Ela entrou no meu quarto logo cedo, olhou em volta como se estivesse entrando numa caverna e soltou aquela frase clássica da minha mãe, a “dona Sofia”: "Beatriz, como você consegue achar qualquer coisa nessa bagunça? Arruma esse quarto agora!"

Poxa, para mim nem estava tão bagunçado assim. As roupas em cima da cadeira só estavam "descansando" para eu usar depois, e os livros no chão eram os que eu precisava ler na semana.

Mas não adiantou explicar. Tive que passar a manhã inteira guardando tudo enquanto resmungava bem baixo para ela não ouvir.

Sinceramente? Às vezes acho que ninguém me entende nesta casa. Faltam poucos meses para eu completar 13 anos — a idade em que tudo finalmente vai mudar —, mas parecem me tratar como se eu ainda estivesse no jardim de infância!

Para piorar o dia, bateu uma saudade gigante do meu pai. Ele viaja tanto a trabalho que tem dias em que a casa parece grande e quieta demais. Eu sei que ele precisa trabalhar, mas me dá uma raiva ver meus colegas falando que jogaram videogame com os pais no fim de semana enquanto o meu só consegue me mandar uma mensagem rápida de “Boa noite, filhinha, o papai te ama” antes de ir para mais uma reunião.

Fico me perguntando se ele lembra de como eu sou de verdade ou se só lembra da menininha de cinco anos das fotos velhas.

E na escola as coisas não facilitam. A Carol e a turma dela apareceram hoje com uns tênis novos super coloridos, daqueles que todo mundo está usando. Quando eu disse que o meu tênis normal ainda servia perfeitamente, ela me olhou de cima a baixo com aquela cara de quem diz "você é tão infantil". Tive vontade de virar invisível.

Por que tudo na pré-adolescência tem que ser tão complicado? Parece que todo mundo tem um manual de como ser legal, menos eu. Mas... no meio desse caos todo de hoje, aconteceu uma coisa diferente na sala de aula.

Chegou uma garota nova na turma. O nome dela é Analice. Diário, você precisava ver: a Carol tentou dar aquela risadinha debochada para ela no intervalo, e a Analice nem piscou.

Ela só sorriu, respondeu com uma calma inacreditável e continuou andando como se nada pudesse atingir ela. É como se ela vivesse num mundo perfeito, numa espécie de castelo onde as broncas de mãe, as provocações da escola e as saudades não conseguissem entrar.

Quem é essa garota? E como ela consegue ser tão imbatível?

Acho que amanhã vou prestar mais atenção nela...





CAPÍTULO 2

Terça-feira – A Garota da Primeira Fila

Querido diário.

Passei o dia inteiro de hoje bancando a detetive. Ou melhor, a observadora secreta.

O meu alvo? A Analice.

Eu precisava entender como uma garota da nossa idade consegue andar pelos corredores da escola parecendo uma rainha passeando pelo seu próprio castelo, enquanto o resto de nós parece estar num campo de batalha.

Primeiro, prestei atenção na hora da chamada. Enquanto a maioria resmunga um "presente" de cabeça baixa ou morrendo de sono, a Analice respondeu com a voz firme, olhando direto para o professor. Sem vergonha, sem timidez exagerada.

Depois veio a hora do intervalo, que é sempre a parte mais tensa do dia. A Carol e o grupo dela estavam reunidas perto da cantina, comentando sobre as roupas e as mochilas de todo mundo.

Quando a Analice passou por elas, a Carol soltou aquele comentário em tom alto para todo mundo ouvir: "Nossa, essa mochila de pano aí não é da coleção nova, né? Parece bem antiga."

Diário, qualquer uma de nós teria ficado vermelha, abaixado a cabeça ou corrido para o banheiro para chorar. Eu com certeza teria me encolhido toda! Mas você precisa ver o que a Analice fez.

Ela parou, olhou para a Carol, deu um sorriso super tranquilo e disse: "É antiga sim, ganhei de um momento especial. E cabe tudo o que eu preciso." E voltou a andar, como se a provocação tivesse batido num escudo invisível e caído no chão.

Fiquei de queixo caído! Como assim? De onde vem essa coragem?

Fiquei pensando nisso a tarde toda. Para mim, a Analice só pode viver num lugar perfeito. Na minha cabeça, a casa dela deve ser um castelo de verdade, onde os pais nunca gritam, onde ninguém se preocupa com dinheiro para comprar coisas de marca e onde nada dá errado.

Certeza de que ela tem um quarto enorme, organizado por fadas, e que nunca teve que ouvir uma bronca sobre meias jogadas no chão.

Ela é tudo o que eu gostaria de ser. Ela é confiante, elegante e não deixa ninguém diminuir o valor dela.

Quando a aula acabou, eu estava guardando minhas coisas quando percebi que a Analice estava passando pelo meu corredor. Olhei ela e quis dizer algo, mas não sabia o quê. Ela me deu um leve aceno com a cabeça e um sorriso tão sincero que naquele momento senti como se fôssemos amigas há muito tempo.

E agora, diário, estou aqui no meu quarto pensando: como é que alguém consegue ser tão forte? Amanhã temos um trabalho em grupo para entregar e o professor vai sortear as duplas.

Será que a Analice falaria comigo se o destino juntasse a gente?

Ou eu vou travar de vergonha na frente da minha heroína?





CAPÍTULO 3

Quarta-feira – O Primeiro "Oi"

Querido diário.

Hoje o meu coração de detetive quase saiu pela boca!

Logo no primeiro horário, o professor de História anunciou que faríamos um trabalho em dupla. Na mesma hora, a sala virou uma bagunça: todo mundo falando alto, apontando e correndo para se juntar com os melhores amigos.

Como a minha amiga de sempre faltou hoje, eu já estava me preparando para aquele momento chato de ser a "sobra" e ter que fazer o trabalho sozinha. Baixei a cabeça e comecei a rabiscar o canto do caderno, fingindo que nem me importava.

Foi aí que ouvi uma voz calma bem do meu lado:

— "Oi, Bia! Você já tem dupla? Será que a gente pode fazer juntas?"

Diário, eu levantei a cabeça devagar, achando que estava ouvindo coisas. Era a Analice!

Ela estava ali, em pé do lado da minha carteira, segurando o caderno e me olhando com aquele mesmo sorriso sincero de ontem.

Acho que levei uns três segundos inteiros para conseguir responder. Minha voz até deu um pigarro engraçado:
— "Oi! É... não tenho dupla, não. Claro que podemos!"

Sentei direito na cadeira, ajeitei a postura sem nem perceber e nós começamos a organizar a pesquisa. E você não tem noção de como foi fácil conversar com ela!

Enquanto a maioria do pessoal ficava reclamando que o trabalho era muito longo ou que a matéria era chata, a Analice só dizia: "Se a gente dividir duas páginas para cada uma, em vinte minutos a gente termina e ainda sobra tempo para desenhar as capas".

A praticidade dela é contagiante. Em vez de perder tempo reclamando do problema, ela já foca na solução!

Durante a conversa, acabamos falando de coisas além do trabalho.

Contei para ela que andava meio cansada das tarefas de casa e das cobranças, e ela me ouviu com uma atenção de verdade, sem me julgar ou me chamar de dramática. Depois, ela disse algo que me fez pensar:

— "Sabe, Bia, às vezes a gente acha que as regras dos adultos são só para chatear a gente, mas na verdade eles também estão tentando dar conta de tudo. Quando eu organizo as minhas coisas, não é pela minha mãe... é porque eu me sinto mais dona do meu próprio espaço."

Eu nunca tinha pensado por esse lado! Sempre achei que arrumar o quarto era uma "punição" da minha mãe, mas a Analice fez parecer uma forma de liberdade.

No final da aula, quando o sinal tocou, nós trocamos telefones para terminar de alinhar o trabalho. Caminhei até a saída me sentindo diferente... parecia que eu tinha caminhado mais leve, sabe?

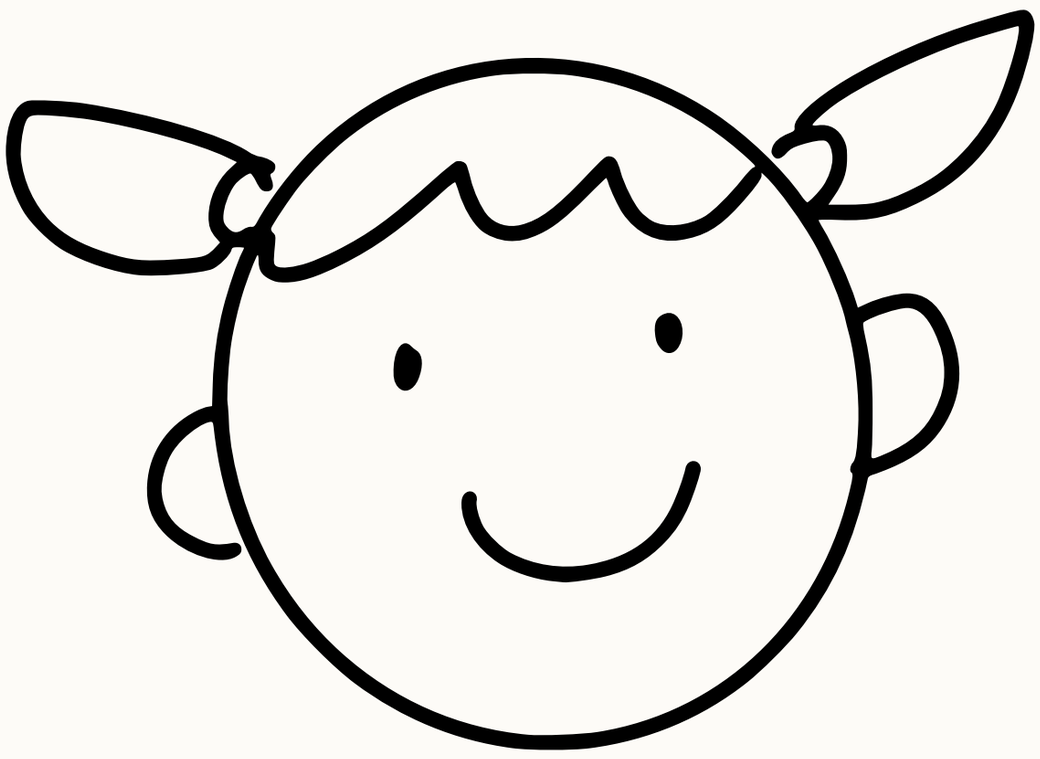
Cheguei em casa com tanto entusiasmo que nem esperei minha mãe pedir: guardei os sapatos no armário e dobrei o casaco que estava jogado no sofá.

Neste momento eu senti uma coisa que não sabia explicar, mas parece que eu me sentia forte, como se uma energia me preenchesse, parecia que eu podia controlar o que quisesse com essa força.

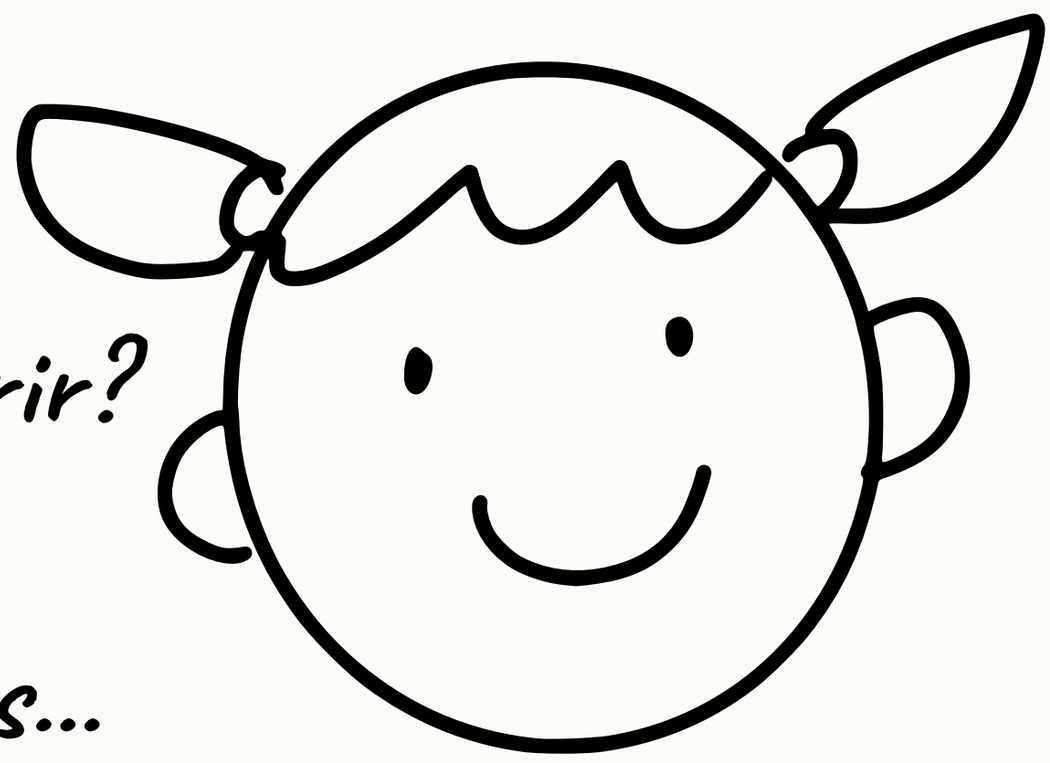
A minha mãe até parou na porta da cozinha, me olhou de cima a baixo com a sobrancelha levantada e perguntou se eu estava com febre! Eu só dei uma risadinha e disse que estava tudo bem.

Acho que estar perto da Analice faz a gente querer ser a nossa melhor versão.

E agora a pergunta que não quer calar, diário: será que essa amizade veio para ficar?



Consegue imprimir e colorir?



Depois tem mais algumas...



CAPÍTULO 4

Quinta-feira – Mudando a vibe

Querido diário.

Hoje eu percebi que quando a gente muda por dentro, parece que o mundo inteiro ao nosso redor resolve mudar também. Na escola, andei o tempo todo com a Analice no intervalo.

A Carol até tentou encarar a gente de um jeito meio torto quando passamos perto do pátio, mas a Analice nem deu espaço para indiretas. Ela simplesmente me contou uma piada boba sobre o professor de Geografia e nós duas caímos na risada juntas.

Quando você ignora a provocação e foca no que te faz bem, a provocação simplesmente perde toda a força!

Mas a parte mais marcante do dia foi quando cheguei em casa. Depois de ter arrumado os meus sapatos ontem e sentido aquela energia boa de estar no controle da minha vida, resolvi ir além. Arrumei a escrivaninha do quarto e tirei do chão aquelas pilhas de cadernos velhos.

A minha mãe estava na sala dobrando umas roupas com aquela cara de cansada que ela sempre tem no fim do dia. Eu cheguei perto dela, sentei do lado e comecei a ajudar a dobrar as meias sem ela precisar me pedir nada.

Ela me olhou surpresa, deu um suspiro fundo — mas daqueles suspiros de alívio, sabe? — e disse: — "Bia, nem sei como te agradecer. Hoje o dia no trabalho foi uma correria tão grande que eu achei que não ia dar conta de arrumar a casa."

Naquele momento, lembrei na hora do que a Analice tinha me dito sobre os adultos estarem tentando dar o seu melhor. Olhei para a minha mãe e não vi mais aquela pessoa "chata que só sabe dar ordens". Vi uma mulher que se esforça muito por mim e que também fica exausta.

A conversa fluiu tão leve! Falamos sobre a escola, contei sobre a Analice e até acabamos lembrando com carinho de uma viagem antiga que fizemos com o meu pai. Desta vez, em vez de ficar brava porque ele está longe trabalhando, perguntei para a minha mãe sobre o trabalho dele.

Ela me explicou com tanto orgulho como ele viaja para garantir o nosso futuro, que meu coração ficou quentinho. A minha mãe respeita muito o meu pai, e ouvir ela falando dele me fez sentir que, mesmo distante, ele está cuidando da gente.

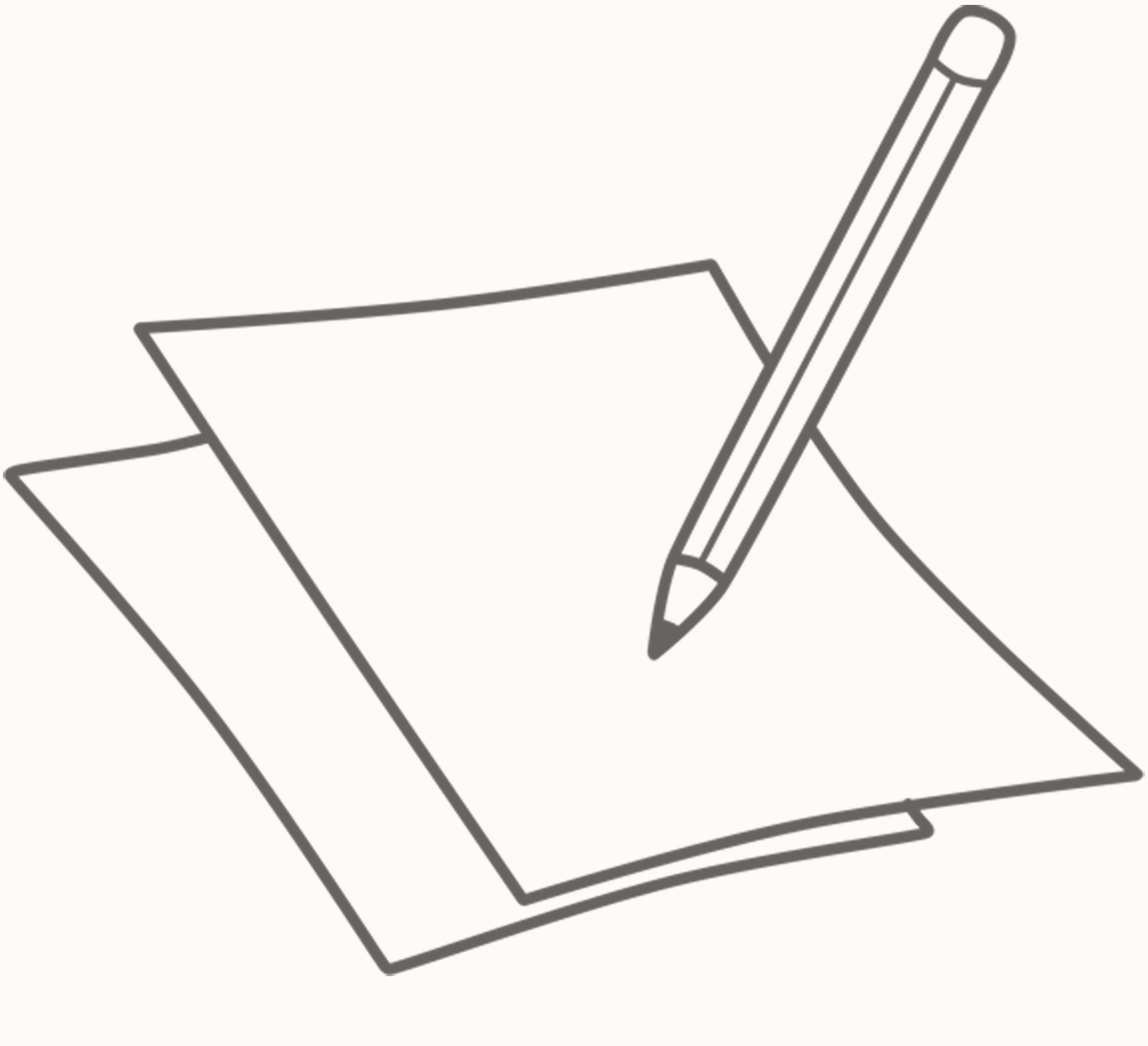
Antes de ir dormir, meu celular deu um apito. Era uma mensagem da Analice!

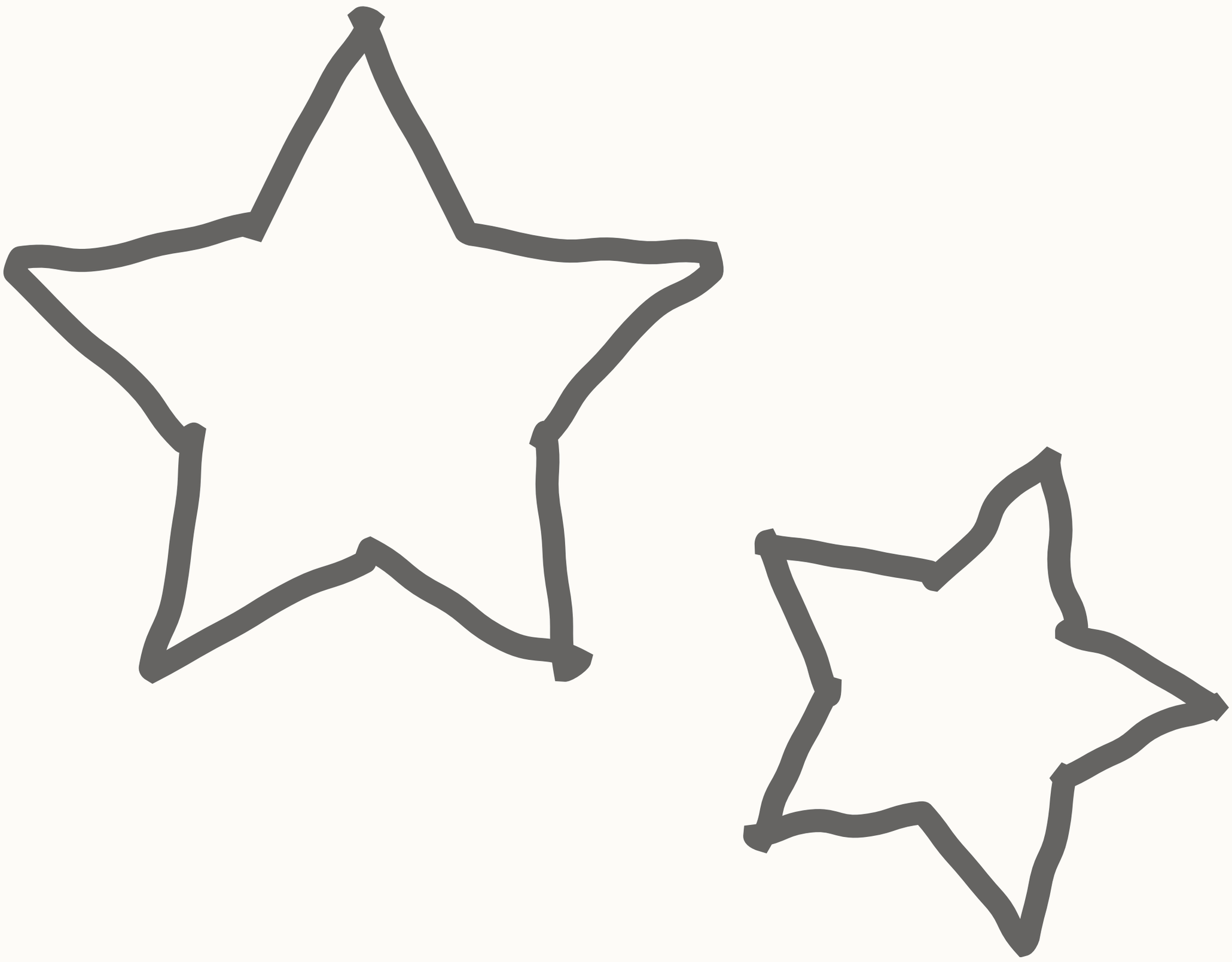
"Bia, amanhã é sexta! Quer ir lanchar na minha casa depois da aula? Minha mãe disse que vai adorar te conhecer!"

Diário, eu dei um pulo na cama! Amanhã eu vou finalmente conhecer o famoso "castelo" da Analice! Estou morrendo de curiosidade para saber como é a casa da garota mais incrível da escola.

Como será que é o quarto dela? Como é a mãe dela, a dona Clara?

Amanhã eu te conto tudo!





CAPÍTULO 5

Sexta-feira – O Castelo de Atitudes

Querido diário.

HOJE FOI O DIA!

Passei a manhã inteira ansiosa, com muita curiosidade para conhecer o castelo da Analice. Assim que o sinal da última aula tocou, arrumei meu material na velocidade da luz. Eu e a Analice fomos caminhando juntas até a casa dela, que fica a poucas quadras da escola.

No caminho, confesso que a minha cabeça não parava de fantasiar. Fiquei imaginando um portão enorme de ferro, um jardim gigante com chafariz e um quarto digno de capa de revista. Afinal, a Analice tinha atitudes de rainha, então a casa dela precisava parecer um castelo, certo?

Pois é, diário... Eu não podia estar mais enganada. E o choque foi maravilhoso!

Quando dobramos a esquina, a Analice apontou para uma casinha simples, de muros baixos, pintada de um amarelo bem suave.

Não tinha portões gigantescos e nem jardim de luxo, mas tinha uma varanda cheia de vasinhos de plantas floridas e um cheiro delicioso de bolo assando que vinha da janela.

Assim que entramos, a mãe da Analice, a dona Clara, veio nos receber. Ela usava um avental simples e tinha um sorriso tão acolhedor que parecia que já me conhecia há anos.

— "Seja bem-vinda, Bia! A Analice me falou tanto de você! A casa é simples, mas acolhedora. Sinta-se em casa!" — disse ela, me dando um abraço quentinho.

Enquanto lanchávamos um bolo de cenoura incrível, eu fiquei observando a dinâmica entre as duas. A casa não tinha móveis caros ou de última geração, mas era tudo tão limpo, tão organizado e iluminado que parecia reluzir!

A conversa entre a Analice e a mãe fluía com uma leveza incrível. Não tinha gritaria, não tinha indiretas. Quando a Analice terminou de comer, levantou espontaneamente, lavou o seu copo e passou um pano na mesa. Tudo com uma calma que me deixou impressionada.

Foi aí que a minha curiosidade não aguentou e eu acabei perguntando sobre o pai da Analice. Fiquei pensando se ele estaria trabalhando em algum escritório elegante.

A Analice olhou para mim com muito carinho e respondeu: — "O meu pai viaja muito a trabalho. Ele fica semanas fora cuidando de projetos em outras cidades para garantir que nada falte aqui em casa."

Nesse instante, a dona Clara sorriu com doçura, caminhou até a Analice, envolveu os braços ao redor dela e deu um abraço bem demorado, bem apertado.

— "E antes de sair de viagem hoje cedo, o seu pai me pediu para te entregar este abraço aqui, minha filha. Ele disse que está morrendo de saudades, que tem muito orgulho da menina corajosa que você é e que está sempre pensando em você."

Diário... Quando vi a Analice fechando os olhos e sorrindo feliz, sentindo o amor do pai através daquele abraço da mãe, algo deu um estalo dentro do meu peito.

O pai da Analice não estava ali fisicamente, assim como o meu pai também vive viajando, mas ele não estava ausente no coração dela.

A Analice não ficava triste ou revoltada porque aprendeu a guardar os bons momentos e a confiar no amor dele.

A dona Clara não guardava mágoa da distância, mas usava o exemplo de respeito para manter a presença do pai viva dentro de casa.

Depois do lanche, fomos para o quarto da Analice. E foi lá que a segunda grande surpresa aconteceu.

O quarto era pequeno. Tinha uma cama arrumada com uma colcha simples, uma escrivaninha de madeira para estudar e, no canto da parede, um espelho alto, bem limpinho, com uma moldura de madeira que elas mesmas tinham pintado.

Eu olhei para aquele espelho e depois olhei ao redor. O "castelo" da Analice não era feito de dinheiro, de roupas de marca ou de uma mansão.

O castelo dela era feito de atitudes, de organização, de gratidão e de paz interior!

Eu percebi que a Analice não era uma heroína porque tinha uma vida perfeita. Ela era uma heroína porque escolhia olhar a vida com amor e coragem, transformando o cantinho dela no melhor lugar do mundo.

Voltei para casa caminhando devagar, pensando em tudo o que vi. Eu não precisava invejar a vida da Analice. O "mapa do castelo" sempre esteve nas minhas mãos também.

Acho que amanhã cedo vou precisar fazer um pedido muito especial para a minha mãe...

Consegue imprimir e desenhar seu rostinho dentro do espelho?

CAPÍTULO 6

Sábado-~~feira~~ – O Passeio nas Lojas

Querido diário.

Hoje foi um dos dias mais especiais da minha vida.

Logo cedo, quando a minha mãe estava tomando café na cozinha, tomei coragem e fiz um pedido que ela não esperava:

— "Mãe, será que a gente pode passear nas lojinhas do bairro hoje? Eu queria muito comprar um espelho para colocar no meu quarto."

A minha mãe parou a xícara no meio do caminho, me olhou curiosa e sorriu: — "Um espelho, Bia? Mas você quase não gostava de se olhar..."

— "Eu sei, mãe. Mas é que agora eu quero aprender a me ver de verdade" — respondi, com o coração cheio de certeza.

E assim foi! Fomos caminhando juntas pelas ruas do nosso bairro, entrando naquelas lojinhas fofas de utilidades e decoração que eu sempre passava na frente, mas nunca prestava atenção.

Foi um passeio tão gostoso! Conversamos sobre coisas bobas, rimos das bugigangas e vimos vários modelos de espelhos. Achamos um perfeito: simples, com uma moldura branquinha, exatamente do tamanho certo para colocar do lado da minha escrivaninha.

Mas quando estávamos quase indo para o caixa pagar o espelho, meus olhos bateram na prateleira ao lado e o meu coração deu um pulo!

Tinha uma coleção de cadernos e diários lindos lá. E no meio deles, vi um diário simplesmente maravilhoso: ele tinha uma capa delicada em tons claros, detalhes florais e um fecho tão charmoso que parecia mágico. Na mesma hora, pensei na Analice.

Ela me inspirava tanto a organizar meus pensamentos e a encarar a vida com coragem... Ela merecia ter um lugar especial para escrever os seus próprios sonhos também!

Olhei para a minha mãe com cara de pedido: — "Mãe... você me ajuda a comprar este diário de presente para a Analice? Quero dar para ela no almoço de amanhã como um agradecimento por tudo."

A minha mãe sorriu com um carinho tão grande, me abraçou de lado e disse: "Com certeza, Bia. É lindo ver você cultivando uma amizade tão bonita."

Assim que chegamos em casa, penduramos o espelho no meu quarto. Limpei o vidro com um pano seco, do mesmo jeito que vi no quarto da Analice, e pedi um minutinho sozinha.

Diário... Quando fiquei na frente daquele espelho, pela primeira vez na vida eu não procurei "defeitos". Eu me olhei com carinho de verdade.

Fiquei observando cada detalhe do meu rosto: "Nossa, como as minhas sobrancelhas são bonitas! Elas têm um desenho tão perfeito para o formato do meu rosto..."

Cheguei mais perto e reparei nos meus olhos: "Puxa, a cor dos meus olhos e esse meu jeito de franzir a testa quando estou pensando... eu sou a cara do meu pai! O olhar dele está todinho aqui comigo."

Depois passei a mão pelo meu cabelo: "E estes fios lisinhos e loirinhos são iguaizinhos aos da minha mãe... são simplesmente perfeitos... até desisti de querer fazer cachinhos."

Naquele momento, na frente do espelho, me dei conta de uma coisa gigante: eu não sou só uma garota qualquer tentando se encaixar no mundo.

Eu sou a mistura perfeita do amor do meu pai e da minha mãe! A força do meu pai está nos meus olhos e a doçura da minha mãe está no meu sorriso.

Eu não precisava ser a Analice. Eu só precisava ser a Bia! Tudo o que eu tanto admirava na Analice — a coragem, a organização, a postura de rainha, o amor próprio — não era algo que só ela tinha. Era algo que a Analice tinha me ajudado a enxergar dentro de mim mesma!

O "espelho" que me mostrava a heroína na verdade estava refletindo o meu próprio potencial o tempo todo.

Arrumei a embalagem do presente da Analice com uma fita bem bonita e coloquei do lado do meu próprio diário na cabeceira.

Amanhã é domingo. O dia em que vou celebrar a amizade, entregar esse presente do fundo do coração e dar as boas-vindas para a garota incrível que estou me tornando!



CAPÍTULO 7

Domingo (de Sol)– A União

Querido diário.

Hoje o dia amanheceu com um sol dourado e lindo cobrindo a janela do meu quarto.

Se você me perguntasse há uma semana, eu diria que não via a hora de os meus 13 anos chegarem para eu finalmente "começar a viver de verdade".

Mas quer saber de uma coisa?

Hoje eu percebi que a melhor fase da vida é o agora.

A gente não precisa esperar ter 13, 15 ou 18 anos para ficar bem com a gente mesma e com o mundo.

O meu momento feliz é hoje!

E que domingo incrível nós tivemos!

A dona Clara convidou a mim e a minha mãe para almoçarmos na casa delas.

Ver a minha mãe, Sofia, conversando com a dona Clara foi como olhar para outro espelho!

No começo, a minha mãe parecia um pouco tímida, mas em menos de dez minutos as duas já estavam rindo, trocando receitas e desabafando sobre como é desafiador — e ao mesmo tempo maravilhoso — criar filhas na pré-adolescência.

Ali eu entendi que a minha mãe e a mãe da Analice são muito parecidas. As duas têm o mesmo coração enorme, o mesmo amor por nós e os mesmos medos. Elas pareciam duas grandes amigas de infância!

Depois do almoço, chamei a Analice para o quarto e entreguei o pacote surpresa.

— "Para você, Analice. É um presente por ter entrado na minha vida e ter mudado o meu mundo."

Quando ela abriu a embalagem e viu aquele diário lindo, os olhos dela brilharam de uma forma inesquecível! Ela soltou um "Uau!" baixinho, passou a mão pela capa com todo o cuidado e me deu um abraço tão apertado e sincero que quase fomos ao chão rindo.

— "Bia! Eu amava ter cadernos de anotações, mas nunca tive um diário especial só meu! Eu vou guardar esse presente para sempre e escrever todos os meus segredos mais bonitos nele!" — disse ela, radiante de felicidade.

Sentei na cama com ela, tirei o meu próprio diário da bolsa e nós ficamos lá, abraçando os nossos diários juntos, rindo e planejando tudo o que ainda vamos viver juntas.

Naquele momento, eu soube que tínhamos selado uma amizade para a vida inteira.

Na hora de ir embora, ajudei a recolher os pratos da mesa sem ninguém me pedir. A minha mãe me olhou com um orgulho tão gigante nos olhos que senti meu peito esquentar.

Agora, aqui no meu quarto, antes de fechar este caderno, me deu uma vontade incontrolável de escrever uma palavra que eu quase não usava antes:

Obrigada.

Hoje eu quero agradecer por tudo:

- Á minha mãe por ter roupas para guardar: Lembrei da aula de História, quando a professora contou que muitas crianças no mundo não têm quase nada. Ter um quarto para arrumar e roupas no armário não é uma punição, é uma benção! Também agradeci por não desistir de mim e continuar me cuidando e me ensinando.

- Pelo meu pai: Mesmo distante por causa do trabalho, hoje eu sei com toda a certeza do mundo que ele me ama, pensa em mim e só quer o meu melhor. O amor dele viaja quilômetros e chega até mim.

- À Analice: Porque ela foi o espelho que me mostrou tudo o que eu precisava saber, e agora caminha ao meu lado com o seu próprio diário na mão.

- Agradecer a Deus por todas as demais coisas boas que não percebo. E...

E agradeci a você, meu querido diário: Por ter sido o meu porto seguro, por ouvir os meus desabafos, guardar os meus segredos e me ajudar a organizar os meus pensamentos ao longo desta semana inesquecível.

Eu não sei exatamente como serão os meus 13 anos quando eles chegarem.

Mas de uma coisa eu tenho certeza, diário: os meus sonhos já começaram.

E eu estou pronta para viver cada um deles, com a cabeça erguida, o quarto organizado e o coração cheio de paz!

Até breve!

Com amor, Bia.



O SEU CASTELO DE ATITUDES

Se você chegou até aqui lembre-se: também tem um castelo lindo aí dentro! A maturidade não vem em um passe de mágica, mas sim das suas pequenas escolhas diárias.

Três coisas para não esquecer:

1. O que os outros dizem fala sobre eles, não sobre você.

2. Troca a reclamação pela Gratidão.

3. A sua verdadeira beleza vem da sua bondade e do seu caráter.

Agora é a tua vez! O que vais colocar no teu diário hoje?

- Uma coisa de que me orgulho em mim:_____
- Uma pessoa a quem quero agradecer:_____

BASTIDORES E CURIOSIDADES

Este livro nasceu de um olhar atento sobre o universo real da pré-adolescência. A narrativa foi inspirada em uma jovem verdadeira — cheia de sonhos, dúvidas e descobertas — que vivia os dilemas cotidianos de crescer.

Para preservar sua privacidade, demos a ela o nome de Bia, mas seus sentimentos representam a jornada de tantas garotas nessa fase de transição.

Confira alguns segredos e simbolismos por trás da criação desta história:

• A Lógica dos Nomes: O nome Bia vem de Beatriz, que significa "aquela que traz felicidade" ou "a que viaja pelo conhecimento" — exatamente a jornada que ela faz ao longo dos 7 dias. Já Analice surge da junção de Ana ("cheia de graça") e Alice ("de nobreza/qualidade nobre"), representando a postura de rainha serena e madura que inspira a protagonista.

• Reparou que Analice se inicia com a letra A e Beatriz com a letra B? Isso foi propositalpois B vem depois de A no alfabeto e isso para que a Bia, embora a narradora, fosse a segunda personagem principal, mas muito próxima de Analice.

• Analice é na verdade a projeção do que a Bia deseja para sua vida; é a Bia mergulhando no seu autoconhecimento e descobrindo que consegue ter a vida sonhada. Analice é a próxima fase em que a Bia estará e isso se evidencia no uso do espelho.

• O Segredo das Mães: Reparou na sintonia entre Sofia e Clara? Na verdade, elas foram pensadas como duas faces da mesma figura materna! Sofia representa o dia a dia real — a mãe atarefada, cobradora e exausta com a rotina. Clara representa a perspectiva da empatia — a mãe acolhedora e sábia que conseguimos enxergar quando despimos o olhar das cobranças. No fundo, toda mãe carrega um pouco de Sofia e um pouco de Clara.

• A Estrutura de 7 Dias: Cada capítulo acompanha um dia da semana (de Segunda a Domingo) para demonstrar que a maturidade não é um evento que acontece da noite para o dia no aniversário de 13 anos, mas uma construção diária de pequenas escolhas, organização e gratidão.

• Este livro foi escrito numa manhã de domingo, ininterruptamente, aproximadamente entre as 8:30 e 14:30, após uma caminhada.

• No dia anterior o autor soube que uma jovem iniciando a vida estava se sentindo triste e esta foi a motivação.

• A Ilusão do Ideal: O "castelo", que representava o quarto de Analice, não era feito de muros altos ou luxo, mas de paz interior e atitudes, como uma princesa está aprendendo a tomar decisões para se tornar Rainha. A história nos lembra que a pessoa que admiramos não tem uma vida perfeita — ela apenas aprendeu a cuidar do próprio coração.



Esta é a Flor de Lótus. Simboliza estar bem, mesmo com dificuldades. Que tal pesquisar na internet como fazer esta posição com o corpo?

Espero que este diário sirva como uma ponte de diálogo carinhosa entre pais e filhas, lembrando que o amor e a empatia são capazes de transformar qualquer rotina.

O seu Castelo de Paz já começou a ser construído hoje!

