

## A MALA DO OPA: COM NARRATIVA POÉTICA E SENSÍVEL, LIVRO AJUDA A ABORDAR O TEMA DA MORTE COM CRIANÇAS

*Camila Capel utiliza uma narrativa lúdica e acessível, acompanhada por pinturas de aquarela de Luciana Leite, para guiar pais a lidarem com o conceito de fim do corpo físico, a finitude.*

O tema da finitude permeia todos nós, seres humanos, e tratar o assunto com as crianças é, para a maioria das pessoas, um desafio.

Em sua estreia como autora, Camila Capel olha para dois públicos, o das crianças e seus pais, quando passam pela perda familiar. Para o público infantojuvenil, *A Mala do Opa*; e para os adultos, *Vamos falar sobre a vida? Desconstruindo tudo que você aprendeu sobre morte.*

Tudo começa com a história de Helena, mas poderia ser a história de qualquer criança ou adulto, que um dia perde alguém que ama e tem que passar por uma dor avassaladora. Na história real, a menina passava férias de verão com o pai, mãe, irmã e Opa, quando se viu diante da perda que não compreendia. Foi com essa experiência pessoal e tocante, aliada aos seus estudos e especializações na área do desenvolvimento humano, que Camila Capel partiu para escrever o livro *A Mala do Opa*.

A obra apresenta de forma profunda, poética e inspiradora – porém acessível – a história de Helena, filha de Camila, ao vivenciar a morte do avô paterno (Opa, em alemão).

Com a inteligência do coração e metáforas embasadas em áreas do conhecimento que compõem a **Parentalidade Essencial**, modelo de educação parental idealizado por Camila, a narrativa ajuda as crianças a entenderem que a morte, independentemente de religião, é um momento de passagem.

*“A Mala do Opa nasceu da vontade de transformar dor e saudade em algo bom, por isso, resolvi colocar nossa história em palavras que possam tocar os corações de leitores de todas as idades, deixando uma imagem suave desse*

*pedaço difícil, porém natural, da vida. Afinal, a vida é feita de todo tipo de emoção e a tristeza é uma delas, e quando podemos falar do que sentimos tudo parece mais leve*”, destaca Camila.

A narrativa afetiva de Camila é acompanhada de ilustrações belas e sensíveis de Luciana Leite. As artes pintadas em estilo de aquarela mostram Helena, sua irmã Antonela, papai, mamãe e Opa em diversos cenários em Angra dos Reis, local onde se passou a história, de forma a complementar as frases de cada página, levando o leitor a se transportar para dentro da história.

“A aquarela é um dos principais elementos que remetem à infância. A escolha desse gênero serve como uma forma lúdica de ajudar principalmente as crianças a entenderem as metáforas sobre a morte que estão escritas”, explica Luciana. E Camila complementa: “Os desenhos foram fundamentais na criação do livro e acredito que, sem eles, a minha mensagem não teria o mesmo impacto”.

No entanto, ela sentia falta de algo e, assim, surgiu a ideia de trazer o compositor, maestro e roteirista, Fabio Cardia. O músico trouxe sua rica contribuição a partir de uma trilha sonora autoral, que acompanha o audiolivro, videolivro e ainda se tornou o álbum musical *A Mala do Opa*, disponível gratuitamente no Spotify, Apple Music, Amazon e em todas as plataformas do gênero. A trilha trouxe vida própria à obra e Camila acredita que essa diversidade de formatos a torna acessível para todos os públicos que quiserem entrar em contato com esse tema tão profundo. A tecnologia foi usada para tornar essa obra um infoproduto.

Afinal, essa era a ideia da autora desde o primeiro *insight* criativo, ressignificar um tema tão profundo e extremamente velado, ainda mais entre o público infantil. Dúvidas comuns a toda criança como: “para onde vamos depois da morte?; ou “como nos conectamos com quem partiu?”, ainda, “o que fazer com a saudade?”, além de falar de significado de rituais de despedida, como o enterro e a cremação, temas tratados com cuidado e delicadeza na obra.

*A mala do Opa* mostra que é possível falar sobre a morte com as crianças de maneira poética e lúdica, gerando conexões que as ajudam na elaboração da

perda. Aliás, escrever este livro teve esse sentido para a autora elaborar sua própria dor sobre a situação que viveram.

Já no livro para adultos, *Vamos falar sobre a vida? Desconstruindo tudo que você aprendeu sobre morte*, o foco está nos pais que passam pelo desafio de lidar com o próprio luto e ainda têm que manter seus papéis de educadores. Camila os conduz em um caminho de reflexão sobre as imagens que carregam sobre o tema da morte, podendo, assim, criar novos significados. Nessa jornada de autoconhecimento, eles ajudam seus filhos, também, a passarem pela perda. O livro é dividido em três partes, *pensar – sentir – querer*, em forma de experiência composta por práticas reflexivas, artísticas e meditativas, conduzidas pela própria terapeuta e facilitadora de meditação. O acesso se dá através de QR codes que levam o(a) leitor(a)/ouvinte para meditações guiadas, reflexões e expressão artística, em um caminho de autoconhecimento e ressignificação, que percorre os passos do *modelo Acht*, usado pela terapeuta em seus atendimentos individuais e que ela, agora, experimenta levar para mais pessoas. Nesse convite de autodescoberta que o livro propõe, Camila acredita que esse caminho profundo é capaz de fornecer os recursos necessários para pais lidarem com esse tema delicado dentro do exercício da parentalidade. Surpreendentemente, quando o adulto percorre o caminho de ressignificação ganha recursos internos para ajudar seus filhos, acrescenta a autora.

### **Projeto Opaoma**

Angra dos Reis, local onde a história acontece, tem significado especial para a família e, quatro anos após a partida de Opa, nasceu o Projeto Opaoma, uma organização sem fins lucrativos que tem o objetivo de limpar as praias e os oceanos para preservar a vida marinha e proteger o futuro do planeta. O projeto acontece por meio de ações diretas, limpando diariamente as praias de Angra dos Reis e Ilha Grande, litoral do Rio de Janeiro, e também, com projetos educacionais. Em 2023, o projeto quer ir além, investindo em pesquisa, com previsão de dois anos, para a redução de gás carbônico por meio da reciclagem. O Opaoma é um dos projetos que encabeçam o Instituto Neuen, que explora novas maneiras de pensar, experienciar e agir no mundo. Para isso, a instituição apoia iniciativas que visam melhorar o coletivo e que se iniciam na consciência individual de cada indivíduo.

Para saber mais, acesse: [www.projetoopaoma.com.br](http://www.projetoopaoma.com.br)

## **A Cruz Verde**

Esta obra serve a mais um propósito, entrelaçar novamente a vida da autora ao Hospital Cruz Verde, instituição que cuida de adultos e crianças com paralisia cerebral grave e que cuidou de seu irmão durante seus nove anos de vida. Foi correndo pelos corredores e rampas que Camila e sua irmã mais velha passaram boa parte da infância, tendo o hospital como segunda casa e, da qual, curiosamente, guardam apenas boas lembranças, nos anos em que viveram ao lado do irmão e o tiveram muito bem cuidado lá. Para Camila, o hospital ficou tingido pelo olhar infantil da fantasia e por carregar essa sensação de vínculo, parte do lucro gerado pela venda deste livro será destinada à instituição.

Maurício, seu irmão, nasceu com paralisia cerebral grave e faleceu ainda criança. Marcada por essa história e por seu processo de elaboração, a autora dedica a obra também a Maurício, com quem “gostaria de ter convivido uma vida inteira”.

Fundada em 8 de dezembro de 1958, em uma casa no bairro de Moema, em São Paulo, a Cruz Verde ajuda bebês, jovens e adultos que possuem paralisia cerebral grave. Com uma equipe multidisciplinar formada por profissionais de fisioterapia, enfermagem, psicologia, odontologia, nutrição, assistência social e mais, a instituição tem um ambulatório e um hospital para atender os pacientes.

### **Serviço:**

**Livro:** *A mala do Opa*

**Autora:** Camila Capel

**Ilustrações:** Luciana Leite

**Editora:** Leitura e Arte

**Número de páginas:** 54

**Preço:** R\$ 80,00

### **Sobre a autora:**

**Camila Capel** é idealizadora do modelo de *Parentalidade Essencial*, uma visão científico-espiritual do ser humano que busca usar os desafios das relações humanas como parte do desenvolvimento físico, emocional e espiritual, contribuindo para o conceito que embasa sua atuação, a Medicina do Estilo de vida – *Lifestyle Medicine*. Foi essa visão integral da saúde que a inspirou a criar a *Autoconhecer*, Hub sobre estilo de vida, desenvolvimento humano, saúde e educação.

Tem uma formação multidisciplinar em áreas de Educação; Psicopedagogia, Antroposofia, Habilidades socioemocionais, Mediação de Conflitos e Constelação Sistêmica. Acredita que, para educar, precisamos, antes de tudo, acolher as nossas próprias emoções da infância, por isso ela enfatiza sua proposta na autoeducação.

Sua visão sistêmica sobre “ser humano” é base para sua atuação como escritora, com o objetivo de compartilhar aprendizados e experiências para inspirar pessoas a trilharem o caminho do autoconhecimento, para uma vida mais plena.

**Acesse:**

[https://instagram.com/camila\\_capel](https://instagram.com/camila_capel)

<https://instagram.com/parentalidadeessencial>

<https://instagram.com/amaladoopa>

<https://www.instagram.com/autoconheceroficial/>

**Sobre a ilustradora:**

**Luciana Leite** é arquiteta de formação, ilustradora e aquarelista de coração. É mãe da Nicole e do Michael e desde o nascimento deles se encantou com o universo dos livros infantis e com a aquarela. O mundo das crianças, tão doce, feliz e encantado conquistou seu coração e trouxe um novo rumo ao seu trabalho.

A arquitetura ficou um pouco de lado e segue hoje fazendo mil e uma ilustrações, muitas artes e contando muitas histórias por meio delas. Mais do seu trabalho está no Instagram: @water.co.illustrations.