

DR. SPENCER JOHNSON

# Quem Mexeu no Meu Queijo?

para **Crianças**

*Uma Maneira Fantástica de Mudar e Vencer!*





**E**ra uma vez quatro amigos chamados Fungadela, Correria, Pigarro e Gaguinho.



Todas as manhãs calçavam os ténis e preparavam-se para procurar aquilo que os fazia felizes  
– Queijo Mágico!



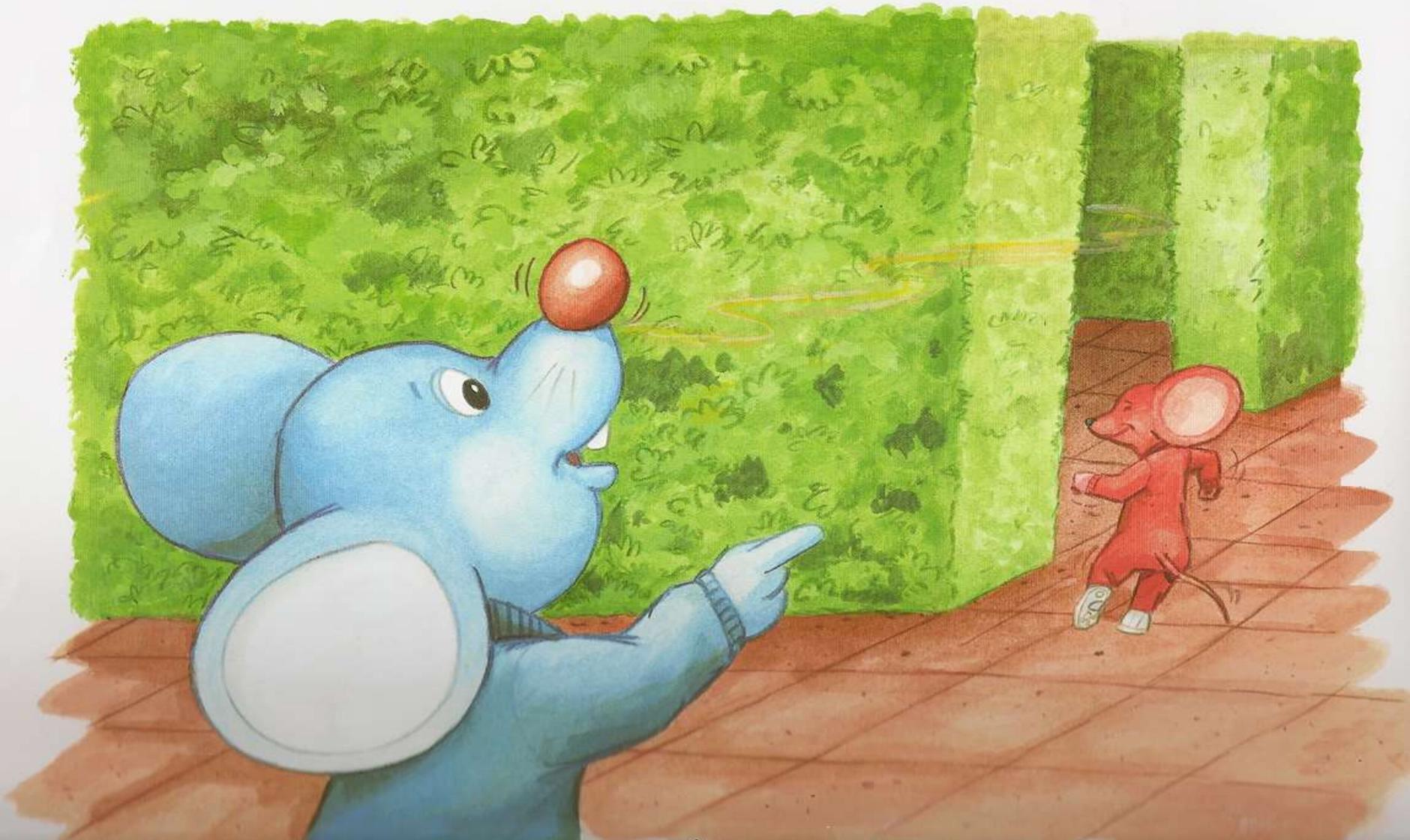
O Queijo Mágico era especial porque, quando o encontravam, sentiam-se bem consigo próprios!



O Queijo estava escondido algures num grande Labirinto, que tinha muitos caminhos diferentes para seguir.

O Fungadela e o Correria eram muito espertos e lembravam-se sempre dos sítios onde tinham estado antes. Por isso, continuavam a explorar sítios novos onde pudesse haver Queijo.

O Fungadela tinha um nariz fantástico: conseguia cheirar o ar e descobrir onde estava o Queijo. O Correria era veloz: corria muito depressa e chegava ao Queijo rapidamente.





O Pigarro e o Gaguinho também eram espertos. Liam livros e estudavam mapas para encontrarem o Queijo Mágico.

– Vamos experimentar seguir por este caminho – dizia o Gaguinho.

– Não sei se devemos... – respondia o Pigarro.

O Pigarro e o Gaguinho não queriam perder-se em cantos escuros, por isso percorriam o Labirinto lentamente, passo a passo.

Todos os dias, os quatro amigos percorriam o Labirinto para encontrar o Queijo.

Quando entravam em zonas escuras e em becos sem saída, simplesmente davam a volta e seguiam noutra direcção.

Então, subitamente, num dia de sorte aconteceu uma coisa extraordinária: os quatro amigos encontraram algo maravilhoso.

*O que julgas que era?*





# ESTAÇÃO DE QUEIJO Q



Encontraram QUEIJO MÁGICO!

Estava numa grande divisão chamada Estação Q de Queijo.

Tinha estado sempre lá, à espera de que alguém o encontrasse.



- Iupi! – exclamou o Gaguinho.
  - Boa! – entusiasmaram-se o Fungadela e o Correria.
- O Pigarro afirmou:
- Há aqui o suficiente para durar *para sempre!*



O Fungadela preferia os pedaços de Queijo cor de laranja, que cheiravam muito bem; o Correria mordiscava os cubos de Queijo amarelos e duros; o Pigarro gostava do Queijo com buracos; e o Gaguinho deliciava-se com as rodelas de Queijo mole.

Todos começaram a imaginar o que o Queijo Mágico lhes podia trazer.



O Fungadela viu-se a brincar com novos amigos no Parque do Queijo Azul. O Correria idealizou marcar um golo num jogo de futebol do Queijo. O Gaguinho imaginou-se a tirar boas notas na Escola Primária de Brie. O Pigarro sonhou que vivia numa grande casa no topo da Colina do Queijo Suíço.

Mais tarde, quando caiu a noite, voltaram todos para as suas casinhas.

Na manhã seguinte, o Fungadela e o Correria acordaram cedo e calçaram os seus ténis. Correram pelo Labirinto fora, direitinhos à Estação Q de Queijo.



# ESTAÇÃO DE QUEIJO Q



Quando lá chegaram, o Fungadela cheirou o Queijo para ver se ainda estava fresco e o Correria mediu-o para ver quanto havia ainda.

Depois de verificarem que tinham Queijo suficiente para mais um dia, descalçaram os ténis e penduraram-nos em volta do pescoço para os terem à mão se precisassem deles novamente.

Então, o Fungadela e o Correria relaxaram e começaram a saborear o Queijo Mágico.

Entretanto, o Pigarro e o Gaguinho deixaram-se dormir até tarde.

“Já sei onde está o Queijo”, pensou o Pigarro. “Não preciso de me apressar.”

O Gaguinho bocejou. “A minha cama está tão confortável! Vou dormir só mais um bocadinho.”



Ter Queijo  
faz-nos felizes.



Quando finalmente o Pigarro e o Gaguinho chegaram à Estação Q de Queijo, puseram-se logo à vontade.

O Pigarro construiu um cadeirão de Queijo para se sentar e relaxar. O Gaguinho escreveu na parede: "TER QUEIJO FAZ-NOS FELIZES."

# ESTAÇÃO DE QUEIJO Q



Todos os dias, o Fungadela e o Correria acordavam cedo, corriam para a Estação Q de Queijo e mediam o Queijo para saberem o que estava a acontecer.



Em contrapartida, dia após dia, o Pigarro e o Gaguinho ficavam a dormir até cada vez mais tarde. Não prestavam muita atenção ao Queijo, pois esperavam que este estivesse lá para sempre. *Consegues perceber o que estava a acontecer ao Queijo?*

Então, certa manhã bem cedo, o Fungadela e o Correria chegaram à Estação Q de Queijo e descobriram que o Queijo desaparecera!

Não ficaram nada surpreendidos, porque já tinham reparado que a reserva de Queijo estava a diminuir.

Eles sabiam que iam ter de voltar a entrar no Labirinto e procurar um Novo Queijo.

— Aposto que vai ser tão bom como o Queijo Velho! — disse o Correria.

— Ainda melhor — guinchou o Fungadela. — O Novo Queijo vai ser ainda melhor!





Bem mais tarde, o Pigarro e o Gaguinho chegaram à Estação Q de Queijo, que se encontrava vazia. Olharam à volta e nem acreditavam no que estavam a ver!

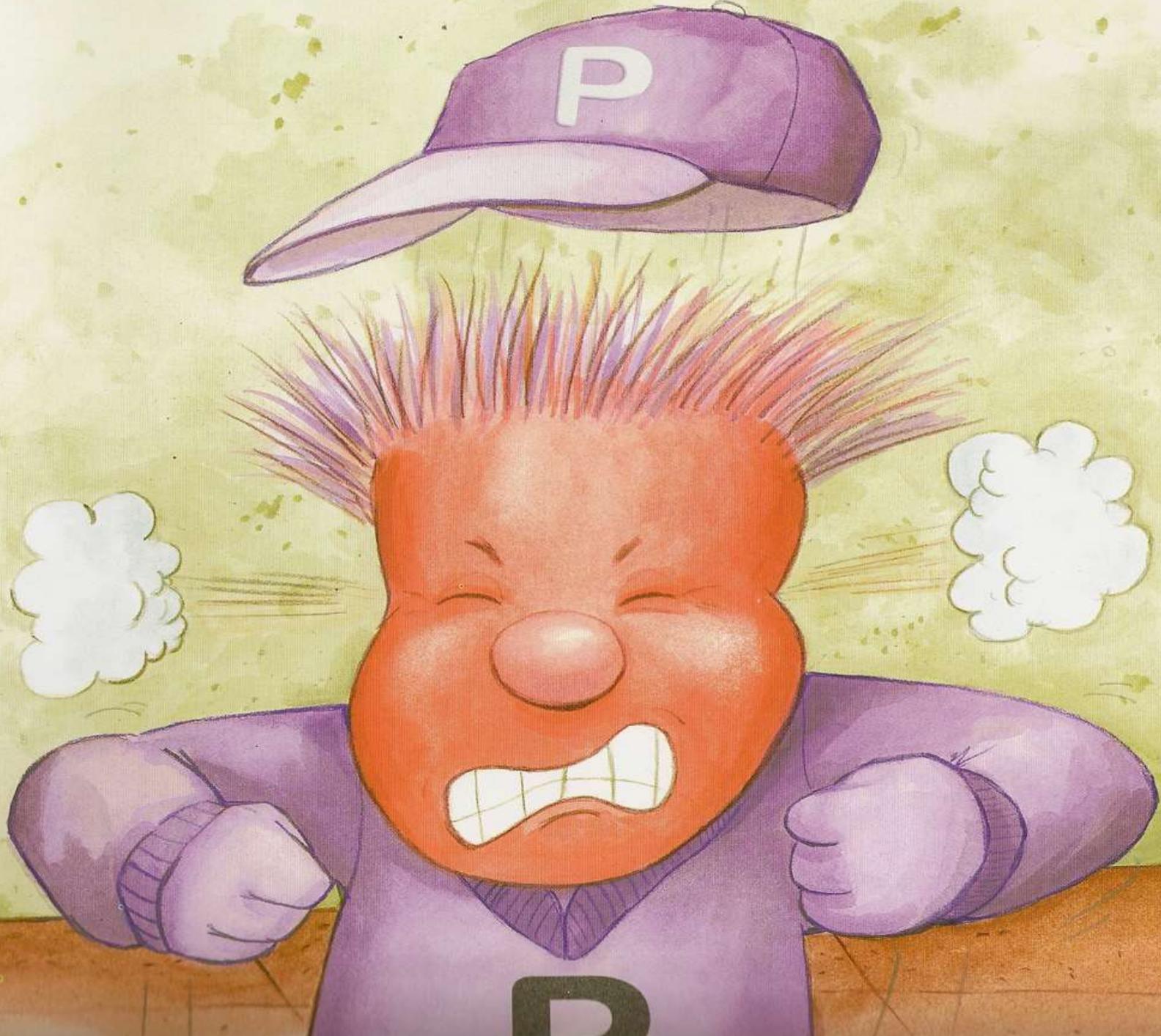
O Pigarro gritou:

– O quê?! Não há Queijo? Não há Queijo? Quem mexeu no meu Queijo?

O Pigarro estava zangadíssimo. Pensava que o Queijo seria sempre dele, que era uma coisa que ele merecia ter independentemente do que acontecesse. Pôs-se aos saltos, a gritar:

– NÃO É JUSTO!





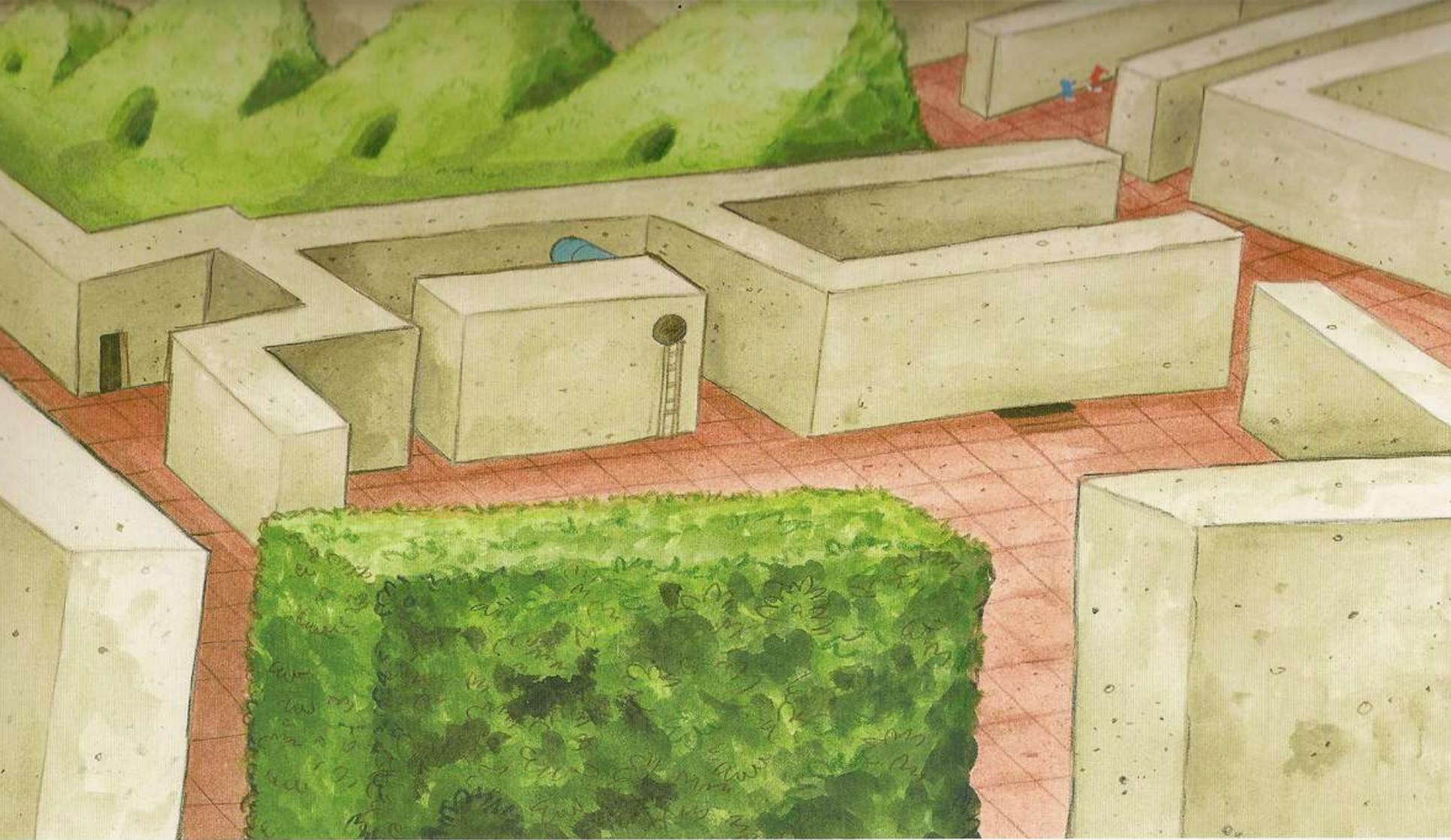
# ESTAÇÃO DE QUEIJO Q



O Gaguinho estava tão desiludido quanto o Pigarro, mas não gritou nem bateu com os pés. Pura e simplesmente não se mexeu: ficou muito quieto, como uma estátua. Não sabia o que fazer. Estava chocado!

Então, reparou numa coisa:

— Pigarro, onde é que estão o Fungadela e o Correria?

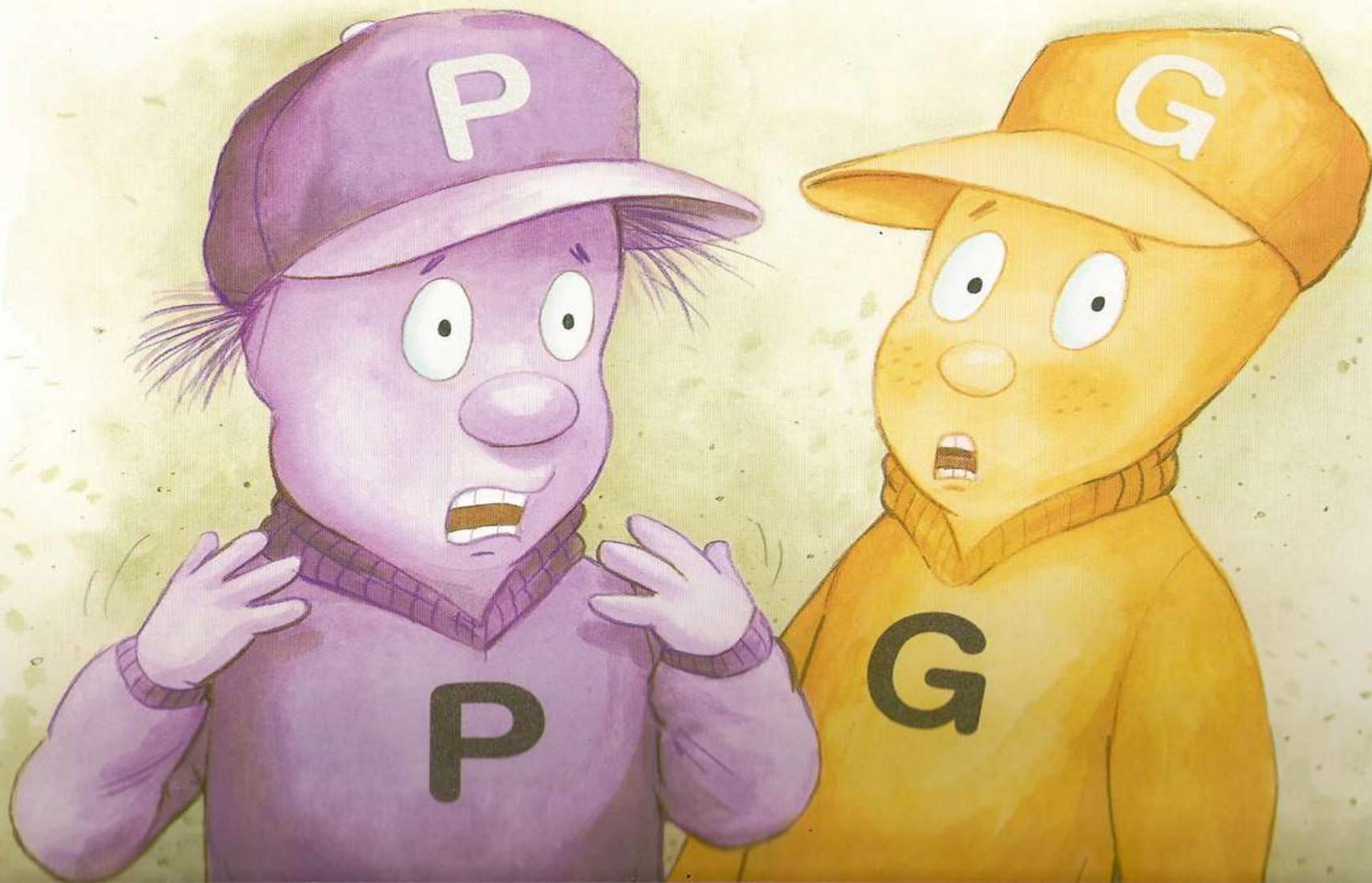


O Pigarro olhou à volta.

— Não sei — respondeu.

— Aposto que voltaram para o Labirinto à procura de Novo Queijo — afirmou o Gaguinho. — Talvez devêssemos fazer o mesmo.

– Não – teimou o Pigarro. – Eu não quero. O Labirinto é muito confuso. Lembras-te de como foi difícil encontrar este Queijo? É mais seguro esperar até voltarem a pôr aqui o Queijo Velho.  
Ao ouvir o amigo, o Gaguinho também ficou com medo.  
– Acho que tens razão, Pigarro – concordou.

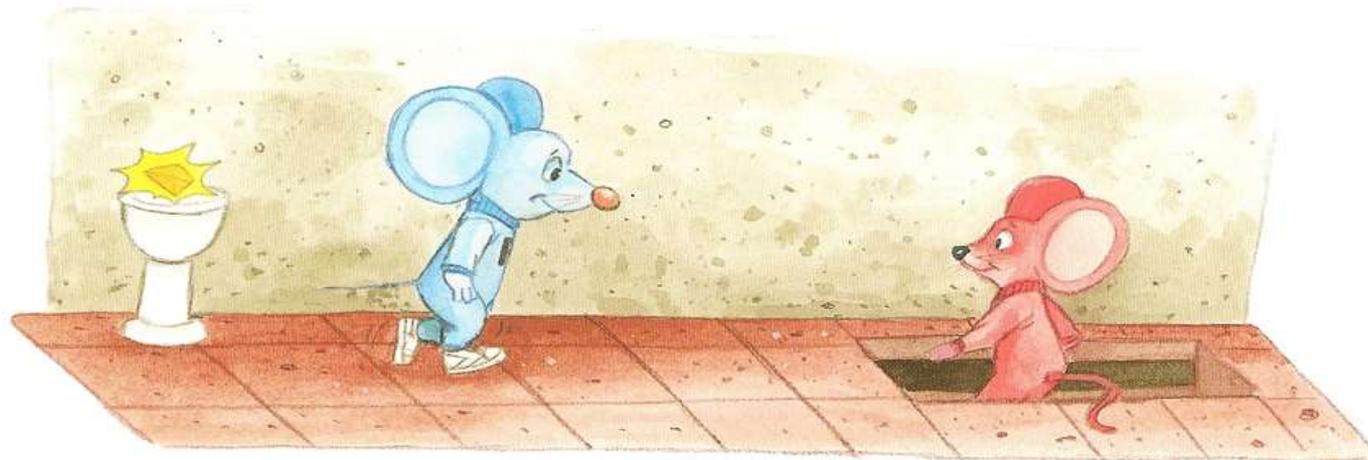


# ESTAÇÃO DE QUEIJO Q



No dia seguinte, o Pigarro e o Gaguinho voltaram à Estação Q de Queijo, que continuava vazia. Eles tinham esperança de que o Queijo voltasse.

Todos os dias esperavam... e esperavam... e esperavam... desejando que tudo voltasse a ser como era antigamente.



Entretanto, o Fungadela e o Correria andavam a percorrer e a farejar o Labirinto, à procura de um Novo Queijo.

Por vezes encontravam pedacitos de Queijo Mágico e paravam para um lanche rápido, deixando sempre algum Queijo para os seus amigos Pigarro e Gaguinho.

Até que descobriram uma zona nova do Labirinto! Chamava-se Estação N de Novo Queijo!  
A reserva de Queijo era DEZ VEZES maior do que a da Estação Q de Queijo!



Por sua vez, o Pigarro e o Gaguinho continuavam à espera na Estação Q de Queijo.

Nisto, o Gaguinho olhou para o amigo e começou a rir.

— Oh, Pigarro, olha para a nossa figura de parvos. As coisas mudaram, mas nós não.

O Pigarro estava demasiado zangado para se rir, mas, quando o Gaguinho se riu de si mesmo, ele sentiu-se melhor.

Então o Gaguinho escreveu na parede: "O QUE É QUE FARIAS SE NÃO TIVESSES MEDO?"

O Gaguinho sabia.

— Vamos para o Labirinto, Pigarro. Contudo, o Pigarro retorquiu:

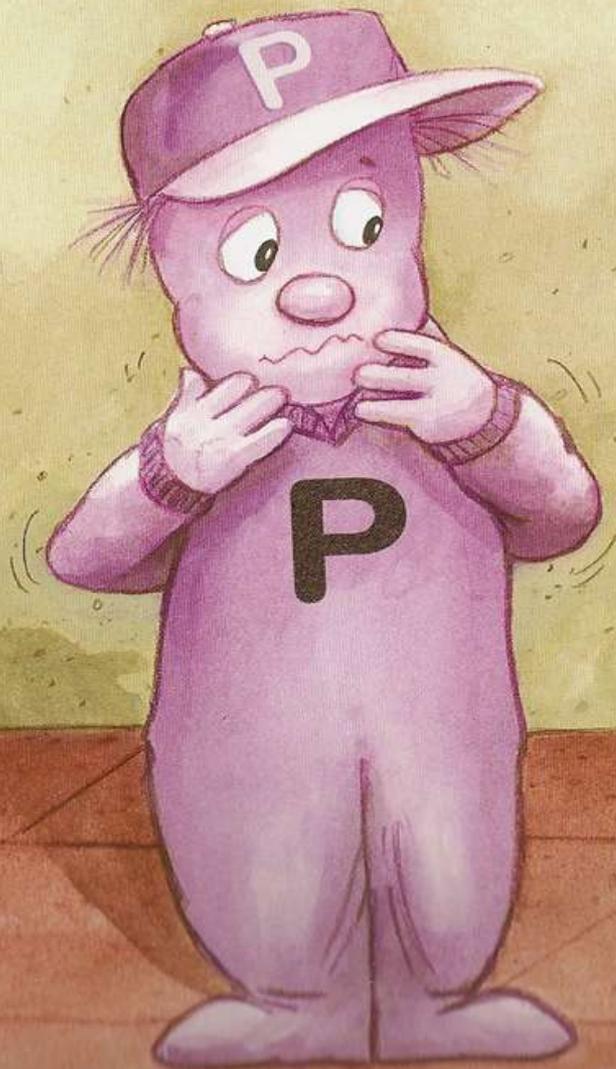
— Não, não quero.

Para variar, o Gaguinho não deu ouvidos ao Pigarro:

— Chegou a altura de mudar e encontrar um Novo Queijo Mágico!

O que é que farias

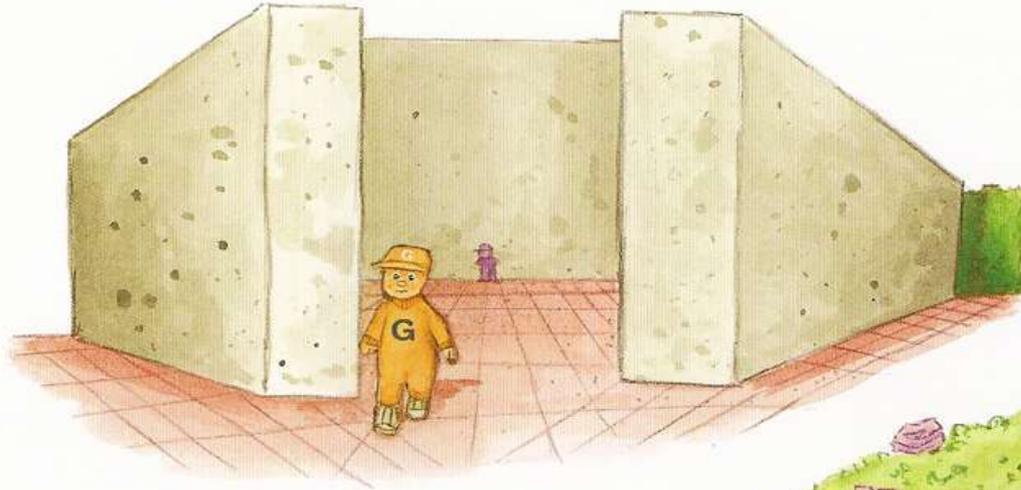
se não tivesses medo?



De seguida, gritou "Está na hora do Labirinto!" e saiu a correr.

No início, o Gaguinho estava nervoso porque não sabia o que ia acontecer, mas quanto mais pensava em como ia gostar de saborear o Novo Queijo Mágico mais confiante se tornava.

Por fim, sentiu-se livre e pensou: "Porque é que me sinto tão bem?"



Quando deixas de ter medo,  
sentes-te bem!



O Gaguinho percebeu que era porque já não tinha tanto medo. Então, escreveu na parede: "QUANDO DEIXAS DE TER MEDO, SENTES-TE BEM!"

O Gaguinho esperava que o Pigarro o seguisse e que lesse as mensagens na parede, e até desenhou setas para mostrar em que direcção estava a ir.

Depois, correu pelo Labirinto fora! Ao virar de uma esquina, viu uma Estação de Queijo e, ao entrar...

# ESTAÇÃO DE VAZIA V

Quanto mais cedo  
te libertares  
do Queijo Velho,  
mais depressa encontrarás  
um Novo Queijo!



... não encontrou nada!

A Estação V estava vazia. Tinha apenas uns pedaços de Queijo.

– Aposto que havia mais Queijo aqui, só que o Fungadela e o Correria devem-no ter comido – concluiu o Gaguinho. – Se eu tivesse mudado mais depressa, podia tê-lo partilhado com eles.

Assim, decidiu escrever na parede da Estação V de Vazia: "QUANTO MAIS CEDO TE LIBERTARES DO QUEIJO VELHO, MAIS DEPRESSA ENCONTRARÁS UM NOVO QUEIJO!"

À medida que o Gaguinho entrava em sítios novos do Labirinto, descobria cada vez mais pedaços do Queijo Mágico. O sabor era muito diferente do do Queijo Velho a que estava habituado. O Gaguinho ficou surpreendido.

– É *melhor!* Vou voltar para trás, para contar ao Pigarro.

Então tornou a percorrer o Labirinto até à Estação Q de Queijo, onde se encontrava o amigo.



Quando o Gaguinho chegou, foi dar com o Pigarro deitado no chão.

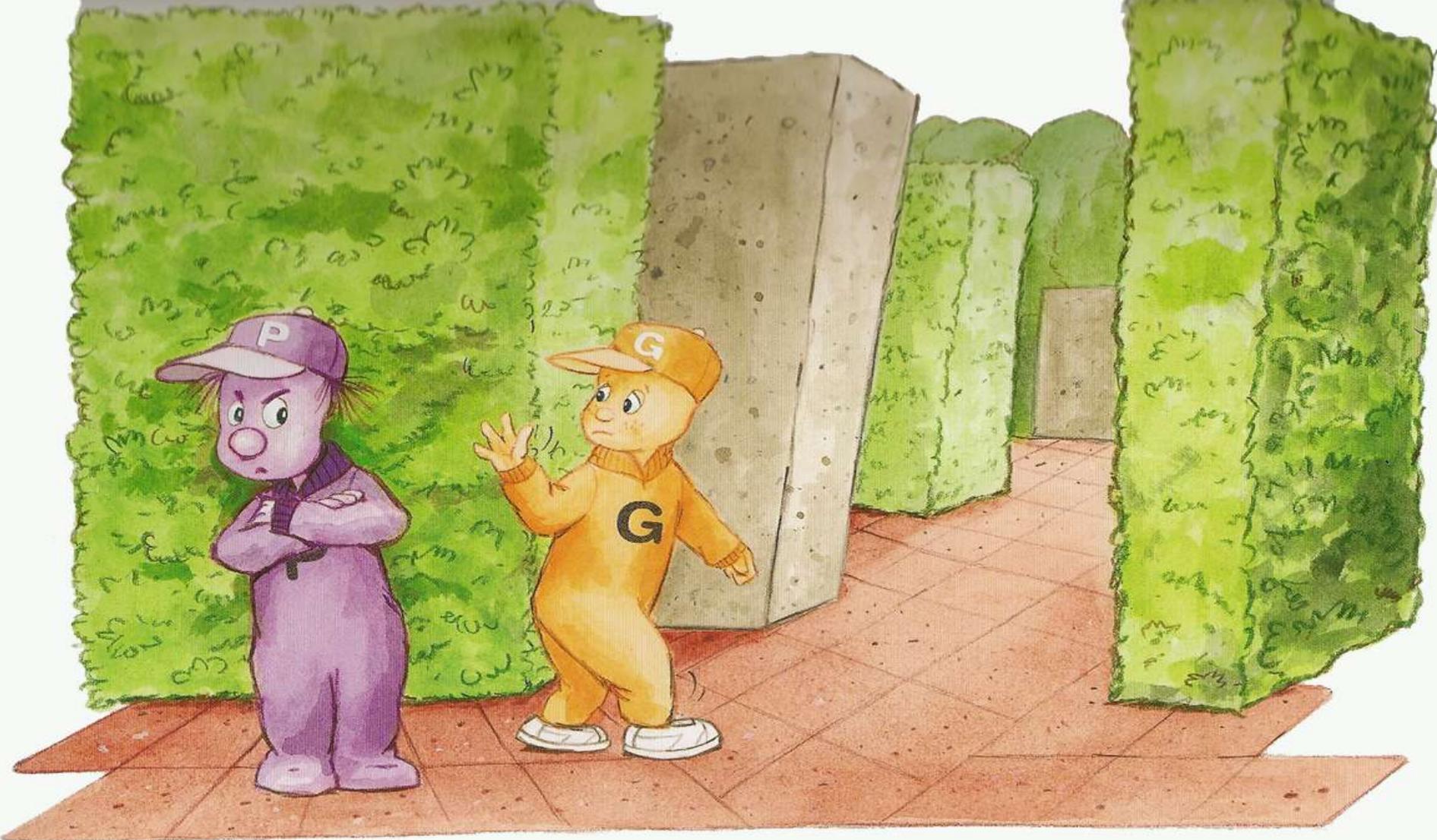
— Pigarro! — chamou. — Pigarro!

— Gaguinho. Estou tão contente por te ver. Sinto-me sozinho aqui. Encontraste mais Queijo lá fora? Daquele que eu gosto, com buracos? — perguntou o Pigarro debilmente.

— Bem, não — respondeu o Gaguinho. — Mas encontrei alguns pedaços de Novo Queijo Mágico. É muito bom. Toma, prova.

— Oh, não — recusou o Pigarro. — Acho que não ia gostar. Vou esperar até o meu Queijo Velho voltar a aparecer.





– Pigarro, o Queijo Velho acabou – afirmou o Gaguinho. – Está na altura de encontrarmos um Novo Queijo. Eu sei que pode parecer assustador no início, mas depois torna-se divertido!

– Não – teimou o Pigarro.

Então, com tristeza, o Gaguinho despediu-se e voltou para o Labirinto.



O Gaguinho estava triste porque o amigo se recusava a mudar. No entanto, ele não queria ficar na Estação Q de Queijo vazia, a sentir pena de si mesmo. Ele queria explorar o Labirinto, pois acreditava realmente que podia encontrar um Novo Queijo.

Ao fim de pouco tempo, o Gaguinho já estava outra vez a correr pelo Labirinto e a dizer:  
– Sinto-me bem porque mudei. Estou a fazer uma coisa nova. É divertido! Eu gosto desta nova pessoa que sou.





A determinada altura, o Gaguinho entrou na parte mais escura do Labirinto. Para o ajudar a encontrar o caminho, o Gaguinho imaginou o seu Novo Queijo Mágico. Viu-se a descobrir e a saborear o seu Novo Queijo Mágico. Sentia-se cada vez melhor.



Então, o Gaguinho pensou: "Ver esta imagem é como sonhar, mesmo estando completamente acordado. Parece tão *real!*"

*O que é que pensas que o teu Novo Queijo poderia ser?*



Imaginar o teu Novo Queijo  
ajuda-te a encontrá-lo!

Quanto mais o Gaguinho se imaginava a encontrar algo *melhor*, mais facilmente se orientava pelo Labirinto.

Assim, parou e escreveu na parede: "IMAGINAR O TEU NOVO QUEIJO AJUDA-TE A ENCONTRÁ-LO!"



À medida que avançava, o Gaguinho ia reparando nos novos cheiros e cores – esta parte do Labirinto era mais clara e mais acolhedora. Então, virou numa esquina e ficou completamente surpreendido com o que viu.

*Consegues adivinhar o que foi?*

Mesmo à frente do Gaguinho estava a Estação N de Novo Queijo!

– Uau! Olha para todo este Novo Queijo Mágico! – exclamou.

De seguida, saltou para cima do Queijo, tal como tinha imaginado, e gritou:

– Isto é melhor do que o Queijo Velho!



# ESTAÇÃO DE NOVO QUEIJO N





O sonho do Gaguinho tinha-se tornado realidade! Ele estava tão feliz!  
Nisto, ouviu gargalhadas.

# ESTAÇÃO DE NOVO QUEIJO N



O Gaguinho olhou para um dos montes de Novo Queijo e viu o Fungadela e o Correria, que estavam muito contentes por o amigo ter chegado.

O Gaguinho percebeu:

– Eu devia ter vindo à procura do Novo Queijo mais cedo, como o Fungadela e o Correria.

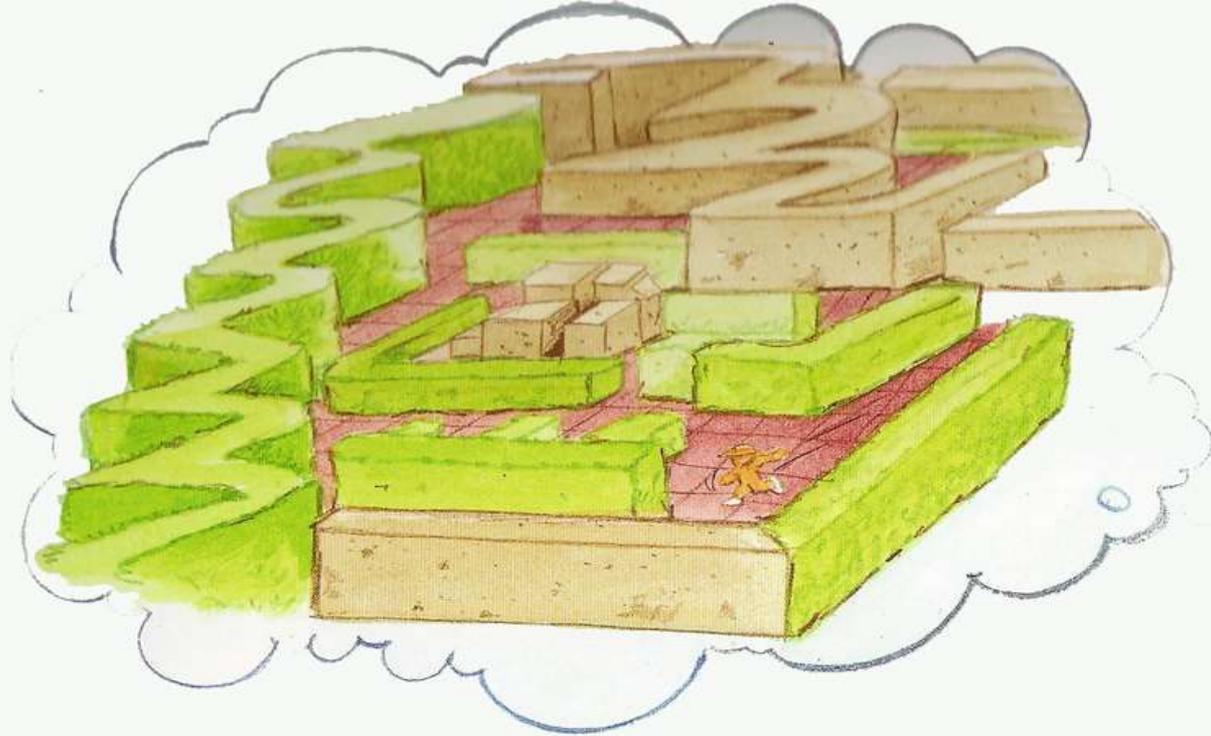
O Gaguinho ajudou o Correria a medir o Queijo para ver quanto havia.

— A partir de agora, vou prestar atenção ao que está a acontecer ao Queijo.

De seguida, escreveu na parede: "CHEIRA O QUEIJO COM FREQUÊNCIA PARA SABERES QUANDO ELE ESTÁ A FICAR VELHO."

*Cheira o Queijo com frequência para saberes quando ele está a ficar velho.*





Mais tarde, o Gaguinho pensou na sua viagem através do Labirinto. Ele tinha aprendido bastante! Parecia que ainda ontem acreditava que a mudança era uma coisa que vinha de *fora* – como quando alguém tirou o seu Queijo da Estação Q de Queijo. Só que agora ele sabia que a melhor mudança é aquela que acontece no nosso *interior* – como quando acreditamos que uma mudança pode conduzir a algo melhor.

Depois de reflectir sobre o que passara no Labirinto, escreveu na parede o que tinha aprendido:

# AS MENSAGENS NA PAREDE

Ter Queijo faz-nos felizes.

O que é que farias  
se não tivesses medo?

Quando deixas de ter medo,  
sentes-te bem!

Quanto mais cedo te libertares do Queijo Velho,  
mais depressa encontrarás um Novo Queijo.

Imaginar o teu Novo Queijo  
ajuda-te a encontrá-lo.

Cheira o Queijo com frequência  
para saberes quando ele está a ficar velho.

Procura um Novo Queijo  
e saboreia-o!

De repente, pareceu-lhe ouvir um barulho vindo do Labirinto.

Estaria alguém a chegar? Teria o Pigarro lido as mensagens na parede e encontrado o caminho?

O Gaguinho virou a cabeça e fez figas para dar sorte. Esperou do fundo do coração que o amigo tivesse finalmente sido capaz de...





Procurar  
o Novo Queijo  
e saboreá-lo!



Fim

## Para debater

Agora que conheces a história de *Quem Mexeu no Meu Queijo?* para Crianças, o que é que pensas?

- ▼ Achas que o Pigarro mudou?
- ▼ És como o Fungadela, o Correria, o Pigarro ou o Gaguinho?
- ▼ O Gaguinho poderia mudar o seu amigo Pigarro? Ou será que só nos podemos mudar a nós mesmos?
- ▼ O que é que fazes quando mexem no teu Queijo?
- ▼ O que é que poderia ser o teu Novo Queijo Mágico?
- ▼ Como é que podias fazer algo novo para mudares e venceres hoje?

