UNIVERSOS

Guia do Familiar Guardião

Como acompanhar com cuidado quem está contando a própria história.

“Recordar é deixar a vida passar de novo pelo coração.”

PARA COMEÇAR

Seu papel

Este guia é para você, que vai estar ao lado dele nas conversas com a Diná. Como ele não usa o WhatsApp sozinho, é você quem segura o celular e aperta o botão de gravar.

> **Seu principal papel é respeitar e proteger o ritmo da pessoa** — e ser um ouvinte interessado, como quando você ouve uma história dele tomando café numa tarde qualquer.
>
> Um ouvinte atento faz perguntas e pede detalhes. Isso ajuda muito ele a se sentir ouvido e a contar melhor a história — e deixa o livro mais rico no final.

Você segura o aparelho.
Quem conta a história é ele.

Com que frequência?

Uma a duas sessões por semana. Mais que isso pode cansar; menos que isso faz a pessoa perder o fio.

Semana ruim se pula sem culpa — o livro espera.

PARTE 1

Antes da sessão

- **Combine, não anuncie.**
  Pergunte se hoje é um bom dia. Se não for, não é.

- **Escolha o horário bom para ele,** pensando na rotina dele.

- **Lugar tranquilo, sem TV, sem gente entrando e saindo.**
  O microfone pega tudo, e ter plateia muda o que a pessoa conta.

- **Celular carregado e volume alto.**
  Deixe o áudio da Diná alto o suficiente. Se ele não escutar bem a pergunta, vai responder outra coisa.

PARTE 2

Durante a sessão

Para começar a sessão, você ou ele podem perguntar à Diná:

> *“Em que capítulo estamos?”*

Quando quiserem passar para o próximo capítulo, é só falar:

> *“Quero passar para o próximo capítulo.”*

Passo a passo com o celular:

1. **Toque no áudio da Diná e deixe ele ouvir a pergunta**

inteira.

De vez em quando, pergunte se ele quer responder essa pergunta ou prefere pedir outra, sobre outro assunto.

Ele não precisa esperar a Diná para começar a falar. Se ele já tem algo que quer contar, ou se você tem uma pergunta sua sobre um detalhe que te deixou curiosa, pode começar por aí também.

2 **Aperte e segure o botão de gravar só quando ele começar a responder de verdade.**

Se você fez uma pergunta sua, não grave a sua pergunta — só

a resposta dele.

Aponte o microfone para ele, não para você.

3 **Só solte o botão quando ele terminar de falar de verdade.**

Silêncio no meio da frase é ele pensando, não é o fim.

4 **Envie sem ouvir de novo e sem regravar.**

Não existe resposta errada para apagar.

PARTE 2 · CONTINUAÇÃO

O que não fazer

Esta é a parte mais difícil:

- ✕ **Não responda por ele.**
  Nem para "ajudar a lembrar", nem para completar a frase, nem para corrigir a data. O livro é a voz dele — se a sua voz entra, ela entra no livro também.

- ✕ **Não corrija a memória dele.**
  Se ele disser que foi em 1962 e você tem certeza de que foi 1965, deixe. A correção acontece depois, na revisão da família.

- ✕ **Não peça para ele falar mais alto ou mais bonito.**

O jeito de falar dele é o que faz o livro ser dele.

E se ele não entender a pergunta?

Primeiro, repita a pergunta com as mesmas palavras que a Diná usou.

Mas lembre: é ele quem decide se quer responder ou não. Se não quiser, ou não tiver gostado da pergunta, pode pedir à Diná:

> *"Faça outra pergunta, por favor, não gostei dessa."*

Ou você mesma pode — e incentivamos! — fazer uma pergunta sua, sobre um detalhe que te deixou

curiosa ou sobre um tema parecido com o que ele estava contando.

PARTE 3

Hora de parar

Pare — sem negociar, sem "só mais uma" — se aparecer qualquer um destes sinais:

- Respostas ficando cada vez mais curtas.
- Ele repete o que acabou de contar.
- Cansaço na voz, olhar disperso, respiração pesada.
- Emoção forte que não passa em um minuto.

- Ele muda de assunto duas vezes seguidas.
- Ele diz que não quer falar disso — de **qualquer** jeito, inclusive "ah, isso não interessa a ninguém".

Como encerrar bem

> *"Pai, ficou muito bom o de hoje. A gente continua outro dia."*

Terminar logo depois de uma história boa deixa vontade de voltar. Terminar no cansaço cria resistência para a próxima vez.

PARTE 4

Depois da sessão

- **Agradeça pelo que ele contou, não pelo esforço.**
  “Eu não sabia dessa história” vale mais que “obrigada por colaborar”.
- **Não discuta versões da família** a partir do que ele contou.

PARA CONSULTAR SEMPRE

Checklist rápida

- [ ] Ele quis conversar hoje?
- [ ] O lugar está tranquilo?
- [ ] Estou deixando ele ouvir a pergunta inteira?
- [ ] Estou falando menos do que ele?
- [ ] Estou resistindo a corrigir?
- [ ] Já apareceu algum sinal de parar?

A história é dele.
Você está ali para cuidar do espaço.

UNIVERSOS