

O LIVRO DOS SUSTOS



*O livro dos sustos – o que fazer nas situações horrípi-
lantes da vida*
© Rosana Rios, 2004

Diretor editorial
Editora
Editores assistentes
Coordenadora de revisão
Revisoras

*Fernando Paixão
Cláudia Morales
Fabrício Waltrick e Marcia Camargo
Ivany Picasso Batista
Andréa Medeiros, Cátia de Almeida e
Lucy Caetano de Oliveira*

ARTE

Projeto gráfico e editoração eletrônica
Ilustrações laterais
Edição
Assistente

*Marcos Lisboa
Fabrício Waltrick
Antonio Paulos
Claudemir Camargo*

CIP-BRASIL: CATALOGAÇÃO NA FONTE
SINDICATO NACIONAL DOS EDITORES DE LIVROS, RJ

R453L

Rios, Rosana

*O livro dos sustos : o que fazer nas situações horri-
pilantes da vida / Rosana Rios ; com ilustrações de
Patrícia Lima. - São Paulo : Atica, 2006.
80p. : il. - (Rosana Rios)*

ISBN 978-85-08-09992-4

I. Medo - Literatura infantojuvenil. I. Lima, Patrícia.
II. Título.

05-3202

CDD 028.5
CDU 087.5

ISBN 978 85 08 09992-4 (aluno)
ISBN 978 85 08 09993-1 (professor)
CAE: 207747 - AL

2014

1ª edição

7ª impressão

Impressão e acabamento:

Todos os direitos reservados pela Editora Atica, 2006
Avenida das Nações Unidas, 7221 – CEP 05425-902 – São Paulo, SP
Atendimento ao cliente: 4003-3061 – atendimento@atica.com.br
www.atica.com.br

IMPORTANTE: Ao comprar um livro, você remunera e reconhece o trabalho do autor e o de muitos outros profissionais envolvidos na produção editorial e na comercialização das obras: editores, revisores, diagramadores, ilustradores, gráficos, divulgadores, distribuidores, livreiros, entre outros. Ajude-nos a combater a cópia ilegal! Ela gera desemprego, prejudica a difusão da cultura e encarece os livros que você compra.



O Livro dos Sustos

o que fazer nas situações horripilantes da vida

Uma série de dicas do maior Sustólogo
que jamais existiu, o professor T. Meroso,
conforme transcrição e adaptação de

Rosana Rios

com ilustrações de

Patricia Lima

ea

editora ática



Apresentação

Todo mundo tem medo de alguma coisa.

Tem gente que jura que não se assusta com nada deste mundo (e de outros mundos também). Ai, que mentira! O susto faz parte da nossa vida, desde que somos bebês e temos pavor de que alguém roube nossa mamadeira. Ai crescemos... E quem disse que os medos vão embora?

O grande problema é saber como lidar com eles.

O maior especialista que conheci foi o professor Tertuliano Meroso. Coincidentemente foi também o sujeito mais medroso com quem já topei. Na infância ele era tão assustado que, às vezes, preferia ficar no escuro que acender a luz, com medo de tomar choque no interruptor – e olha que ele também tinha pavor da escuridão. Quando cresceu, T. Meroso resolveu pesquisar formas de lidar com tudo que o assustava, para não continuar enfiado em casa e escondido embaixo da cama. Tornou-se o primeiro Sustólogo do mundo.

Lembro-me da primeira vez em que vi o professor T. Meroso. Eu estava em uma loja de livros usados procurando obras sobre vampiros. A loja estava escura, os livros empoeirados projetavam sombras fantasmagóricas nas paredes. De repente, ouvi ruídos estranhos. Eu já ia sair correndo quando percebi que quem fazia o barulho era um homem sentado entre pilhas de obras de terror virando as páginas de um livro – justamente sobre vampiros!

Ele me explicou que morria de medo de livrarias como aquela, e por isso mesmo fazia questão de ir lá. Suas pesquisas em Sustologia tinham mostrado que a melhor forma de combater o medo não era se esconder dele, mas encará-lo. Depois daquele dia eu encontrei o professor em corredores escuros, casas mal-assombradas, campanhas de vacinação e salas de espera do dentista.

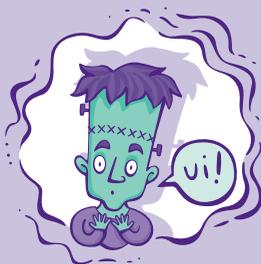
Até que, num dia de tempestade, em que eu estava em casa tremendo, apavorada com os trovões, alguém bateu na porta. Olhei pela janela... e vi um pacote misterioso na minha soleira. Abri e encontrei o manuscrito de *O livro dos sustos*, com um bilhete:

CARA AMIGA: EIS O TRABALHO DA MINHA VIDA. VOU PARTIR NUMA LONGA VIAGEM, PARA TENTAR VENCER OS MEDOS QUE AINDA ME AMEAÇAM. NÃO VOU VOLTAR, E PEÇO QUE VOCÊ NÃO DEIXE A SUSTOLOGIA MORRER. CUIDADO COM OS GERMES, ELAS PODEM SER MORTAIS. DE SEU AMIGO, T. MEROSO

E agora, aqui está, para o mundo, a primeira obra de Sustologia! Talvez neste momento você ache que não precisa dele. Bobagem. *Todo mundo* tem medo de alguma coisa, e com a ajuda da Sustologia podemos nos livrar – ou pelo menos saber encarar – esses problemas!

O que é um susto?

É uma situação em que ficamos com medo. Pode ter vários graus:



- O susto de **primeiro grau** é só um medinho, também chamado “receio”.



- O susto de **segundo grau** é algo mais assustador, que nos dá alguns calafrios, mas que não é tão grave como...



- O terrível susto de **terceiro grau** é o mais horripilante que existe, daqueles que fazem a gente ficar verde, nossos olhos saltarem das órbitas e arrepiam até os pelos do nariz.

Seja qual for o grau do seu susto, você tem de fazer alguma coisa para não ser derrotado por ele. Claro que você nunca vai viver sem se apavorar com uma ou outra coisa, porque o nosso instinto de preservação continua acionando o medo para nos proteger. E é até gostoso sentir um certo medinho no meio de um filme de suspense... Mas aquelas medões sem sentido, que não deixam a gente viver bem, podem e devem ser combatidos com um pouco de bom-senso, algumas risadas e a ajuda da Sustologia!

Os sustos existem desde que o mundo é mundo

Quando os seres humanos viviam nas cavernas ou nas florestas, havia muitas coisas assustadoras. Segundo as pesquisas históricas do professor T. Meroso, os medos mudam com a passagem do tempo. Hoje, por exemplo, você não deve ter medo de que um tigre-dentes-de-sabre invada a sua caverna e almoce a sua família inteirinha. E não acha mais que os trovões são obra de um deus zangado que está em cima das nuvens praticando tiro ao alvo e arremessando raios em você... mas aposto que, na hora do trovão, você dá aquela tremida, não dá? E, quando sua mãe pega sua carteirinha de vacinas para ver se falta tomar alguma dose da antitetânica, você tem vontade de sumir por uns tempos, não tem? Isso sem falar nos medos modernos, como o pavor de invasões alienígenas ou o temor de que um vírus ataque o computador.

Além de estudar as coisas mais comuns que nos assustam, o professor T. Meroso pesquisou todos os monstros das histórias, e chegou à conclusão de que os seres humanos são tão assustados que, quando um medo desaparece, eles precisam escrever alguma história para criar novos terrores. O mais interessante é que os medos imaginários das histórias acabam saindo dos livros e assombrando a nossa vida diária... por isso, eles também estão presentes neste livro.

O que é a Sustologia?

É a ciência que estuda tudo o que nos assusta. Depois de identificar um medo, é importante saber como enfrentá-lo, e por isso a Sustologia busca remédios para medos, medinhos e medões. Se você quer ser um Sustólogo, não precisa ser um herói destemido nem fazer um curso, ou sair pelo mundo enfrentando vampiros e lobisomens. É só você começar a analisar as coisas assustadoras da sua vida e parar de fugir de borboletinhas ou de evitar passar na escadaria da casa da sua avó porque acha que aparecerá um fantasma com uma foice sangrenta na mão. Um Sustólogo que se preza não faz de conta que não tem medo das coisas: ele aceita seus medos e tenta entendê-los melhor. E, além do mais, um susto de vez em quando é bom. Especialmente quando se está com soluços.

Que a Sustologia esteja com você nas noites escuras de tempestade!

*Rosana Rios, que transcreveu e adaptou este livro,
é Escritora, Encencóloga, Sustóloga,
e morre de medo de barata.*



Teste Você se assusta facilmente?

O teste a seguir foi criado para mostrar como você se comporta diante de situações assustadoras! Ele ajudará a descobrir se este livro vai ser útil a você, ou se deve ser usado apenas como descanso para copos ou apoio para o pé daquela mesa que está torta. Pegue um lápis e... coragem! Responder a um teste não mete medo em ninguém. A não ser que você sofra da terrível e misteriosa doença *testefobite irracionalis aguda...*, mas essa já é uma outra história. Vamos ao teste!

1. Você ia sair de casa para ir ao colégio quando ouve, no rádio, o locutor dizer o seu horóscopo. Ele diz: "Os nativos de seu signo devem tomar cuidado com o fogo, a água, a terra e o ar. Marte está em oposição a Plutão, influências malignas envolvem todos os astros. Muitas desgraças e coisas assustadoras poderão lhe acontecer hoje: preste atenção ao atravessar as ruas, andar pelas calçadas, passar perto de cachorros ou respirar fora de casa". Ao ouvir isso, você:

- Dá um berro que é ouvido a três quarteirões, joga o material escolar para o alto e sobe em cima da mesa. Diz que ficará lá até a semana seguinte.
- Finge que não ouviu, vai ao banheiro e, disfarçadamente, foge pela janela, indo se esconder atrás da máquina de lavar roupa, onde ficará até o outro dia.
- Ri às gargalhadas, faz um discurso sobre sua coragem e, para provar que não acredita em horóscopos, atravessa a rua de olhos fechados, chuta cada cachorro que encontra nas ruas e faz questão de pisar em todos os cacos de vidro e buracos que vê pelo chão.
- Sai de casa e vai para o colégio, mas, por via das dúvidas, toma mais cuidado que de costume.

2. Você sai na rua e encontra, bem à sua frente, diante do portão, uma barata. Ela está parada e virada em sua direção. Sua reação imediata é:

- Gritar por socorro como se tivesse acabado de ver quarenta fantasmas ameaçadores e arrancar todos os cabelos da cabeça, correr para o poste mais próximo e escalá-lo mais depressa que um atleta olímpico, e ficar ali em cima até que os bombeiros apareçam.
- Voltar, entrar em casa e ficar escondido embaixo da cama por três dias.
- Gritar como um guerreiro: "Morra, monstro ignóbil!", e avançar para a barata com toda a sua fúria, sapateando sobre ela com os dois pés.
- Contornar a barata e seguir seu caminho, esquecendo-a.

3. Você está na sala de aula quando chega um aviso da Diretoria do seu colégio. O governo acaba de tornar obrigatória a vacina injetável contra uma doença perigosíssima recém-descoberta, a *testefobite irracionalis aguda*. Por isso, o Centro de Saúde de seu bairro mandou um pelotão de enfermeiros para vacinar todos os alunos, hoje, sem falta. Você:

- Fica vermelho, laranja, amarelo e verde, dá três cambalhotas e desmaia no meio da sala de aula. Só acordará dali a três dias, esperando que o perigo de ter de tomar a tal vacina já tenha passado.
- Enfia-se debaixo da carteira e, quando soa o sinal do intervalo das aulas, sai disfarçadamente e vai se esconder no banheiro, onde ficará até o dia seguinte, sem nem respirar para não ser descoberto.

