



Descobre

a coragem

que há
em ti!

Nota da Autora

Para pais e educadores

Cada criança guarda dentro de si um mundo de possibilidades. Às vezes, basta uma palavra, um gesto ou uma pequena brincadeira para a ajudar a descobrir a coragem que já existe no seu coração.

Este e-book foi criado para ser um momento de partilha entre adultos e crianças.

Ao lerem juntos o nome-código, conversem sobre o seu significado, inventem histórias, representem o superpoder e, sobretudo, incentivem a criança a acreditar em si própria.

Mais do que uma rima divertida, cada nome-código é um convite para fortalecer a autoestima, a confiança e a imaginação. Afinal, os verdadeiros superpoderes não vêm de capas nem de varinhas mágicas. Nascem quando uma criança acredita que é capaz.

Esperamos que estas páginas encham os vossos dias de sorrisos, brincadeiras e muitas descobertas.

Porque, quando uma criança acredita em si... a magia acontece.

Marcelo Vieira



NOMES / RIMAS / POESIA



Cada nome, um som,
cada verso, uma canção.
Acredita sempre em ti,
com coragem e paládio.

Respira fundo, sonri também.
O teu nome tem um poder.
Quando acreditar em ti,
tudo pode acontecer!



Luana sonri, Joana resiste,
Isabel insiste, Luis persiste.
Emily sonha, Diogo brilha,
Diogo inspira, Cristiano partilha.

Salvador cria, Santiago guia,
Marco confia, Helder imadia.
Alexandra fala, Mariana sente,
Carolina espalha o amor presente.

Porque em cada nome há poder,
em cada voz, um renascer.
E quando juntos se fazem ouvir,
ninguém os pode impedir.



QUAL O TEU CÓDIGO DE SALVAMENTO?
É escrever as palavras mágicas que vivem em ti





A



Abel = mel bel vindo da cba.

Adelaide = lealdade que traz felicidade.

Adriana = guardã da manhã que ilumina.

Adriano = avança com confiança.

Alberto = coração aberto e olhar despenso.

Alexandre = defende e aprende.

Alcino = guarda um segredo divino.

Alda = pequena fada iluminada.

Adônio = guarda um dom antigo e um coração amigo.

Alexandra = anda, comanda e chama o vento.

Alice = clice mágico de sonhos felizes.

Amélia = centelha que maravilha.

Ana = alma humana, forte e soberana.

Anabela = janela aberta ao sol que revela.

André = si-que-se vê.

Antônia = harmonia que desafia a ventania.

Antônio = rio antigo que oferece abrigo.

Aurora = ouro da hora que tudo melhora.

Artur = faz do sul e cba azul.

Augusta = justo e de coração robusto.





B

Bárbara = travão que canta uma canção.

Beatriz = transforma a cicatriz em raio.

Benedicta = acredita e ilumina a vida.

Bela = bela harmonia.

Bianca = sua branca que levanta a esperança.

Benjamim = jardim sem fim.

Bernardo = guarda o sonho e segue o rumo.

Bruce = pequeno escudo contra o infântico.



C

Caetana = alma que encanta e enana.

Camila = brilha e dedilha coragem tranquila.

Cândida = candura que perdura.

Carla = estrela clara que fala e não cala.

Carlos = abre o florão e torna-se florão.

Carolina = menina divina que ilumina a colina.

Catarina = cristalina, ilumina e fascina.

Catarino = cristalino no seu destino.

Cecília = filha da maculilha que panilha.

Celeste = verde a luz do Leste.

Clara = luz rara que ampara.

Cleodila = palavra mágica que guia.

Cleodila = raio dourado de céu encantado.

Constança = dança com esperança.

Cristiana = sonho humano que vence o engano.





D

Daniela = cerelela amarela que revela.

Deolinda = semeia bondade e colhe amizade.

Diana = escola cora que ampara.

Diego = leva a assego e vence a medo.

Diogo = fogo valente e resplandecente.

Duarte = transforma a arte em escandalo.



E

Eduardo = estudo doceado com o lado amargo.

Eduarda = guarda a esperança e nunca tarda.

Eida = lada de alma alada.

Elaine = espelha esperança por onde vem.

Elisa = brisa que poetiza.

Elmano = imido do vento e do oceano.

Elvira = tira o medo em valência.

Ema = pequeno poema que acalma.

Emmanuel = estende a mão e ilumina o coração.

Emilly = escola que brilha ali.

Escola = escola que revela.

Eva = leva a luz que renova.





F



Fabiana = humana, gentil e soberana.

Fátia = sábio na decisão.

Felicidade = verdade que nunca tem idade.

Fernanda = coruja, comando e expande.

Filipa = equipe que sobe sem desistir.

Filomena = ilumina a neblina e caminha serena.

Florbeta = flor conselheira de beleza singela.

Fior = coruja o mundo com amor.

Francisca = humana querida, muito amiga.

Francisco = amigo amigo.

G

Gabriel = mensageiro fiel do céu de papel.

Gabriela = janela florida que se revela.

Gil = brilho subtil.

Gisele = guarda uma esmeralda encantada.

Goçato = cavalo alado do sonho encantado.

Guacaro = bravo e de coração suave.





H

Hélider = chama que acolma e arma a alma.

Helena = pequena chama serena.

Henrique = segue em frente e nunca se rende.

Herberta = alma aberta e desperta.

Hugo = brilha amigo que oferece abrigo.



I

Irêis = pés corajosos que vencem marés.

Iris = arco de cores felizes.

Israel = fiel à luz do seu papel.

Ivo = vivo e decidido.

J

Jéssica = magia que contagia.

Jesus = abraço de paz e luz.

Jélio = compêlo de coração.

Jaana = alma humana cheia de confiança.

Joaquim = jardim de amizade sem fim.

José = segue de pé contra qualquer maré.

Jorge = prolege e acolhe.

Juliana = chama serena que ilumina a cena.





K

Karane = melodia que espelha alegria.

Kerle = vê bem e vai mais além.

L

Laura = aura dourada que restaura.

Laurea = luz dourada que ilumina a jornada.

Lara = rara luz que ampara.

Leonardo = guarda o sonho dourado.

Leonar = flor que vence a dor.

Leticia = notícia de alegria madra.

Lilla = melodia que guia.

Linda = beleza de alma acesa.

Lia = raiz de um sonho feito.

Livramento = vento de renascimento.

Luzia = alma que emana esperança.

Lucas = luz que conduz.

Luna = fortuna da luz e da espuma.

Lula = raiz feita.

Lula = brisa preciosa que sussurra.

Lundes = água serena que acalma a pena.

Laurenga = começo de um sonho intenso.





M



Madalena = pequena cereleira serena.

Maíaida = fada encantada de alma alada.

Maísa = culpa de coragem rara.

Manuel = chama fiel que brilha ao léu.

Manuela = janela acoss que revela beleza.

Maria = alegria que contagia.

Marcos = barco seguro no mar escuro.

Margarida = pétala divertida que colore a vida.

Matilde = escudo firme que nunca se divide.

Melissa = doçura que enfeitiça.

Mariana = chama humana forte e soberana.

Martim = jardim que não tem fim.

Mateus = semente a paz e a luz.

Micaela = estrela singela.

Miguel = pincel de luz no papel do céu.





N

Nádia = melodia que irradia.

Návida = festa de luz prometida.

Nilsen = sol que ilumina o coração.

Noa = água que alaga a alma.

Noélla = magia que floresce a cada dia.

Noémia = semente magia e poesia.

Nuno = nuno seguro.

Norberto = segue o nuno certo.



O

Olga = luz que não se apaga.

Olívia = vive e revive a alegria.

Olinda = vê o que ninguém viu.

P

Paula = securo simples e puro.

Paula = alma que espelha calma.

Patrícia = notícia de carinho e carícia.

Pedro = sem medo, segue decidido.

Petra = pedra que gera primavera.





Q



Quêda = poeira que aluma.

Quêrta = faz da alegria a sua companhia.

Quêda = pequenino, mas de valor infinito.

Quêda = critica no seu destino.





R



Rafael = fiel ao seu papel essencial.

Rafaela = estrela que vela.

Raquel = papel onde mora o céu.

Rafil = fado de coragem azul.

Ricardo = brilha raro que oferece amparo.

Rita = acredita na vida infinita.

Roberta = abrigo desperto no momento certo.

Rosa = corajosa como uma rosa vitorosa.

Ruben = jardim que floresce também.

Rubina = rubi que ilumina.

Rufina = luz cristalina que fascina.

Rui = rio que flui.

Rodrigo = amigo do perigo vencido.

Ronaldo = onda de coragem que avança.

Roxana = rosa encantada e perfumada.





S



siabla = aos claros de alma rara.

siabrina = neblina que ilumina.

salvador = guia com sabedoria e amor.

samira = olha o mundo com magia.

samuel = umel invisível de coragem e fé.

sandra = anda, sonha e alcança

santiago = segue o caminho sem destino.

silvia = verde-magia-que contagia.

sofia = desafia a ventania e cria harmonia.

sora = cura a dor e faz nascer a flor.

solange = luz dourada de alma encarnada.

sueli = luz que brilha ali.





T

Teodora = ouro que brilha por onde for.

Teresa = aceita como a natureza.

Tiago = transforma o amargo em doce.

Tita = pequena grita de infinito.

Tomás = capaz de encontrar a paz.

Toni = faz do sonho uma realidade.

Tótilo = brilho que mostra o trilha.



U

Ulisses = bússola dos sete mares.

Úmber = mar de coragem para navegar.

Uri = luz que ajuda a descobrir.

V

Vanessa = chama que regressa quando a noite pece.

Vênio = melodia que traz harmonia.

Vasco = traço de coragem no espaço.

Vera = vê para lá da primavera.

Vedra = transforma a história em glória.

Violeta = porta da cor secreta.

Vitor = guerreiro de grande valor.





X

Xavier = faz florescer.



Y

Yasick = brilho raro de passa-douro.

Yasmin = jardim sem fim.

Z

Zéila = cereleira-que-alumia.

Zica = falocarbonica e infinita.

Zee = eco da vida que cresce.



Não encontrei
o meu nome!



Os seus pais podem enviar-nos uma mensagem
com o teu nome e, muito em breve,
receberás o teu Código de Salvamento!



www.manuelaveira.pt



Se o teu nome escondesse um superpoder?

Depois de acompanhar a Valentina na sua aventura em **Valentina e o Medo Mentiroso**, nasceu este pequeno eBook.

Tal como a Valentina descobriu que a coragem já vivia dentro dela, também cada nome pode guardar um **Código de Salvamento**: uma mensagem especial para nos lembrar que somos mais fortes do que os nossos medos.

Procura o teu nome, descobre o teu código e leva-o contigo sempre que precisares de acreditar em ti.

Porque, por vezes, basta uma palavra para despertar a coragem que já mora no nosso coração.



www.manuelazeiteira.pt
ink.bio/ManuelAzeiteira