





AOS PAIS E RESPONSÁVEIS

Os efeitos do avanço da pandemia de coronavírus têm sido um momento difícil e doloroso para os adultos. Ele pode ser ainda mais difícil para as crianças e adolescentes. Este livro, inspirado pelos trabalhos de Marge Heegaard, tem como objetivo auxiliar crianças e adolescentes a expressarem os sentimentos que possuem em relação a esse processo que estão enfrentando.

Para a maioria das crianças, é mais fácil desenhar seus sentimentos do que verbalizá-los. Os sentimentos desorientados podem ser muito estressantes, podendo inclusive se transformarem em dores de cabeça, dores no estômago ou problemas de comportamento.

Cada criança e adolescente deve decidir se deseja compartilhar o livro com sua família. Por favor, respeitem esse direito. Vocês podem, entretanto, incentivá-la a compartilhar suas impressões sobre ele.

Permitam que a criança ou adolescente expressem seus sentimentos sem qualquer comentário negativo. Sejam gentis se perceberem algo inadequado e a corrijam delicadamente no momento oportuno.

ÀS CRIANÇAS E ADOLESCENTES

Esse livro é seu! Você vai torná-lo especial conforme escrever e fizer os desenhos que surgirem em sua cabeça quando estiver lendo as palavras de cada página. Nunca haverá outro livro exatamente igual ao seu!

Esse livro foi construído para ajudá-lo(a) a compreender mais sobre o período que estamos vivendo em função da pandemia de coronavírus e compreender seus próprios sentimentos em relação a isso.

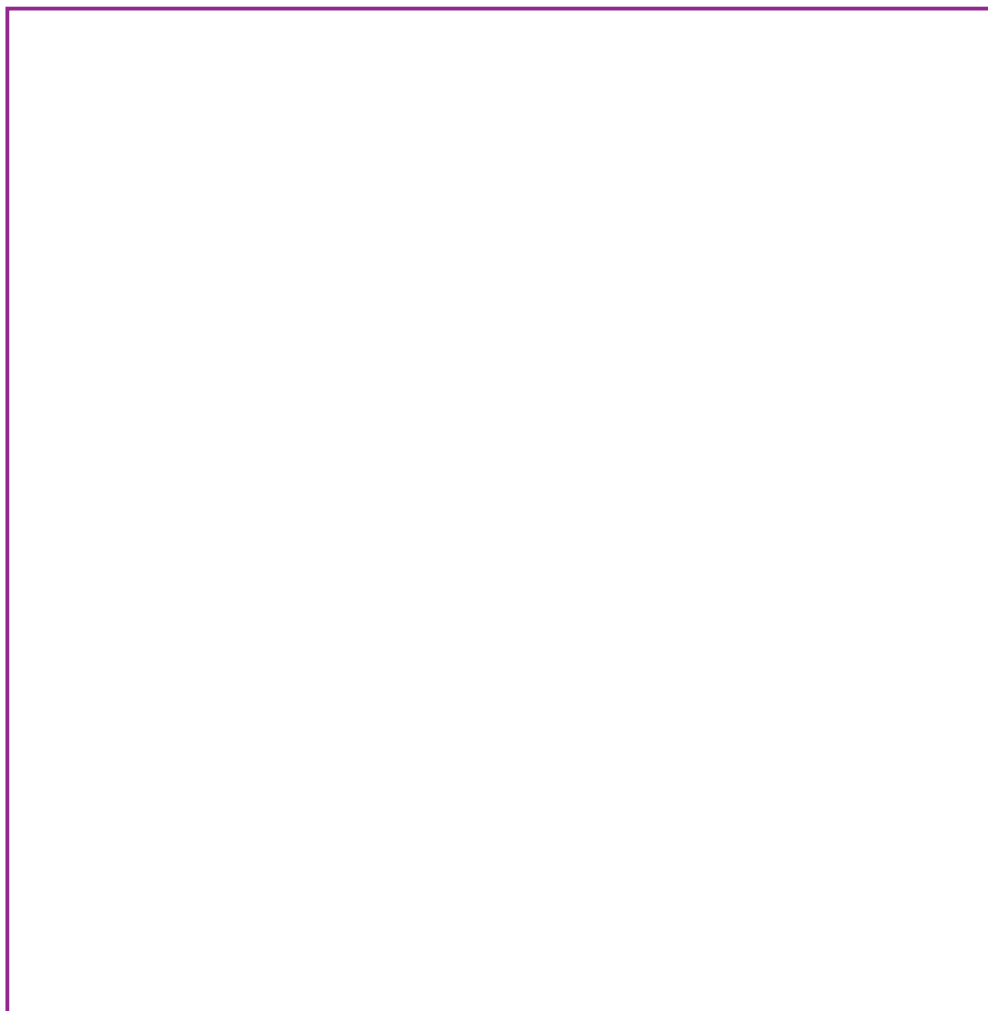
Você não precisa saber desenhar ou colorir bem para colocar seus pensamentos e sentimentos nesse livro. Precisa apenas de uma caixa de lápis para desenhar e, talvez, algumas palavras para dizer o que pensa ou sente sobre as mudanças na sua vida. Não existe um jeito certo ou errado. Faça do seu jeito.

Comece na primeira página e passe para as demais em ordem. Não pule as páginas. Quando tiver desenhado uma ou algumas páginas, pare e mostre o que fez a um adulto de sua confiança. Você provavelmente perceberá que se sente melhor depois de falar com alguém sobre os seus sentimentos.



O coronavírus é uma doença nova que atinge os seres humanos. Por essa razão, precisamos adotar novos comportamentos para proteger a nós mesmos e a quem amamos.

Como você imagina que o coronavírus seja?
Faça um desenho!





Existe uma série de ações que ajudam a nos proteger desse vírus, marque com um X aquelas que você e sua família têm realizado:

- ☐ LAVAR AS MÃOS COM ÁGUA E SABÃO
- ☐ USAR ÁLCOOL EM GEL
- ☐ USAR MÁSCARA QUANDO PRECISAMOS SAIR DE CASA
- ☐ COBRIR A BOCA COM O ANTEBRAÇO QUANDO TOSSIMOS
- ☐ EVITAR LEVAR ÀS MÃOS AOS OLHOS
- ☐ LAVAR AS COMPRAS LOGO QUE CHEGAMOS EM CASA
- ☐ EVITAR SAIR DE CASA
- ☐ EVITAR CONTATO FÍSICO COM PESSOAS QUE NÃO MORAM COM VOCÊ

Você sabia que temos soldadinhos dentro de nossos corpos que batalham contra o vírus para se defender?

As pessoas mais velhas têm soldadinhos menos fortes que crianças e adolescentes, por isso é importante que redobremos os cuidados com eles.





A mudança faz parte da vida.

É muito fácil perceber mudanças quando olhamos para a natureza. Chuva – Sol | Dia – Noite | Semente – Árvore | Lagarta – Borboleta

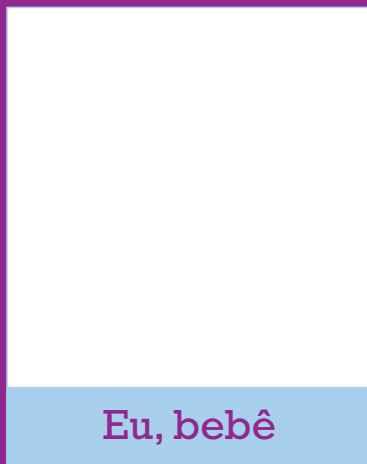
Você percebe essas e outras mudanças?
Que tal fazer um desenho sobre isso?



AS PESSOAS TAMBÉM MUDAM



Eu, agora



Eu, bebê



Eu, bem
velhinho (a)



Atualmente todos estamos vivenciando mudanças em nossas rotinas e relações em função da pandemia de coronavírus.

Desenhe ou escreva como
era a sua rotina antes.

Desenhe ou escreva como
está a sua rotina agora.

Algumas mudanças nos deixam feliz.
Outras mudanças nos deixam tristes.
Todos os sentimentos são certos e eles
também mudam.



FELICIDADE



TRISTEZA



MEDO



ANGÚSTIA



RAIVA



CONFUSÃO



SEGURANÇA



ATENÇÃO



AMOR



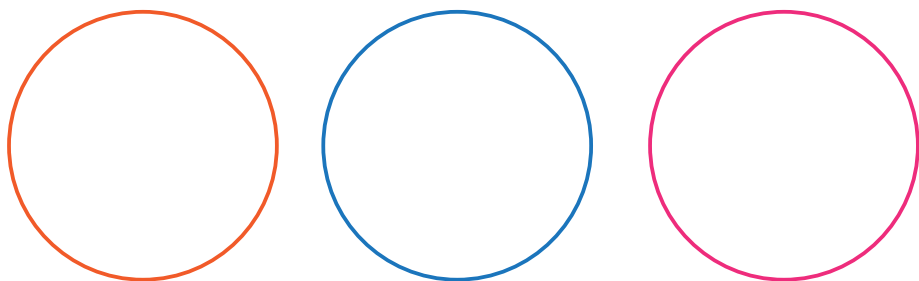
A dor decorrente da mudança chama-se TRISTEZA.
A tristeza vem como as ondas do oceano,
Haverá momentos tempestuosos
Haverá momentos tranquilos.

FAÇA UM DESENHO SOBRE ISSO

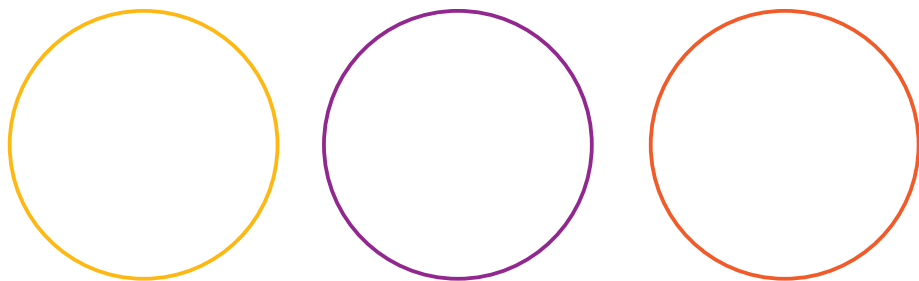


Às vezes, as pessoas usam “máscaras” para esconder sentimentos que não querem mostrar. Desenhe e escreva o nome de três sentimentos que você, às vezes, esconde dos outros.

DESENHE OS SENTIMENTOS



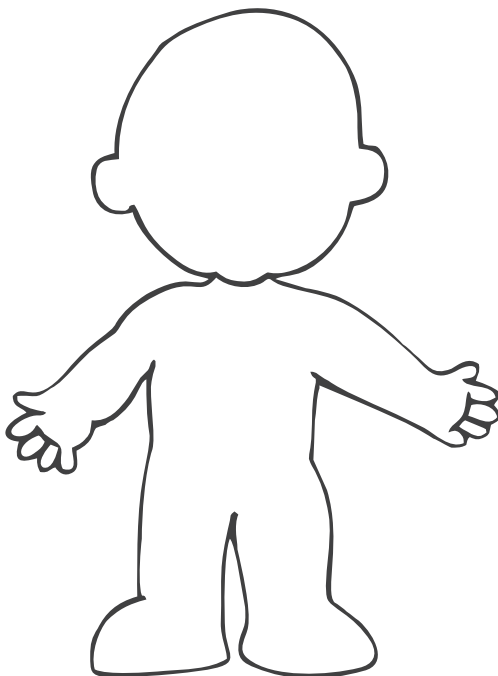
DESENHE A MÁSCARA QUE VOCÊ USA PARA ESCONDER O SENTIMENTO



Os sentimentos são uma coisa que
você sente no seu corpo.

Pinte os lugares onde você sente
seus sentimentos com essas cores:

Tristeza	Azul	
Medo	Roxo	
Raiva	Vermelho	
Ciúme	Laranja	
Alegria	Amarelo	
Amor	Rosa	
Segurança	Verde	



Se os sentimentos ficam trancados dentro da gente por muito tempo, eles podem provocar dor. Praticar atividades físicas, brincar, desenhar, escrever e conversar são boas maneiras de liberar os nossos sentimentos!



Marque com um ✓ os sentimentos que você sente às vezes e com ✓✓✓ os sentimentos que você sente com frequência.

Alegria

Tristeza

Raiva

Orgulho

Vergonha

Segurança

Medo

Ciúmes

Rejeição

Amor

Confusão

Nojo

Solidão

Chateação

Vazio

Culpa

Todo mundo fica com raiva às vezes. Eu fico com raiva quando...

Quando eu fico com raiva, eu...



**Tudo bem sentir
raiva, mas não está
certo magoar as
pessoas ou estragar
as coisas.**

Você pode aprender a expressar a sua raiva de maneiras que não machuquem as pessoas e nem estraguem as coisas. Algumas possibilidades são:

☐

Dizer “eu estou com raiva porque...”

☐

Dar socos em um travesseiro

☐

Gritar com o rosto no travesseiro

☐

Escrever uma carta furiosa e rasgá-la

☐

Rabiscar em uma folha de papel e depois amassá-la



**Você é
responsável
pelo seu
comportamento!**



Estar em quarentena também
pode trazer mudanças boas.

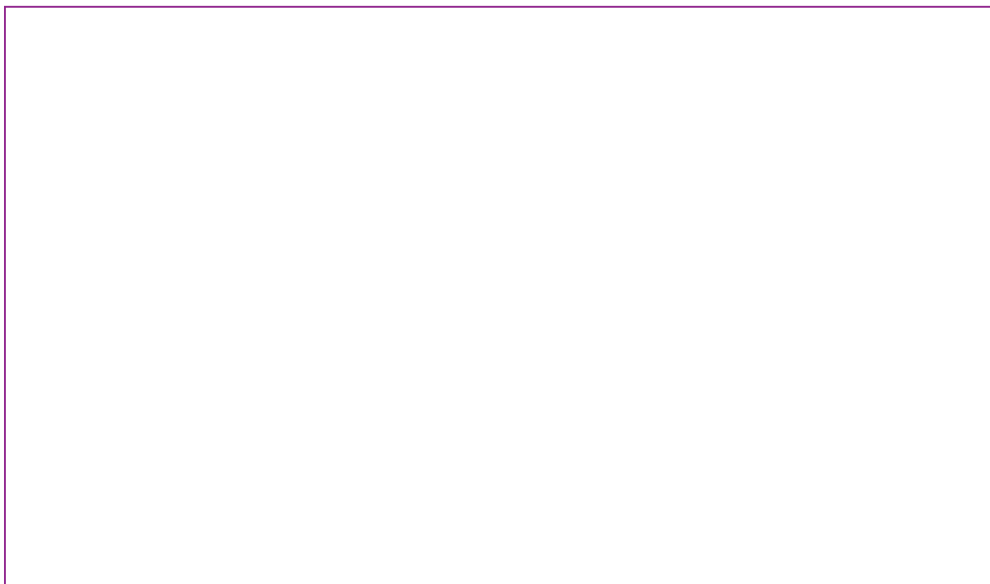
ANTES	DEPOIS

Os adultos também têm muitos sentimentos diferentes em relação ao coronavírus. Como você acha que eles estão se sentindo?

As crianças e adolescentes podem precisar ajudar e fazer mais coisas para si mesmas, mas não podem ser mães e pais. Elas não podem ocupar o lugar dos adultos. Crianças precisam ser crianças e adolescentes precisam ser adolescentes.

Todo mundo se pergunta ou se preocupa com alguma coisa.
As crianças e adolescentes têm o direito de fazer perguntas.
A família tem direito de responder ou não.
Eu gostaria de perguntar à minha família...

Para a nossa segurança as escolas precisaram interromper as aulas, porém é importante que continuemos nos dedicando aos estudos. **Desenhe alternativas para continuar aprendendo, mesmo estando em casa.**



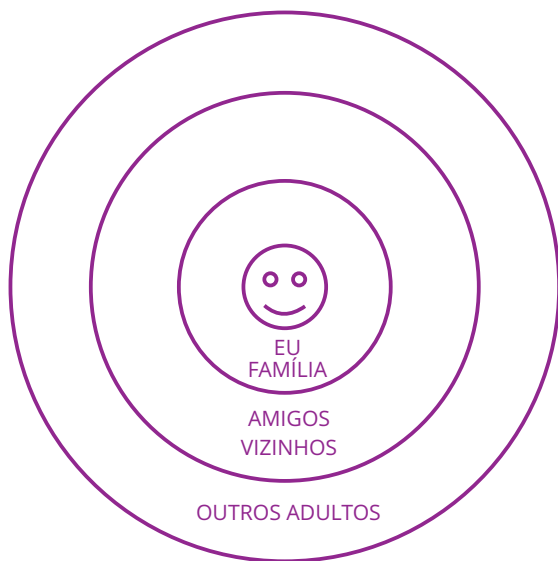


O tempo livre pode nos ajudar
a pensar mais sobre nós mesmos.

COISAS QUE EU GOSTO EM MIM

COISAS NA QUAL EU SOU BOM (BOA)

Haverão muitos momentos bons pela frente. Existem pessoas que se importam comigo e sempre cuidarão de mim. Faça uma lista de nomes e coloque o número no círculo de apoio.



- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____

A vida está sempre mudando. Eu estou aprendendo a lidar com a mudança e com todos os sentimentos que ela desperta.



FELIZ

TRISTE

BRAVO



Eu desejo que mudanças felizes aconteçam na minha vida.

Eu desejo que o mundo Fique Bem.



EXPEDIENTE

Coordenação Geral Institucional

Melissa E. M. Terron

Coordenação Técnica Regional

Lígia M. Vezzaro Caravieri

Concepção: Fernando Caffarello

Diagramação e Arte: Celso Prado

Revisão: Lígia M. Vezzaro Caravieri

Ilustrações: freepik.com



Ficar de Bem

Endereço: Rua Humberto Olivieri, 114

Jardim Bela Vista – Santo André/SP

Fone: (11) 4992-1234

E-mail: institucional@ficardebem.org.br



ficardebem.org.br



[/ficardebem](https://www.facebook.com/ficardebem)



[@ficardebem](https://www.instagram.com/ficardebem)

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Caffarello, Fernando Eduardo
Fique bem em casa / Fernando Eduardo
Caffarello ; [coordenação Melissa E. M. Terron]. --
Santo André, SP : Ficar de Bem, 2020.

ISBN 978-65-87844-00-8

1. Coronavírus (COVID-19) - Educação
2. Coronavírus (COVID-19) - Prevenção 3. Coronavírus
(COVID-19) - Literatura infantojuvenil 4. Crianças e
adolescentes - Bem-estar 5. Psicologia infantil
I. Terron, Melissa E. M. II. Título.

20-38178

CDD-028.5



Endereço: Rua Humberto Olivieri, 114 -
Jardim Bela Vista – Santo André/SP

Fone: (11) 4992-1234

E-mail: institucional@ficardebem.org.br



ficardebem.org.br



[/ficardebem](https://www.facebook.com/ficardebem)



[@ficardebem](https://www.instagram.com/ficardebem)