



SENTIMENTOS

Todas as pessoas têm sentimentos e expressamo-los de maneiras diferentes. Vamos dar uma olhadela rápida.

SENTIMENTO ou EMOÇÃO

O EXEMPLO DO PIP

ZANGA

Quando o meu pai me diz para fazer alguma coisa que não quero fazer, grito com ele, todos os meus músculos ficam tensos e afasto-me a correr e choro.

PREOCUPAÇÃO/
ANSIEDADE

A mãe vai fazer um exame médico hoje e não consigo parar de pensar nisso. Não consigo brincar com os meus amigos nem concentrar-me na escola. O meu coração está a bater muito rapidamente e sinto "borboletas" no estômago.

CONFUSÃO

Não percebo porque é que a minha mãe vai para o hospital se ela parece estar normal. Não sei no que acreditar, a minha cabeça está confusa.

TRISTEZA

Quando o meu pai nos disse que não íamos de férias, fiquei zangado(a), mas depois só queria estar sozinho(a). Chorei e senti-me "estranho" como se estivesse adormecido por dentro, ou vazio. Não me apetecia fazer nada de que normalmente gosto. Só ficar sentado(a) na cama.

CULPA

O meu pai queria montar Legos comigo, mas eu queria estar com o meu amigo/a. Quando cheguei a casa, ele estava a dormir e isto fez-me sentir culpado(a) porque ele não teve ninguém com quem brincar quando eu estive fora.

SINTO-ME TRISTE





Pede abraços e chora



Dá um abraço ao Pip



Usa a atividade "Penso gigante" para pensares em coisas que te podem ajudar a aguentar melhor a tristeza.



Conversa ou joga com um adulto ou amigo para te sentires melhor



Constrói a tua própria caverna. Vê a atividade "A minha caverna da dor"

** Sentir-se triste é normal. Podemos mergulhar e sair da tristeza mesmo quando a nossa mãe ou pai está doente – isto também é normal. A tristeza tem de sair cá para fora, portanto, tenta não a esconder.*

SINTO-ME ZANGADO(A)





Rasga uma folha de papel em bocadinhos



Encosta uma almofada à tua cara e grita



Atira o Pip para o outro lado da sala



Faz uma caixa de gritos e fúria. Vê as atividades "Caixa de gritos e berros" e "Caixa de fúria e zanga"



Vê alguns dos cartões sobre Manter a Calma

** Podes sentir-te zangado(a) com a tua família por te obrigarem a fazer coisas que não queres, com os teus amigos por não te compreenderem, com vida porque esta parece ser injusta. É normal sentires-te zangado(a), mas tenta libertar esta zanga num local seguro.*

SINTO-ME CULPADO(A)





Fala com um adulto sobre os teus sentimentos de culpa, ele vai ajudar-te a compreender que isto não é culpa tua.



Conta ao Pip sobre o que te sentes culpado(a).




Planeia fazer uma atividade divertida todos os dias que tenha apenas a ver contigo. Isto não significa que não te preocupes ou não ames a tua mãe/pai.


** Não deves sentir-te culpado(a) porque a tua mãe ou pai está doente, pois a culpa não é tua. O facto de te divertires também não significa que não ames ou não te preocupes com a tua mãe ou pai doente.*

TENHO MEDO






Fala com o Pip e com alguém em quem confies sobre o que estás a sentir e a pensar.



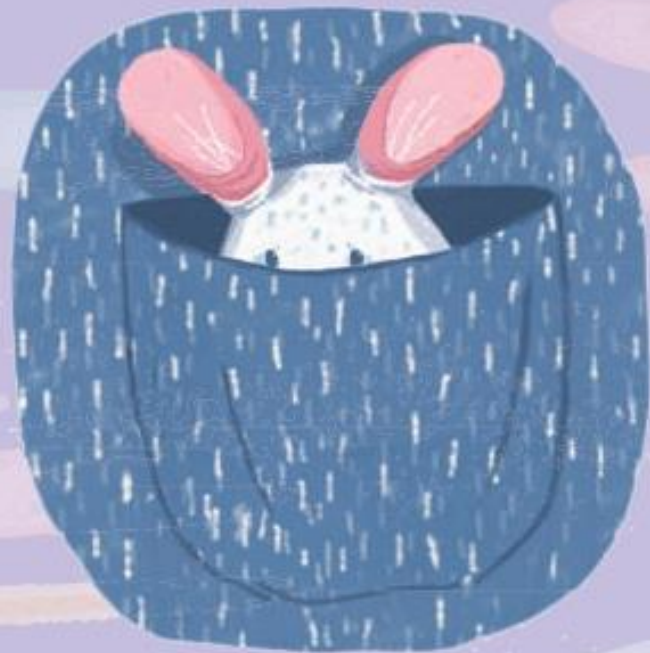
Tenta formas de respiração diferentes. Vê as atividades "Respiração e Equilíbrio".







Escreve notas para ti próprio(a) sobre ter medo.

** É muito normal ter medo neste momento. Há vários motivos para teres medo, mas, às vezes, falar sobre eles pode torná-los menos assustadores.*

NÃO TENHO
VONTADE DE FALAR



-  **Pede aos adultos que cuidam de ti para ajudarem as outras pessoas a compreender que hoje não te apetece falar.**
-  **Diz às pessoas "Não me apetece falar sobre isso agora".**
-  **Arranja um local tranquilo para estares com o Pip.**
-  **Faz uma atividade tranquila, senta-te na caverna, ouve música, lê um livro.**

** Às vezes os adultos podem perguntar-te como te sentes, mas se tu não queres falar sobre isso, não há problema.*

The background is a light purple color with various watercolor brushstrokes in shades of pink, yellow, and light blue. There are also small, scattered white and grey confetti-like shapes.

SINTO-ME ENVERGONHADO(A)



Anota o que é que te está a deixar envergonhado(a).



Diz aos adultos que cuidam de ti porque é que te sentes envergonhado(a), e vê se eles te podem ajudar.



Escreve uma carta aos adultos que cuidam de ti.

** Podes sentir-te envergonhado por te sentires diferente dos teus amigos. Podes sentir-te envergonhado(a) e zangado(a) porque a tua família agora é diferente, e o teu papel na família mudou. Podes sentir-te envergonhado(a) devido a alterações na tua casa ou alterações no aspeto da tua mãe ou pai.*

SINTO-ME
CALMO(A) OU
FELIZ





Lembra-te deste sentimento; talvez possas anotar o que sentes.



Conta ao Pip porque é que te estás a sentir-te calmo(a) ou feliz.

** Ter este sentimento bom não significa que não te preocupes com a tua mãe ou pai doente. Às vezes precisamos de entrar e sair de sentimentos intensos. Pensamos melhor e sentimo-nos melhor quando estamos calmos.*



SINTO-ME INCAPAZ



Pergunta a um adulto como podes ajudar. Vê a atividade "Ajudar em casa".



Anota porque é que te sentes impotente e mostra a um adulto.



Começa a reunir memórias utilizando as atividades neste kit.

** É normal sentirmo-nos impotentes quando os pais estão muito doentes. Não podemos fazer com que melhorem, mas podemos continuar a amá-los e ter gestos de amor.*

SINTO-ME CONFUSO(A)





Anota o que te causa confusão.



Se te sentes confuso(a) sobre o que acontece em cada dia, utiliza a atividade "Calendário ou diário de atividades".



Escreve as perguntas que precisas de perguntar a um adulto.




Fala ao Pip sobre as coisas com as quais NÃO te sentes confuso(a), como o amor que sentes pelos teus pais.


** Há muita coisa que te pode deixar confuso(a). A vida muda, e aquilo que pensavas que sabias pode já não ser verdade.*

SINTO-ME CANSADO(A)





Pode ser difícil, mas ir para a cama mais cedo, apanhar ar fresco e fazer exercício, e desligar os ecrãs uma hora antes de ir dormir pode ajudar. Vê a atividade "O meu cérebro adormecido".



Cria uma rotina de sono com o Pip. Por exemplo, lavar os dentes, ir para a cama e ler um livro ao Pip, apagar as luzes sempre à mesma hora.

** Podes sentir-te cansado(a) porque tens dificuldade para adormecer ou porque ficas acordado(a) a noite toda. O cansaço também pode ocorrer por sentires emoções muito fortes, como tristeza e medo.*

SINTO-ME
RABUGENTO(A)





Ouve música ou vê um filme. Vê as atividades nos cartões "Manter a Calma".



Fica sozinho (a).



Atira o Pip para o outro lado da sala.




Fala com um adulto sobre o motivo por que te sentes rabugento(a).

** Sentires-te rabugento(a) não faz mal. Às vezes conseguimos lidar com este sentimento sozinhos até ele passar, mas falar sobre isto com alguém em quem confies, pode ajudar.*

SINTO-ME
ADORMECIDO(A)







- 
- Fala com um adulto sobre o facto de te sentires entorpecido(a).**
 - Conta ao Pip e faz um desenho de ti.**
 - Experimenta a atividade "Partilhar um sentimento" com a tua família, quando vires um sentimento com o qual te associes.**

** Não fiques preocupado(a) se ainda não tiveres sentimentos. Isto é normal. Às vezes não sentir nada, protege-nos de sentir demasiado. Isto não significa que não te preocupas ou que não amas a tua mãe ou pai doente, e fica a saber que terás sentimentos no futuro.*

The background is a light purple color with various watercolor brushstrokes in shades of pink, yellow, and light blue. There are also small, scattered white and grey confetti-like shapes.

SINTO-ME INVEJOSO(A)

-  Tenta organizar algumas atividades que gostavas de fazer com os teus amigos antes de a tua mãe ou pai ficar doente.
-  Anota todos os motivos por que estás com inveja. Podes partilhá-los com o Pip ou com um adulto.
-  Se sentes falta dos teus amigos, tenta arranjar uma forma de se manterem em contacto.
-  Preenche a atividade do cartão para um amigo e dá-lhes.

** Ter inveja dos amigos que não têm um pai/mãe doente é normal. Podes sentir que foste deixado(a) de fora, ou que não gostas das mudanças que estão a acontecer na tua casa ou na tua vida.*

SINTO-ME
SOZINHO(A)





Fala com amigos ou escreve-lhes cartas.



Fala com o Pip.



Espalha no Pip algum perfume, aftershave, sabonete, creme das mãos ou qualquer coisa que te recorde a tua mãe ou pai.



Desenha ou toma nota de todas as pessoas que te amam e que estão presentes para ti. Vê a atividade "A minha corrente de pessoas em papel".



Experimenta algumas das atividades escritas nos cartões "Manter a Calma".

** Podes sentir-te sozinho(a) porque a tua mãe ou pai está doente ou está ocupada(o) a cuidar de alguém, e podes sentir que foste esquecido(a), ou talvez te sintas sozinho(a) porque nenhum dos teus amigos compreende como te estás a sentir. Provavelmente, também sentes falta da mãe ou do pai que amas quando ela/ele estava bem.*

CARTÃO "MANTER A CALMA"

SÊ CRIATIVO(A)

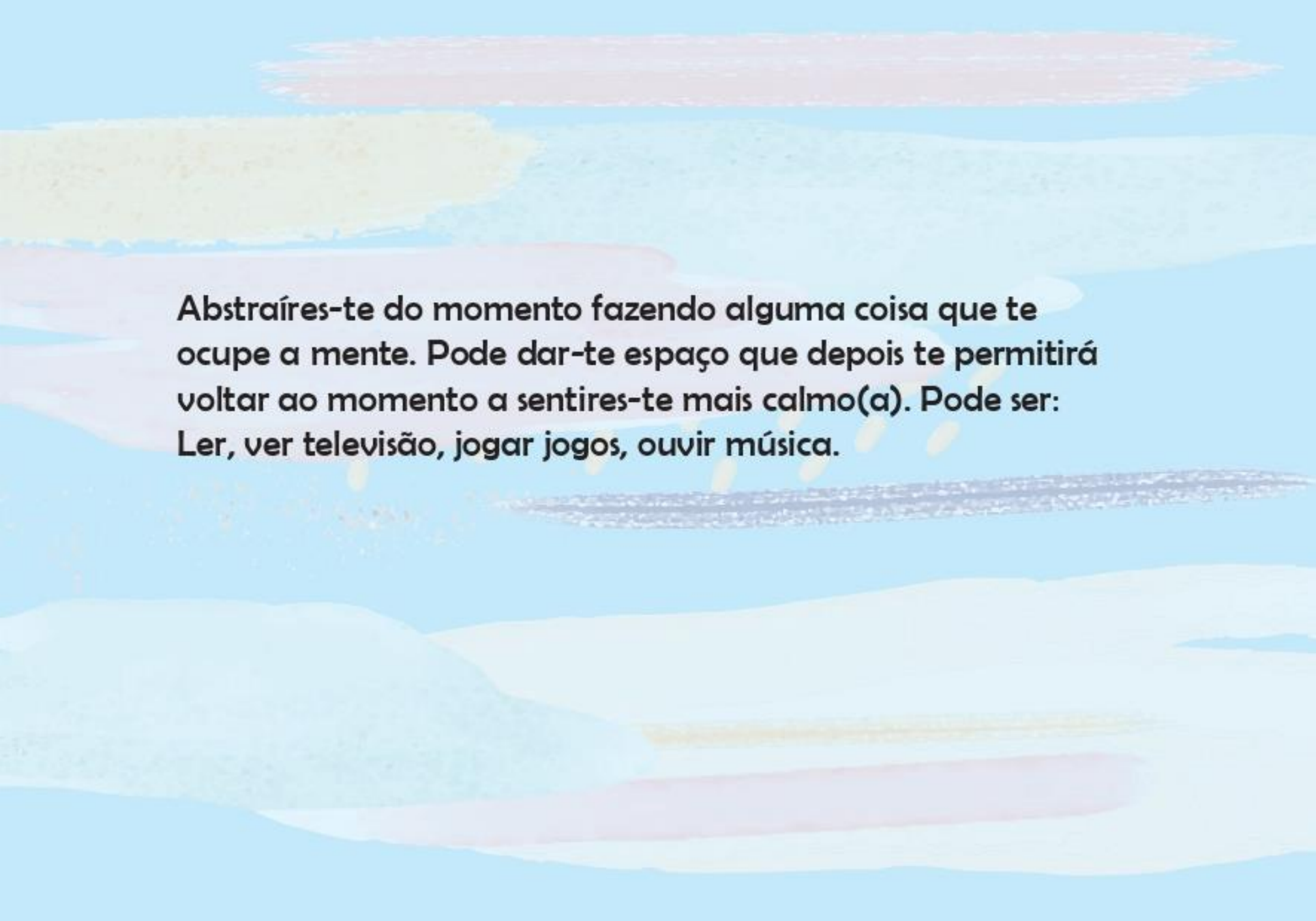
Qualquer atividade criativa que gostes de fazer pode ser uma ótima maneira de relaxares e de te ajudar a soltar as emoções difíceis. Pode ser:

Construir Legos, desenhar, pintar, cantar, escrever, tocar guitarra, fazer colagens, fazer desenho em tecido, construir um mundo no Minecraft, cozinhar.

CARTÃO "MANTER A CALMA"

ABSTRAI-TE DO
MOMENTO





Abstraíres-te do momento fazendo alguma coisa que te ocupe a mente. Pode dar-te espaço que depois te permitirá voltar ao momento a sentires-te mais calmo(a). Pode ser: Ler, ver televisão, jogar jogos, ouvir música.

CARTÃO "MANTER A CALMA"

MANTÉM-TE
ATIVO(A)





O exercício físico consegue produzir as hormonas da felicidade naturais do corpo.

O exercício consiste em moveres o teu corpo. Quando o teu corpo está ocupado, a tua mente distrai-se de outras preocupações. Pode ser: Correr, dançar, jogar futebol, jogar com os amigos usando os cartões deste kit, nadar, saltar, saltar à corda.

CARTÃO "MANTER A CALMA"

CONTAR

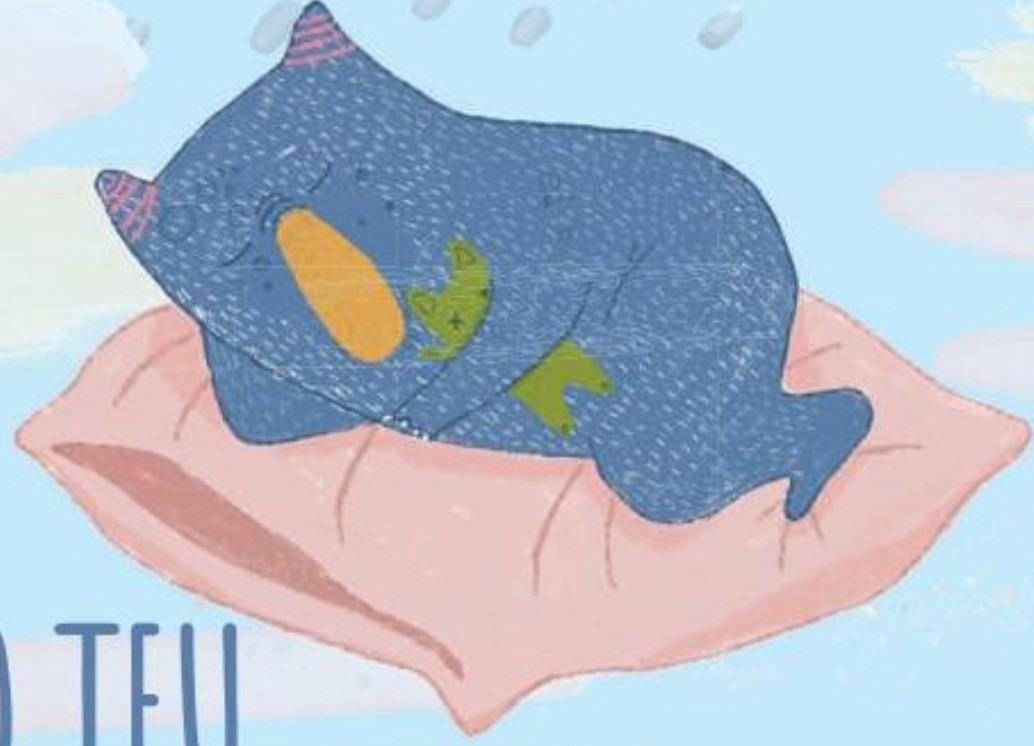


Contar pode ser relaxante porque focamos a mente noutra coisa. **Portanto, conta até 10** ou 50, ou 100. Ou conta do número maior para o número menor.

É muito bom contar devagar, quer em voz alta quer na nossa mente. Conta com uma respiração lenta e rítmica. Repete este exercício até sentires que a tua mente se foca menos em pensamentos stressantes.

CARTÃO "MANTER A CALMA"

IMAGINA O TEU
LUGAR ESPECIAL

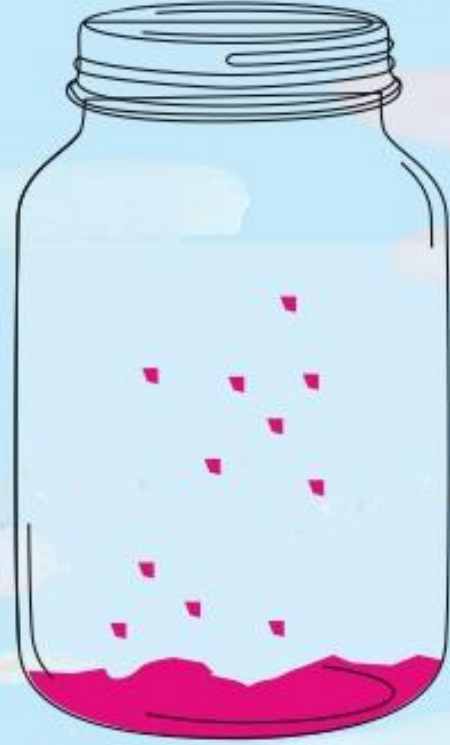


Esta é a tua oportunidade para desenhares o teu próprio lugar especial na tua imaginação. Este é o lugar que podes visitar quando te queres sentir seguro(a), protegido(a), relaxado(a) e feliz.

Fecha os olhos, respira lentamente e pensa em ti nesse lugar usando todos os teus sentidos. Foca-te nos detalhes. Digamos que é o teu parque favorito, consegues imaginar o cheiro de cada flor? Que barulhos consegues ouvir? Está um dia quente? O teu lugar pode ser um oceano, um deserto, uma ilha, uma floresta, o interior de um castelo, uma caverna, pode ser na lua, numa estrela, num planeta distante, muito longe ou simplesmente no vão das escadas. Pode ser no exterior no meio da natureza, dentro de uma casa, ou dentro de uma fotografia ou sonho. É o teu lugar, o sítio onde podes ser tu mesmo(a). Portanto, se te sentires stressado ou infeliz, podes simplesmente fechar os olhos, respirar profundamente e ir para o teu lugar especial.

CARTÃO "MANTER A CALMA"

CONSTRÓI UM
GLOBO DE NEVE



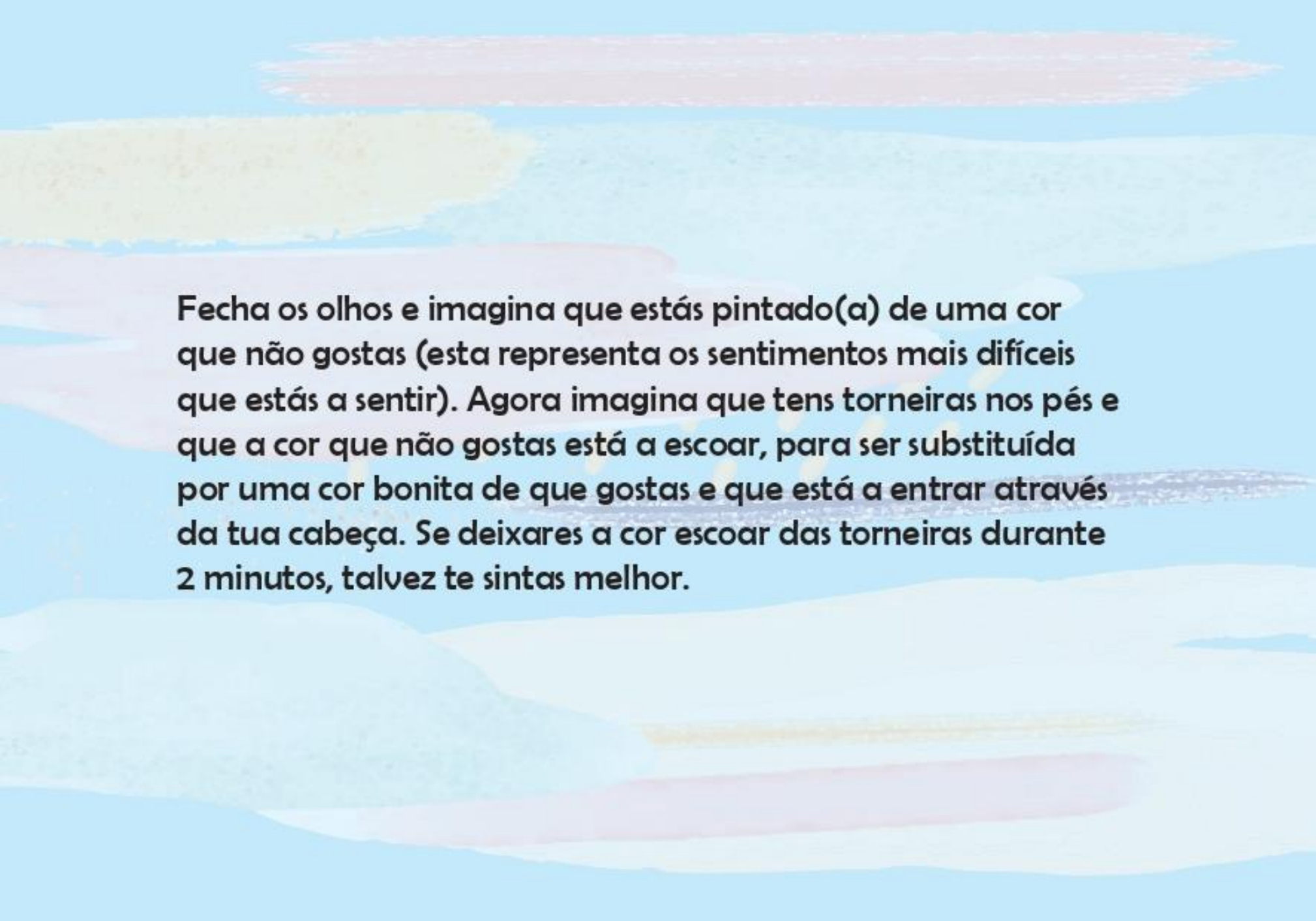
Precisas de um frasco de doce e algum glitter. Enche o frasco limpo com água e adiciona uma grande quantidade de glitter. Enrosca a tampa e agita. [Se tiveres, podes adicionar glicerina/óleo para bebé para fazer com que o glitter caia mais devagar]

Na próxima vez que te sentires furioso(a) e zangado(a), agita o globo e observa o glitter a assentar. Quando o glitter tiver caído todo no fundo, já te deves sentir muito mais calmo(a).

CARTÃO "MANTER A CALMA"

CAMALEÃO – MUDAR DE COR





Fecha os olhos e imagina que estás pintado(a) de uma cor que não gostas (esta representa os sentimentos mais difíceis que estás a sentir). Agora imagina que tens torneiras nos pés e que a cor que não gostas está a escoar, para ser substituída por uma cor bonita de que gostas e que está a entrar através da tua cabeça. Se deixares a cor escoar das torneiras durante 2 minutos, talvez te sintas melhor.