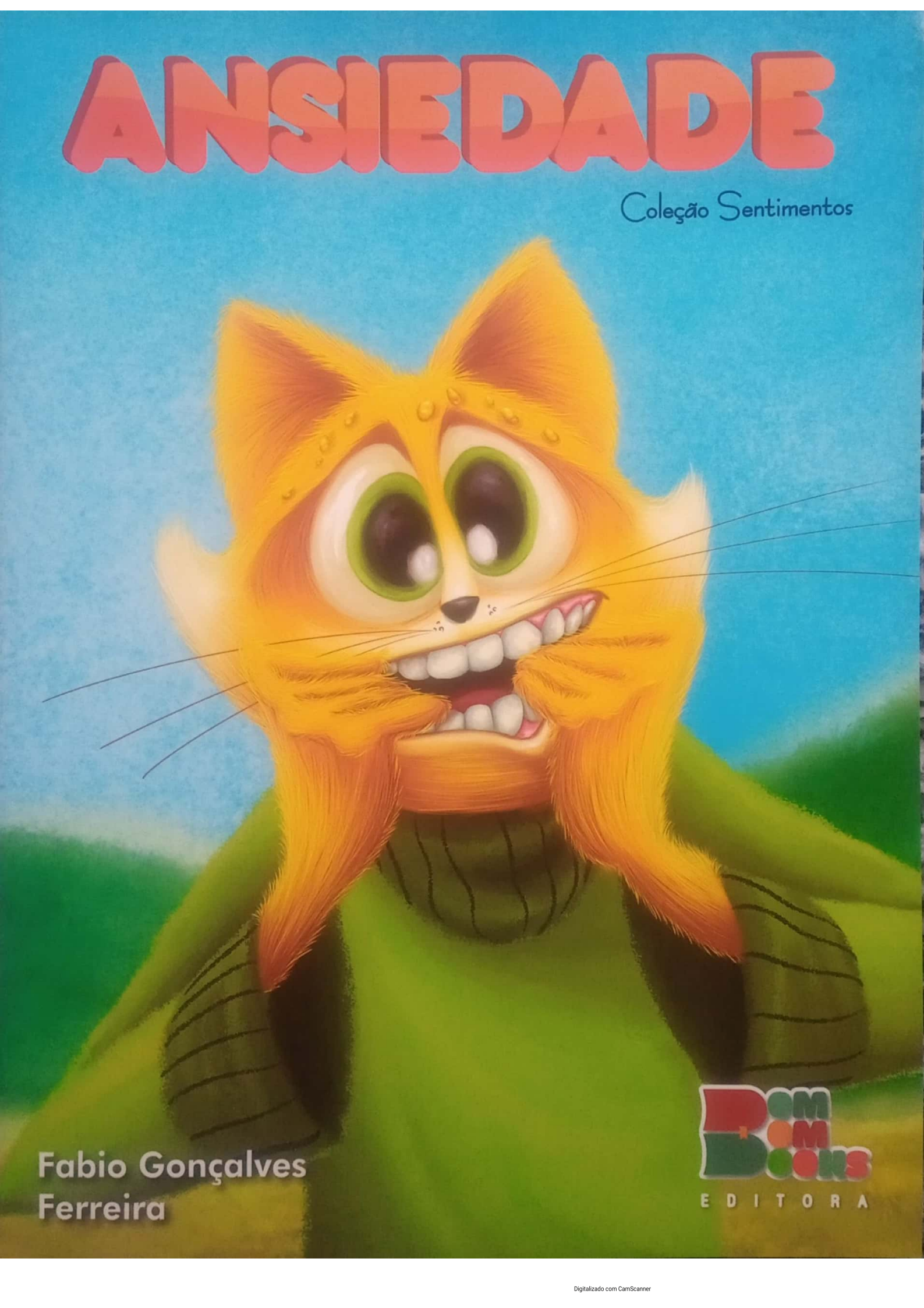
# ANSIEDADE

Coleção Sentimentos



Fabio Gonçalves Ferreira

BOOM BOOKS EDITORA

Digitalizado com CamScanner

F383a Ferreira, Fabio Gonçalves
Ansiedade / Fabio Gonçalves Ferreira. - 1. ed. - Belo Horizonte: Cedic, 2012.
16 p. : il. ; 28 cm. - (Coleção Sentimentos)

ISBN 978-85-7530-775-5

1. Literatura infantil 2. Impaciência I. Ferreira, Fabio Gonçalves II. Título.

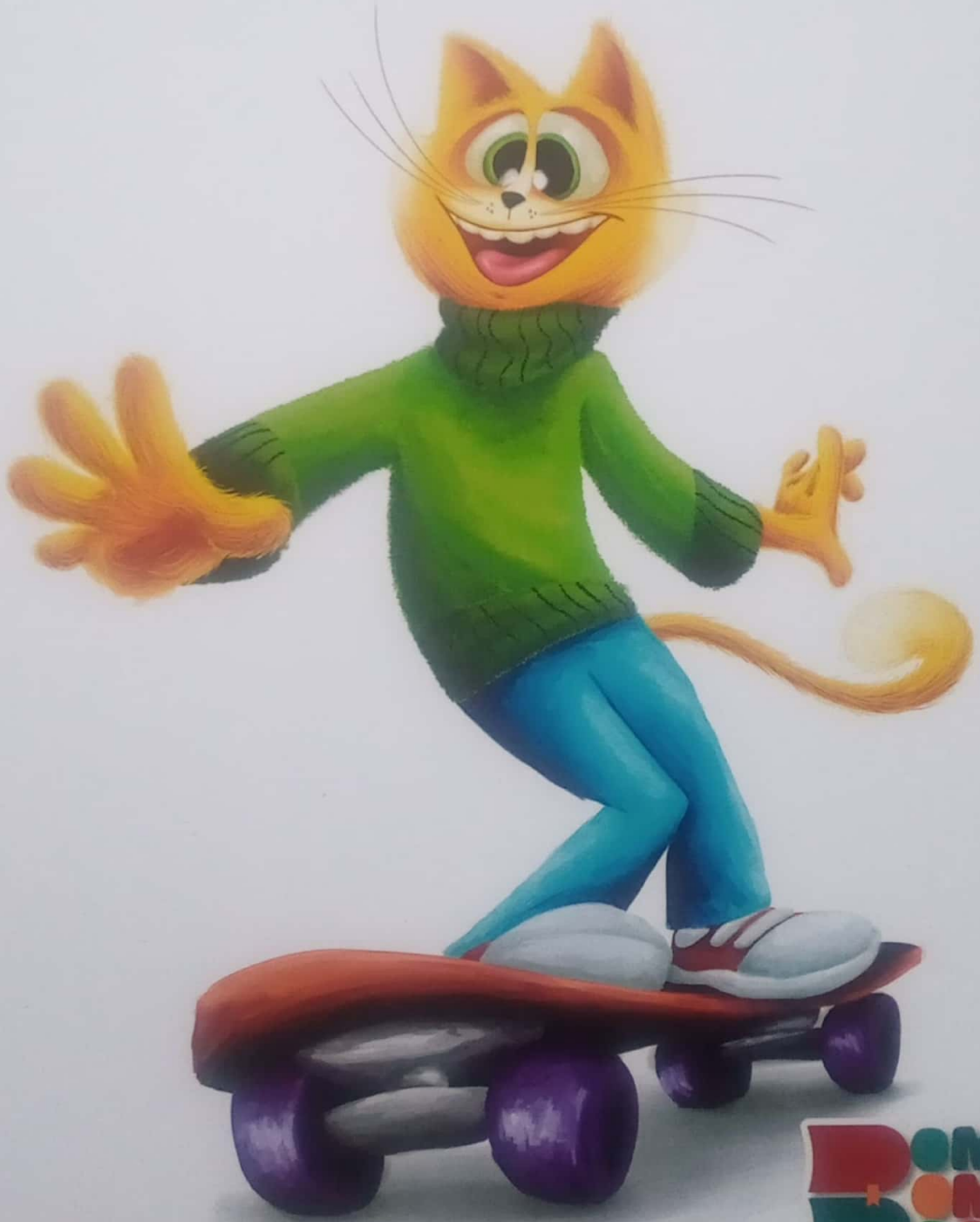
CDD 028.5




Digitalizado com CamScanner

# ANSIEDADE

Coleção Sentimentos



Fabio Gonçalves Ferreira

EDITORA

Digitalizado com CamScanner

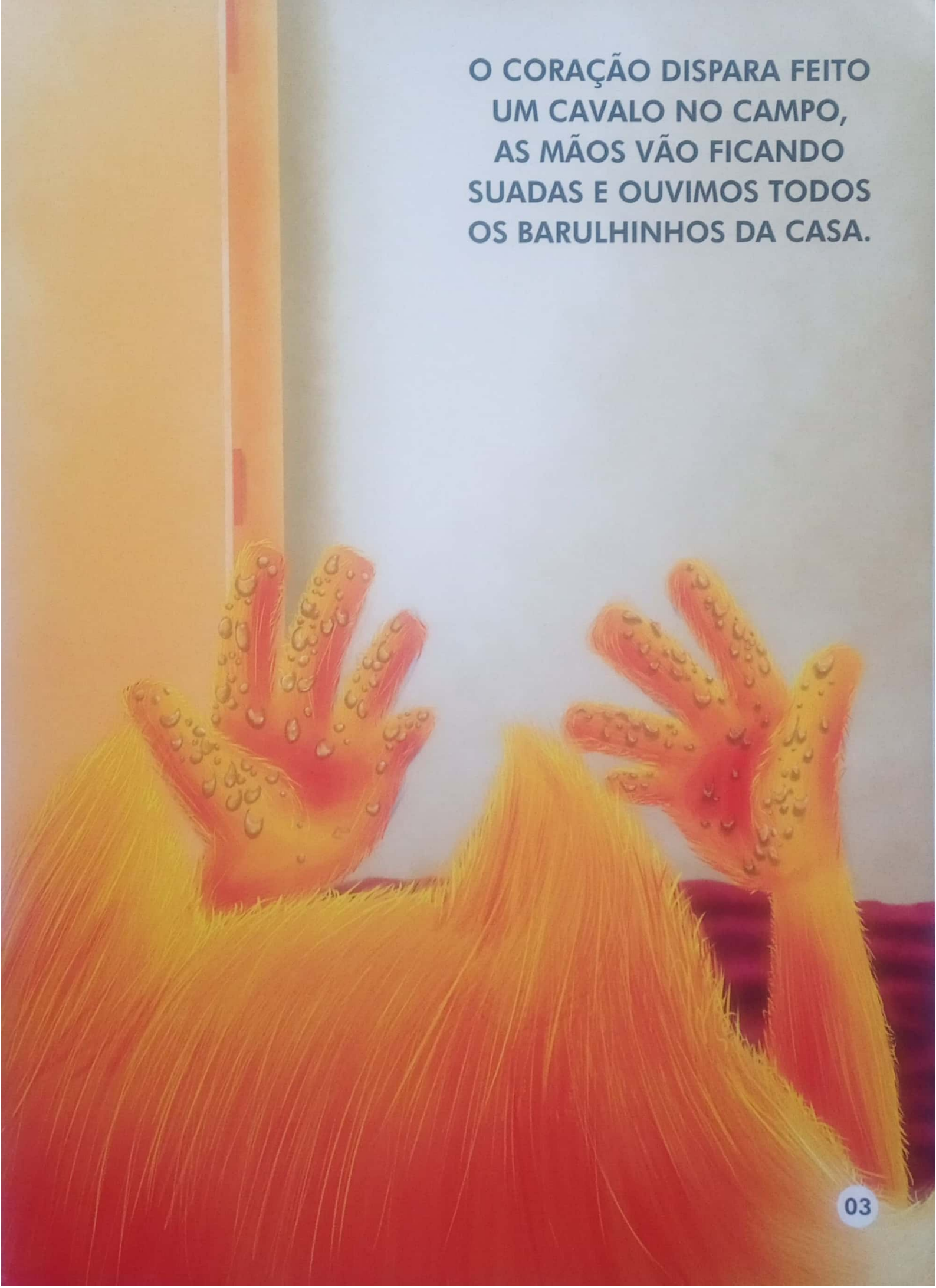
TEM DIAS EM QUE ACORDAMOS COM UMA SENSAÇÃO ESQUISITA E PARECE QUE TUDO ESTÁ TREMENDO DENTRO DE NÓS.





Digitalizado com CamScanner

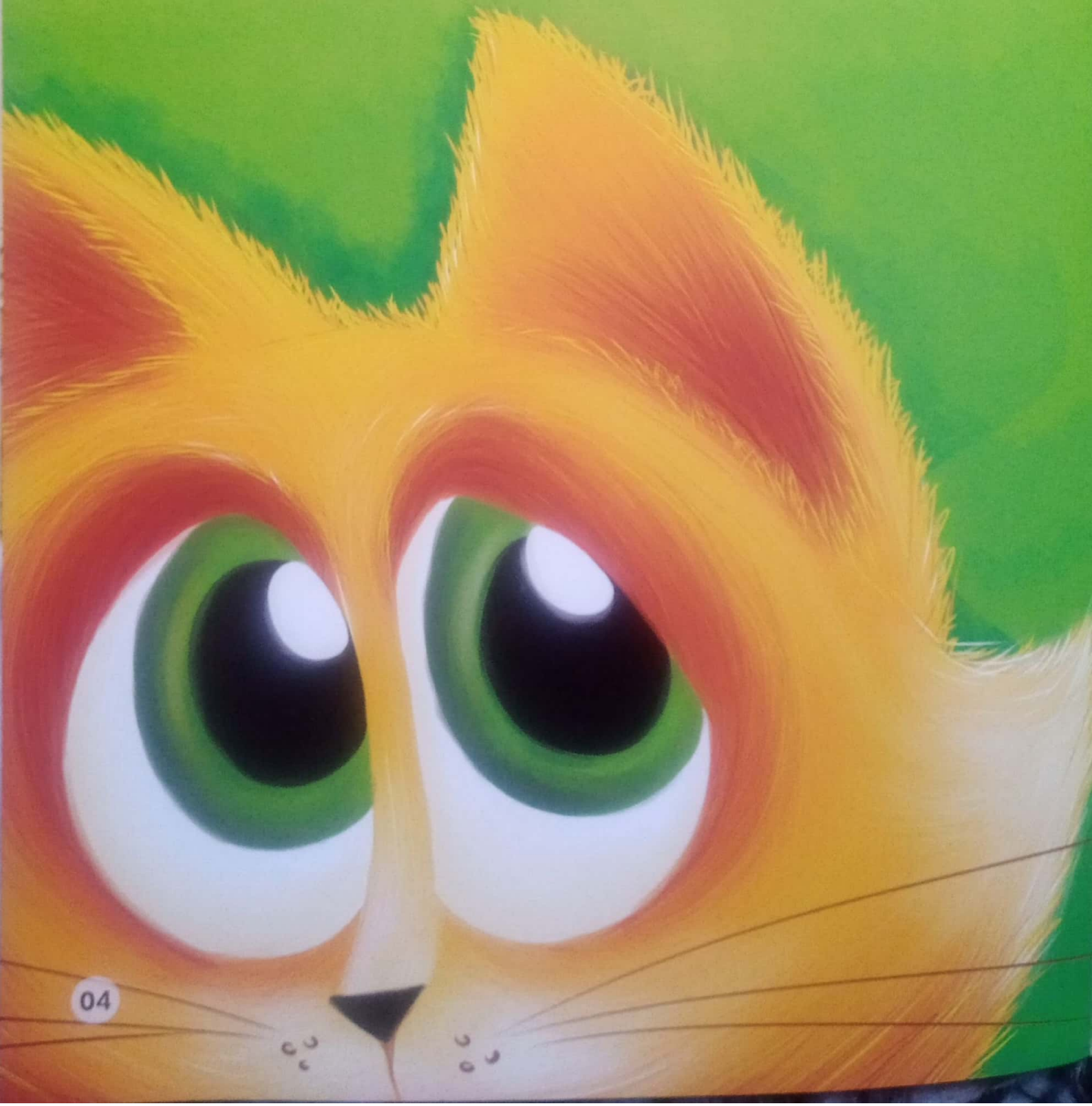
O CORAÇÃO DISPARA FEITO UM CAVALO NO CAMPO, AS MÃOS VÃO FICANDO SUADAS E OUVIMOS TODOS OS BARULHINHOS DA CASA.





Digitalizado com CamScanner

PARECE ESTRANHO, MAS NOS SENTIMOS COMO SE ESTIVÉSSEMOS ESPERANDO ALGUMA COISA ACONTECER. E NEM SEMPRE SABEMOS DIREITO O QUE ESTAMOS AGUARDANDO.





Digitalizado com CamScanner

ÀS VEZES NOS SENTIMOS ASSIM
PORQUE DESEJAMOS MUITO,
MUITO MESMO, UMA COISA E NÃO
CONSEGUIMOS NOS CONTROLAR.





Digitalizado com CamScanner

QUANDO ME SINTO ASSIM, MINHA MAMÃE DIZ QUE É PORQUE EU NÃO SEI ESPERAR. AH, MAS ESPERAR É TÃO DIFÍCIL!





Digitalizado com CamScanner

ESSE SENTIMENTO SE CHAMA ANSIEDADE. NÃO É MUITO BOM SENTI-LA, PORQUE PARECE QUE ELA MANDA EM NÓS E TUDO FICA DIFERENTE.





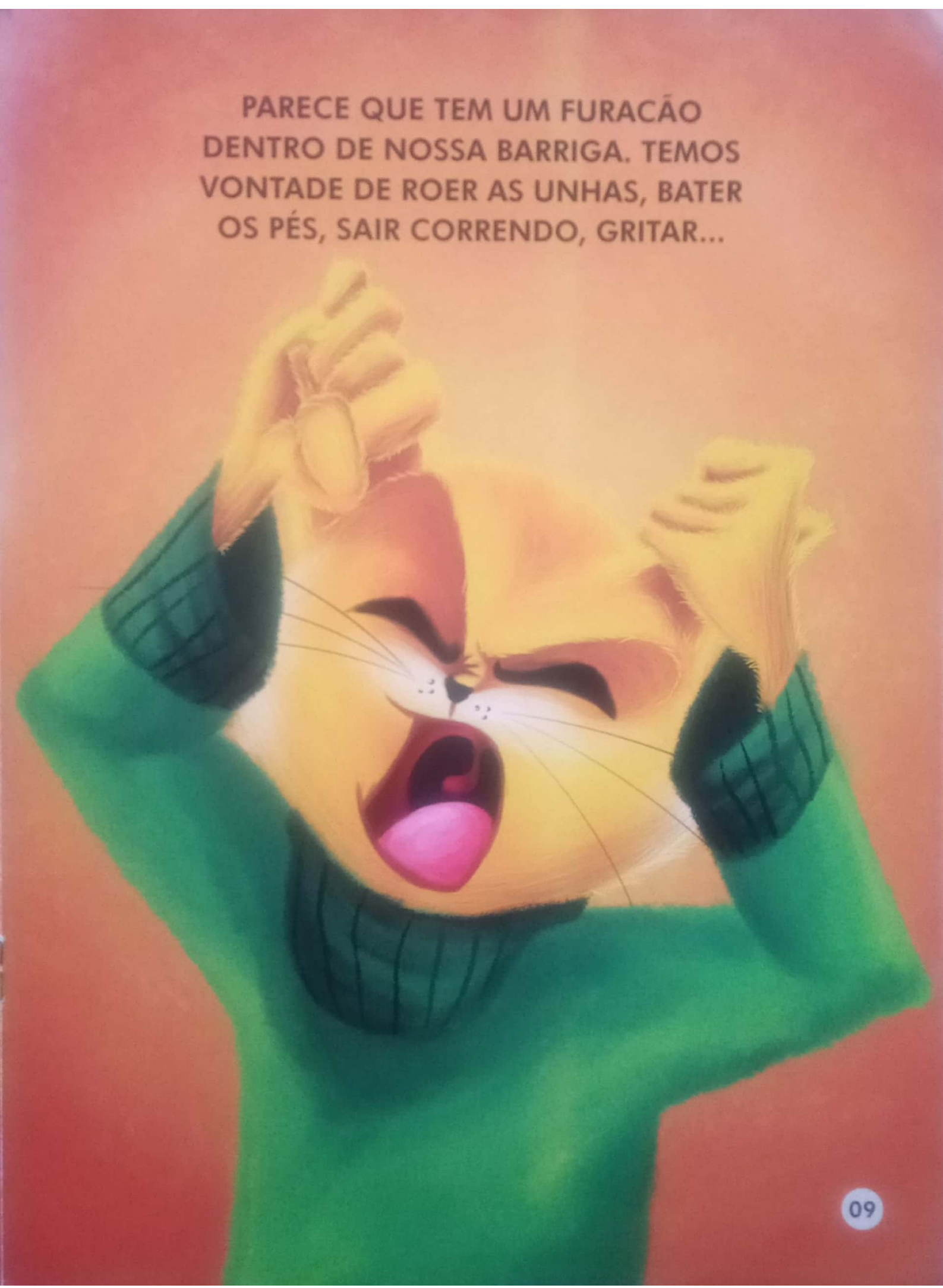
Digitalizado com CamScanner





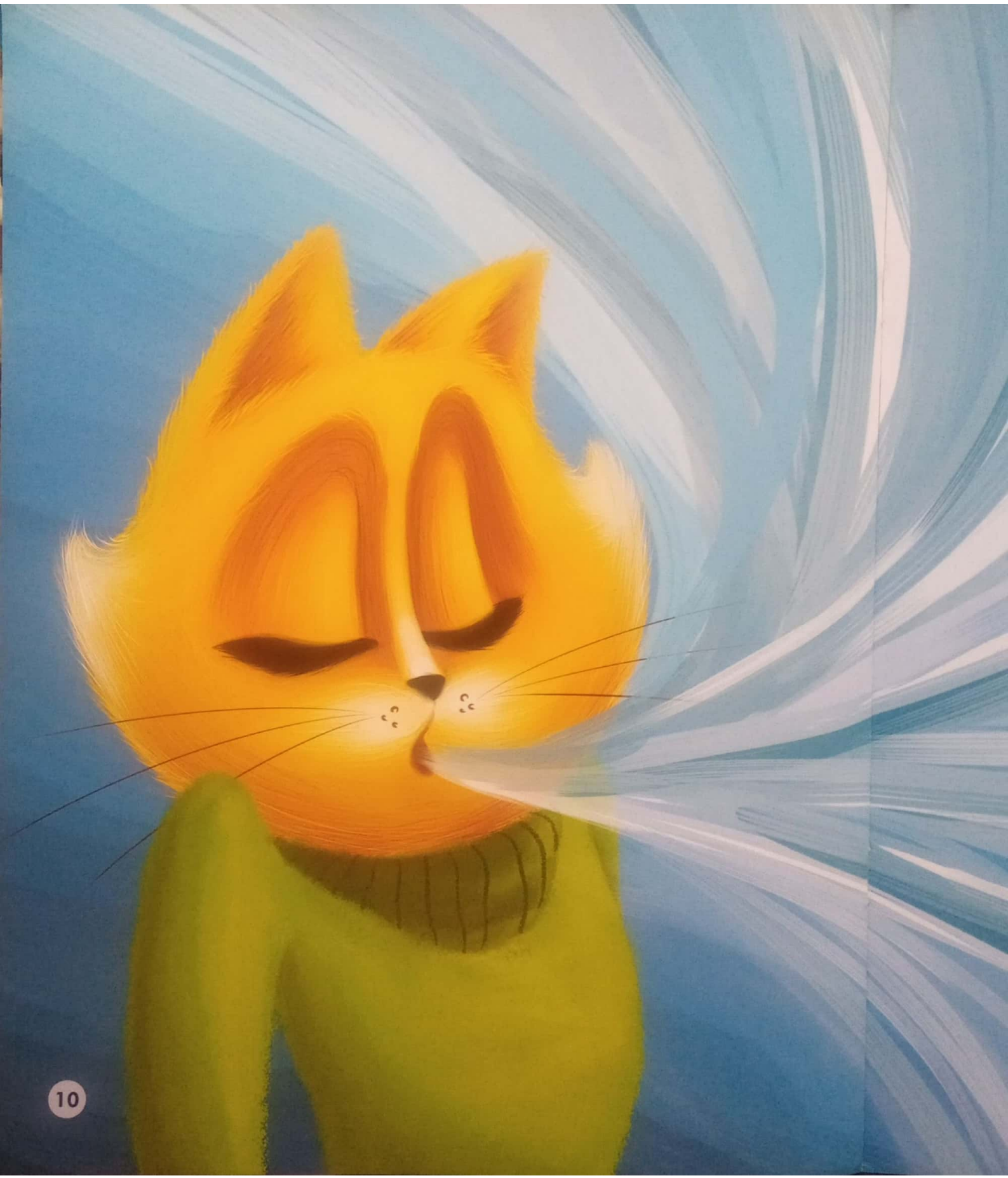

Digitalizado com CamScanner

PARECE QUE TEM UM FURACÃO DENTRO DE NOSSA BARRIGA. TEMOS VONTADE DE ROER AS UNHAS, BATER OS PÉS, SAIR CORRENDO, GRITAR...





Digitalizado com CamScanner





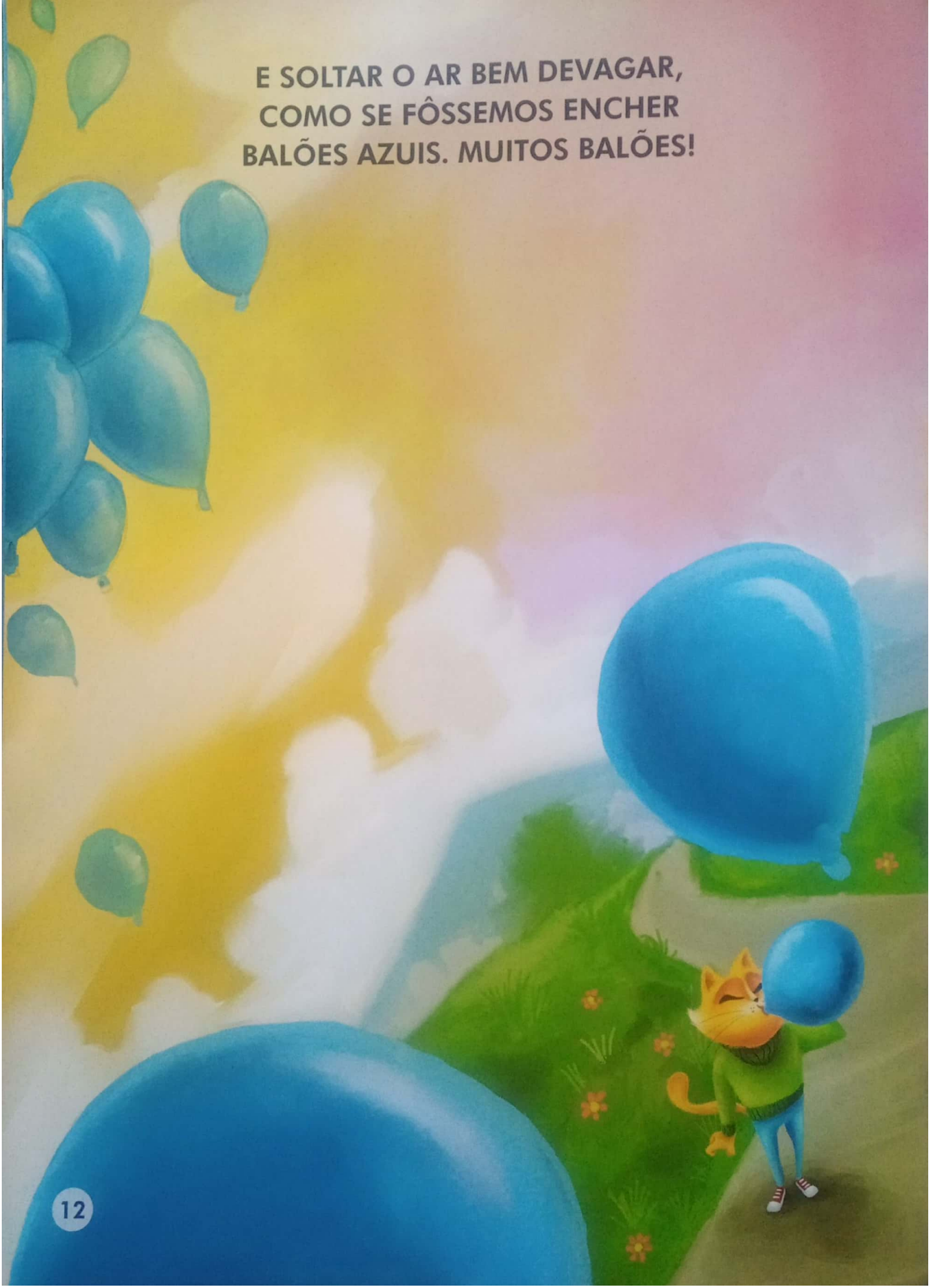
Digitalizado com CamScanner

E O PIOR É QUE, POR MAIS QUE FAÇAMOS MALUQUICES, A SENSAÇÃO DE ANSIEDADE NÃO PASSA!

NESSAS HORAS, ACHO QUE TEMOS MESMO QUE APRENDER A NOS ACALMAR. RESPIRAR FUNDO, MUITO FUNDO!



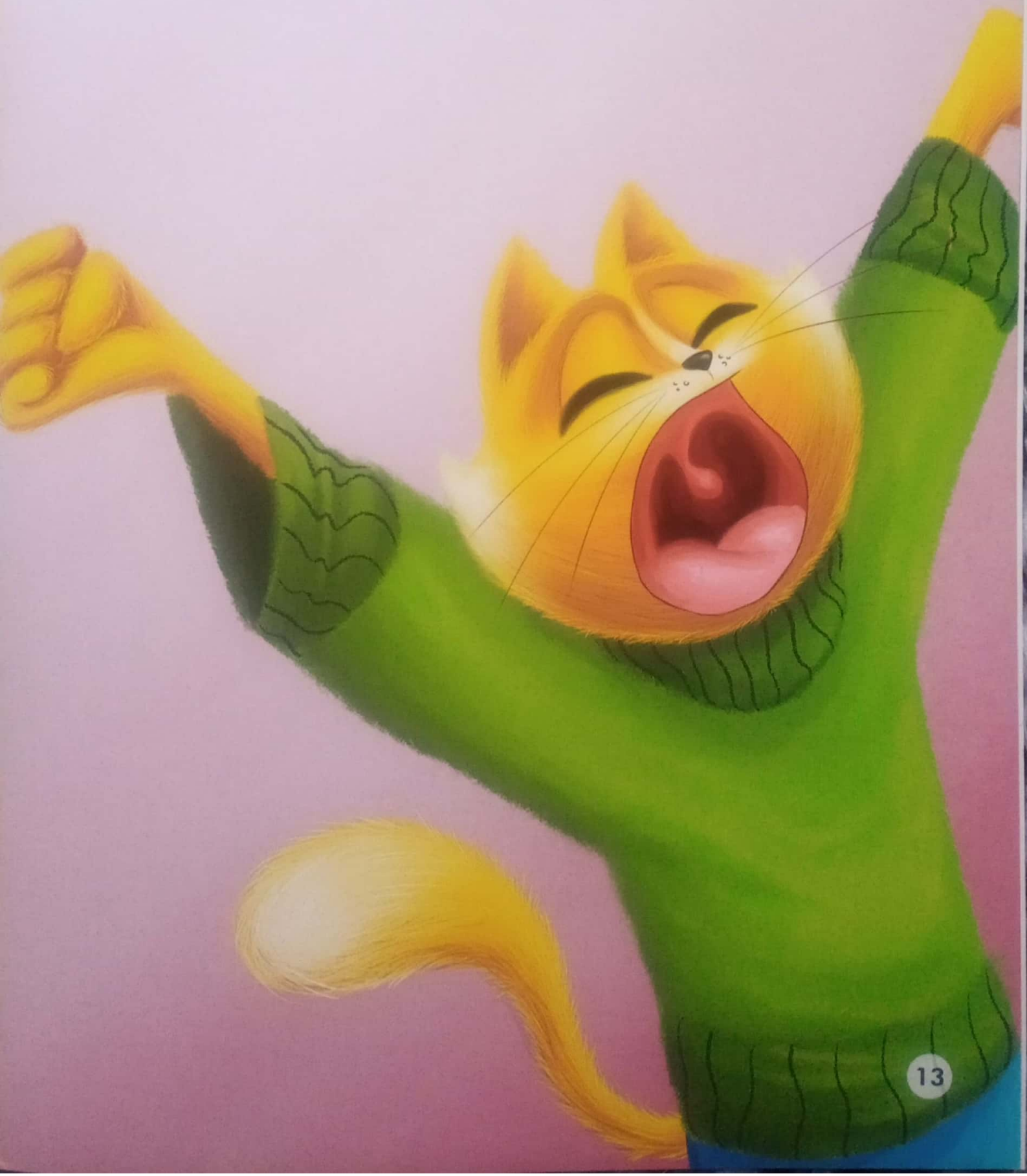
Digitalizado com CamScanner






Digitalizado com CamScanner

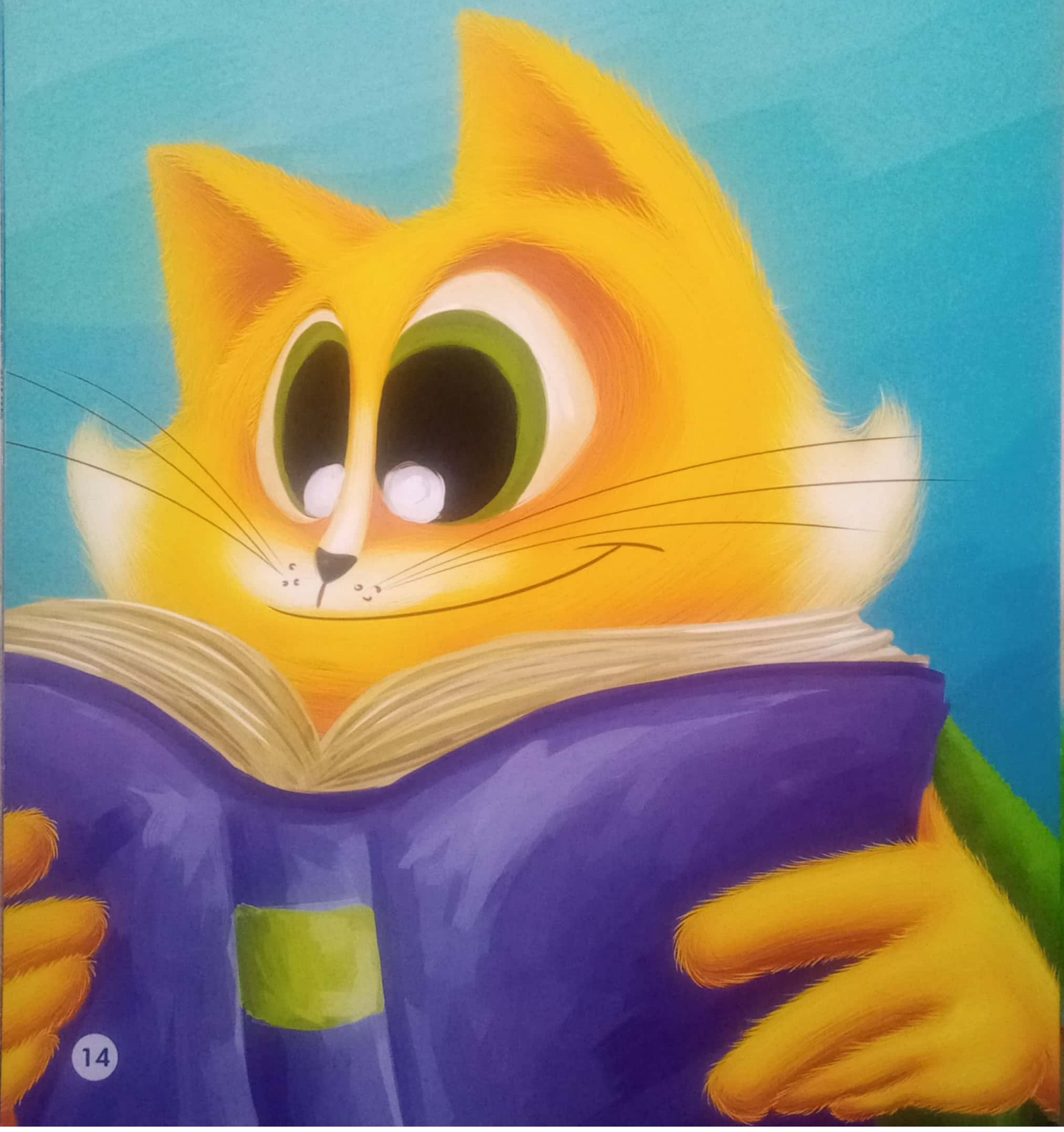
ESPREGUIÇAR TAMBÉM AJUDA. ESTICAR OS BRACINHOS, AS PERNAS... SEMPRE RESPIRANDO FUNDO E DEVAGAR.





Digitalizado com CamScanner

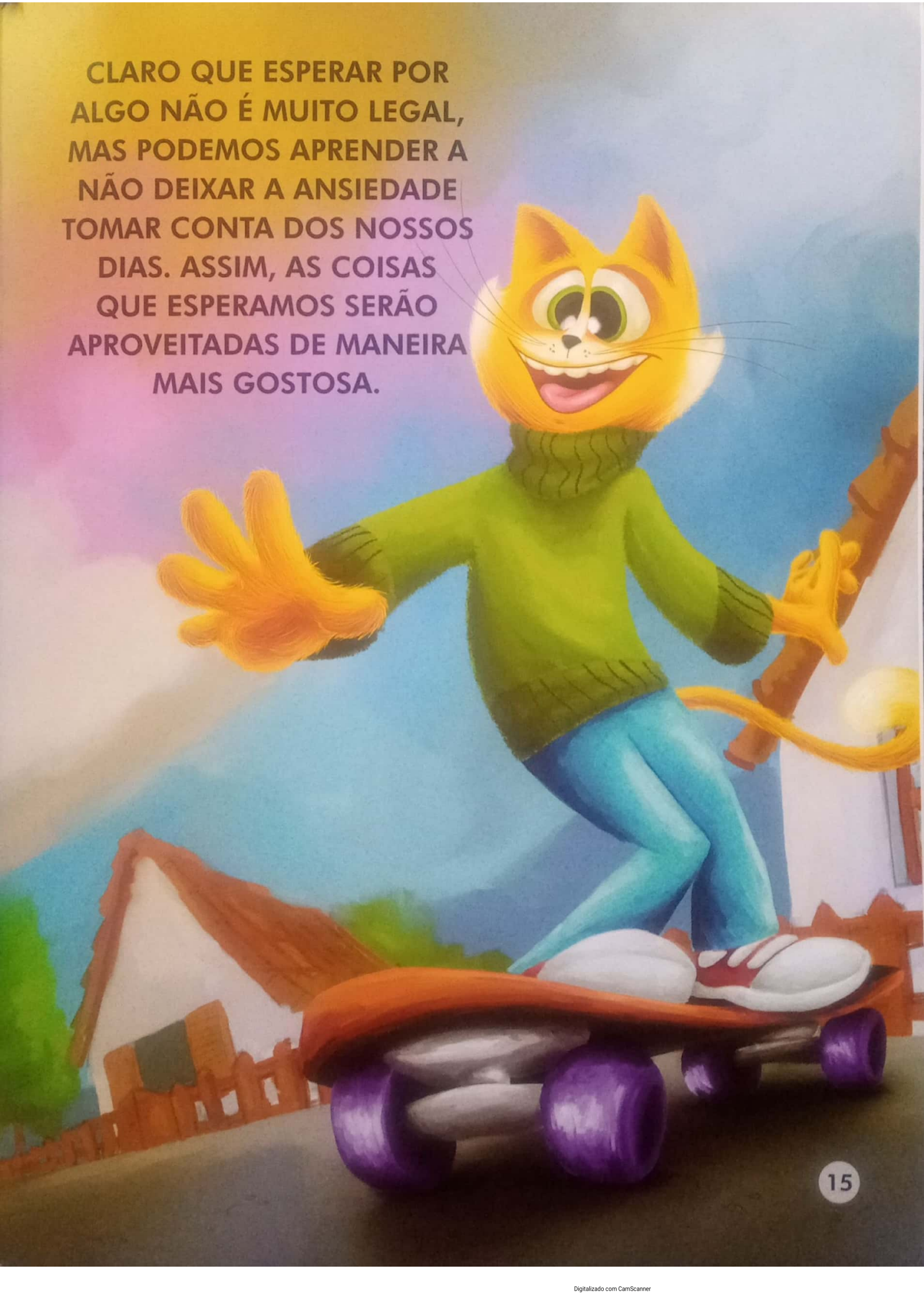
DISTRAIR-SE COM ALGUMA COISA QUE GOSTAMOS MUITO DE FAZER TAMBÉM É BOM. ISSO FAZ COM QUE A ANSIEDADE VÁ DIMINUINDO.





Digitalizado com CamScanner

CLARO QUE ESPERAR POR ALGO NÃO É MUITO LEGAL, MAS PODEMOS APRENDER A NÃO DEIXAR A ANSIEDADE TOMAR CONTA DOS NOSSOS DIAS. ASSIM, AS COISAS QUE ESPERAMOS SERÃO APROVEITADAS DE MANEIRA MAIS GOSTOSA.





Digitalizado com CamScanner

# Aos pais e educadores

Algumas pessoas devem se lembrar de ter ouvido uma canção sobre ansiedade (imortalizada por Nat King Cole, que cantava em castelhano). Essa canção dizia: "Ansiedade de te ter em meus braços sussurrando palavras de amor. Ansiedade de ter teus encantos e na boca voltar a te beijar...". Essa música dá o que pensar. Estamos acostumados a entender a ansiedade como uma coisa negativa, e a achar que as pessoas ansiosas são indivíduos nervosos e impacientes. Isso é fato em alguns casos. Mas a ansiedade é um sentimento normal na vida de todos nós: bebês ficam ansiosos quando são separados das mães, ficamos ansiosos diante de uma entrevista de emprego, de um encontro romântico, de falar em público, ao pensarmos em doenças, velhice ou morte. Isso acontece porque a ansiedade nos prepara para enfrentar situações de emergência. Ela nos coloca em estado de alerta, preparados para lidar com uma ameaça que não é clara o suficiente para despertar o medo. O personagem da música citada sente-se ansioso porque teme que a moça não venha ao seu encontro ou, talvez, que ela procure outro, ou mesmo que eles se desencontrem: naturalíssimo! Ao se sentir ansioso, ele irá se esforçar para encontrá-la e aliviar esse sofrimento. O problema começa quando a ansiedade aparece em momentos inadequados ou com uma intensidade exagerada. Algumas pessoas sentem ansiedade além da conta. Por sentirem isso, acabam tendo suas vidas paralisadas a ponto de atrapalhá-las no amor, no trabalho ou nos relacionamentos. Às vezes são ansiosas por se sentirem inseguras; às vezes se sentem inseguras porque experimentam a ansiedade. Esse sentimento de inadequação surge frequentemente na infância, quando os pais ou mestres, por um excesso de zelo ou de severidade, passam aos seus filhos ou alunos a impressão de que eles não são bons o bastante ou não são competentes (ou bonitos, ou limpos, ou educados, ou inteligentes...) o suficiente. É por isso que, ao educar as crianças, devemos evitar rotulá-las como boas ou más quando manifestarem comportamentos inadequados ou realizarem tarefas equivocadamente. Basta olhar em volta (ou para nossas memórias) com atenção para observarmos como é comum ouvir: "Menino feio!"; "Ô, seu burro!"... Ruim foi a ação, NUNCA a criança; a tarefa é que foi feita erradamente e NÃO é a criança que é burra. Essas palavras duras "grudam" na criança e acabam "fabricando" gente insegura e ansiosa...


## Cláudio Paixão Anastácio de Paula

Cláudio Paixão Anastácio de Paula é psicólogo clínico, doutorou-se em psicologia pela USP, é membro da *International Association for Jungian Studies* e é professor da Escola de Ciência da Informação da UFMG.


Digitalizado com CamScanner

# ANSIEDADE

Coleção Sentimentos

**Estamos acostumados a entender a ansiedade como uma coisa negativa, e a achar que pessoas ansiosas são indivíduos nervosos e impacientes. Isso é fato em alguns casos. Mas a ansiedade é um sentimento normal na vida de todos nós. Ela nos prepara para enfrentar situações de emergência. O problema começa quando a ansiedade aparece em momentos inadequados ou com uma intensidade exagerada. Esse sentimento de inadequação surge frequentemente na infância, quando os pais ou mestres, por um excesso de zelo ou de severidade, passam aos seus filhos ou alunos a impressão de que eles não são bons o bastante. É por isso que, ao educar as crianças, devemos evitar rotulá-las como boas ou más quando manifestarem comportamentos inadequados ou realizarem tarefas equivocadamente.**

**A partir de divertidas histórias, esta coleção ajudará seu filho a aprender a lidar com diversos sentimentos e emoções. Ao final do livro, você ainda encontrará importantes conselhos escritos por um psicólogo.**

**Outros títulos da coleção**




**Título:** Sentimentos: ansiedade
**ISBN:** 978-85-7530-775-5
Santos
2018

**Direção:** Carlos Cavalheiro Filho
**Autor:** Fabio Gonçalves Ferreira
**Revisão:** Anne Carolina de Souza | Brian Nascimento
Diogo da Costa Rufatto | Loiany Gomes
**Projeto Gráfico:** Maira Marinho | Nayara Medeiros
Thayane Ibañez
**Ilustração:** Alexandre Cardoso | Alisson Damasceno | Claudiney Almeida
Edusá | Giovanni Barbosa | Ricardo Tokumoto

EDITORA

© Cedic International Inc.
Rua Batista Pereira, 137 - Macuco
11015-101- Santos/SP - Brasil
Tel.: +55 13 3301-5333
www.bombombooks.com
@bombombooks
/bombombooks

Impresso na China

ISBN 978-85-7530-775-5
9 788575 307755

*Todos os direitos reservados. Esta publicação não pode ser reproduzida total, ou parcialmente, por nenhum meio, sem a expressa autorização de Cedic International Inc.*

Digitalizado com CamScanner