



INVENTÁRIO DIÁRIO DAS EMOÇÕES

Jane Haddad e Regina Shudo



INVENTÁRIO DIÁRIO DAS EMOÇÕES

ESSE DIÁRIO FOI FEITO COM MUITO CARINHO PARA VOCÊ CRIANÇA, ESPERAMOS QUE VOCÊ POSSA FAZER UM BOM USO DELE.

QUANDO A PANDEMIA PASSAR, ELE PODERÁ SER COMPARTILHADO COM SEUS PROFESSORES E COLEGAS.

COM APOIO E INTERAÇÃO DOS ADULTOS DA SUA FAMÍLIA, LEIA OS ENUNCIADOS, REGISTRE DA FORMA COMO SOUBER E UTILIZE OS MATERIAIS GRÁFICOS QUE TIVER EM CASA.

JANE HADDAD E REGINA SHUDO



NESTE PERÍODO DO ISOLAMENTO SOCIAL, QUE TAL DIALOGARMOS SOBRE OS NOSSOS SENTIMENTOS E EMOÇÕES?
ESTAMOS JUNTOS NO COMBATE CONTRA A PANDEMIA, MAS, ENQUANTO NÃO PODEMOS VOLTAR À ESCOLA, PODEMOS BRINCAR, CANTAR, DANÇAR E TAMBÉM FALAR E REGISTRAR NOSSOS SENTIMENTOS.



VOCÊ SABE O QUE MORA DENTRO DA GENTE?

DENTRO DA GENTE
MORA GENTE,
GENTE QUE AMAMOS,
GENTE QUE CONHECEMOS E
MORA TAMBÉM, O CORAÇÃO.

O CORAÇÃO QUE AS VEZES,
BATE FORTE DE ALEGRIA
E FICA APERTADO COM ALGUNS TRISTEZAS.

DENTRO DA GENTE
MORA MUITAS EMOÇÕES
MEDO, RAIVA SUSTO,
AMOR, ALEGRIA, EUFORIA!

DENTRO DA GENTE
TEM SAUDADE, TEM AMIZADE,
TEM VONTADE DE RIR E DE CHORAR,
MAS TEM A CERTEZA QUE TUDO VAI PASSAR!

Jane Haddad e Regina Shudo



Converse com os adultos da sua casa sobre os sentimentos e emoções que moram dentro do seu coração.

A cada página desse diário, dialogue e depois divirta-se desenhando, rabiscando, pintando e expressando o que você sente.



MEU DIÁRIO DE SENTIMENTOS

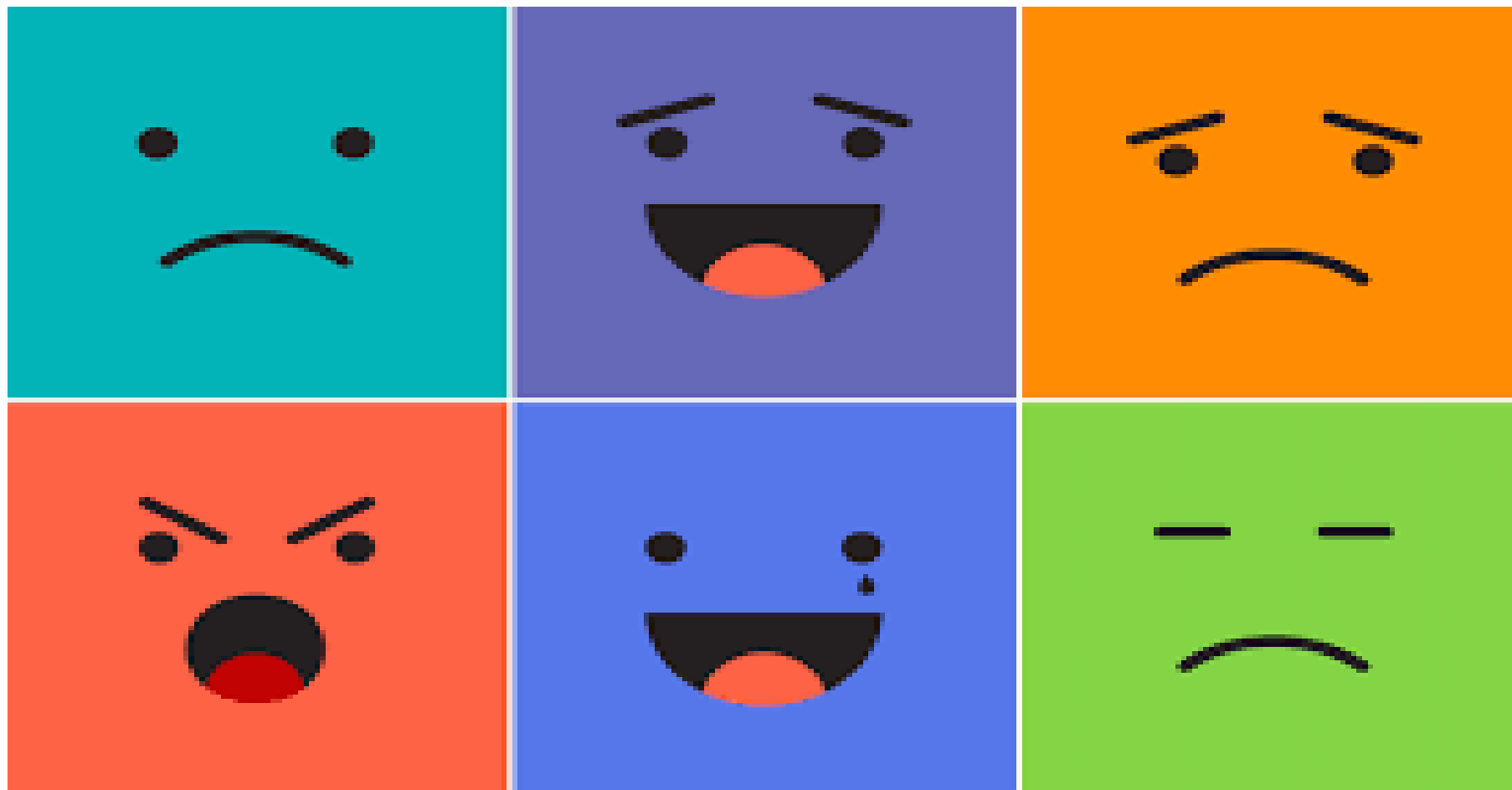
MEU NOME É:

TENHO ____ ANOS

DATA DO INÍCIO DO DIÁRIO:



VOCÊ ESTÁ
SENTIDO FALTA
DA SUA
ESCOLA? DEIXE
UMA
MENSAGEM
AO PARA ELA,
DESENHANDO
OU
ESCREVENDO.



CONHECENDO MEUS SENTIMENTOS

CONHEÇA AS PEQUENAS VOZES
DE DENTRO DA SUA CABEÇA.



HORA DE ASSISTIR O FILME: DIVERTIDA MENTE

O FILME DE ANIMAÇÃO DIVERTIDA MENTE, DO DIRETOR PETE DOCTER, PRODUZIDO PELA DISNEY EM 2015, MOSTRA ÀS CRIANÇAS O QUANTO A NOSSA MENTE CONVIVE COM EMOÇÕES DIFERENTES E QUE É POSSÍVEL NOS ESFORÇARMOS PARA TERMOS MAIS MOMENTOS FELIZES DO QUE FICAR SENTINDO RAIVA, POR EXEMPLO

RAIVA

"Na Pixar, muitas vezes, alguém sugere alguma coisa nova e ficamos entusiasmados. Depois de uns 15 minutos, percebemos que já fizemos algo parecido em outros filmes."

NOJO

"Além das quatro emoções primárias, escolhi usar só uma mais sofisticada, como o nojo, porque os cientistas consideram que muitas emoções são uma mistura de sentimentos."

TRISTEZA

"É triste perdermos aquela inocência da infância. Quando minha filha fez 11 anos, ficou mais introspectiva, o que me levou a pensar: o que estará passando pela cabeça dela?"

MEDO

"Não há uma pressão para avançarmos a tecnologia dos filmes. Mas o fato é que alguns deles exigem mais tecnicamente, o que vai ao encontro das ambições da nossa equipe."

ALEGRIA

"No início, o personagem seria o otimismo. Eu sempre quis alguém que pudesse nos empurrar para a frente. No fundo, todos nós precisamos desse empurrãozinho interior na vida."



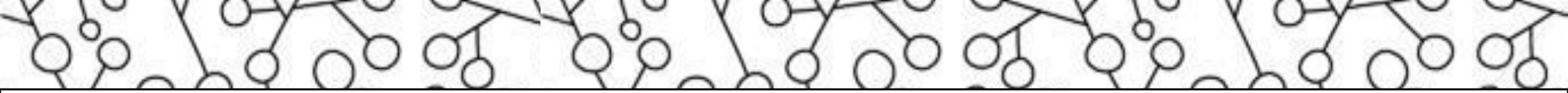
Com qual
personagem
você mais se
identificou
no filme?
Que tal
colorir ele?



Converse com os adultos sobre o filme.

Represente por meio de desenhos a parte que mais gostou do filme.





Agora é sua vez: crie um personagem e dê um nome a ele ou a ela.

Use toda sua criatividade!



Você já
pensou em
ligar um
sentimento
com a cor que
ele representa
para você?



- Raiva
- Tristeza
- Felicidade
- Gratidão
- Saudade
- Medo
- Empatia
- Alegria
- Tédio

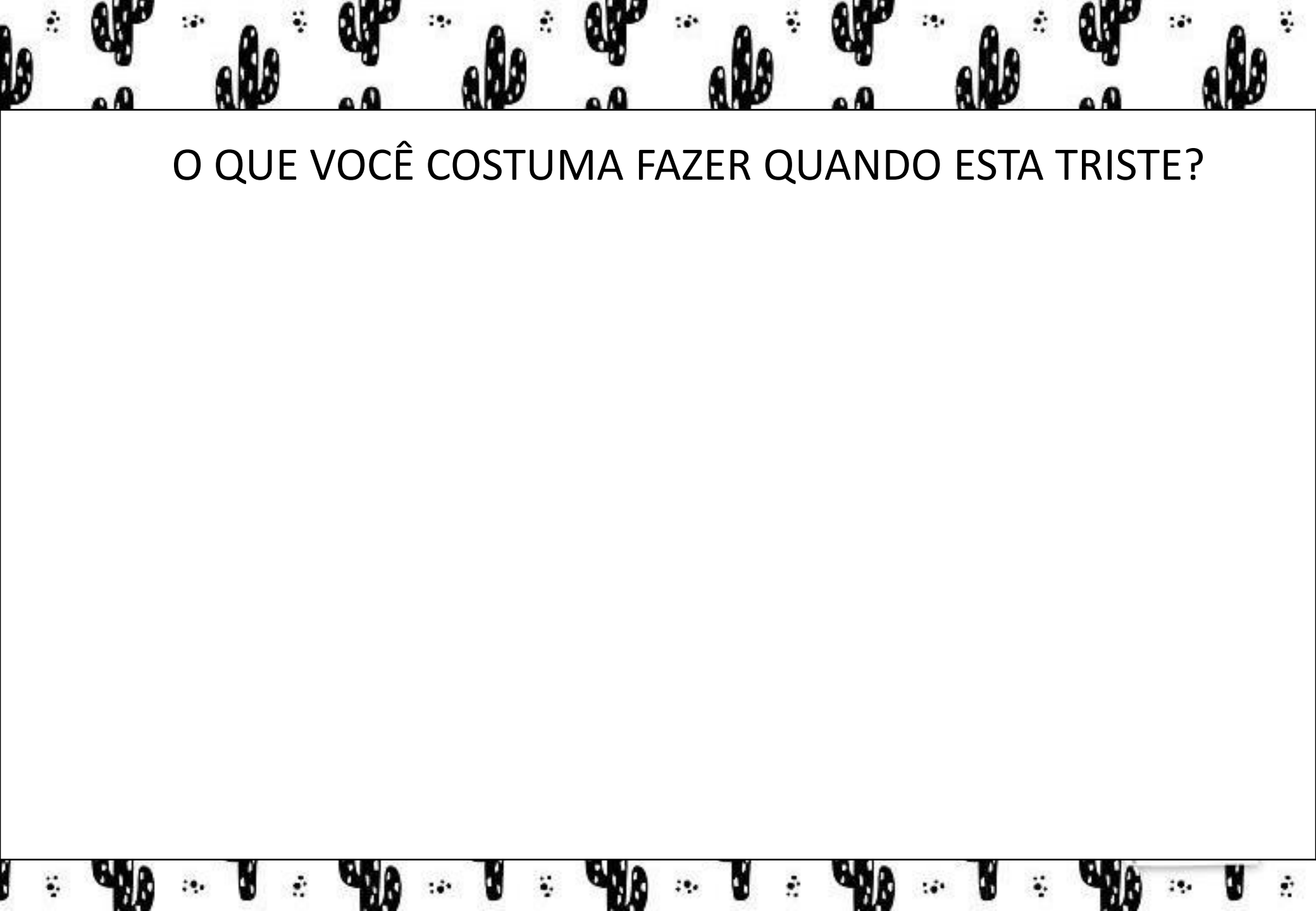
- Azul
- Preto
- Vermelho
- Amarelo
- Roxo
- Marrom
- Branco
- Laranja
- Cinza

The background of the image is white and filled with numerous colorful emojis. There are yellow circular face emojis with various expressions: smiling, winking, sticking out their tongue, wearing sunglasses, and looking surprised. There are also red circular emojis with a white heart inside. The emojis are scattered across the entire page, with some appearing larger than others, creating a playful and expressive atmosphere.

Que tal você escrever ou desenhar
sobre o que você está sentindo?



QUAIS SÃO SUAS BRINCADEIRAS
PREFERIDAS? DESENHE VOCÊ
BRINCANDO.

A decorative border featuring a repeating pattern of stylized black cacti with white dots, set against a white background. The pattern runs horizontally across the top and bottom edges of the page.

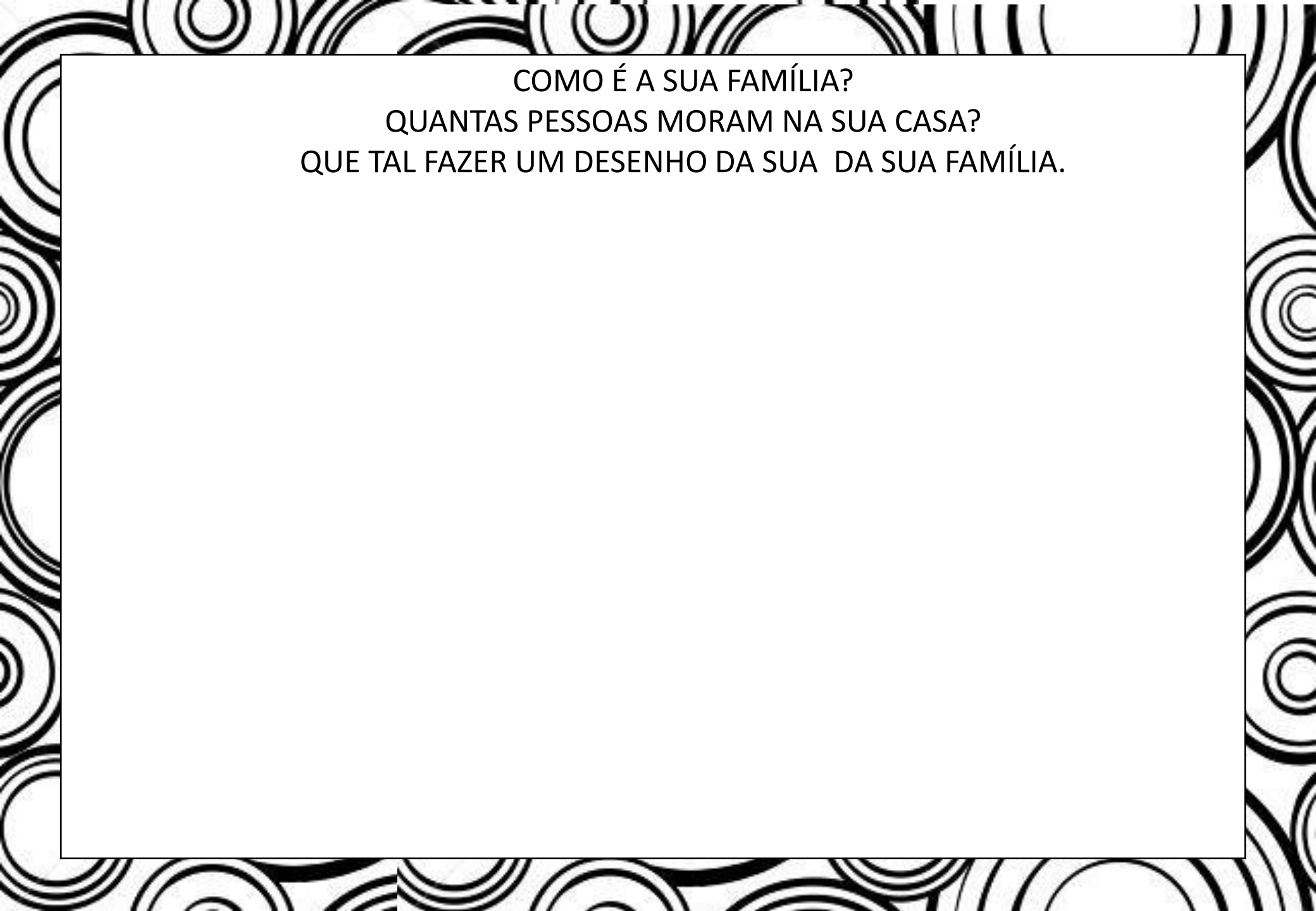
O QUE VOCÊ COSTUMA FAZER QUANDO ESTA TRISTE?

O QUE TE DEIXA FELIZ?
REPRESENTE POR MEIO DE DESENHOS O QUE TE DEIXA FELIZ.

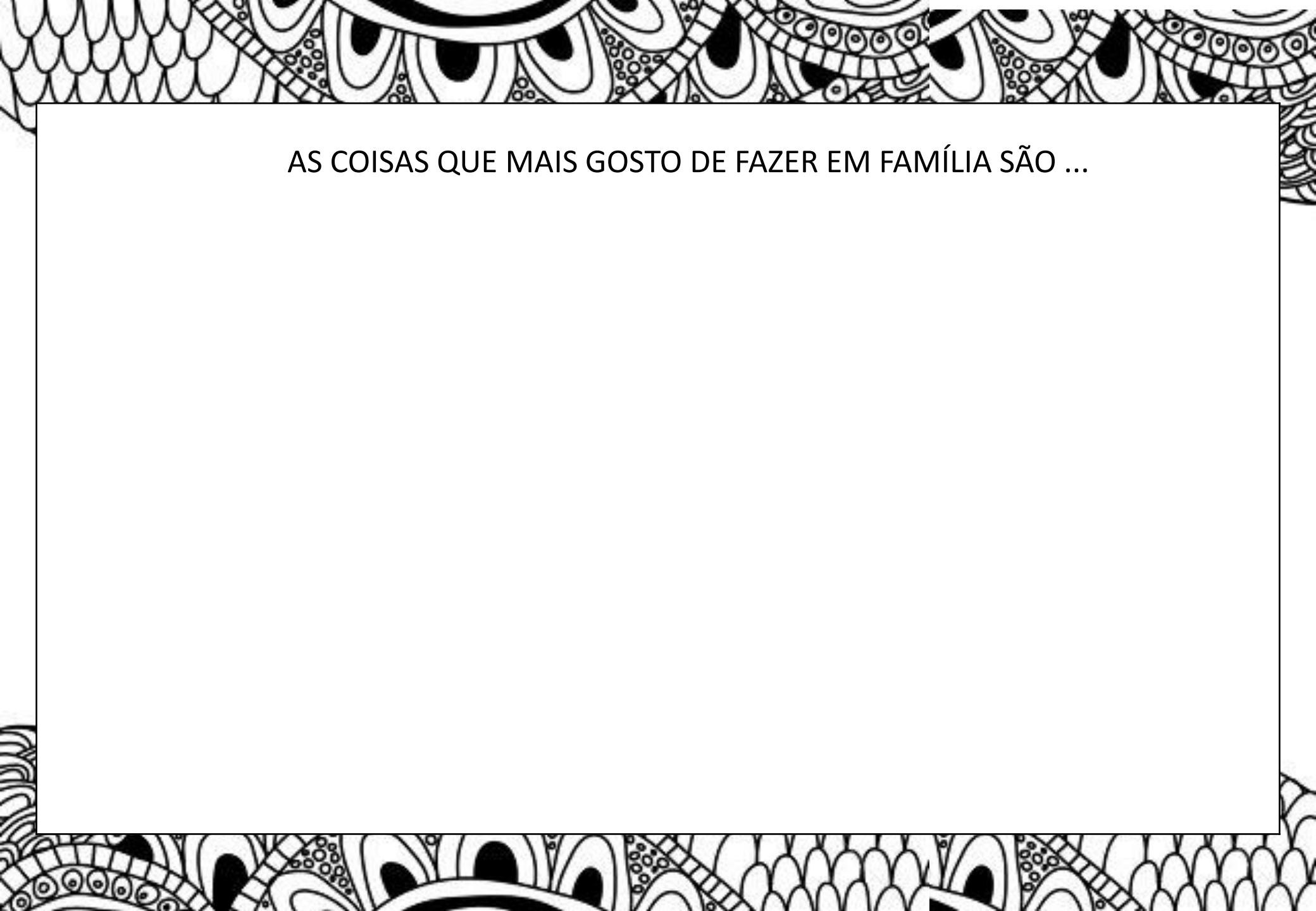




VOCÊ JÁ PAROU PARA PENSAR: QUEM É VOCÊ?
QUE TAL REPRESENTAR COMO VOCÊ SE VÊ



COMO É A SUA FAMÍLIA?
QUANTAS PESSOAS MORAM NA SUA CASA?
QUE TAL FAZER UM DESENHO DA SUA DA SUA FAMÍLIA.



AS COISAS QUE MAIS GOSTO DE FAZER EM FAMÍLIA SÃO ...

Minha Escola é um lugar que me faz...



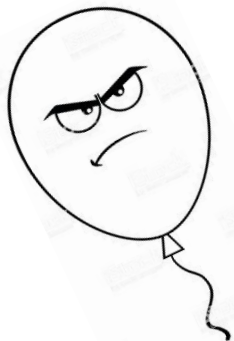
HÁ MOMENTOS QUE ESTAMOS FELIZES, HÁ MOMENTOS QUE ESTAMOS TRISTES.
O QUE VOCÊ FARIA PARA AJUDAR UMA PESSOA QUE ESTÁ TRISTE?



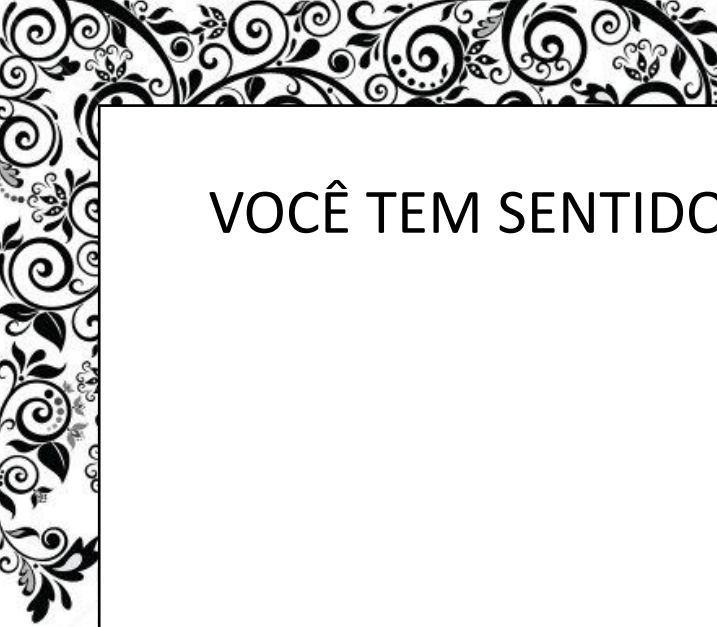
QUE TAL VOCÊ CONSTRUIR OS
PALITOS DE EMOÇÕES?

ASSIM, QUANDO NÃO ESTIVER
MUITO BEM, VOCÊ MOSTRA PARA
UM ADULTO O SEU PALITO. OU
QUANDO FICAR ALEGRE,
DEMONSTRE TAMBÉM.

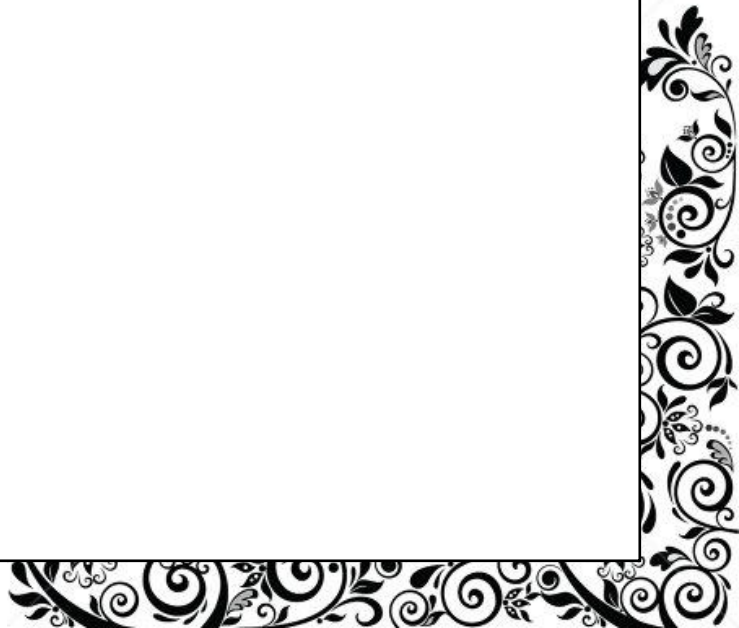
CONSTRUA OS PALITOS DA EMOÇÕES
COM APOIO DOS ADULTOS. PODEM
UTILIZAR TAMPAS DE EMBALAGENS,
VARETAS, GALHOS.
CRIE E INVENTE OS SINALIZADORES
DE EMOÇÕES.



VOCÊ JÁ FICOU COM RAIVA?
O QUE VOCÊ FARIA PARA PASSAR A RAIVA?



VOCÊ TEM SENTIDO FALTA DE ALGUMA COISA? REPRESENTE POR
MEIO DE DESENHOS.



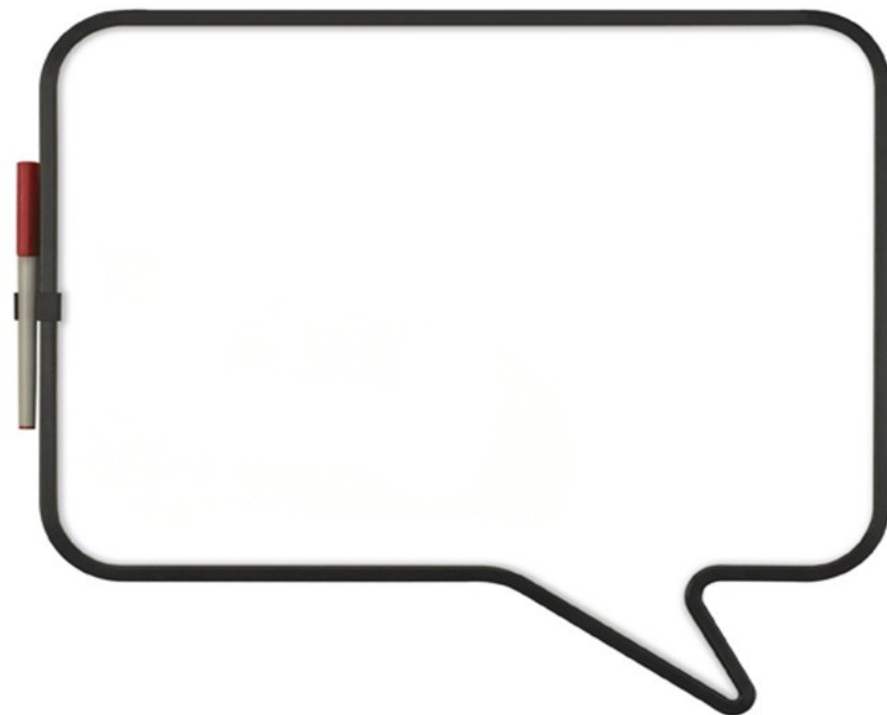
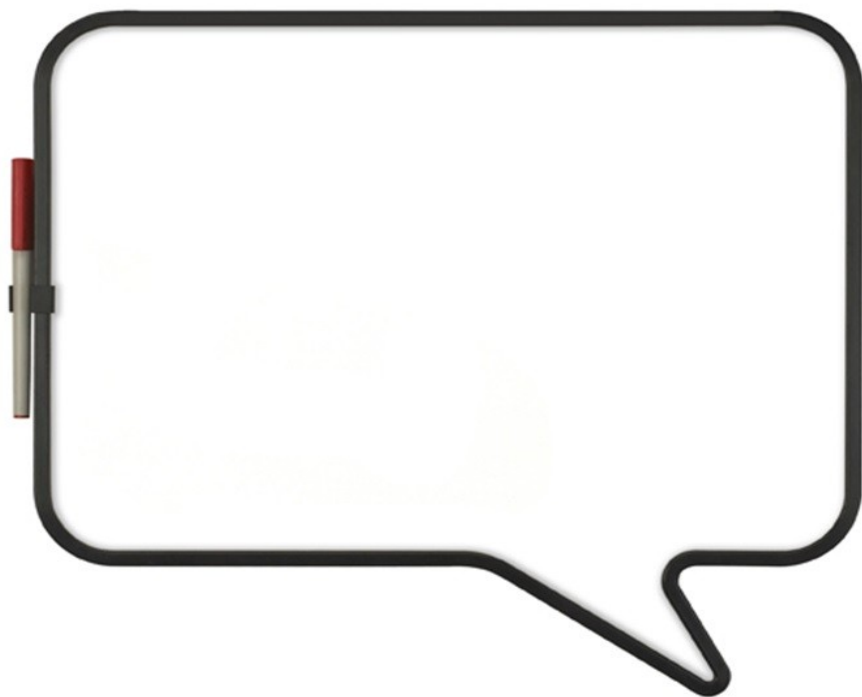
O QUE VOCÊ MAIS GOSTA DE FAZER QUANDO ESTÁ NA ESCOLA?



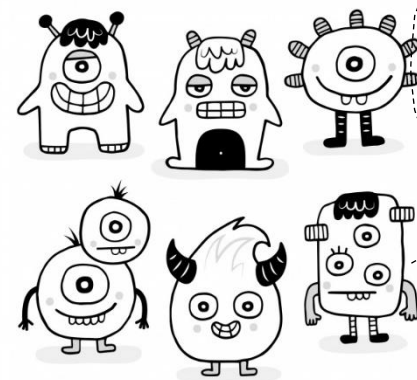


SINTO FALTA DA ESCOLA, DO(A) PROFESSOR(A), DOS MEUS COLEGAS...
DESENHE SEUS COLEGAS DA ESCOLA.

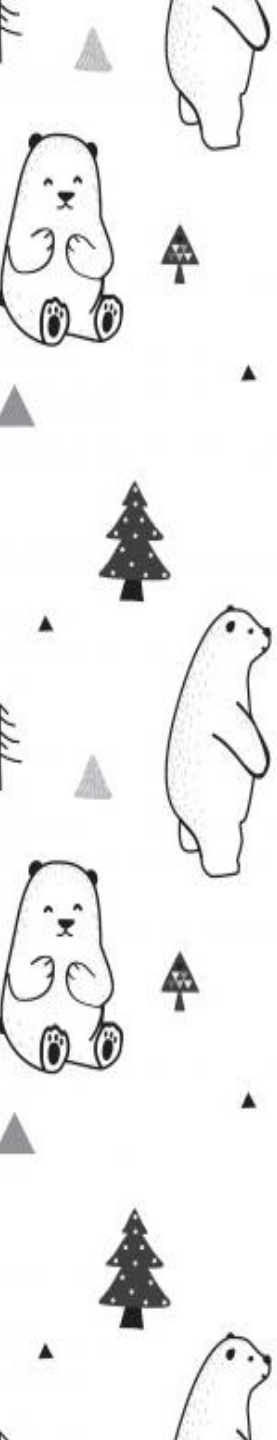
MURAL DE RECADOS:
DEIXE UM RECADO PARA SEUS DOIS MELHORES AMIGOS OU AMIGAS.

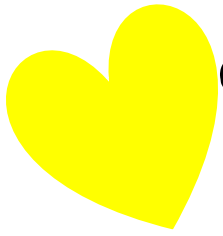


VOCÊ JÁ SENTIU MEDO? DO QUÊ? O QUE TE DEIXA COM MEDO?
COMO VOCÊ PODE REPRESENTAR O MEDO?



PARA VOCÊ, O QUE É SER CRIANÇA?





VOCÊ JÁ PERDEU ALGUMA PESSOA QUE VOCÊ AMAVA MUITO?
COMO FOI VIVER ISSO? QUE TAL EXPRESSAR SEUS SENTIMENTOS COM UM
DESENHO?

VOCÊ GOSTA DE HISTÓRIAS? REPRESENTE POR MEIO DE DESENHOS OS
PERSONAGENS DAS HISTÓRIAS DE QUE MAIS GOSTA.

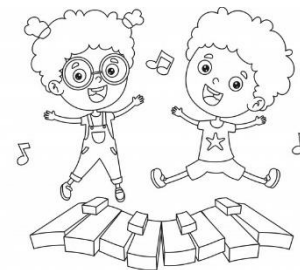




QUE TAL VOCÊ CRIAR UMA RECEITA BEM CRIATIVA COM SEUS ALIMENTOS
PREFERIDOS?
DEPOIS, REPRESENTE POR MEIO AS DELÍCIAS INVENTADAS.

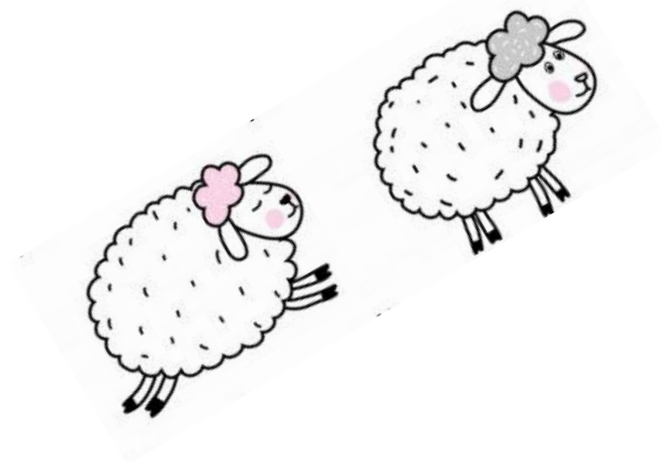
QUAIS SÃO SEUS ALIMENTOS PREFERIDOS?





QUANDO VOCÊ CANTA E DANÇA O QUE SENTE?
QUE MÚSICA VOCÊ GOSTA DE CANTAR?
DESENHE VOCÊ BRINCANDO DE CANTAR E DANÇAR.

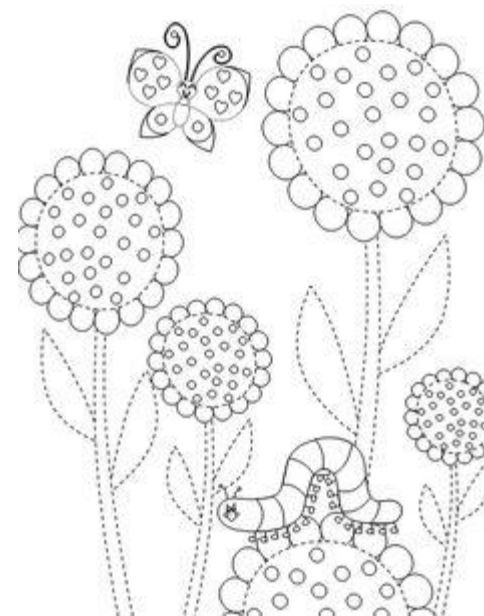
COMO É CUIDAR DE UM ANIMAL DE ESTIMAÇÃO?
DESENHE OS ANIMAIS DE QUE MAIS GOSTA.



UM LUGAR QUE EU GOSTO MUITO:



UM DIA IMPORTANTE PRA MIM...





O QUE EU MAIS GOSTO DE FAZER QUANDO ESTOU COM MINHA
FAMÍLIA.

QUE TAL FAZER UMA
LISTA DE COISAS
QUE VOCÊ GOSTARIA
DE FAZER QUANDO
ACABAR A
QUARENTENA ?





DEIXE ESSE DIÁRIO
SEMPRE POR PERTO, E
QUANDO VOCÊ
RETORNAR PARA SUA
ESCOLA, LEVE PARA
COMPARTILHAR COM
SEUS COLEGAS E
PROFESSORES.



CONTE E
COMPARTILHE
COM AS
AUTORAS SUAS
DESCOBERTAS
SOBRE AS
EMOÇÕES E
SENTIMENTOS.



NOSSOS CONTATOS:

Regina Shudo

@reginashudo

Jane Haddad

@janehaddad