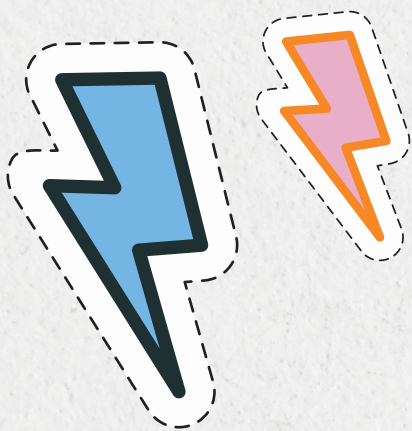
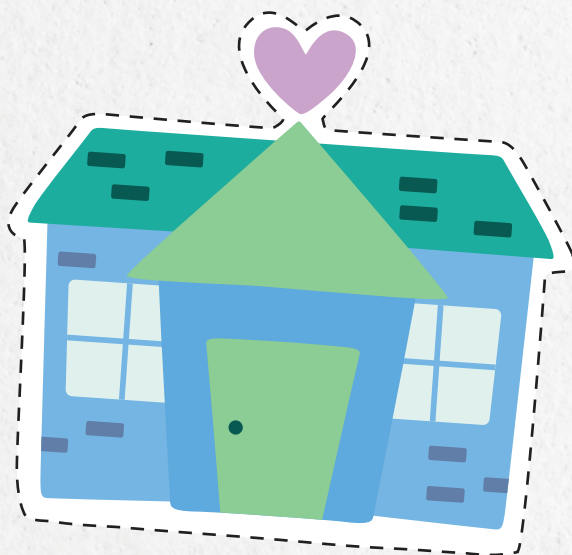


Não te deixes ficar!

**10 Coisas Que Podes Fazer
Para Te Manteres Seguro e
São Durante a Pandemia**

de
**Bonnie
Zucker,**
PsyD



Tradução e adaptação para Português de: Cátia Magalhães¹,
Bruno Carraça², Ana Berta¹ Alves, José Sargento¹
(ESEV-IPV; CI&DEI e ACES-Dão Lafões II)



**Caro/a
leitor/a,**

Os/As psicólogo/as da APA / Magination Press querem ajudar-te a superar este tempo de muito stress, de grande mudança e incerteza. O nosso foco é a saúde emocional durante a pandemia COVID-19. Sabemos que tudo o que era familiar e previsível mudou, temporariamente, na tua vida e, embora cada pessoa e cada família tenham uma experiência diferente, é difícil para todos de uma forma ou de outra. Existem perdas e incertezas às quais teremos que nos ajustar e que podem suscitar vários sentimentos. Os sentimentos não são certos ou errados, simplesmente são o que são, e expressar sentimentos pode ajudar. É importante partilhares os teus sentimentos com familiares, amigos e até professores; não é bom guardá-los só para ti. Se achares que estás a ter dificuldades, pede ajuda. Pedir ajuda é sinal de sabedoria, força e maturidade.

A boa notícia é que existe uma maneira de lidar com tudo o que estás a enfrentar! A ciência mostrou o que significa lidar saudavelmente com esta situação. Lembra-te, as pandemias têm uma data de início e de término. Isto não durará para sempre, e é muito importante que te lembres que esta é uma situação temporária; mais tarde, vais olhar para trás e já não te vais sentir como agora. Mas, por enquanto, é importante que aprendas a gerir este tempo e tudo o que estás a sentir.

De seguida, são apresentadas 10 atividades que te ajudarão a lidar com o que está a acontecer e que te fazem sentir bloqueado(a)/estagnado/a! Podes escolher a atividade que quiseses - faz aquelas atividades que melhor se adequam ao que precisas ou faz todas. Se te sentires confortável para fazer isso, e com a autorização dos teus pais, adoráramos que partilhasses as tuas atividades e que nos identificasses nas redes sociais. Estamos no Facebook, Twitter, Instagram e Pinterest @MaginationPress. Esperamos que te sejam úteis. Estamos contigo e enviamos o nosso incentivo e força.

**Atenciosamente,
Magination Press**

10 Coisas Para Fazer

- 1: Gerir o Stress num Momento de Stress
- 2: Deixar ir: Expressar os Sentimentos
- 3: Usar uma Mentalidade Aberta, Recetiva e Flexível
- 4: Bingo da Quarentena
- 5: Aceitar a Experiência de Sentir Tristeza, Perda e Luto
- 6: Afastar o Tédio
- 7: Gerir a Ansiedade e a Preocupação
- 8: Encontrar a Gratidão
- 9: Cultivar a Criatividade
- 10: Aprender a Procurar a Felicidade e Florescer



Gerir o Stress num Momento de Stress

Este é um momento de stress, no mínimo. Mesmo que não te estejas a sentir stressado/a ou até sintas pouco stress, devido à diminuição do trabalho escolar e de atividades extracurriculares, estás rodeado de stress.

Podes ver os teus pais ou irmãos muito stressados; talvez estejam a discutir mais; ou estejam mais irritados. Perder coisas que esperavas alcançar há algum tempo, o que é, inevitavelmente, uma mudança nas tuas expectativas, causa stress. Muitos alunos/as estão a perder as festas e viagens de finalistas e outros eventos académicos, o tempo com os amigos/as ou a prática desportiva. Pode ser o último ano na tua escola, ou com o teu/a professor/a preferido/a, e estás a perder a hipótese de vivenciar isto tudo. Ou talvez, não tenhas feito a peça de teatro na escola para a qual ensaiaste ou todos os teus torneios de futebol foram cancelados. Sentes falta de ver os teus amigos/as e professores/as pessoalmente e do ambiente escolar: tudo isto causa stress e são perdas fora do nosso controlo, o que nos deixa stressados.

Existem algumas maneiras de gerir o stress e de lidar melhor com estas mudanças.

Primeiro, concentra-te nas quatro partes do “Bem-estar” (provavelmente, já ouviste antes, mas, talvez agora tenhas tempo para as fazer):

- **Sono:** a maioria dos adolescentes precisa de dormir 9-9,5 horas/noite
- **Nutrição:** comer alimentos saudáveis (como frutas, vegetais, leguminosas...)
- **Exercício:** caminhada diária de 30-45 minutos
- **Relaxamento:** ter tempo livre para relaxar e te sentires revigorado/a.

Em **segundo**, lugar, concentra-te no que está sob o teu controlo, não no que está fora do teu controlo. Por exemplo, quando controlas a tua atitude, os teus pensamentos e as tuas ações. És responsável pela forma como utilizas o teu tempo; podes escolher usar esse tempo para seres mais criativo e encontrares novos interesses.

Em **terceiro** lugar, o principal é que te lembres que se trata de adaptação. Quem se adapta bem acaba por se sentir melhor e por lidar melhor com as situações. Ser flexível na maneira de pensar e diminuir as expectativas ajudar-te-á a melhor te adaptares a essa situação. Uma sugestão para ti mesmo: o que pensaria agora uma pessoa mais descontraída/ flexível? O que faria essa pessoa?

Agora que aprendeste um pouco sobre como lidar com o stress, o que vais fazer? Dormir mais, fazer mais atividade física, aprender a meditar?

Escreve essa meta aqui: _____

A propósito, o relaxamento e a meditação são como a magia. Ninguém se arrepende de tirar algum tempo para relaxar e “limpar” a mente de quaisquer pensamentos. Existem apps que te podem ajudar; uma das nossas favoritas e gratuita é a Insight Timer—tem milhares de gravações que podes ouvir e encontrar uma que funcione para ti.

Por último, sabias que a “auto-monitorização” (que significa acompanhar/seguir) o teu progresso no trabalho em direção a uma meta, aumenta em 50% a probabilidade de atingir essa meta? Criar uma forma de medir o teu progresso é fundamental.

Podes usar este gráfico ou imprimir um calendário e utilizar pequenas marcas ou estrelas para monitorizar o teu progresso (por exemplo, se a tua meta é fazer mais atividade física, marca com ✓, cada dia que o faças.

2ªfeira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado	domingo



Deixar ir: Expressar os Sentimentos

Esta atividade tem como objetivo expressar/ nomear os teus sentimentos e o que estás a vivenciar no momento. Expressar emoções e sentimentos apresenta muitos benefícios. Ao deixá-las ir, não as estás a prender/ controlar. Quando controlamos os nossos sentimentos/ emoções, estes tendem a se manifestar de outras maneiras, por exemplo, o nosso corpo fica

inquieto ou irritado. Podes expressar as tuas emoções, escrevendo sobre o que estás a sentir. Ou, se escrever “não é a tua praia”, faz uma gravação e expressa os teus sentimentos, preocupações, tristezas, stress, etc.. Podes fazer isto num free style (“estilo livre”) e apenas escrever ou falar de uma forma não estruturada, ou podes usar as instruções que se seguem abaixo. Depois disso, podes decidir manter a privacidade ou podes desejar partilhá-la com os teus pais ou com um/a amigo/a próximo/a. Frequentemente, quando os outros sabem como te sentes, sentes-te mais compreendido. Só ter essa validação - alguém saber como te sentes - pode ser reconfortante.

Usa este espaço, uma folha ou um diário e escreve em free style “estilo livre” sobre os teus sentimentos durante esta pandemia:

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

○ que há de diferente neste tempo? _____

O que é igual? _____

Existe algo diferente, no bom sentido (ex: tens mais tempo para estar com a tua família ou podes

dormir até mais tarde)? _____

O que é mais perturbador para ti neste tempo? _____

Do que sentes mais falta? _____

Se te estás a sentir stressado, onde sentes o stress no teu corpo? _____

Qual é a pior parte de ficar em casa? _____

Qual é a melhor parte de ficar em casa? _____

Quem sentes falta de ver? _____

Quem estás a ver muitas vezes? _____

Qual é o primeiro lugar onde irás quando tudo for reaberto? _____

Qual é o primeiro restaurante que irás? _____

Do que tens medo? _____

Quem ou o que te faz sentir bem? _____

3

Usa uma Mente Aberta, Recetiva e Flexível

Já ouviste falar sobre o conceito “mente aberta, recetiva e flexível”?

A psicóloga Carol Dweck estudou este conceito e descobriu que existem duas mentes diferentes - a que está em crescimento: aberta, recetiva e flexível; e a que está fechada: rígida e fixa. Uma “mente em crescimento” leva aos melhores resultados.

Quando tens uma “mente em crescimento”, acreditas que podes tornar-te mais inteligente ou melhorar naquilo que fazes, com um esforço adicional, trabalhando no

duro e permanecendo focado. Quando pensas assim, é improvável que desistas, então continuas a tentar. É tudo uma questão de melhorar e acreditares em ti mesmo. O oposto é a “mente fechada, rígida e fixa”, que vê as coisas de uma forma limitada e pouco flexível: ou és bom em matemática ou não és, ou és talentoso nas artes ou não és. Quando alguém pensa assim, não vê o propósito de se esforçar mais ou de se agarrar a algo. A adoção de uma “mente em crescimento” pode ajudar-te a lidar com a pandemia. Ter uma mente assim é quase como ter uma claque a torcer por ti e isto permite que vejas que existem infinitas possibilidades de crescer.

Consegues pensar em alguma coisa que foi difícil de fazer ou de controlar?

Como poderias pensar sobre isto de maneira diferente, utilizando uma “mente em crescimento”?

E o que podes fazer para mudar isto?

Há mais alguma coisa sobre este tempo que gostarias de mudar e que está sob o teu controlo? Em caso afirmativo, o que podes fazer? Se tivesses uma “mente em crescimento”, como poderias pensar a esse respeito?

Se não consegues pensar em nada em específico, o que podes fazer para praticar/treinar a persistência?

Porque não escolher um quebra-cabeça ou puzzle desafiante, ou tentar aprender algo que aches que seria difícil de compreender? Usa este tempo para descobrires como ter uma “mente em crescimento”. Se fizeres isto, ficarás mais resistente e capaz quando a pandemia terminar!

Bingo da Quarentena

Instruções: Tenta fazer o Bingo, completando todas as atividades na linha horizontal, vertical ou diagonal. Podes encorajar outras pessoas da tua casa a jogar!

4

noite de jogos em família.

Envia uma mensagem com uma piada engraçada a um amigo.

Faz um treino de braços durante 10 minutos.

Lê um capítulo de um livro.

Hoje, come 5 frutas ou vegetais diferentes.

cria um projeto de arte.

Pesquisa 30 capitais europeias.

Veste-te sem motivo específico.

Ouve uma música relaxante na app “insight timer.”

Aprende uma dança.

faça uma visita virtual a um museu.

Envia um e-mail ou uma mensagem de agradecimento a um/a Professor/a.

Espaço livre

Procura e cria uma lista com todas as equipas desportivas de uma cidade à tua escolha.

Faz uma caminhada em família.

memoriza uma música de rap.

Faz 3 posturas de ioga.

Assiste com a tua família a vídeos engraçados.

Faz um quebra-cabeça/puzzle.

Termina uma tarefa sem que te questionem se já a fizeste.

Ajuda a preparar o jantar.

Vai à rua e descobre tipos de árvores?

Faz uma colagem para oferecer a um/a amigo/a.

Faça 50 *jumping jacks*.

Arruma o teu armário.

*** Algumas ideias para passeios virtuais em museus:**

Museu Picasso (Barcelona): <http://www.bcn.cat/museupicasso/en/museum/presentation.html>

Museu Salvador Dali (Figueres, Espanha): <https://www.salvador-dali.org/en/museums/dali-theatre-museum-in-figueres/visita-virtual/#>

The Museum of Flight (Seattle, WA): <https://museumofflight.org/Explore-The-Museum/Virtual-Museum-Online>

Museu Nacional da História da Mulher (Alexandria, VA): <https://www.womenshistory.org/womens-history/online-exhibits>

5

Aceitar a experiência de Sentir Tristeza, Perda e Luto

A segunda atividade deu-te a oportunidade de expressar todos os teus sentimentos/emoções. Podes ter expressado tristeza, por todas as perdas, que estás a viver devido a esta pandemia. Esta atividade é especificamente sobre o processo de perda e de luto. Ao contrário de quando tens uma perda pessoal, neste momento, todos ao teu redor têm uma sensação de perda pelo que está a acontecer. Existe a perda de uma rotina normal, além da perda de todas as coisas que tu esperavas ou que desejavas que acontecessem. As coisas que achavas previsíveis agora mudaram.

O luto é uma reação normal à perda. Lidar com a perda e superar o luto envolve compreender os teus sentimentos, dar-lhes o espaço de que precisam e, então, seguir em frente para te adaptares; neste caso, adaptando-te a uma “nova normalidade”. Às vezes, pode parecer muito difícil e trabalhoso ajustares-te a esta nova realidade. Quando voltares para a escola e em público, provavelmente, usarás uma máscara e precisarás de lavar muitas vezes as mãos, isto pode parecer muito estranho e inquietante. No entanto, também pode trazer uma sensação de proteção, visto que usar uma máscara e lavar as mãos está sob o teu controlo. Ao lidar com perdas, é importante concentrar a tua atenção no que está sob o teu controlo. Outra coisa muito importante é focar no momento presente. Podes criar um mantra diário que digas a ti mesmo, algo como “Neste momento, estou bem. Neste momento, está tudo bem.”

As perdas que vais experimentando são reais e significativas; no entanto, para algumas delas, pode haver maneiras de as minimizar, sendo flexível e criando alternativas. O que podes fazer para te adaptares a esta nova situação e descobrires uma forma diferente de reconhecer ou comemorar uma data importante? Por exemplo, se não podes ir à festa de fim de ano da escola, porque não fazer uma “saída virtual”, utilizando uma das plataformas virtuais (ex.zoom), com os teus amigos e assistirem a um filme juntos? Como podes tornar uma festa de aniversário, em casa, o mais divertida possível?



Aqui está uma atividade de três partes para te ajudar a lidar com a perda e o luto:

Primeiro, lista todas as perdas que tiveste e possivelmente terás durante esta pandemia (como não poder ir ao acampamento durante o verão ou fazer uma viagem com a família):

Em **segundo**, lugar, escreve sobre como te sentes. Esta é outra oportunidade de “deixares sair tudo” e tentares não te conter. Dessas perdas, qual sentes que é a maior? Como te faz sentir? Por exemplo, sentes-te triste, sem esperança ou com raiva.

Em **terceiro**, o que podes fazer para lidar com isto? Existe outra versão da atividade que poderias fazer? Precisas inventar o teu próprio mantra? O exercício ou a meditação ajudar-te-ão a sentir melhor?

6

Afastar o Tédio

Com tudo em espera, é fácil sentires-te aborrecido. Estar na mesma casa, com as mesmas pessoas, dia após dia, pode ser um pouco enfadonho. No entanto, também tens o dom do tempo. Muitas crianças e adolescentes estão tão ocupados/as depois da escola e nos fins de semana que têm pouco tempo livre. O que farás com este tempo recém-descoberto e como o podes fazer valer a pena?

Se tiveres um ecrã (TV, telefone, consola, computador), facilmente podes usá-lo a toda a hora.

Os ecrãs são viciantes porque podem fazer com que o teu cérebro liberte o neurotransmissor de “bem-estar”, a dopamina. O problema é que se ficas muito tempo nos ecrãs, desperdiças energia, prejudicas a visão e pode causar-te problemas de atenção. Portanto, limita o tempo que passas nos ecrãs: faz pausas, sai e/ou faz outras coisas. Fica ligado/a só por uma hora e faz outra atividade na hora seguinte. Liga com antecedência um temporizador para estares consciente do tempo; talvez o teu ecrã até tenha um temporizador! Aqui estão algumas sugestões para interromper o ciclo de tédio (e certifica-te que equilibras o tempo de ecrã com os intervalos):

Que novos passatempos ou atividades estás interessado/a em experimentar? Podes procurar ideias no Bingo da Quarentena, como, por exemplo, fazer uma visita virtual por um museu ou pesquisar 30 capitais europeias. Consegues ler mais ou criar algum tipo de arte, ou aprender ioga?

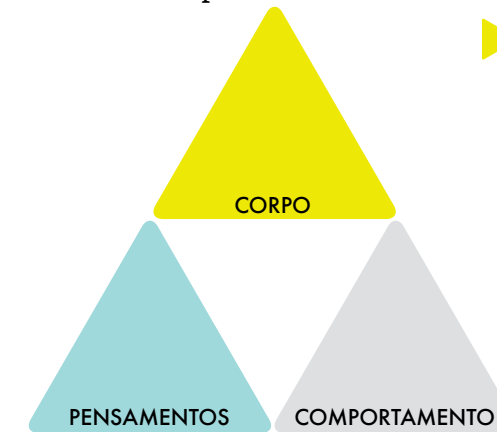
Que nova competência podes aprender durante este tempo? Tens alguma curiosidade ou algo em sempre quiseste ser bom? Se já és bom no desporto, podes sempre ler um livro ou assistir a tutoriais no YouTube para melhorar as tuas habilidades?

Que atividades podes fazer com a tua família que tornarão este momento mais emocionante? Podes fazer uma caminhada à beira-mar /rio ou até mesmo fazer uma caminhada em família no teu bairro? Podes fazer um concurso de biscoitos para ver quem faz os mais saborosos? Podem assistir à trilogia do Senhor dos Anéis ou ao programa *The Voice*? Tenta ser criativo e lista três coisas que podes fazer com a tua família:

Gerir a Ansiedade e a Preocupação

Numa pandemia, é normal ficar preocupado/a e ansioso/a. Além de todo o stress e mudanças, pode preocupar-te apanhares o vírus ou alguém que te seja próximo. Podes já ter lutado contra a ansiedade e preocupação muito antes da pandemia (as perturbações de ansiedade são muito comuns).

Independentemente disso, podes lidar com a ansiedade considerando as suas três componentes:



► **Para o corpo:** procura uma app, como “Calm” ou “Insight Timer”, para aprenderes estratégias de relaxamento e como respirar calmamente. Há muitas apps que te podem ajudar. Estar no momento presente e consciente do teu corpo e espaço que te rodeia pode ajudar-te a sintonizar no momento atual. Para além disso, atividades revigorantes, como, por exemplo, tomar um banho relaxante, estar aconchegado numa manta quente e macia ou ler um bom livro podem, realmente, ajudar.

► **Para os pensamentos:** escreve as tuas preocupações. Grava-as para as “externalizar” e voltar a ouvir. Isto dá uma perspetiva e valorização diferente das mesmas. Se lutas diariamente com preocupações e isso interfere na tua vida, faz uma “gravação de preocupações, onde referes todos os teus pensamentos “E se ...” e volta a ouvir durante dez minutos/dia até ficares entediado/a com os teus pensamentos/preocupações. Parece contra-intuitivo fazer isto, mas o cérebro fica entediado com informações que se repetem continuamente. Pensa num anúncio que viste/ ouviste centenas de vezes: é difícil prestar atenção. Nos primeiros dias, a tua ansiedade pode aumentar, mas por volta do quarto ou quinto dia a ouvires a gravação, começarás a considerar estes pensamentos como não alarmantes e enfadonhos.

► **Para o comportamento:** a ansiedade pode fazer com que queiras evitar coisas. Por exemplo, se tens medo/vergonha de te mostrares numa videochamada, tenta desafiar-te e liga a câmara. Ou se estás nervoso/a para dizer olá ao teu vizinho, desafia-te a enfrentar os teus medos e diz olá (mantendo a distância física, é claro). A ansiedade também pode fazer com que sintas que precisas de fazer muitas perguntas ou de pedir garantias e certezas aos teus pais. Quando fazes isto, a ansiedade pode piorar, então, tenta desafiar-te e escreve essas dúvidas e perguntas, mas, adia-as.

Faz uma lista com três coisas que farás para diminuir a ansiedade:

1. _____
2. _____
3. _____

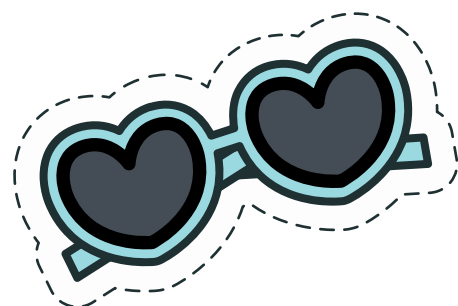
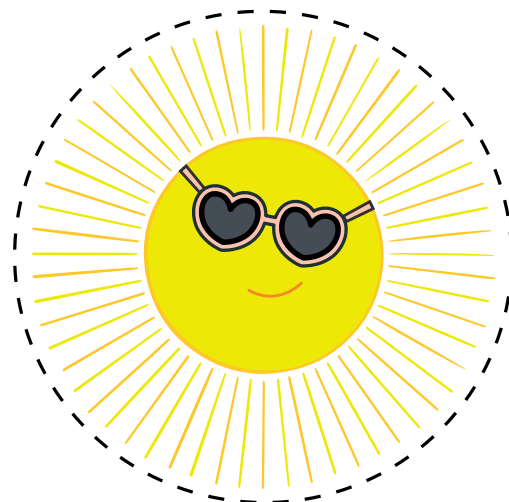
8

Encontrar a Gratidão

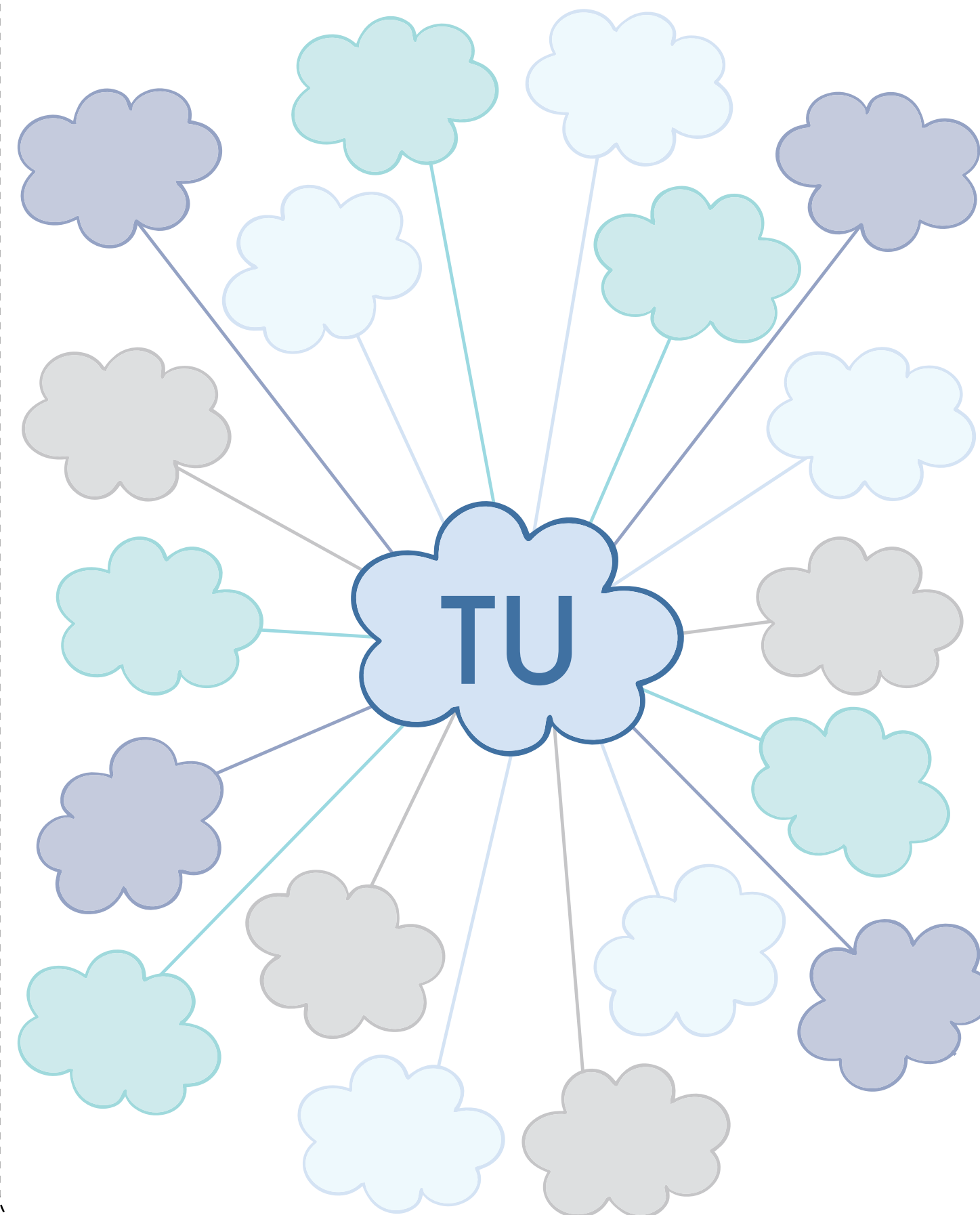
Gratidão é um sentimento de apreciação ou bondade por ti ou pelo que estás a viver. Podes sentir-te grato/a pelas pessoas que amas, por aquelas de quem te sentes próximo/a, por aquelas que te ajudam e te ensinam. Podes sentir-te grato/a pelas coisas que tens, como uma despesa cheia de comida, uma sweatshirt/hoodie favorita ou um dispositivo de

tecnologia. Também podes sentir-te grato/a natureza, como a sensação do calor do sol nas tuas costas, o som suave da chuva ou o chilrear de um pássaro. Pode sentir-te grato pelas experiências que tiveste. Neste momento de pandemia, podem ter acontecido coisas que não percebeste o quanto as apreciavas. Desta forma, podes encontrar mais gratidão.

A ciência mostrou que o tempo investido a reconhecer aquilo pelo qual somos gratos/as, concentrando-nos na apreciação e na consciência de tudo o que temos, leva a um sentimento mais profundo de realização. É o oposto de nos sentirmos tristes e vazios. O teu desafio, agora, é descobrir pelo o que és grato/a e viver num estado de gratidão, não num estado de privação. Podes fazer isso, mesmo num contexto de pandemia!



Para que possas escrever tudo pelo qual és grato/a. Tens 20 círculos, então, tenta identificar 20 coisas, pessoas, lugares, experiências, qualidades e assim por diante, pelas quais és grato. Estamos gratos por teres tempo para refletir e fazer esta atividade!



9

Cultivar a Criatividade

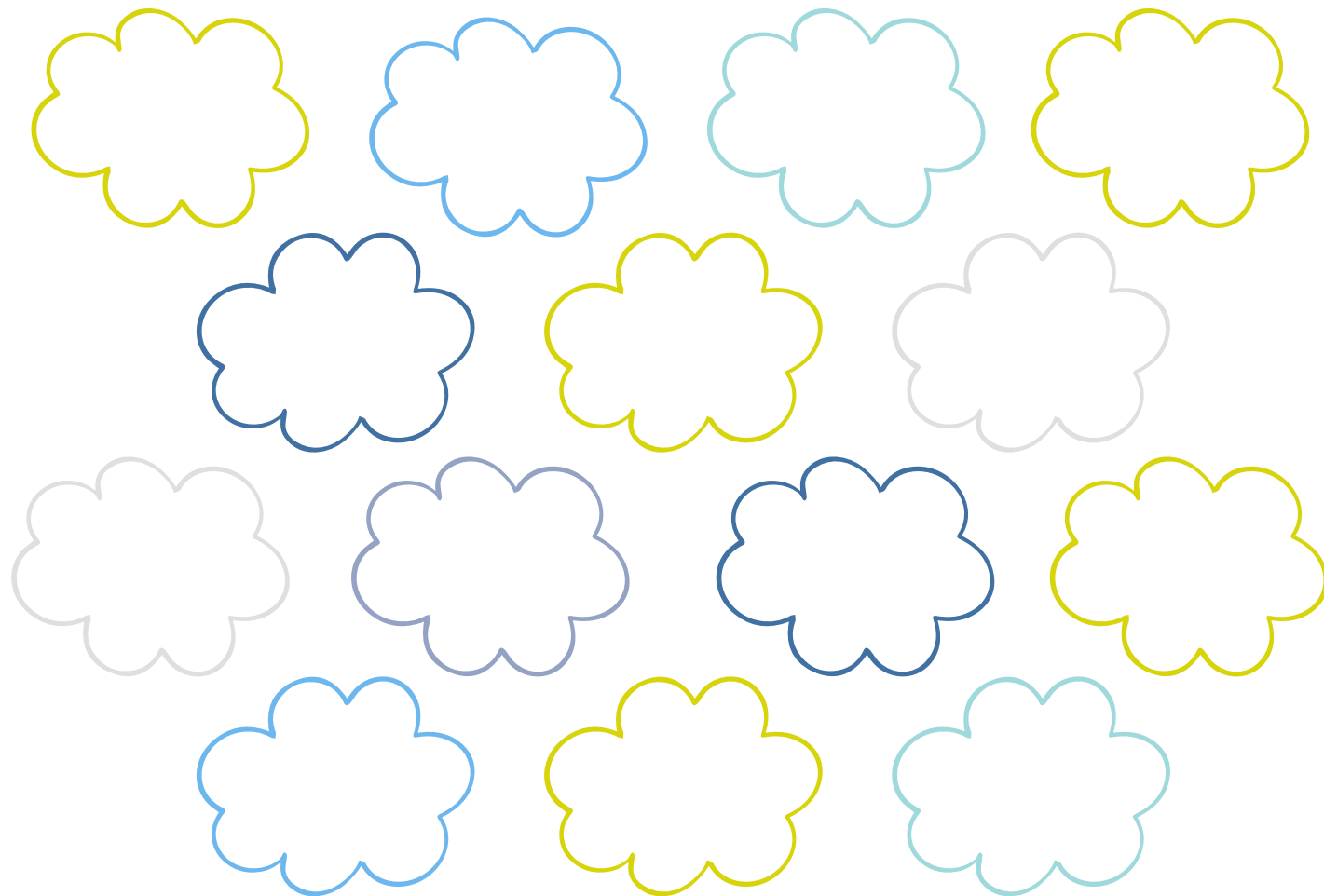
Já podes ser uma pessoa criativa ou podes querer tornar-te mais criativo. É fácil ficar preso na rotina, a fazer as mesmas coisas. Agora que a tua rotina alterou-se temporariamente, abre-se uma oportunidade para explorar a tua criatividade. Esta página é sobre cultivar a criatividade.

Podes já ter ouvido algumas ideias sobre como ser mais criativo na seção

Afastar o Tédio, mas vamos ver mais ideias sobre como ser criativo.

Há muitas maneiras de ser criativo: criando arte, escrevendo, coreografando uma dança, fazendo vídeos para o TikTok ou outros pequenos vídeos, inovando na maquilhagem, ou reorganizando o teu quarto. Ser criativo também significa aparecer com soluções novas para os problemas, quebrar a rotina e fazer alguma coisa nova ou diferente, ou ver as coisas de um ângulo diferente. Há um sem número de possibilidades para se ser criativo.

Pensa no que estás mais interessado/a em fazer para cultivares a tua criatividade, no que te irá despertar alegria e faz uma lista das suas ideias aqui, nas nuvens da criatividade.



10

Aprender a Procurar a Felicidade e Florescer

Manteres-te saudável e seguro é o principal objetivo nesta pandemia. Aprender a gerir as tuas emoções e a focares-te no que podes controlar é outro objetivo importante. Mas há um terceiro objetivo, que é aprender como ser feliz e florescer neste momento. Deves permitir-te ser feliz e encontrar formas de sentir alegria e paz. Há uma grande citação (de um autor desconhecido) sobre a paz: “Paz. Não significa estar num sítio sem ruído, problemas ou trabalho árduo. Significa estar no meio dessas coisas e, ainda assim, ter calma no seu coração”. Florescer é isso mesmo: ser resiliente nos momentos difíceis e chegar ao topo.

Como te podes manter positivo nestes tempos? O que podes fazer para sentires alegria e felicidade? Como podes encontrar formas de celebrar a vida? Estas são questões a considerar. Podes até perguntar-te: “O que uma pessoa positiva pensaria disto?” ou “O que faria, nesta situação, uma pessoa que encara as coisas com uma atitude positiva?”

 Faz uma lista de coisas que te façam sentir negativo:

 Agora escreve sobre como podes pensar sobre isto de forma diferente e o que podes fazer acerca disto:

 Escreve três coisas que correram bem hoje:

 Escreve três coisas que esperas com entusiasmo:

Outras ideias que encorajam a felicidade:

- definir e alcançar um pequeno objetivo
- fazer uma festa para a sua família, tornando-a especial
- fazer exercício físico
- meditar
- ler o teu livro favorito e/ou ver o teu filme preferido
- ouvir música e dançar
- expressar gratidão aos outros: dizer-lhes o que aprecias neles.
- fazer algo simpático ou útil para outra pessoa
- passar tempo a fazer alguma coisa que gostes
- fazer declarações positivas no teu diálogo interno, tais como
"eu consigo lidar com isto" ou "eu lido com isto!"

ESPAÇO
LIVRE

Escreve ou desenha o que quiseres

ESPAÇO
LIVRE

Escreve ou desenha o que quiseres

Bonnie Zucker, PsyD, é psicóloga em prática privada. Especializou-se no tratamento de perturbações de ansiedade e é autora dos livros: *Something Very Sad Happened: A Toddler's Guide to Understanding Death*, *Anxiety-Free Kids*, *Take Control of OCD*, *Parenting Kids With OCD*, *OCD* e coautora do programa *Resilience Builder Program for Children & Adolescents* e dois CDs de relaxamento. Vive em Bethesda, Maryland.

Para saber mais visite:
bonniezuckerandassociates.com

Magination Press é a editora de livros infantis da Associação Americana de Psicologia (APA). A APA trabalha para o avanço da psicologia como ciência e profissão e como meio de promoção da saúde e bem-estar humano. Os livros da Magination Press dirigem-se aos jovens leitores, aos seus pais e cuidadores, tornando mais fácil lidar com os desafios da vida. É o poder da combinação da psicologia com a literatura que faz um livro da Magination Press especial.

Para saber mais visite: maginationpress.org
[@MaginationPress](https://twitter.com/MaginationPress)



Copyright © 2020 Magination Press, uma editora da Associação Americana de Psicologia. Todos os direitos reservados. Exceto o permitido ao abrigo da Lei de Direitos Autorais dos Estados Unidos, de 1976. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou distribuída de qualquer forma ou por qualquer meio ou armazenada em base de dados ou sistema de recuperação, sem a permissão escrita prévia do editor. É concedida permissão para descarregar, imprimir ou reproduzir apenas para uso pessoal, educacional e não comercial.

Magination Press é uma marca registrada da Associação Americana de Psicologia.

Encomende livros em maginationpress.org, ou pelo telefone 1-800-374-2721.

e-ISBN: 978-1-4338-4119-4

Design de Rachel Ross

Label vector criado por freepik - <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/label>
Hand vector criado por freepik - <https://www.freepik.com/free-photos-vectors/hand>