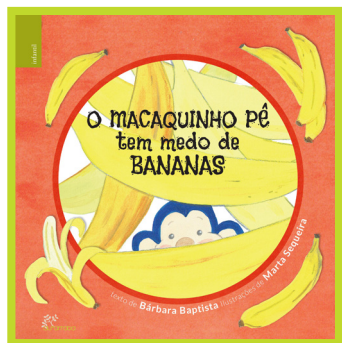


# Guião de trabalho

*O macaquinho Pê tem medo de bananas*



«O macaquinho Pê tem medo de bananas»

de Bárbara Baptista (texto) e Marta Sequeira (ilustrações)

Edição: novembro de 2019

Editor: Alfarroba

Coleção: Infantil

PVP: 12,50€

ISBN: 978-989-8888-64-8

Formato: 21 x 21 cm

Páginas: 32



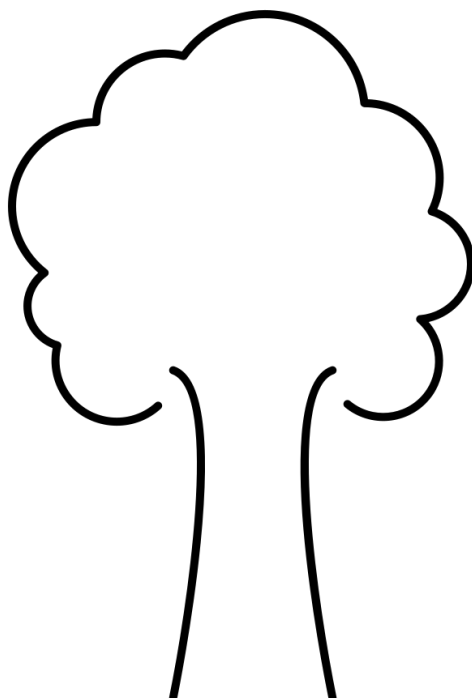
## 1 – Gozar com os medos

O macaquinho tinha medo de bananas. E tu, quais os teus maiores medos? Enumera três medos que tenhas e inventa-lhes nomes ridículos:

- 
- 
- 

## 2 – Árvore da gratidão

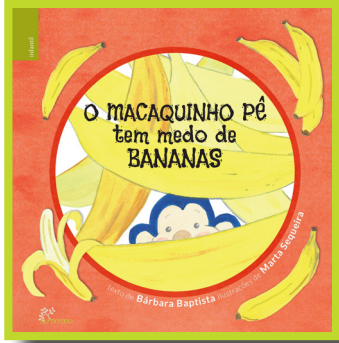
Enumera pelo menos 5 coisas pelas quais estás agradecido(a). Decora a árvore com esses 5 «frutos».



Dica: Experimenta fazeres esta atividade antes de te deitares, e vai tentando nomear por cada dedo das tuas mãos as coisas pelas quais és agradecido (tenta terminar e chegar mesmo às 10!). Descobre como temos tanta coisa boa a acontecer na nossa vida!

# Guião de trabalho

*O macaquinho Pê tem medo de bananas*



«O macaquinho Pê tem medo de bananas»  
de Bárbara Baptista (texto)  
e Marta Sequeira (ilustrações)  
Edição: novembro de 2019  
Editor: Alfarroba  
Coleção: Infantil  
PVP: 12,50€  
ISBN: 978-989-8888-64-8  
Formato: 21 x 21 cm  
Páginas: 32



## 3 – O macaquinho descobriu um segredo, um poder mágico...

Quais são os teus poderes mágicos? Enumera três qualidades/dons que tenhas:

- 
- 
- 

## 4 – As bananas e ansiedade do macaquinho

Para o macaquinho, as bananas causavam-lhe alguma ansiedade.

Vou ensinar-te 3 truques para lidares com a ansiedade!

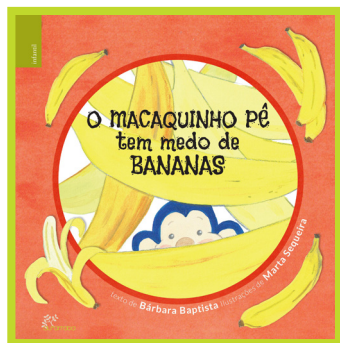
São técnicas de respiração e *mindfulness*:

- Respira com o peito, pulmões e barriga. Enche tudo de ar, conta até 5 e esvazia contando até 8;
- Conta até 5 (ou até tu quiseres);
- Pensa em paisagens ou em momentos de que gostas;
- Quando te sentires mais nervoso ou ansioso tenta dizer as palavra «bananas» ao contrário: sananab.



# Guião de trabalho

*O macaquinho Pê tem medo de bananas*



«O macaquinho Pê tem medo de bananas»  
de Bárbara Baptista (texto)  
e Marta Sequeira (ilustrações)  
Edição: novembro de 2019  
Editor: Alfarroba  
Coleção: Infantil  
PVP: 12,50€  
ISBN: 978-989-8888-64-8  
Formato: 21 x 21 cm  
Páginas: 32



## 5 – Substituir pensamentos/crenças irracionais

Pensamentos negativos	Sentimentos negativos	Atitudes negativas	Pensamentos positivos	Sentimentos positivos	Atitudes positivas
não ter boas notas	ansiedade fracasso	faltar às aulas			
não gostarem de mim	baixa autoestima / solidão	ficar sozinho no recreio			
errar em tudo	ineficácia tristeza	não participar na aula			

## 6 – Panquecas para a ansiedade

Uma das formas de aliviar a nossa ansiedade é cozinhar, ou seja, pôr literalmente a mão na massa! Que tal fazermos para o lanche umas panquecas bem nutritivas e saudáveis à base de banana? Ora experimenta:

- 2 bananas maduras
- 2 ovos
- 50 g de flocos de aveia
- 1 colher de chá de extrato de baunilha
- 50 g de mirtilos



Esmaga bem as bananas numa taça. Junta os ovos e bate até ficar tudo bem ligado. Depois, acrescenta os flocos de aveia e o extrato de baunilha e bate mais um pouco. Envolve com cuidado os mirtilos para não os deixar rebentar. Finalmente, deita pequenas colheres na frigideira.

Serve com iogurte grego por cima, mais uns mirtilos frescos e um fio de mel.

# Guião de trabalho

*O macaquinho Pê tem medo de bananas*



«O macaquinho Pê tem medo de bananas»

de Bárbara Baptista (texto) e Marta Sequeira (ilustrações)

Edição: novembro de 2019

Editor: Alfarroba

Coleção: Infantil

PVP: 12,50€

ISBN: 978-989-8888-64-8

Formato: 21 x 21 cm

Páginas: 32



## 7 – Estendal de bananas

Recorta ou pinta vários desenhos de bananas e escreve, em cada uma delas, um pensamento menos bom que estejas a ter no momento.

Pendura as bananas todas num fio, à semelhança de um estendal, e quando estiverem todas penduradas, deixa-as cair. As bananas, ao caírem, fazem os pensamentos menos bons também caírem.



## 8 – Brincar com os medos

Com o recurso aos materiais disponíveis, deverás recortar, colar e desenhar situações numa cartolina, situações que representem os teus medos, procurando caricaturar a situação, ou imaginando-te a debater/ridicularizar esse medo.

Materiais: cartolina, revistas, jornais, tesoura, cola, lápis de cor, marcadores, tintas, carimbos, ou outros materiais à escolha.

Exemplo: A Joana tem medo de abelhas: vai ilustrar um duelo com uma abelha minúscula, com uma cara muito cómica!

No final deves conseguir rir-te daquilo que fizeste!

