

# Cartela de adesivos com frases de enfrentamento

Imprimir em papel adesivo, recortar e aplicar em lápis, canetas etc...

|  |  |
|--|--|
| <i>Você pode! Você consegue!</i>           | <i>Se der medo, vai com medo mesmo</i>         |
| <i>Tenha calma!</i>                        | <i>Saiba ouvir sem julgar</i>                  |
| <i>Respire lentamente</i>                  | <i>Dê uma volta e relaxe</i>                   |
| <i>Faça o seu melhor!</i>                  | <i>Veja o lado bom das coisas</i>              |
| <i>Tenha coragem!</i>                      | <i>Cultive bons pensamentos</i>                |
| <i>Tente outra vez!</i>                    | <i>Valorize pequenos momentos</i>              |
| <i>Ajude alguém</i>                        | <i>Plante o bem</i>                            |
| <i>Respeite o outro</i>                    | <i>Vai ficar tudo bem</i>                      |
| <i>Se coloque no lugar do outro</i>        | <i>Cuide-se</i>                                |
| <i>Seja generoso</i>                       | <i>Pense, planeje e faça</i>                   |
| <i>Agradeça</i>                            | <i>Deixe ir! siga em frente</i>                |
| <i>Demonstre!</i>                          | <i>Problemas são oportunidades de aprender</i> |
| <i>Elogie alguém</i>                       | <i>Tenha força!</i>                            |
| <i>Elogie algo seu</i>                     | <i>Seja mais forte que a sua desculpa</i>      |
| <i>Acredite em você</i>                    | <i>Não duvide de você</i>                      |
| <i>Pare! respire e pense antes de agir</i> | <i>Faça mais por você</i>                      |
| <i>Não desista</i>                         | <i>Lembre-se das suas vitórias</i>             |
| <i>Plante o amor</i>                       | <i>Pense em algo bom</i>                       |
| <i>Acredite!</i>                           | <i>Peça ajuda!</i>                             |
| <i>Pratique seu talento</i>                | <i>Errar faz parte</i>                         |
| <i>Elimine uma preocupação do seu dia</i>  |  |



Material de distribuição gratuita e de direitos autorais das autoras: Bárbara Leal, Emanuelle Rios, Gislainne Sousa, Isabel Souza, Kahena Ferretti, Karen Generoso, Luciana Santos e Renata Lela.

**NÃO COMERCIALIZAR!**

Coleção exclusiva  
**CADERNOS DE  
 ATIVIDADES  
 SOCIOEMOCIONAIS**

**PARA OFICINAS  
 DE CRIANÇAS,  
 ADOLESCENTES  
 E ADULTOS**

Cada caderno contém **18 ATIVIDADES INÉDITAS** para  
 você utilizar em suas oficinas, todas com o objetivo de  
**desenvolver as habilidades socioemocionais**  
 de forma lúdica, inteligente e prática.

**CADERNO DE ATIVIDADES SOCIOEMOCIONAIS**  
 PARA OFICINAS DE CRIANÇAS

**SUMÁRIO**

|   |    |
|---|----|
| 1. ROULETA DA FAMÍLIA DAS EMOÇÕES.....        | 9  |
| 2. CAÇA AO TESOURO DAS EMOÇÕES.....           | 11 |
| 3. QUE EMOÇÃO ESTOU SENTINDO QUANDO OUÇO..... | 13 |
| 4. A CAVERNA DAS MINHAS EMOÇÕES.....          | 14 |
| 5. MINHAS MÁSCARAS.....                       | 16 |
| 6. A POÇÃO MÁGICA DAS EMOÇÕES.....            | 17 |
| 7. O QUE É O QUE É?.....                      | 19 |
| 8. UM MUNDO MELHOR.....                       | 22 |
| 9. O MEU CORPO SENTE.....                     | 24 |
| 10. NINGUÉM ME ESCUTA.....                    | 26 |
| 11. ACONTECEU COMIGO.....                     | 27 |
| 12. A PALAVRA FERRE OU CURA.....              | 29 |
| 13. POTES, PAPEIS E EMOÇÕES.....              | 31 |
| 14. E QUANDO NÃO É EMPÁTIA?.....              | 32 |
| 15. CAIXA DAS EMOÇÕES.....                    | 35 |
| 16. ÚLTIMA COISA PELA PRIMEIRA VEZ.....       | 36 |
| 17. BÃO DE BOAS RECORDAÇÕES.....              | 37 |
| 18. PEGA-PEGA DAS EMOÇÕES.....                | 38 |
| BIOGRAFIA DAS AUTORAS.....                    | 40 |

**CADERNO DE ATIVIDADES SOCIOEMOCIONAIS**  
 PARA OFICINAS DE ADOLESCENTES

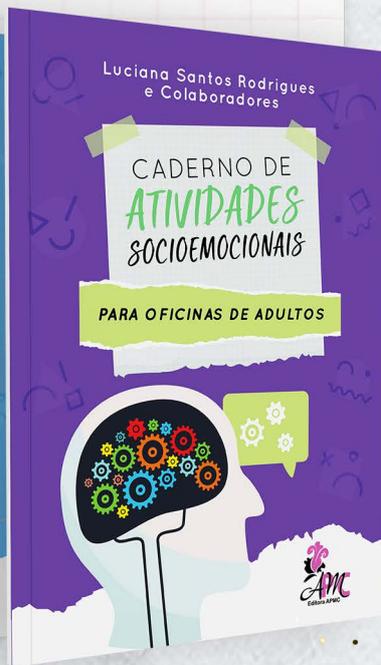
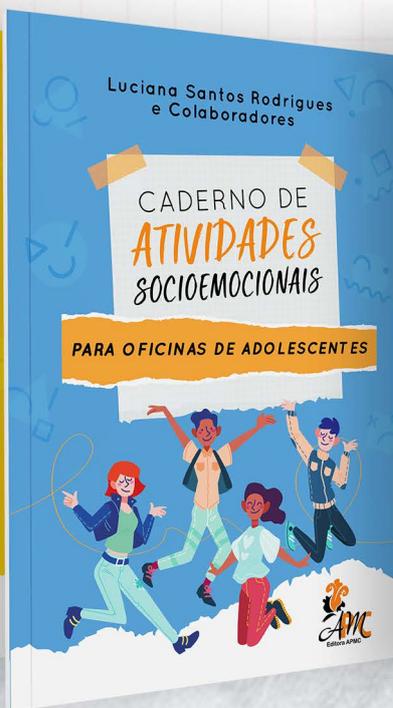
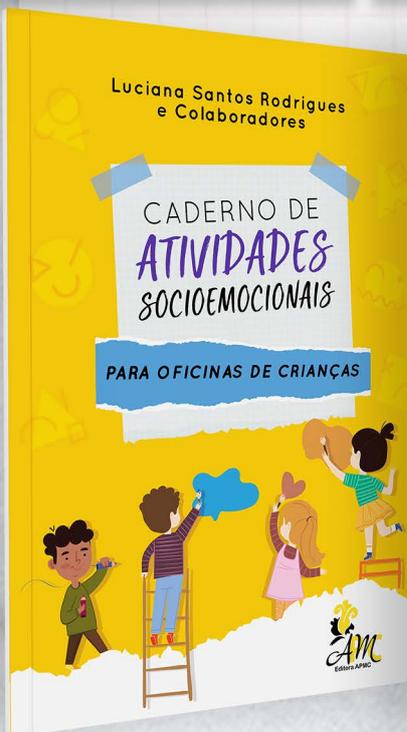
**SUMÁRIO**

|   |    |
|---|----|
| 1. NOSSA SÉRIE.....                                       | 9  |
| 2. A VIAGEM DA VIDA!.....                                 | 10 |
| 3. MINHAS PIPOCAS E PIRULAS.....                          | 12 |
| 4. MEU CAMINHO.....                                       | 15 |
| 5. ESPELHO ESPELHO MEU.....                               | 16 |
| 6. CONTANDO A MINHA HISTÓRIA.....                         | 17 |
| 7. O MEU MELHOR AMIGO.....                                | 18 |
| 8. QUEM SOU EU?.....                                      | 19 |
| 9. MÁQUINA DO TEMPO.....                                  | 20 |
| 10. MEUS SONHOS, MINHA REALIDADE.....                     | 21 |
| 11. O QUE ME FAZ FELIZ?.....                              | 22 |
| 12. RODA DA VIDA PARA ADOLESCENTES.....                   | 23 |
| 13. ATIVIDADE - PERCEÇÃO QUANDO SINTO MINHAS EMOÇÕES..... | 24 |
| 14. PENSAMENTO EM AÇÃO.....                               | 26 |
| 15. ATIVIDADE DE AUTOESTIMA.....                          | 27 |
| 16. FALAR PARA SE COMPREENDER.....                        | 28 |
| 17. SAINDO DO FUNILÃO.....                                | 29 |
| 18. MINHAS PRIORIDADES.....                               | 30 |
| BIOGRAFIA DAS AUTORAS.....                                | 31 |

**CADERNO DE ATIVIDADES SOCIOEMOCIONAIS**  
 PARA OFICINAS DE ADULTOS

**SUMÁRIO**

|   |    |
|---|----|
| 1. A HISTÓRIA DE RENOVAÇÃO DA ÁGUA..... | 9  |
| 2. O TOQUE QUE ACALMA.....              | 11 |
| 3. CANTANDO OS NOMES.....               | 12 |
| 4. MINHA HISTÓRIA.....                  | 13 |
| 5. LUZ DO AMOR.....                     | 14 |
| 6. PEDRA DA SERENIDADE.....             | 15 |
| 7. MULTÍPLIO DE APOIO.....              | 16 |
| 8. UMA CARTA DE AMOR.....               | 17 |
| 9. SUA VIAGEM.....                      | 19 |
| 10. MEU CORPO, MINHAS REGRAS.....       | 20 |
| 11. VOCÊ NO CINEMA.....                 | 22 |
| 12. MINHA CASA, MEU SPA.....            | 24 |
| 13. JORNADA DAS EMOÇÕES.....            | 26 |
| 14. RECEBA AS CAIXAS DE PRESENTES.....  | 28 |
| 15. MONTANDO SUA CAIXA DAS EMOÇÕES..... | 30 |
| 16. RESGATANDO NOSSA INFÂNCIA.....      | 31 |
| 17. DESPERTANDO A EMPÁTIA.....          | 33 |
| 18. AÇÃO DA GRATIDÃO.....               | 35 |
| BIOGRAFIA DAS AUTORAS.....              | 36 |



**Adquira já os seus! Links para a compra abaixo:**

Cadernos individuais | R\$29,90 (cada)

Caderno Crianças

Caderno Adolescentes

Caderno Adultos

**Adquira os 3 cadernos Completos**

**Clique Aqui!**



## Conheça as Autoras:



**Luciana Santos Rodrigues** (Autora Organizadora)

**Instagram:** @psicolucianarodrigues

**Site:** [www.lucianasantosrodrigues.com.br](http://www.lucianasantosrodrigues.com.br)



**Bárbara Rodrigues Siqueira Leal** (Coautora)

**Instagram:** @barbara.leal.psico

**E-mail:** [barbara.leal.psico@gmail.com](mailto:barbara.leal.psico@gmail.com)



**Emanuelle Rios** (Coautora)

**Instagram:** @psicologaemanuelle.rios

**E-mail:** [emanuellerios@gmail.com](mailto:emanuellerios@gmail.com)



**Gislainne de Araújo Sousa** (Coautora)

**Instagram:** @psicologagislainne

**E-mail:** [gislainne.psi@gmail.com](mailto:gislainne.psi@gmail.com)



**Isabel Cristina de Souza** (Coautora)

**Instagram:** @psicologaisabelsouza

**E-mail:** [psicoeat@gmail.com](mailto:psicoeat@gmail.com)



**Karen Cristhina Generoso** (Coautora)

**Instagram:** @psikarengeneroso

**E-mail:** [Karen.generoso@gmail.com](mailto:Karen.generoso@gmail.com)



**Kahena Viana de Andrade Ferretti** (Coautora)

**Instagram:** @espacodasemoco.es.oficial

**Site:** [www.espacodasemoco.es.com.br](http://www.espacodasemoco.es.com.br)



**Renata Miranda Lela** (Coautora)

**Instagram:** @renatalelapsicologa

**E-mail:** [renata@renatalelapsicologa.com.br](mailto:renata@renatalelapsicologa.com.br)