Nome: _____ Turma: _____

3ª AVENTURA: Que saudade!

É bem provável que você, sua família ou seus colegas já tenham dito ou ouvido uma frase neste período de distanciamento social que começa com: “Ai, que saudade de...”.

Muitas vezes, a saudade está relacionada a outros sentimentos: a saudade de abraçar os avós, por exemplo, pode vir junto com tristeza por estar longe deles. Já a saudade de sair para passear no shopping pode vir junto com o tédio de estar há tantos meses em casa.

Leia e reflita sobre o significado de cada sentimento.

Tédio	Sensação de enfado produzida por algo lento, prolixo ou temporalmente prolongado demais.
Raiva	Sentimento de irritação, agressividade, rancor e/ou frustração.
Medo	Temor, ansiedade irracional ou fundamentada; receio.
Tristeza	Falta de alento; desânimo, desalento, esmorecimento.
Empolgação	Animação extrema, muito entusiasmo.
Esperança	Sentimento de quem vê como possível a realização daquilo que deseja.

Agora é com você!

No quadro a seguir, a proposta é refletir sobre como cada sentimento é importante, além de pensar naquilo que lhe faz bem ou que lhe causa sensações que não são boas.

Meus sentimentos	O motivo	O que eu costumo fazer quando me sinto assim?	Este sentimento está me incomodando ou causando mal-estar? O que posso fazer para me sentir melhor?
Do que tenho sentido mais saudade?			
O que me deixa entediado?			
O que mais me causa raiva?			
Qual é meu maior medo?			
O que tem me causado tristeza?			
O que tem me deixado empolgado?			
O que me enche de esperança?			