




**A HISTÓRIA DA OSTRA E DA  
BORBOLETA:  
O CORONAVÍRUS E EU**



**ANA M GOMEZ  
COPYRIGHT © ANA M GOMEZ, 2020  
DESIGNED BY SERGIO AGUIRRE**



**VOCÊ SABE O QUE AS  
OSTRAS FAZEM QUANDO  
ALGO QUE AS PERTURBA E  
IRRITA ENTRA EM SUAS  
VIDAS?**



**ELAS USAM SEUS PODERES ESPECIAIS  
PARA COBRIREM AS COISAS  
“PERTURBADORAS” COM CAMADAS E  
MAIS CAMADAS DE “COISAS  
PODEROSAS” ATÉ QUE ELAS SE  
TORNEM PÉROLAS!**



**E VOCÊ SABE O QUE A LAGARTA FAZ QUANDO ELA TEM QUE PASSAR POR COISAS DIFÍCEIS E MUDANÇAS? ELA FICA UM TEMPO CONSIGO MESMA DENTRO DO CASULO E VIRA UMA BORBOLETA. NOS SEUS MOMENTOS MAIS DIFÍCEIS, A LAGARTA ESTÁ DESENVOLVENDO SUAS ASAS!**





**O CORONAVÍRUS ENTROU  
NAS NOSSAS VIDAS, NÃO SÓ  
NA SUA, MAS NA VIDA DE  
PESSOAS POR TODO O  
MUNDO. MAS, NOS PODEMOS  
FAZER O QUE A OSTRAS FAZ  
E TRANSFORMAR ISSO EM  
UMA PÉROLA OU O QUE A  
LAGARTA FAZ E CONSTRUIR  
NOSSAS ASAS.**

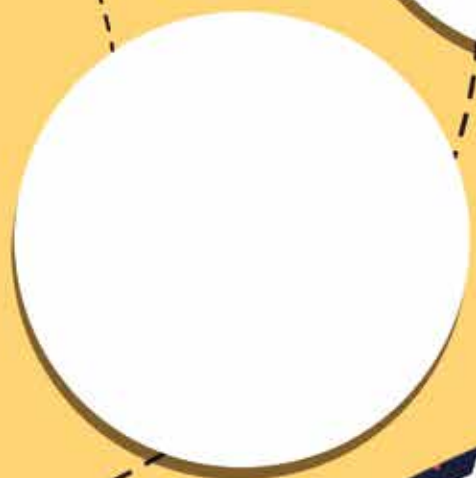
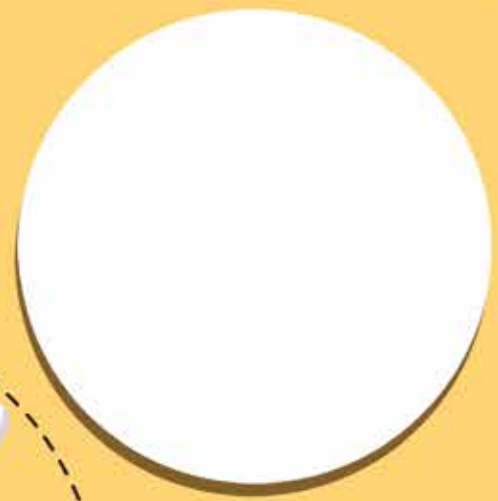
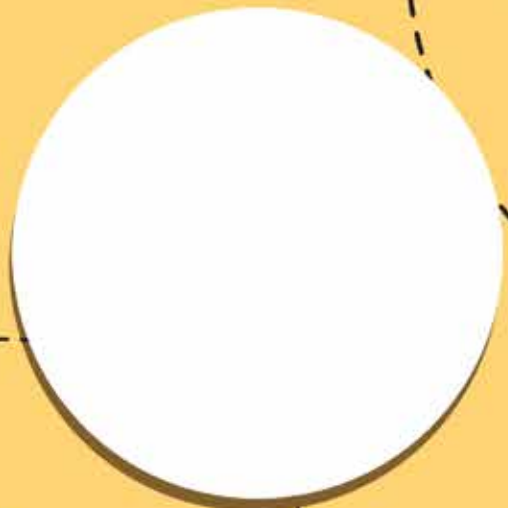
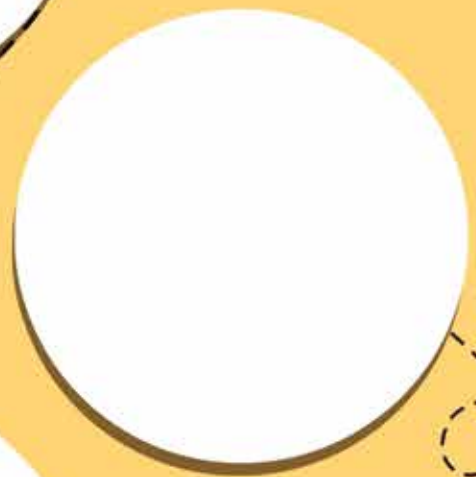
**TER QUE LIDAR COM COISAS  
"NOJENTAS" TRAZ VÁRIOS  
SENTIMENTOS,  
PENSAMENTOS E SENSAÇÕES  
EM NOSSOS CORPOS.**



**NÓS PODEMOS NOS SENTIR SOZINHOS, ASSUSTADOS, COM RAIVA OU FRUSTRADOS. TALVEZ A GENTE ACABE FIGANDO TRISTE PORQUE SENTIMOS FALTA DE NOSSOS AMIGOS E DE NOSSA FAMÍLIA. TALVEZ A GENTE TENHA PENSAMENTOS CONFUSOS E OS NOSSOS CORPOS FIQUEM MUITO TENSOS.**



**OS SENTIMENTOS PRECISAM SAIR  
E CONTAR AS SUAS HISTÓRIAS.  
VOCÊ PODE DESENHAR SEUS  
SENTIMENTOS AGORA?**





**VAMOS ESCREVER OU DESENHAR OS  
PENSAMENTOS QUE VOCÊ ESTÁ TENDO:**

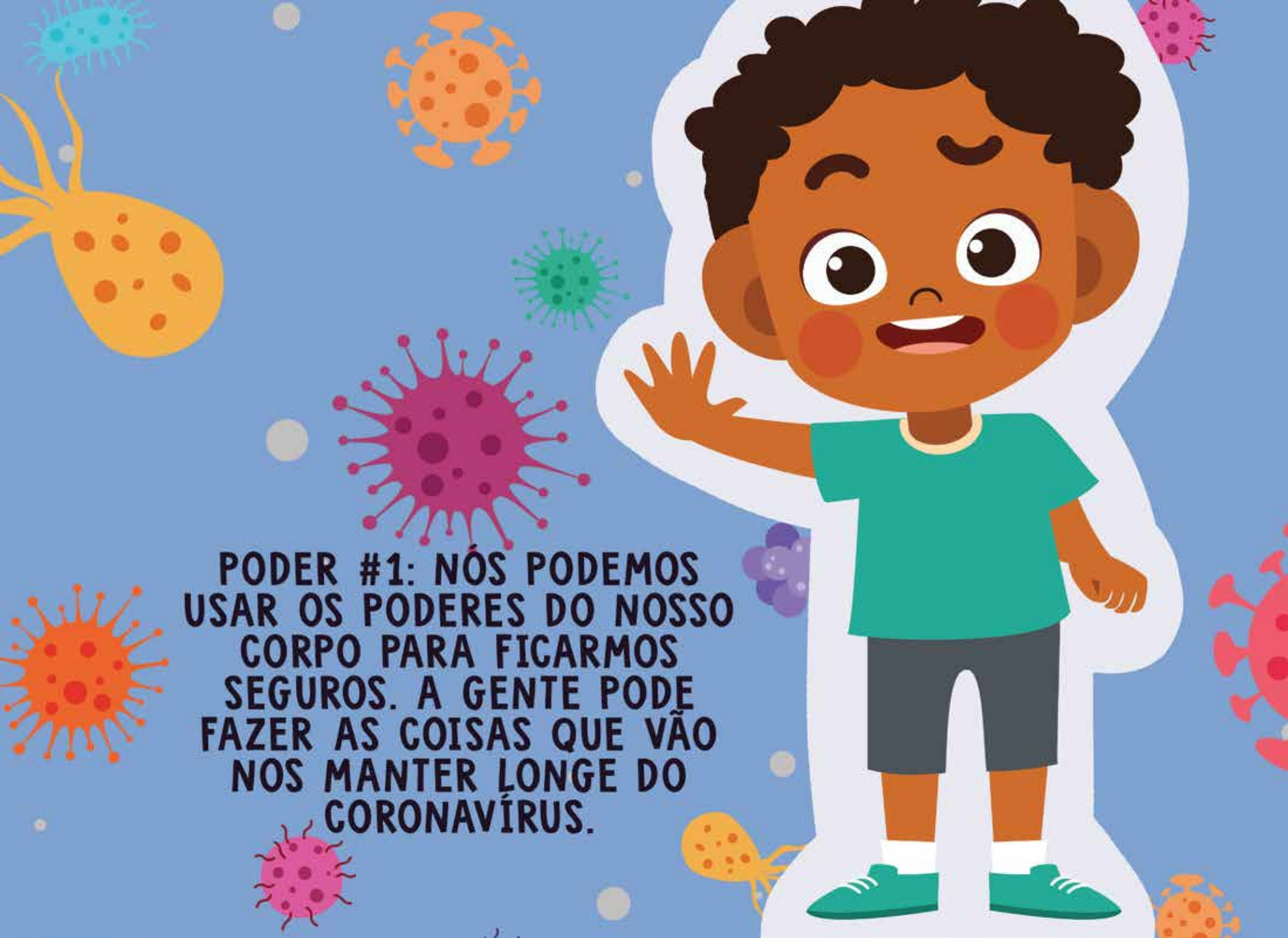


**VAMOS DESENHAR OS SENTIMENTOS  
E AS SENSAÇÕES QUE VOCÊ ESTÁ  
TENDO EM SEU CORPO. SEU CORPO SE  
SENTE MOLE OU DURO COMO PEDRA?  
ELE SE SENTE LEVE OU PESADO?  
VAMOS OUVIR O QUE SEU CORPO  
ESTÁ DIZENDO!**



**QUANDO A GENTE NÃO SE  
SENTE BEM, A GENTE  
PODE FAZER O QUE A  
OSTRA FAZ!!! NÓS  
PODEMOS USAR NOSSOS  
PODERES E CRIAR NOSSAS  
PRÓPRIAS PÉROLAS.  
VAMOS VER COMO A  
GENTE PODE USAR NOSSOS  
PODERES!!!**





**PODER #1: NÓS PODEMOS  
USAR OS PODERES DO NOSSO  
CORPO PARA FIGARMOS  
SEGUROS. A GENTE PODE  
FAZER AS COISAS QUE VÃO  
NOS MANTER LONGE DO  
CORONAVÍRUS.**



**PODER #2: NÓS PODEMOS VISITAR  
NOSSOS SENTIMENTOS PARA  
OUVIR O QUE SUAS VOZES ESTÃO  
DIZENDO.**

SE OS NOSSOS SENTIMENTOS FIGAREM  
MUITO GRANDES, MUITO QUENTES OU  
MUITO FRIOS, NÓS PODEMOS FAZER  
COISAS PARA ESFRIÁ-LOS OU  
ESQUENTÁ-LOS.






**IGNORAR OS  
SENTIMENTOS NÃO  
NOS AJUDA.  
LEMBRE-SE,  
SENTIMENTOS SÃO  
MENSAGEIROS E  
QUANTO MAIS NÓS  
OS OUVIMOS E  
FALAMOS SOBRE  
ELES, MELHOR NÓS  
VAMOS NOS SENTIR  
AO LONGO DO  
TEMPO.**



**PODER #3: PODEMOS SER  
GENTIS E AMOROSOS COM  
OS NOSSOS SENTIMENTOS E  
TERMOS COMPAIXÃO POR  
ELES.**





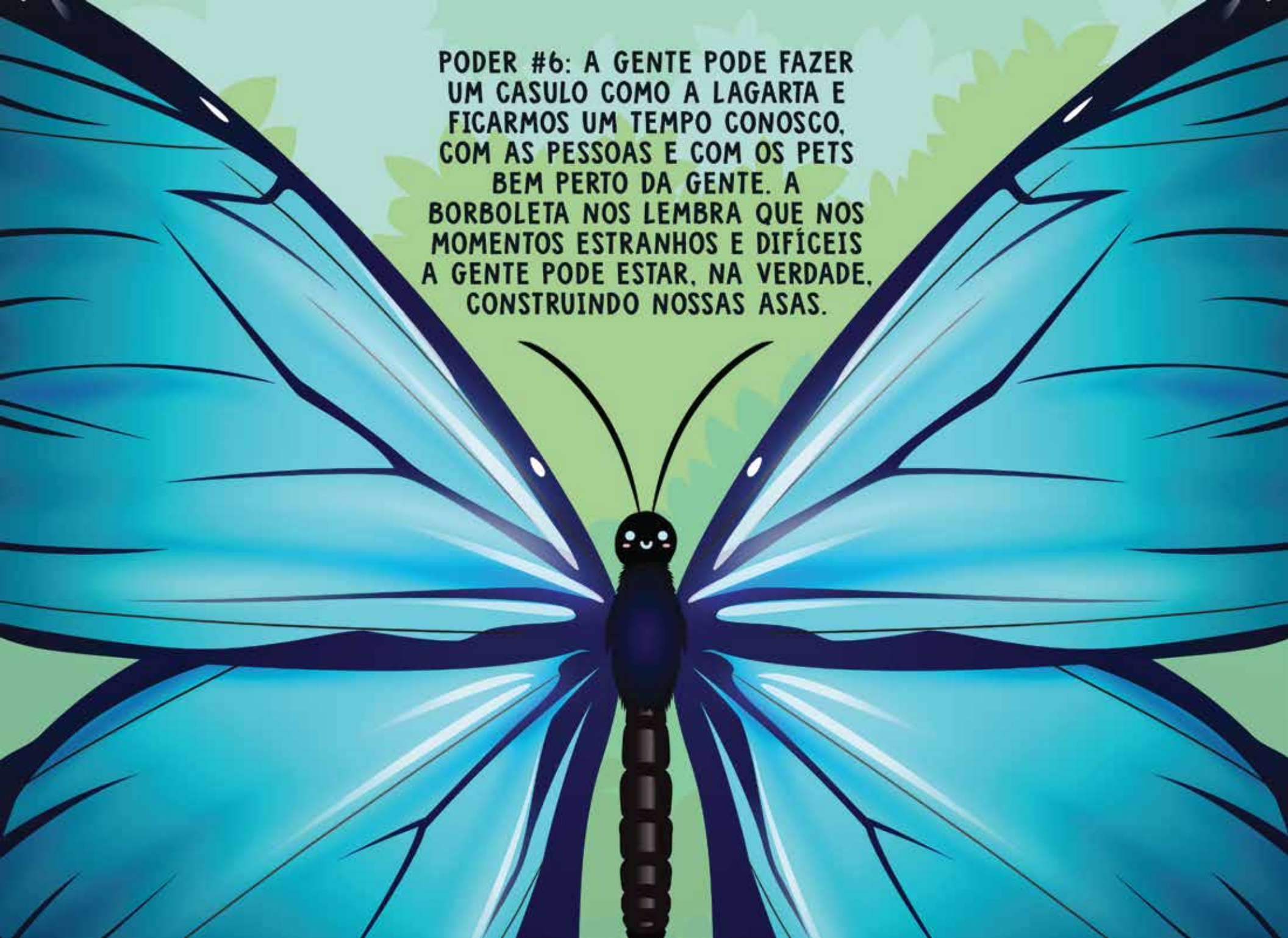


**PODER #4: NÓS PODEMOS  
VISITAR NOSSAS  
NECESSIDADES E VER O  
QUE VAI NOS FAZER  
SENTIR MELHOR: NÓS  
PRECISAMOS DE UM  
ABRAÇO? OU DE ALGUÉM  
PARA NÓS DIZER QUE VAI  
FIGAR TUDO BEM? A GENTE  
PRECISA CONVERSAR COM  
ALGUÉM EM QUEM  
CONFIAMOS?**

**PODER #5: NÓS PODEMOS USAR O PODER DA RESPIRAÇÃO. A RESPIRAÇÃO PODE NOS AJUDAR A ACALMAR NOSSAS MENTÊS, CORAÇÕES E CORPOS.**



**PODER #6: A GENTE PODE FAZER  
UM CASULO COMO A LAGARTA E  
FIGARMOS UM TEMPO CONOSCO,  
COM AS PESSOAS E COM OS PETS  
BEM PERTO DA GENTE. A  
BORBOLETA NOS LEMBRA QUE NOS  
MOMENTOS ESTRANHOS E DIFÍCEIS  
A GENTE PODE ESTAR. NA VERDADE,  
CONSTRUINDO NOSSAS ASAS.**



**PODER #7: TALVEZ A GENTE POSSA ENCONTRAR ESPAÇO PARA NOS CONECTARMOS COM NOSSO TIME DE AJUDANTES. VOCÊ PODE DESENHAR OU ESCREVER QUEM VOCÊ QUER TER EM SEU TIME? UMA PESSOA, UM PET, UM AMIGO, UM SUPER HERÓI OU MAIS ALGUÉM QUE PAREÇA SEGURO PARA TER NO SEU PRÓPRIO TIME?**



An illustration of a person's hands holding a butterfly. The person is wearing a pink long-sleeved shirt and a dark blue cape with small white stars. The butterfly has orange and yellow wings. The background is a dark blue gradient with white stars.

**PODER #8: ENTÃO VOCÊ PODE USAR A DANÇA DA BORBOLETA, CRUZANDO SUAS MÃOS NO SEU PEITO E BATENDO AS MÃOS PARA FRENTE E PARA TRÁS.**



**POWER #9: VOCÊ PODE  
DANÇAR COMO O GORILA  
ENQUANTO VOCÊ PENSA  
SOBRE UM MOMENTO FELIZ.  
VAMOS BATER AS MÃOS NO  
PEITO PARA FRENTE E PARA  
TRÁS.**

**POWER #10: VOCÊ TAMBÉM PODE ENCONTRAR UM LUGAR ONDE SE SINTA FELIZ E SEGURO. VOCÊ PODE DESENHAR ESSE LUGAR? QUANDO ELE ESTIVER AÍ COM VOCÊ, VAMOS BATER NOSSOS PÉS ENQUANTO MARCHAMOS JUNTOS!**



POWER #11: NÓS PODEMOS  
CANTAR, PODEMOS FALAR  
"HUMM", PODEMOS  
DANÇAR OU PODEMOS  
PULAR!



POWER #12:PODEMOS NOS CONECTAR PELOS NOSSOS CORAÇÕES.



**TUDO QUE A GENTE TEM QUE FAZER É IMAGINAR UMA CORDA  
LONGA E ESPECIAL QUE VAI DO SEU CORAÇÃO ATÉ OS CORAÇÕES  
DE QUEM NÓS AMAMOS.**



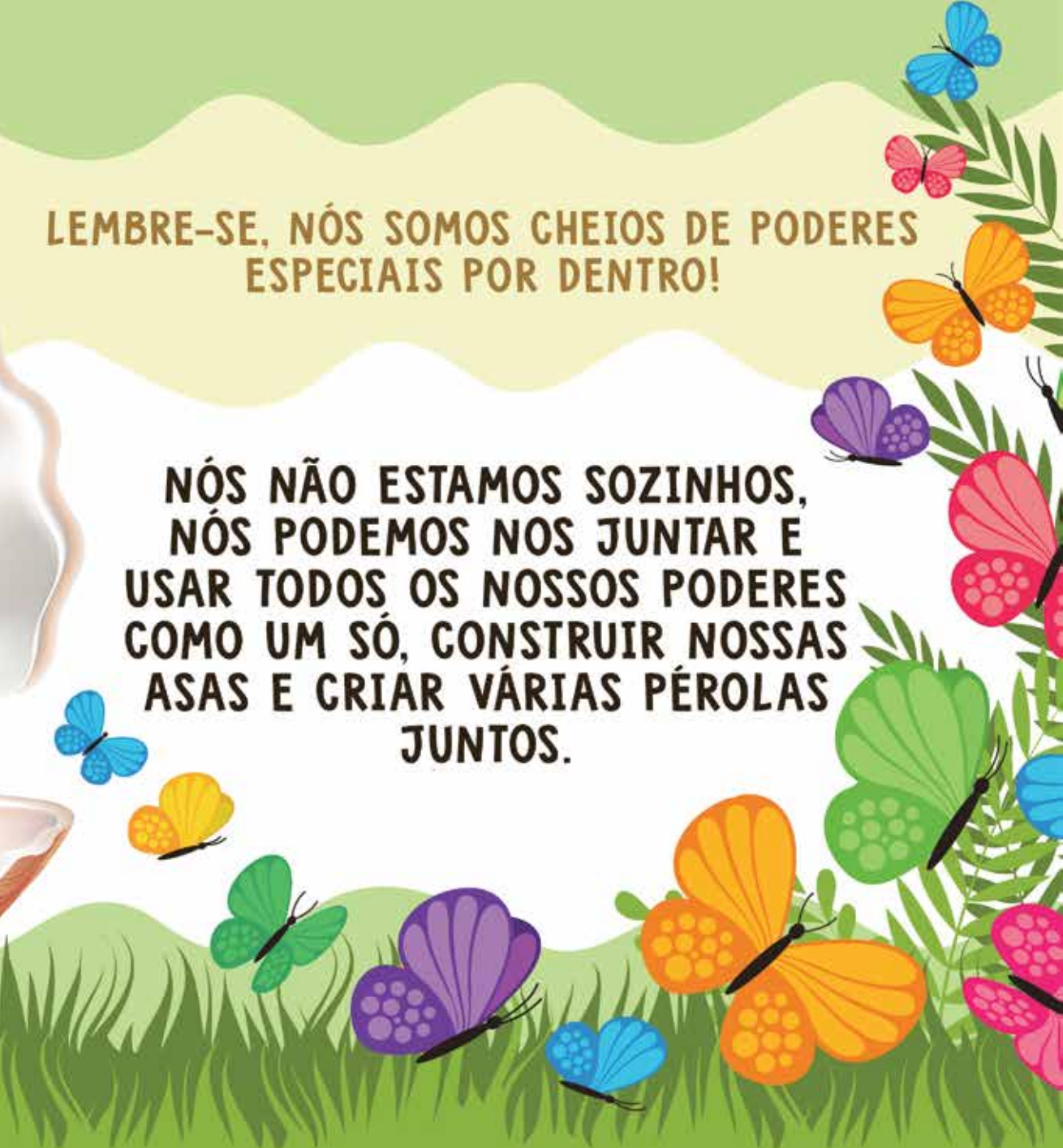


PORQUE O MAIOR PODER QUE A GENTE TEM É O PODER DE AMAR A NÓS MESMOS E AMAR AQUELES QUE ESTÃO AO NOSSO REDOR. EM VÁRIOS LUGARES POR TODO O MUNDO, NÃO PODEMOS TOCAR UNS AOS OUTROS OU ESTARMOS PRÓXIMOS DOS NOSSOS AMIGOS E FAMÍLIA, MAS, NÓS PODEMOS CARREGÁ-LOS E ESTAR MUITO PRÓXIMOS DELES EM NOSSOS CORAÇÕES.



**LEMBRE-SE, NÓS SOMOS CHEIOS DE PODERES  
ESPECIAIS POR DENTRO!**

**NÓS NÃO ESTAMOS SOZINHOS,  
NÓS PODEMOS NOS JUNTAR E  
USAR TODOS OS NOSSOS PODERES  
COMO UM SÓ, CONSTRUIR NOSSAS  
ASAS E GRIAR VÁRIAS PÉROLAS  
JUNTOS.**



AGORA, VAMOS CRIAR A MÚSICA DA OSTRA E DA BORBOLETA. NÓS  
PODEMOS CONVIDAR TODOS OS NOSSOS SENTIMENTOS PORQUE, MESMO  
QUANDO ESTAMOS TRISTES E COM MEDO, NÓS AINDA PODEMOS CANTAR  
JUNTOS. LEMBRE-SE, VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO, ESTAMOS TODOS JUNTOS  
NISSO!



**This book contains strategies from EMDR therapy (Dr. Francine Shapiro) and mindfulness.**



**ANA M. GOMEZ**

psychotherapist, author, lecturer, and researcher



**AGATEINSTITUTE**

Ana Gómez Attachment Trauma Education

**Global Child-EMDR**



**Alliance**

**[www.AnaGomez.org](http://www.AnaGomez.org)**

**[www.AgateInstitute.org](http://www.AgateInstitute.org)**

**[anag@anagomez.org](mailto:anag@anagomez.org)**

**This book uses strategies from other authors such as:**

**Butterfly Hug (Lucina Artigas)**

**Team of Helpers (Ricky Greenwald)**