

Setembro Amarelo



Atividades - 4º ano

COM GABARITO

Nome: _____

Data: _____

Setembro Amarelo: Cuidando da Nossa Saúde Emocional



O mês de setembro é muito especial, pois é o **Setembro Amarelo**. Ele serve para nos lembrar de um assunto super importante: a **saúde emocional**.

Assim como cuidamos do nosso corpo para ele ficar forte e saudável, precisamos também cuidar dos nossos sentimentos.

Quando estamos felizes, é fácil compartilhar a alegria. Mas, e quando estamos tristes, com raiva ou com medo? Às vezes, esses sentimentos nos deixam com um nó na garganta, e parece que não tem ninguém para nos ajudar.

A campanha do Setembro Amarelo nos ensina que é normal sentir essas emoções e que pedir ajuda não é sinal de fraqueza, mas de coragem.

Conversar sobre o que estamos sentindo é o primeiro passo para nos sentirmos melhor. Você pode falar com seus pais, um professor, um amigo, ou qualquer adulto em quem confie. Essas pessoas podem te escutar, te abraçar e te ajudar a encontrar uma solução. Lembre-se: você não está sozinho!

Além de conversar, existem outras coisas que podem ajudar a cuidar da sua saúde emocional, como brincar, desenhar, praticar um esporte, ouvir música ou passar tempo com quem você ama. Cuidar dos nossos sentimentos é um ato de amor próprio e de carinho com as pessoas ao nosso redor.

Atividades

1. O que é o Setembro Amarelo?

2. Por que é importante cuidar da nossa saúde emocional?



Blog Ello Educar

garganta, o que isso significa?

difíceis de expressar.

quem podemos conversar sobre nossos

os fazer para nos sentirmos melhor quando

a?

ar a cuidar da sua saúde emocional?

omputador.

elo nos lembra que:

mentos.

e podemos pedir ajuda.

avras do

n ato de

de

o nosso

para fazer

ra?

e, o que



Blog Ello Educar

Nome:

Data:

Setembro Amarelo: Cuidando da Nossa Saúde Emocional



O mês de setembro é muito especial, pois é o **Setembro Amarelo**. Ele serve para nos lembrar de um assunto super importante: a **saúde emocional**.

Assim como cuidamos do nosso corpo para ele ficar forte e saudável, precisamos também cuidar dos nossos sentimentos.

Quando estamos felizes, é fácil compartilhar a alegria. Mas, e quando estamos tristes, com raiva ou com medo? Às vezes, esses sentimentos nos deixam com um nó na garganta, e parece que não tem ninguém para nos ajudar.

A campanha do Setembro Amarelo nos ensina que é normal sentir essas emoções e que pedir ajuda não é sinal de fraqueza, mas de coragem.

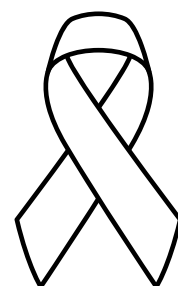
Conversar sobre o que estamos sentindo é o primeiro passo para nos sentirmos melhor. Você pode falar com seus pais, um professor, um amigo, ou qualquer adulto em quem confie. Essas pessoas podem te escutar, te abraçar e te ajudar a encontrar uma solução. Lembre-se: você não está sozinho!

Além de conversar, existem outras coisas que podem ajudar a cuidar da sua saúde emocional, como brincar, desenhar, praticar um esporte, ouvir música ou passar tempo com quem você ama. Cuidar dos nossos sentimentos é um ato de amor próprio e de carinho com as pessoas ao nosso redor.

Atividades

1. O que é o Setembro Amarelo?

2. Por que é importante cuidar da nossa saúde emocional?



3. Quando estamos com um nó na garganta, o que isso significa?

- ☐ Que estamos com sede.
- ☐ Que estamos com sentimentos difíceis de expressar.
- ☐ Que precisamos ir ao médico.

4. Quem são as pessoas com quem podemos conversar sobre nossos sentimentos?

5. Qual a primeira coisa que podemos fazer para nos sentirmos melhor quando estamos tristes ou com raiva?

6. O que o texto diz sobre pedir ajuda?

7. Qual destas atividades pode ajudar a cuidar da sua saúde emocional?

- ☐ Ouvir música e desenhar.
- ☐ Ficar o dia inteiro na frente do computador.
- ☐ Brigar com os amigos.

8. A campanha do Setembro Amarelo nos lembra que:

- ☐ Sentir tristeza é errado.
- ☐ É preciso esconder nossos sentimentos.
- ☐ É normal sentir emoções difíceis e podemos pedir ajuda.

9. Complete a frase usando as palavras do texto:

Cuidar dos nossos sentimentos é um ato de _____ próprio e de _____ com as pessoas ao nosso redor.

10. Qual a sua atividade favorita para fazer quando você está triste ou com raiva?

11. Se um amigo seu estivesse triste, o que você faria ou falaria para ajudá-lo?



Gabarito

1. O Setembro Amarelo é um mês especial para nos lembrar da importância de cuidar da nossa saúde emocional.
2. É importante cuidar da saúde emocional porque, assim como o corpo, nossos sentimentos precisam de atenção para ficarmos bem.
3. Que estamos com sentimentos difíceis de expressar.
4. Podemos conversar com pais, professores, amigos ou qualquer adulto em quem confiamos.
5. A primeira coisa é conversar sobre o que estamos sentindo.
6. O texto diz que pedir ajuda não é sinal de fraqueza, mas de coragem.
7. Ouvir música e desenhar.
8. É normal sentir emoções difíceis e podemos pedir ajuda.
9. Cuidar dos nossos sentimentos é um ato de amor próprio e de carinho com as pessoas ao nosso redor.
10. Resposta pessoal e livre. (Exemplos: brincar com meu cachorro, desenhar, conversar com minha mãe).
11. Resposta pessoal e livre. (Exemplos: dar um abraço, perguntar o que aconteceu, dizer que ele pode contar comigo).



ATENÇÃO: AVISO IMPORTANTE SOBRE DIREITOS AUTORAIS

Olá, querido leitor!

Este material foi desenvolvido com muito carinho, cuidado e dedicação pela equipe da ELLO EDUCAR, sob a autoria da professora Lídia Maria Sousa de Lima, pedagoga e psicopedagoga clínica e institucional.

Todo o conteúdo aqui apresentado é protegido por direitos autorais. **Está terminantemente proibida qualquer forma de plágio, cópia, reprodução, redistribuição, venda ilegal ou compartilhamento, seja total ou parcial, sem autorização expressa da autora.**

Essa proibição se aplica **tanto para fins comerciais quanto não comerciais**. O uso indevido deste material constitui violação da Lei de Direitos Autorais (Lei nº 9.610/98) e está sujeito a sanções civis e penais. Conforme o artigo 184 do Código Penal Brasileiro, a infração de direitos autorais é crime, com pena de detenção de 3 meses a 1 ano, ou multa.

📌 [Clique aqui para acessar a legislação completa](#)

Agradecemos profundamente a sua compreensão e respeito por este trabalho. Valorizando o conteúdo, você também apoia a continuidade de projetos educativos de qualidade.

Com carinho,
Equipe ELLO EDUCAR

Gostou desse material?

Nos siga em nossas redes sociais e fique por dentro das nossas atualizações



[@elloeducar](https://www.instagram.com/elloeducar)



Blog [Ello Educar](http://elloeducar.com.br)



[Ello Educar](https://www.pinterest.com/elloeducar)



Fale conosco por meio de nossa e-mail:

contato@elloeducar.com.br

Ou através de nosso formulário de contato

[Contato - Ello Educar](http://elloeducar.com.br/contato)

📌 Acompanhe o nosso blog e não perca nenhuma atualização!

Adicione nosso site aos seus favoritos e tenha acesso diário a conteúdos educativos, artigos exclusivos, planos de aula e sugestões de atividades para enriquecer sua prática pedagógica. Inspire-se, compartilhe e transforme sua sala de aula com a gente!



[Blog Ello Educar](http://elloeducar.com.br)