

ANSIEDADE

Coleção Sentimentos



Fabio Gonçalves
Ferreira

**Dom
Dom
Books**
EDITORIA

ANSIEDADE

Coleção Sentimentos



**Fabio Gonçalves
Ferreira**

**DOM
DOM
BOOKS**
EDITORA

TEM DIAS EM QUE ACORDAMOS COM
UMA SENSÇÃO ESQUISITA E PARECE QUE
TUDO ESTÁ TREMENDO DENTRO DE NÓS.



O CORAÇÃO DISPARA FEITO
UM CAVALO NO CAMPO,
AS MÃOS VÃO FICANDO
SUADAS E OUVIMOS TODOS
OS BARULHINHOS DA CASA.



PARECE ESTRANHO, MAS NOS SENTIMOS
COMO SE ESTIVÉSSEMOS ESPERANDO ALGUMA
COISA ACONTECER. E NEM SEMPRE SABEMOS
DIREITO O QUE ESTAMOS AGUARDANDO.



04

ÀS VEZES NOS SENTIMOS ASSIM
PORQUE DESEJAMOS MUITO,
MUITO MESMO, UMA COISA E NÃO
CONSEGUIMOS NOS CONTROLAR.



05

QUANDO ME SINTO ASSIM, MINHA
MAMÃE DIZ QUE É PORQUE EU NÃO SEI
ESPERAR. AH, MAS ESPERAR É TÃO DIFÍCIL!



ESSE SENTIMENTO SE CHAMA ANSIEDADE. NÃO
É MUITO BOM SENTI-LA, PORQUE PARECE QUE
ELA MANDA EM NÓS E TUDO FICA DIFERENTE.

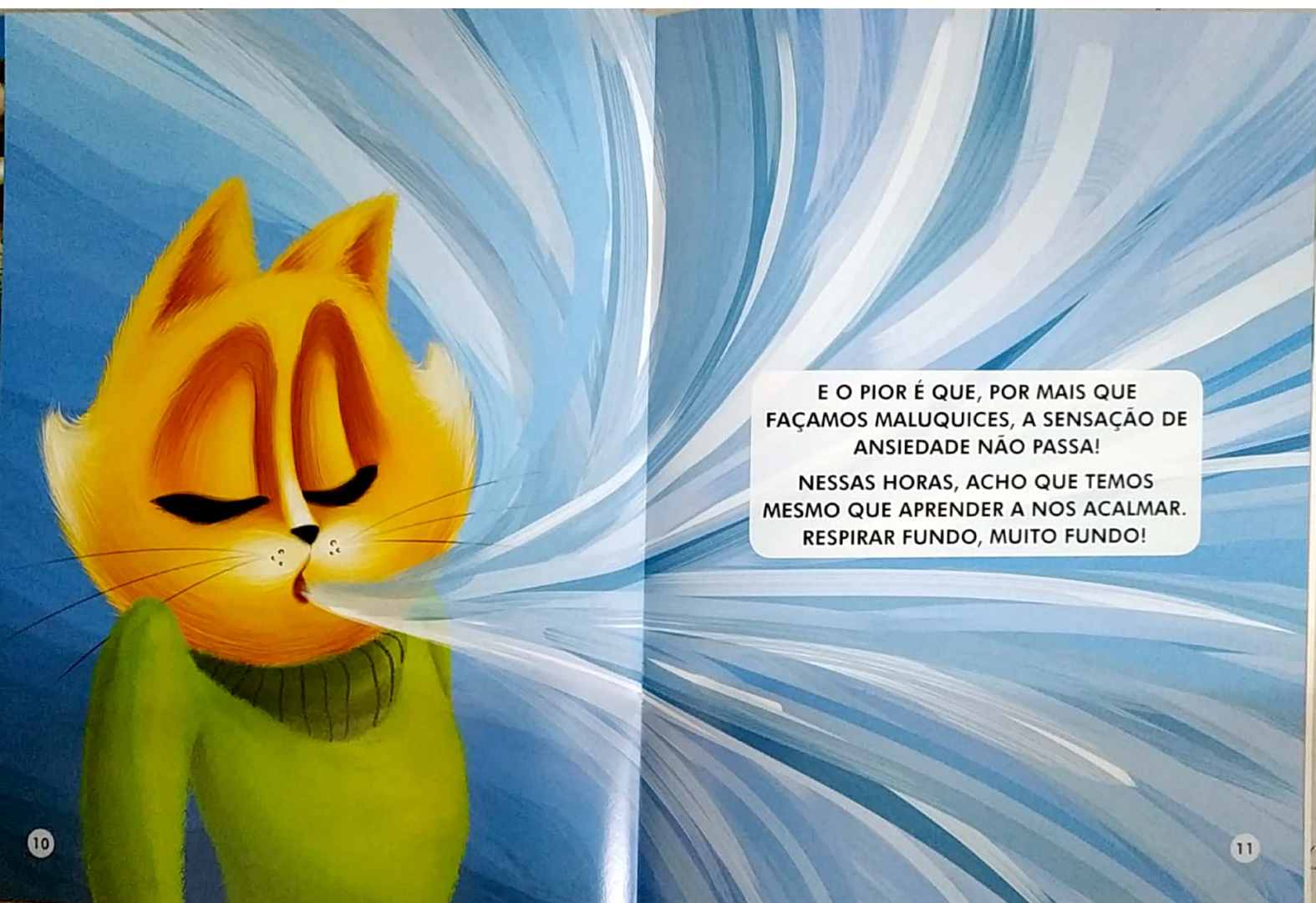


QUANDO ESTAMOS ANSIOSOS, O
RELÓGIO PARECE NÃO SE MEXER,
AS HORAS SÃO COMO DIAS,
PERGUNTAMOS UM MONTÃO DE
VEZES E PARECE QUE NINGUÉM
RESPONDE O QUE QUEREMOS.



PARECE QUE TEM UM FURACÃO
DENTRO DE NOSSA BARRIGA. TEMOS
VONTADE DE ROER AS UNHAS, BATER
OS PÉS, SAIR CORRENDO, GRITAR...





E O PIOR É QUE, POR MAIS QUE
FAÇAMOS MALUQUICES, A SENSÇÃO DE
ANSIEDADE NÃO PASSA!

NESSAS HORAS, ACHO QUE TEMOS
MESMO QUE APRENDER A NOS ACALMAR.
RESPIRAR FUNDO, MUITO FUNDO!

E SOLTAR O AR BEM DEVAGAR,
COMO SE FÓSSEMOS ENCHER
BALÕES AZUIS. MUITOS BALÕES!



ESPREGUIÇAR TAMBÉM AJUDA. ESTICAR
OS BRACINHOS, AS PERNAS... SEMPRE
RESPIRANDO FUNDO E DEVAGAR.



DISTRAIR-SE COM ALGUMA COISA QUE
GOSTAMOS MUITO DE FAZER TAMBÉM É BOM. ISSO
FAZ COM QUE A ANSIEDADE VÁ DIMINUINDO.



CLARO QUE ESPERAR POR
ALGO NÃO É MUITO LEGAL,
MAS PODEMOS APRENDER A
NÃO DEIXAR A ANSIEDADE
TOMAR CONTA DOS NOSSOS
DIAS. ASSIM, AS COISAS
QUE ESPERAMOS SERÃO
APROVEITADAS DE MANEIRA
MAIS GOSTOSA.

