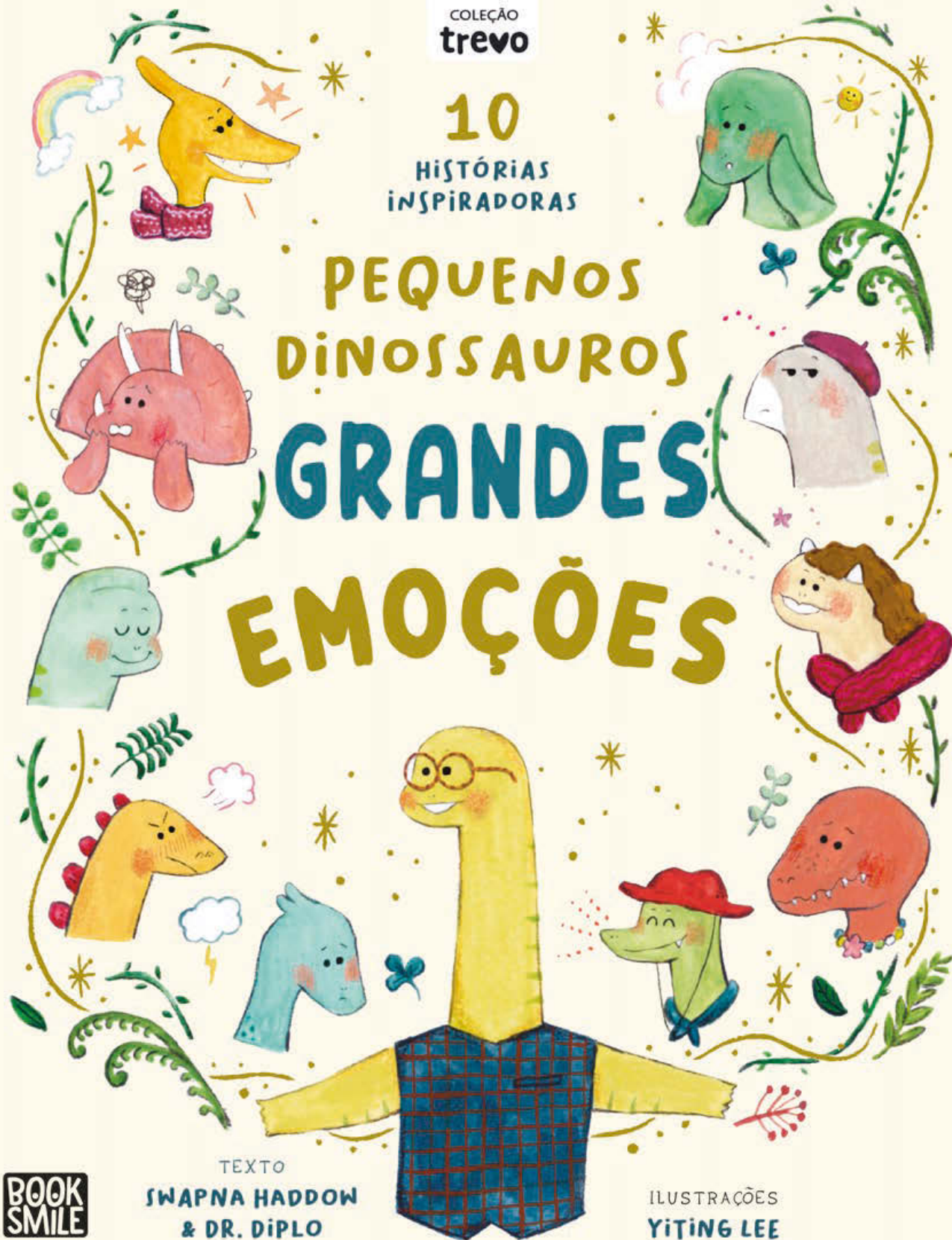


COLEÇÃO  
**trevo**

**10**  
HISTÓRIAS  
INSPIRADORAS

PEQUENOS  
DINOSSAUROS  
**GRANDES**  
**EMOÇÕES**



**BOOK  
SMILE**

TEXTO  
**SWAPNA HADDOW  
& DR. DIPLO**

ILUSTRAÇÕES  
**YI TING LEE**



# VEM CONHECER OS DINOSSAUROS!

Apresento-te os meus amigos que te vão  
contar as suas histórias neste livro...



**Página 10** O Estêvão,  
o **Estegossauro Zangado**.  
Teve um dia muito frustrante.



**Página 20** O Renato,  
o **T-rex Temeroso**,  
que tem medo do escuro.



**Página 30** O Bruno, que é um  
**Alossauro Triste**, angustiado por  
a sua avó ir viver para longe.



**Página 40** A Teté, uma  
**Pterossauro Entusiasmada**  
que não consegue pensar em mais  
nada senão no seu aniversário.



**Página 50** A Pipa é uma **Velociraptor Solitária**.  
Chegou há pouco tempo à aldeia dos dinossauros.



**Página 60** E este é o Pedro, o **Plesiossauro Tímido**. Vamos ajudá-lo a sentir-se bem na sua pele.



**Página 40** Esta é a Quica, a **Anquilossauro Feliz** que veio visitar a avó.



**Página 80** E segue-se o Tristão, o **Tricerátoto Preocupado**. Tem muita coisa em que pensar.



**Página 90** O Igor, o **Iguanodonte Entediado**, distrai-se muito na escola.




**Página 100** Por fim, o Nino, o **Espinossauro Satisfeito**, que está feliz como é.

Antes de começarmos, quero contar-te a minha história. Eu sou o Doutor Diplo.

Quando era mais novo, preocupava-me com muitas coisas...





Diplo, vais ter  
uma professora  
nova.

será que ela vai fazer  
as vozes das personagens  
quando nos ler histórias?

será que ela sabe  
que eu não gosto  
de brincar lá fora?


será que  
ela me vai comer!?



Perdi a minha Pedra  
Torta.

Há demasiadas coisas para  
fazer, e isso deixa-me com  
dores de barriga.

Eu dou-te a minha.



Não é a mesma  
coisa...

Parece igual.



Por isso, experimentei  
algumas atividades que  
achei que me poderiam  
ajudar, como o ioga...



a meditação...



o exercício  
físico...



e falar sobre os  
meus sentimentos.



Ao prestar mais atenção ao meu corpo, apercebi-me de que as coisas que faço afetam a forma como me sinto.



E depois vi que havia outros dinossauros que também se estavam a sentir mal...

Estou irritado.



Quero a mamã.



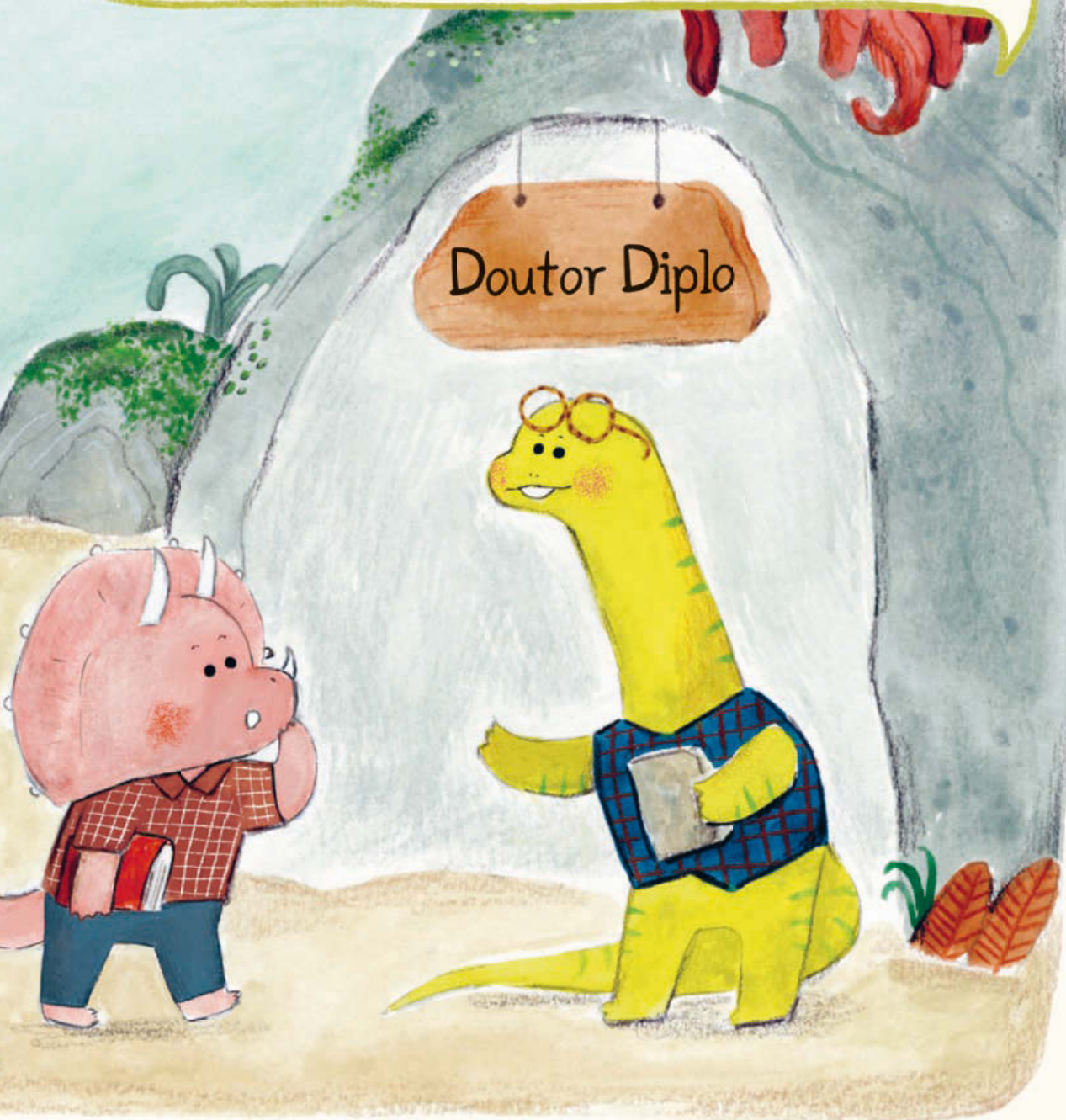
Não tenho jeito nenhum para isto.

Quando senti que já tinha algumas respostas para dar, abri as portas da minha caverna a todos os dinossauros do meu bairro, para poder partilhar o que tinha aprendido.





E agora escrevi este livro, repleto de histórias e exercícios, para também te poder ajudar a lidar com as tuas emoções mais complicadas!



Olá! Eu sou o Doutor Diplo e estou aqui  
para te ajudar a ver o lado bom  
– mesmo nos dias mais cinzentos.

Junta-te a mim e anda daí conhecer  
os meus amigos jurássicos.




Ouve as suas histórias e descobre como  
podes navegar pelas tuas emoções com a ajuda  
de exercícios simples de *mindfulness*.

Achas que consegues?  
Aposto que *dinoconsegues!*



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

Primeiras Leituras

 [penguinlivros.pt](http://penguinlivros.pt)  
  [penguinkidspt](https://www.instagram.com/penguinkidspt)

4+

ISBN 9789897878800



9 789897 878800 >