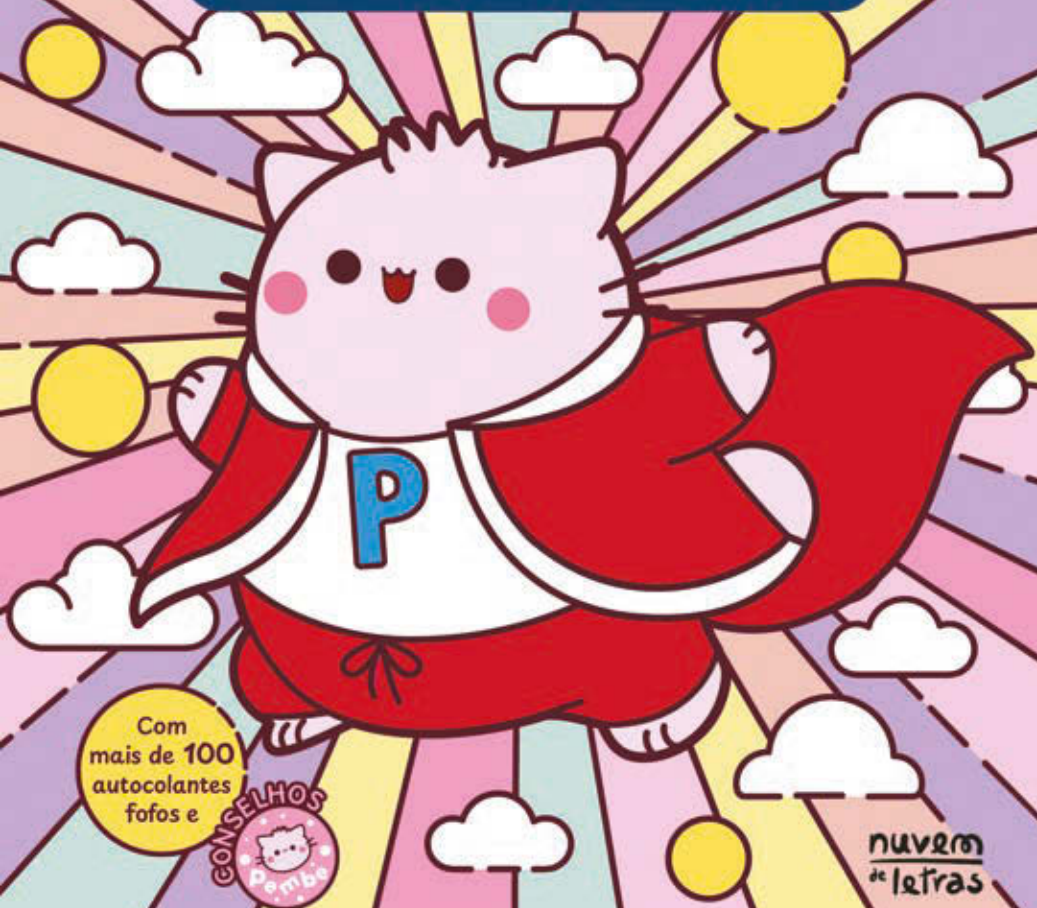




NÃO HÁ NINGUÉM COMO TU!

O DIÁRIO de todas as tuas emoções



nuvem
de letras

[illegible]

Cola aqui uma fotografia tua. Aquela em que achas que ficaste mesmo bem!

ÉS INCRÍVEL!





Nome completo:

Alcunha:

**Data de
nascimento:**

Signo:

Cor dos olhos:

Cor do cabelo:

**Número de
telemóvel:**

**Localidade
onde vives:**



**Outros dados
importantes:**



Tens preocupações?
Faz uma pausa para respirar.



Nos meus tempos
livres, gosto de...



Precisas de
algum descanso?
Planeia a tua semana.
É um bom truque
para te sentires
logo melhor!

Segunda-feira

Terça-feira

Quarta-feira

Quinta-feira

Sexta-feira

Sábado

Domingo





♥ ESCREVE PARA TI! ♥

- ★ Como te sentes?
- ★ O que dirias ao teu Eu do futuro agora?

Escreve uma carta ao teu Eu do futuro. Conta-lhe como te sentes neste momento e outras coisas que queiras partilhar. Depois, guarda essa carta até fazeres 25 anos e nessa altura lê-a.

Querido EU do futuro,

Sinto-me:

DESTACA
E COLA
AQUI



Eu acredito em mim!





Pembe não é apenas uma fofura cor-de-rosa. É alegre, gentil e aceita-se tal como é. E é isso que quer partilhar contigo, porque não há ninguém como tu! Com este diário, vais conhecer-te melhor e aprender a lidar com todas as emoções: as positivas, as negativas e as que nem sabes que tens! Porque tu és especial e tens tudo para ser feliz!

As emoções esperam por ti!

**DA MESMA
COLEÇÃO:**



Pembe The Pink Cat®, its logo, and all related characters are trademarks of Cute Explode ApS and are used under license.
© 2026 Cute Explode ApS.
All Rights Reserved.



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Diário

www.penguinlivros.pt

penguinkidspt

7+

ISBN: 978-989-589-204-6



9 789895 892846