

★ As emoções do Gastão ★

# ESTOU SEM SONO



Como se sentirá o Gastão neste momento?

Mais ou menos bem.



O Gastão até se sente bem, mas há uma coisa que está a incomodá-lo. Ele vai explicar-nos porquê.



E tu, como te sentes hoje?

muito bem



bem



mais ou menos bem



não muito bem



mal



muito mal



Porque é que o Gastão não se sente completamente bem?

Esta noite, a Lua brilha no céu e as estrelas cintilam.

Confortavelmente instalado na sua cama,  
o Gastão ouve a história que a mamã lhe conta.  
Depois, ela dá-lhe um grande beijinho.  
— Boa noite, meu querido — murmura a mamã.





O Gastão é um pequeno unicórnio  
como todos os outros, ou quase...  
A sua crina tem as cores do arco-íris e vai mudando  
de cor consoante as suas emoções!



Esta noite, o Gastão não consegue adormecer.  
Sente-se cansado, mas dá voltas e reviravoltas na cama  
e não há maneira de dormir. Será que lhe falta alguma coisa?  
Descobre como o Gastão vai recuperar o sono...



1 aventura  
do Gastão

+



1 exercício  
de respiração



= 1 soninho  
descansado!

✧ As emoções do Gastão ✧

Uma coleção de histórias para aprender  
a identificar e a gerir as emoções.  
Aurélie Chien Chow Chine é ilustradora  
e especialista em sofrologia, método  
que aplica no ensino pré-escolar.

penguinlivros.pt  
penguinkidspt  
penguinlivros



Penguin  
Random House  
Grupo Editorial

ISBN 9789897846458



9 789897 846458 >

