

# E A CHUVA ...



Sabrina Führ

*Este livro é dedicado  
a todos Gauchinhos.*

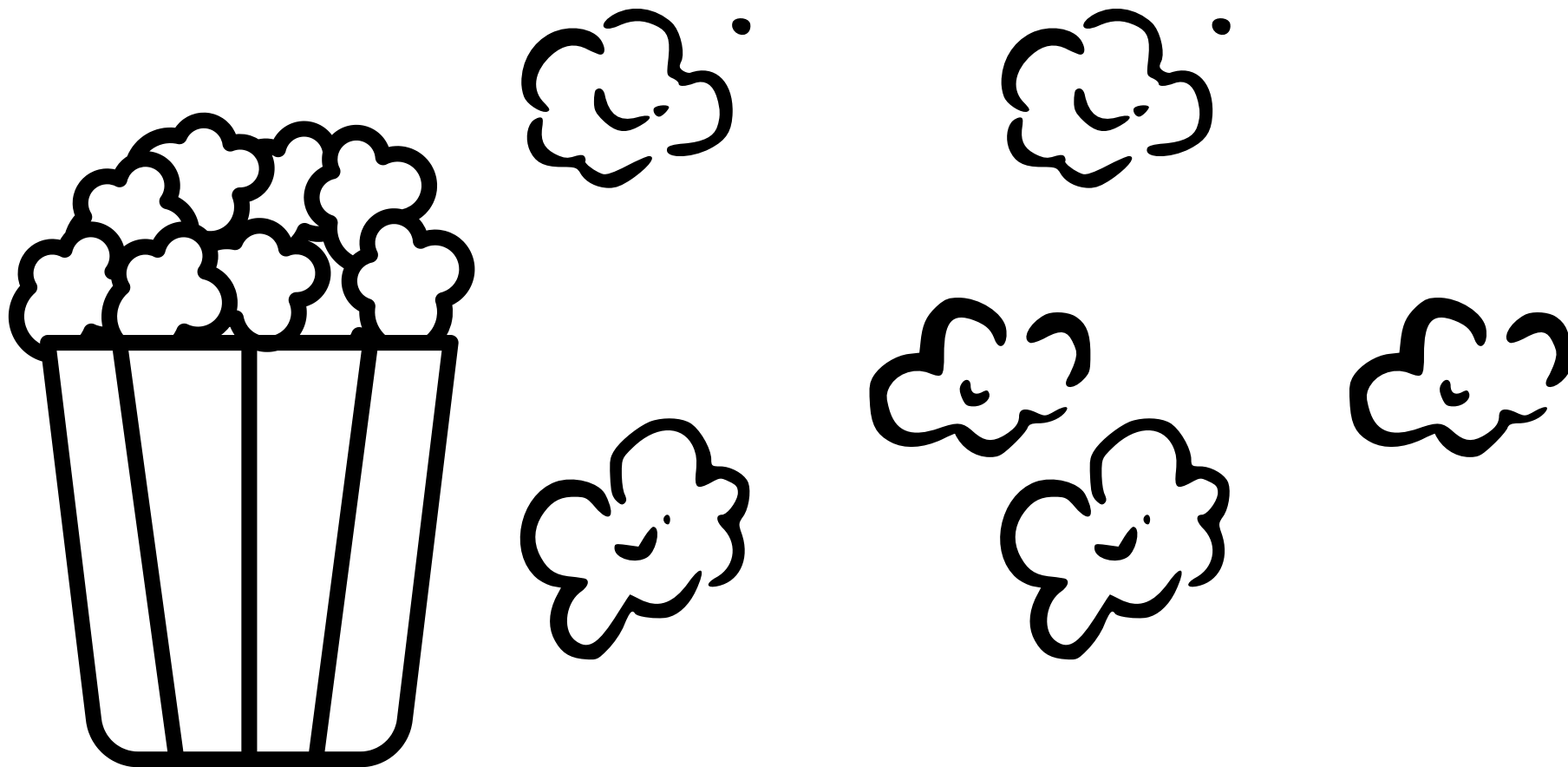
Sabrina Führ  
Psicóloga Clínica  
CRP07/39873

2024

**ERA UM DIA FRIOZINHO, OLHEI PARA O CÉU TODO CÍNZA E  
SENTI OS PRIMEIROS PINGOS DA CHUVA CAÍREM NO MEU  
NARIZ.**



**EU ATÉ GOSTO DE UMA CHUVINHA...**



**ELA FAZ UMAS POÇAS LEGAIS PARA EU PULAR.  
SINTO O CHEIRO DELICIOSO DAS PIPOCAS PULANDO NA PANELA  
PARA ASSISTIRMOS TV JUNTINHOS  
E ATÉ PODEMOS TODOS PINTAR DESENHOS NA HORA DO  
RECREIO.**

Este livro tem algumas páginas especiais para você colorir. Você me ajuda a deixá-las ainda mais lindas?



**MAS ESSA CHUVA NÃO PAROU.  
ELA CAIU DIA E NOITE. NOITE E DIA.  
ORA FORTE, ORA FRAQUINHA.**

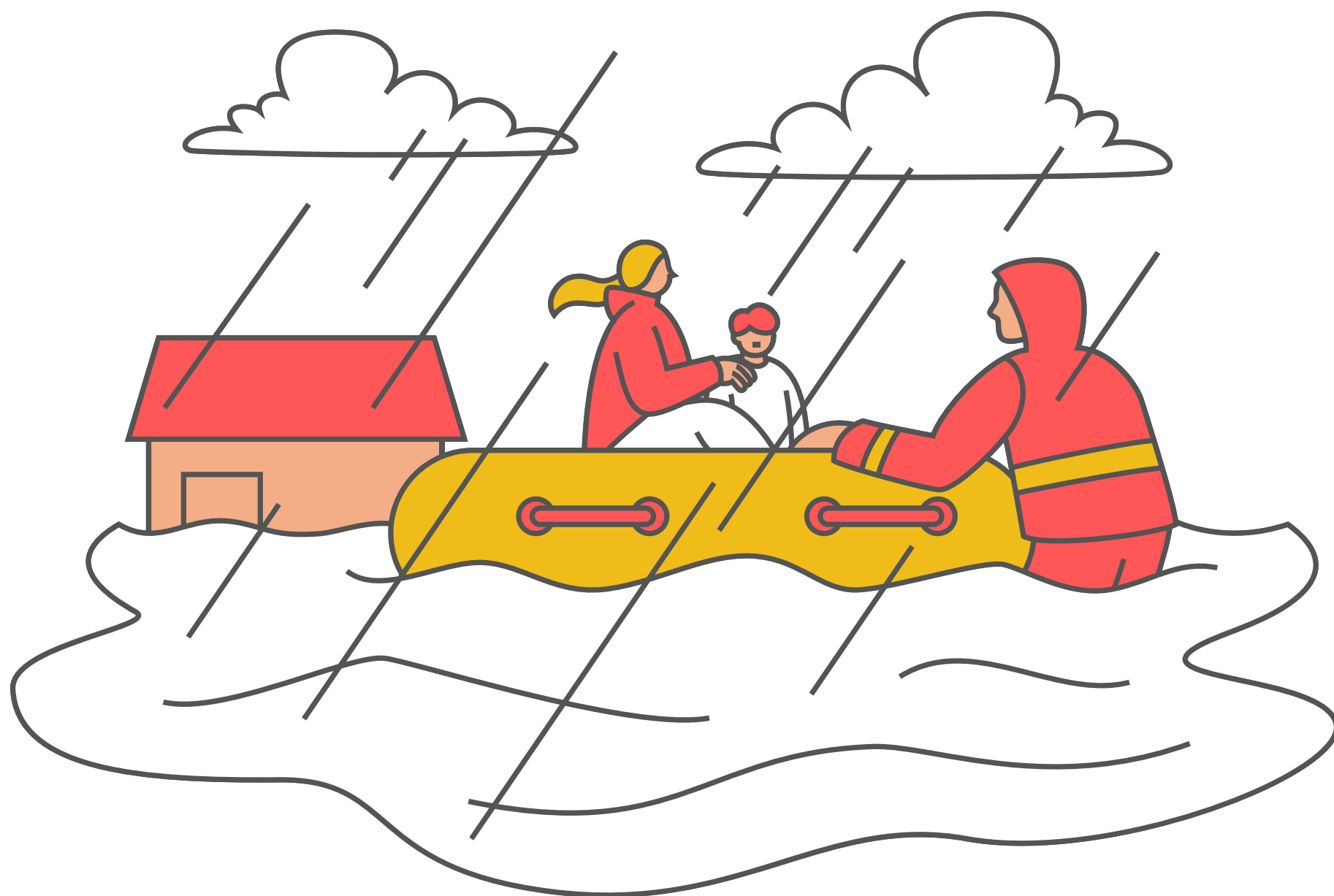
**E DE REPENTE, EU A VI NA PORTA DE MUITAS CASAS.  
TRANSFORMANDO RUAS EM RIOS.**



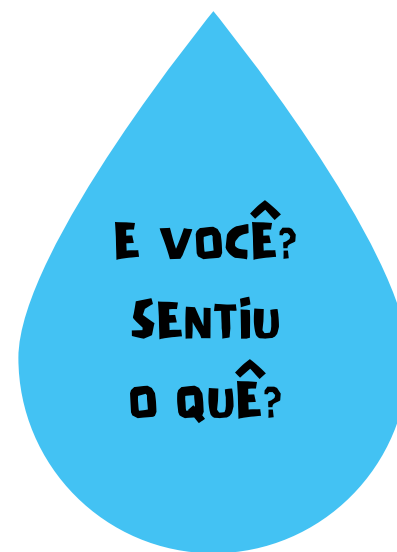
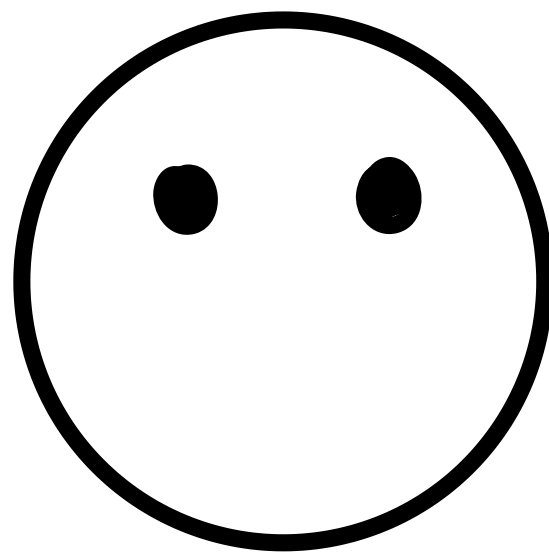
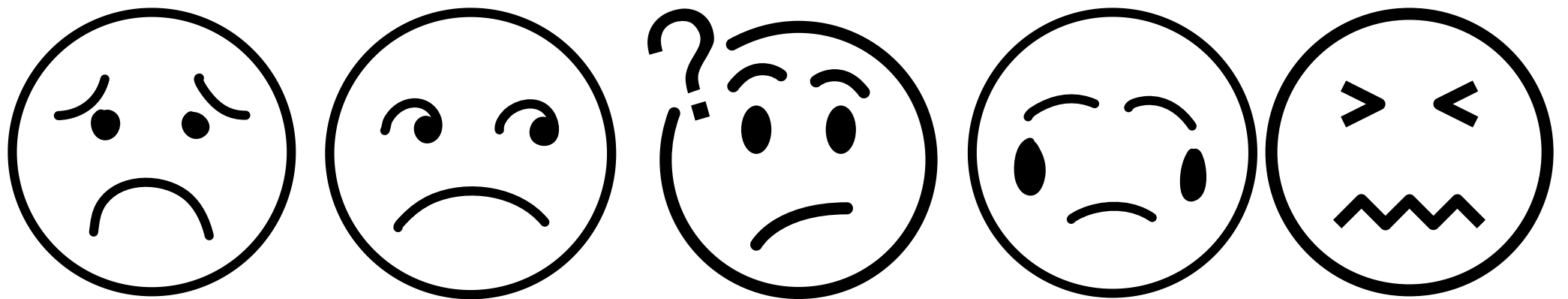
**NEM TODA CHUVA FAZ ISSO. ESTA FOI ESPECIAL!**

**ENCHEU OS RIOS TODINHOS E AUMENTOU ELES DE TAMANHO,  
FAZENDO COM QUE ALGUMAS CIDADES VIRASSEM GRANDES  
POÇAS DE LAMA.**

**ALGUMAS CASAS MERGULHARAM. ALGUMAS PESSOAS PRECISARAM SER BUSCADAS DE BARCO. ALGUMAS FAMÍLIAS FORAM PARTICIPAR DE UMA GRANDE FESTA DO PIJAMA EM LOCAIS GRANDES CHEIOS DE COLCHÕES NO CHÃO, LANCHINHOS E MUITA GENTE PRA LÁ E PRA CÁ. ALGUNS ANIMAIZINHOS TAMBÉM CHEGARAM POR LÁ.**



**ALGUMAS EMOÇÕES VIERAM VISITAR.  
MUITA GENTE SENTIU MEDO. MUITAS FICARAM TRISTES E TEVE QUEM SENTIU RAIVA.  
EMOÇÕES MAIS COMPLICADAS COMO ANGÚSTIA, SAUDADES, LUTO E DESESPERO  
TAMBÉM APARECERAM.**



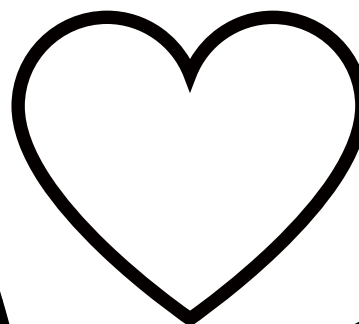
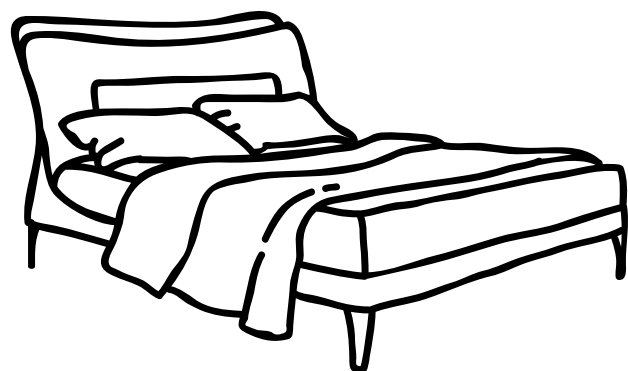
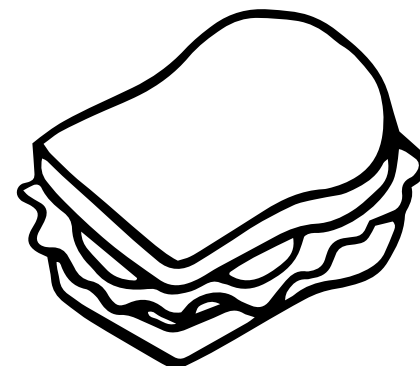
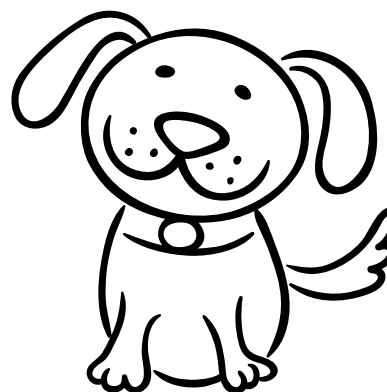
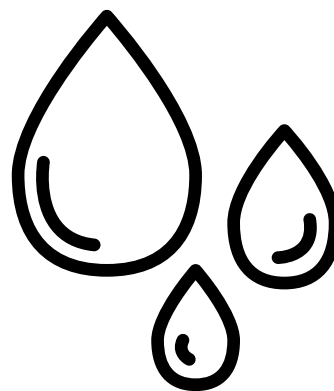
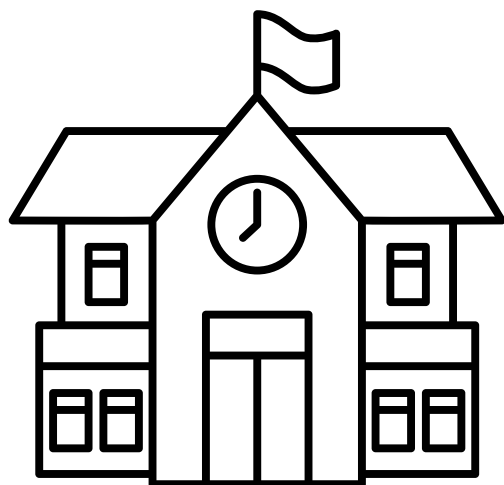
**TALVEZ TENHAM APARECIDO ALGUMAS MEMÓRIAS ASSUSTADORAS,  
OU ATÉ PESADELOS A NOITE.**





**APEsar DISSo TUDO, SURGIRAM MUITAS PESSOAS PARA AJUDAR.  
COM UMA ROUPA QUENTINHA. UMA COMIDA GOSTOSA.  
UM NOVO BRINQUEDO. UM LIVRO DE PINTAR.  
UM ABRAÇO DE ESPERANÇA.**





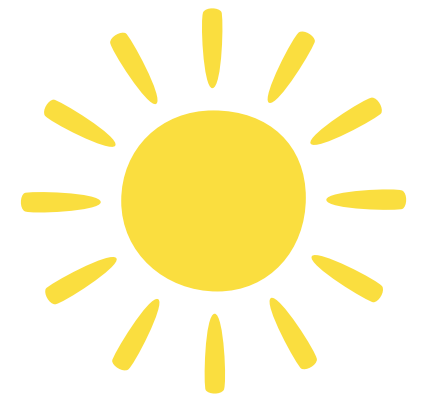
**TEM QUEM DIRIJA OS BARCOS, QUEM ORGANIZE OS LANCHES,  
QUEM AJUDE A LIMPAR AS CASAS. E AOS POUQUINHOS TUDO VAI  
VOLTANDO PARA O SEU LUGAR E OS NOSSOS CORAÇÕES VÃO  
DESAPERTANDO E PODENDO RESPIRAR FUNDO DE NOVO.**



**ESTAMOS TODOS JUNTOS!  
NINGUÉM FICARÁ SOZINHO!  
OLHE PARA O LADO, SINTA QUEM ESTÁ AÍ POR VOCÊ.  
CONTE A ESSA PESSOA SOBRE AS SUAS EMOÇÕES E SAIBA QUE  
VAMOS JUNTOS ESPERAR A CHUVA PASSAR...**



**ELA SEMPRE PASSA!**



## **NOTA AOS FAMILIARES E CUIDADORES**

As crianças que passam por situações traumáticas necessitam do auxílio de um adulto para dar sentido ao que viveram e regular suas emoções. Se possível, leia este livro com a sua criança e converse sobre suas memórias e emoções. Permita que ela conte e reconte quantas vezes quiser o que viveu - esta é a forma que as crianças têm de processar suas memórias traumáticas. Você não precisa corrigir o relato dela, caso ela tenha esquecido de algo. Somente escute e responda as perguntas que ela tiver com a verdade. Caso a criança não queira falar nada no momento, respeite o tempo dela. E se você se sentir emocionado, não se preocupe em chorar. Ser forte não significa não sentir e sim poder acolher as emoções e dar continuidade à vida. Crianças aprendem muito observando os adultos! Caso você não esteja em condições psicológicas para ter esta conversa com sua criança neste momento, saiba que isso é muito normal. Procure o auxílio de um profissional da saúde, ele poderá lhes ajudar.

**UM LIVRO PARA AUXILIAR O DIÁLOGO COM CRIANÇAS QUE PASSARAM POR ALGUMA  
DIFÍCULDADE ASSOCIADA AOS DANOS CAUSADOS PELAS ENCHENTES QUE ATINGIRAM O  
RIO GRANDE DO SUL EM MAIO DE 2024**



**SUA DISTRIBUIÇÃO É LIVRE E GRATUITA**