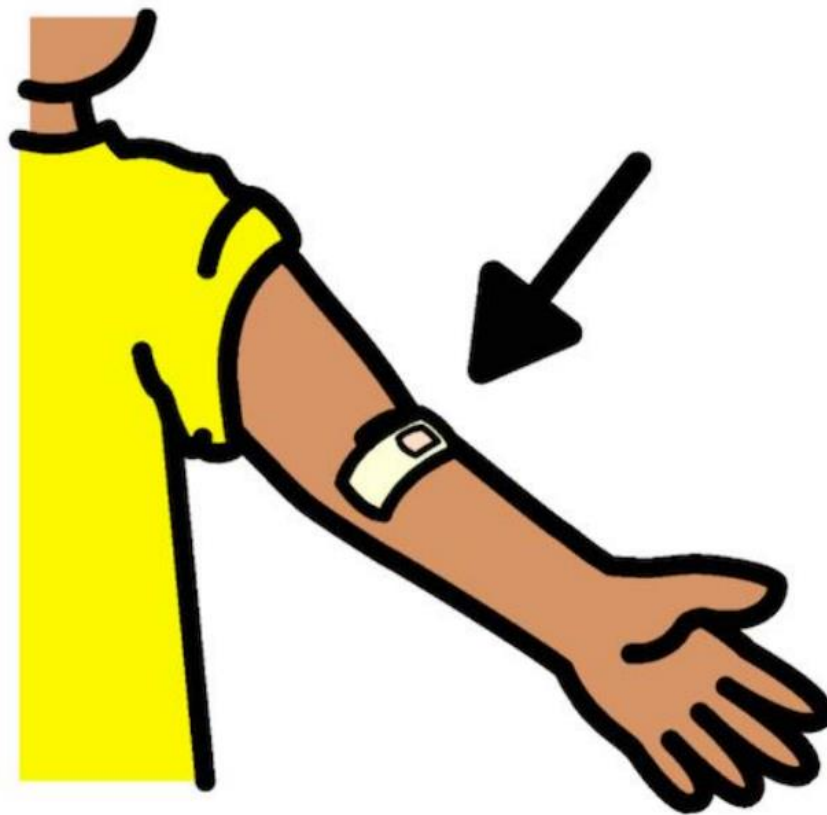


# Tirar Sangue



Essa história é sobre como a enfermeira vai tirar meu sangue. Se eu ficar nervoso, posso:

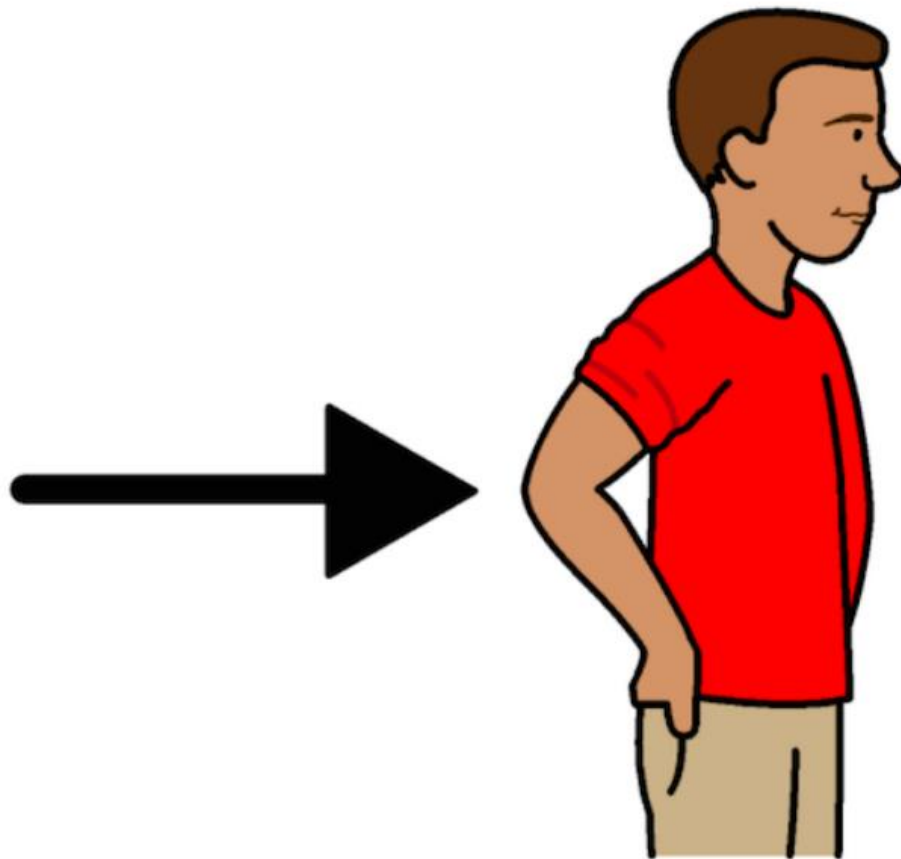
- Pensar em algo que me deixa feliz;
- Pedir a alguém para segurar minha mão;
- Desviar o olhar;
- Lembrar-me que estou me mantendo forte e saudável.



A enfermeira vai colocar uma faixa em volta do meu braço. Pode parecer apertado. Eu vou ficar quieto.



A enfermeira vai segurar meu braço e bater na parte interna do meu cotovelo para encontrar o melhor local.



A enfermeira limpará meu braço com um algodão à base de álcool. Pode parecer frio. A enfermeira também pode aplicar creme.



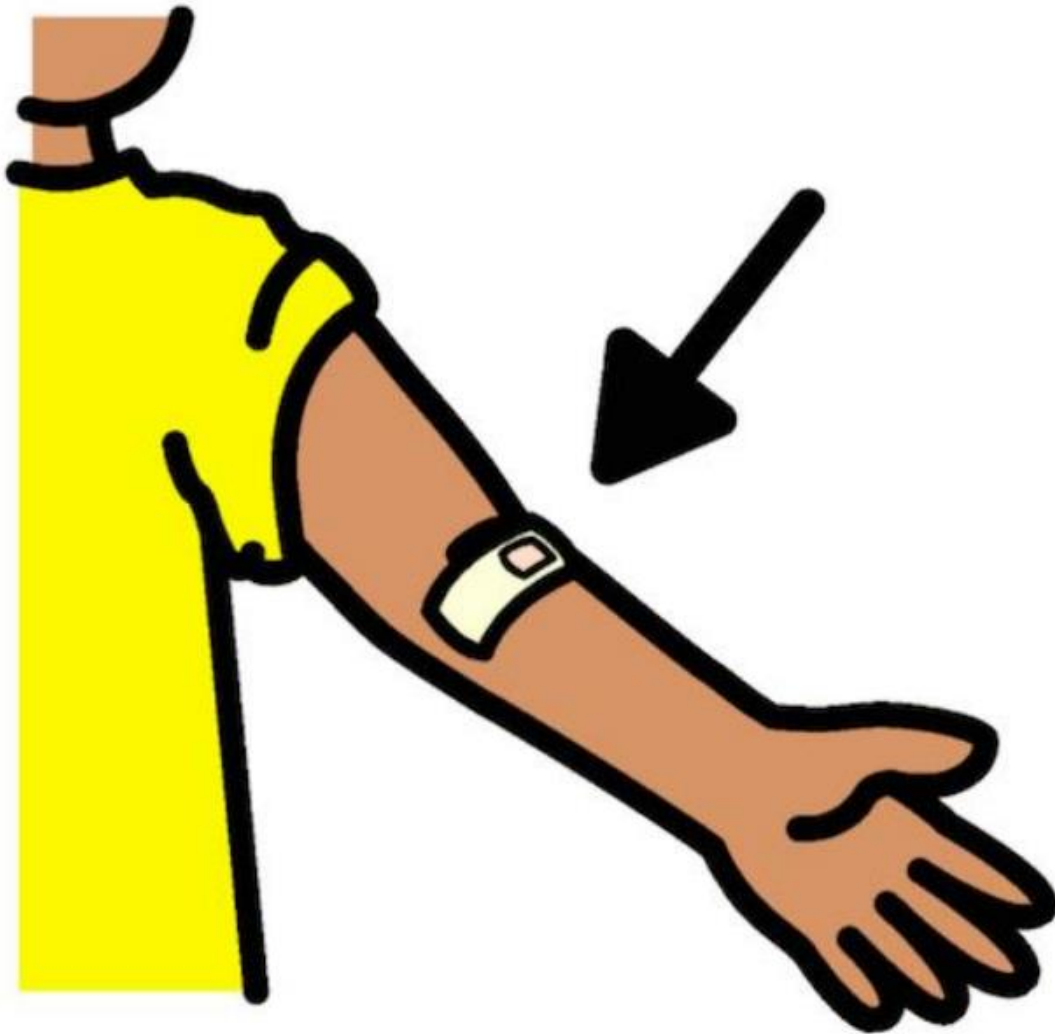
É hora da injeção. Posso escolher desviar o olhar e pedir a alguém para segurar minha mão. Também posso pensar nas coisas de que gosto ou focar em um objeto na sala.



A enfermeira vai coletar meu sangue. Pode parecer diferente, mas está tudo bem. Posso continuar pensando nas coisas de que gosto.



Quando terminar, a enfermeira colocará um curativo em cima.





---

Fiz um ótimo trabalho aprendendo como tirar  
meu sangue!

