



KIT BÁSICO DE SAÚDE MENTAL

crianças



manifesta) Mente

A Amizade
B Brincar
C Cuidar
D Dizer
E Emoções

Fazer amigos e passar tempo com eles e com as pessoas de quem mais gostamos.

Brincadeiras de faz de conta, divertirmo-nos e fazermos coisas engraçadas.

Quando acontecem coisas difíceis, ajuda sermos cuidadosos com o que estamos a sentir, descansar, parar um bocadinho, respirar fundo.

Falar do que se está a passar connosco, partilhar o que estamos a sentir, pedir ajuda.

Escutar, sentir e reconhecer as nossas emoções, que são sempre importantes.



APOIOS

FUNDAÇÃO CALOUSTE GULBENKIAN



Escola Nacional de Saúde Pública
UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA