

KIT BÁSICO DE SAÚDE MENTAL *crianças*



manifesta Mente

A *mizade*
B *rincar*
C *uidar*
D *izer*
E *moções*

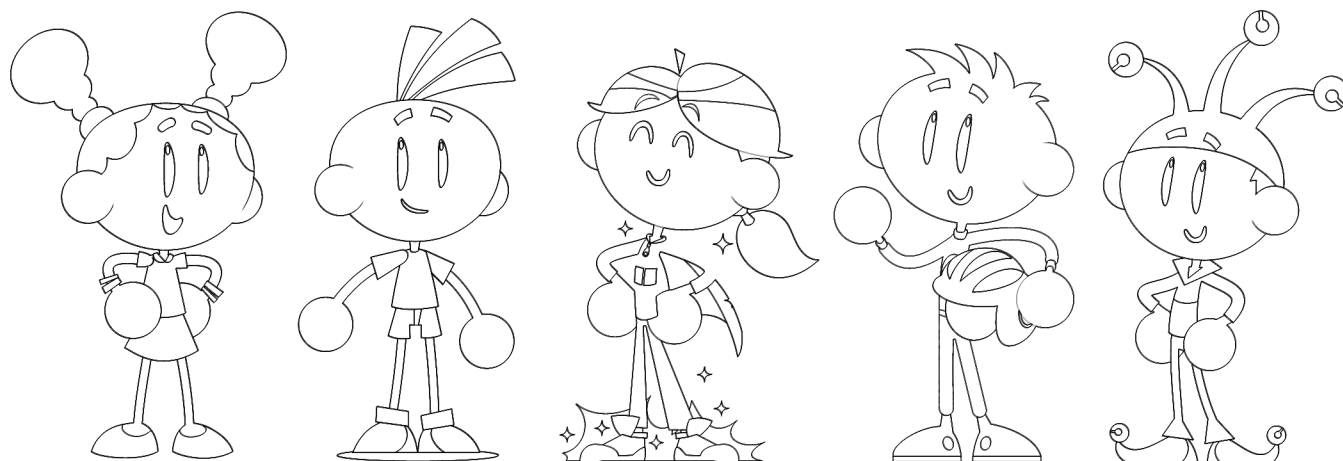
Fazer amigos e passar tempo com eles e com as pessoas de quem mais gostamos.

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