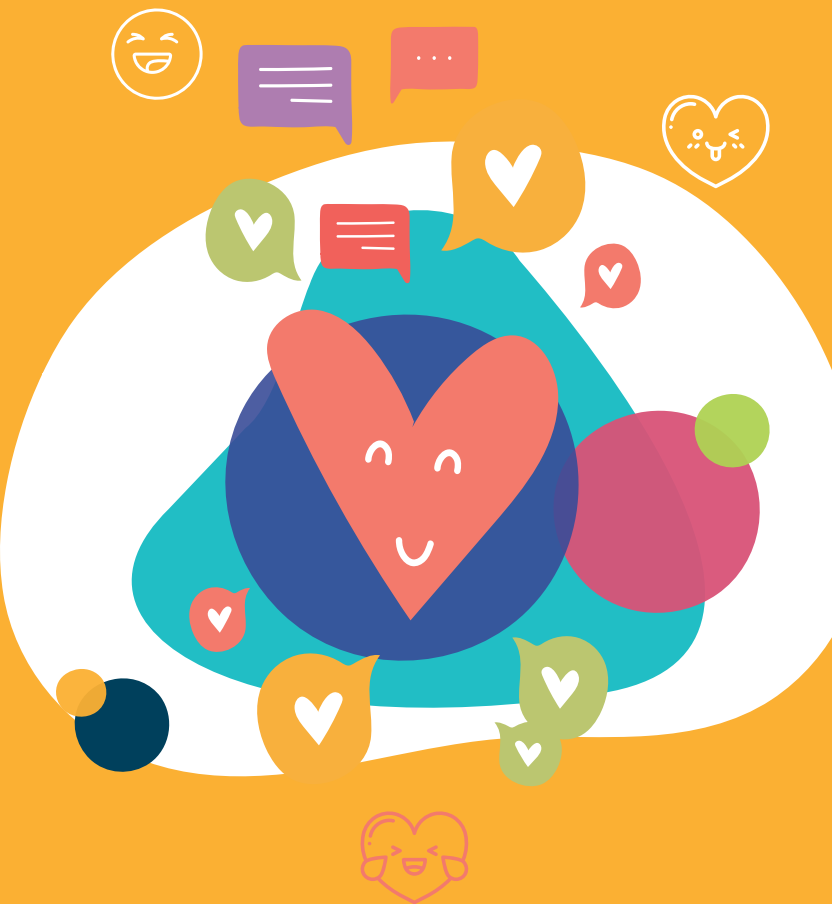


Guia do Saber Lidar com a

# Saúde Emocional em família



Uma iniciativa  
**ASEC Brasil**

@movimentosaberlidar

# Índice

<b>Carta à família</b>	4
<b>1. Apresentação e As diferentes faixas etárias</b>	6
<b>2. Saber Lidar com a Saúde Emocional</b>	8
<b>3. Como usar o guia</b>	10

<b>Como se comunicar</b>	18
5-9 anos	20
10-15 anos	28
<b>5. Glossário</b>	34
<b>6. Conte pra Gente</b>	38
<b>7. Onde buscar ajuda e informações</b>	40

# Carta à família

**Este guia foi desenhado para que você e sua família possam aprender a lidar de forma mais positiva com as dificuldades do dia a dia, que geralmente enfrentamos sozinhos e, muitas vezes, no grupo da família.**



## **Ao vivenciarmos as atividades do guia, poderemos:**

- Potencializar o desenvolvimento emocional das crianças e dos adolescentes por meio de atividades realizadas em casa, com a participação de membros da família
- Proporcionar a vocês, pais/responsáveis, a oportunidade de aprender conceitos básicos de saúde emocional para desenvolverem um novo olhar para a educação dos seus filhos
- Motivar a troca de ideias, de experiências e boas práticas com outros pais
- Potencializar o estreitamento do relacionamento com a(s) escola (s)/instituição (ções) que as crianças e/ou os adolescentes frequentam

# Apresentação

Esse conjunto de atividades foi desenvolvido originalmente por Tania Paris, fundadora da **ASEC Associação pela Saúde Emocional de Crianças/Movimento Saber Lidar**, para publicação no suplemento infantil do jornal “O Cruzeiro do Sul” de Sorocaba - SP, e compartilhado com voluntários do CVV Centro de Valorização da Vida Comunidade, visando ajudar crianças a lidar com dificuldades.

Mais recentemente, estas atividades ganharam um novo design – utilizado em grande parte neste guia – com o trabalho voluntário das designers Danielle Menezes e Jennifer Corrêa. E foram adaptadas também para o público jovem pela Equipe da ASEC.

Com a parceria com o Instagram, estas atividades assumem agora uma nova dimensão: contribuir para a **promoção da saúde emocional das famílias**.

Esperamos que o percurso aqui proposto possa fortalecê-los para o enfrentamento de dificuldades, tanto individualmente, como também em família, proporcionando maior autonomia para as crianças e adolescentes, como também abrindo espaço para conversas mais francas e maior conexão entre pais e filhos.

## As diferentes faixas etárias

As atividades do guia estão divididas em duas faixas etárias: **de 5 a 9 anos e de 10 a 15 anos**, com adequações em função da linguagem e interesses mais comuns para cada idade.

Se seus filhos estão em ambas faixas etárias, nossa sugestão é que você leia antecipadamente as atividades para as diferentes idades e pense, com base nas propostas, como pode motivar a participação de todos juntos. Caso isto não seja possível, você pode realizar as atividades separadamente.



# Saber lidar com a saúde emocional

## O que significa, afinal, saber lidar?

Estudos apontam que um fator importante para a saúde mental de nossas crianças e jovens é a aquisição de habilidades para melhorar seu próprio bem-estar. Estas habilidades incluem, dentre outras, buscar estratégias para lidar com as dificuldades – ou estratégias de *coping*.

Sempre que estamos diante de uma situação difícil ou estressante, usamos estratégias para lidar com a situação. Embora este processo normalmente seja feito de forma automática, podemos aprender a pensar ativamente sobre estas estratégias. Isto contribui para lidarmos de forma mais positiva com as dificuldades do dia a dia, fortalecendo a autoestima, a sensação de competência e nosso bem estar geral.



**Pense em uma situação difícil que você conseguiu resolver de forma positiva, agindo de forma consciente e ponderada. Como você se sentiu?**

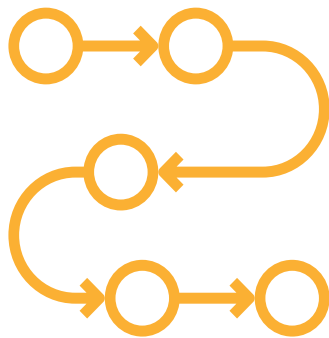
As atividades deste guia baseiam-se na concepção de que podemos fortalecer nossos filhos e **promover a saúde emocional de toda a família** desenvolvendo estratégias para **saber lidar com nós mesmos, com os outros e com as dificuldades** que enfrentamos na rotina – dentro e fora de casa.

# Como usar o guia?

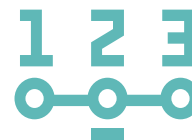
## FIXE OS MOMENTOS DE ATIVIDADES



Sugere-se que seja criado um **momento específico para conduzir as atividades** como, por exemplo, fixando-se um determinado dia e horário na semana. Isso contribui para configurar um momento em família e também para motivar as crianças e jovens a participar.



## TRABALHE UMA ATIVIDADE DE CADA VEZ



Usualmente, torna-se mais produtivo **trabalhar apenas uma atividade por vez**, uma vez por semana, e aproveitar todos os momentos do dia a dia para reforçar o que aprenderam, exercitando o que foi proposto na atividade, como por exemplo, identificar os sentimentos.

Nossa sugestão é que vocês possam **seguir a sequência sugerida pelo guia**, uma vez que os temas se tornam gradativamente mais complexos. Mas, em função de situações específicas da família, vocês podem também escolher a atividade que julgar mais oportuna para cada momento.

! **Mais importante do que a atividade em si, é o clima que se cria neste momento em família. Para desenvolver esse clima, veja sugestões no item a seguir: “Ambiente para as atividades”.**

# Como usar o guia?

## AMBIENTE PARA AS ATIVIDADES

As atividades podem ser conduzidas em qualquer espaço físico. Ele deve ser escolhido levando-se em conta o conforto e a possibilidade de ser **estimulante para as crianças e jovens** sendo que, ao mesmo tempo, deve possibilitar que se concentrem.

A sugestão é que todos vocês possam se dedicar integralmente a este momento, deixando de lado o celular e outros compromissos para realizarem as atividades e conversarem sobre elas.

**Muito mais importante que o ambiente físico é o ambiente emocional. As crianças precisam se sentir acolhidas e respeitadas - e isso reflete a postura do adulto, não apenas dele para com as crianças e jovens, mas também na sua participação.**



O sentimento de **acolhimento** pode ser despertado, aceitando-se cada pessoa como ela é e não criticando suas ideias, mesmo quando diz algo inadequado. Sentir-se **respeitado** pode ser consequência de um **conjunto de fatores**, que incluem:

- Não expor os membros da família;
- Considerar positivamente o que cada pessoa diz;
- Não forçar participação;
- Demonstrar empatia por seus sentimentos, principalmente quando relata problemas pessoais;
- Exigir que o grupo também tenha essa postura com os seus membros;
- Ajudar a criança ou jovem a refletir sobre suas ideias ou comportamentos, ao invés de criticar.

# Como usar o guia?

## SEQUÊNCIA DE CADA ATIVIDADE

É interessante transformar o momento do “Guia do Saber Lidar com a Saúde Emocional em Família” em um **ritual**, o que aumentará o conforto para a participação de todos.

**Sugerimos a seguinte sequência:**



### 1. AQUECIMENTO



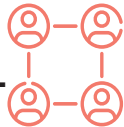
Uma brincadeira ou jogo para início deve unir o grupo e proporcionar prazer em estar junto. Para isso, é **essencial que não seja competitiva e, sim, cooperativa**. Se seus filhos gostam de uma determinada brincadeira, não há problema em repetir a mesma sempre que forem desenvolver as atividades do guia. Se as crianças preferem variar, isso pode ser feito também. E elas mesmas podem fazer sugestões, desde que sejam de natureza cooperativa e inclusiva – para que todos tenham a oportunidade de participar.





## 2. EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Após uma brincadeira ou jogo, será comum as crianças estarem alegres, mas dispersas. Um exercício de relaxamento tem o objetivo de **acalmá-las e ajudar na concentração. Música suave ajuda.** Pode ser tocada sempre a mesma (o que contribui para criar um ritual), mas pode-se também variar, se vocês preferirem. Pode-se usar meditações guiadas ou simplesmente pedir para todos fecharem os olhos e pensarem em algo que lhes faça bem. Também podem ser feitos exercícios físicos suaves. Crianças menores podem gostar de oferecer, por exemplo, massagem nos ombros dos pais. Enquanto os mais velhos podem se envolver sugerindo músicas ou exercícios.



## 3. ATIVIDADE PRINCIPAL

Se tiver chances, leia a atividade com antecedência para **decidir de que forma gostaria de propô-la para sua família. E, se quiser, providenciar materiais simples, como lápis e papel, sugeridos em algumas atividades.**



## 4. CONCLUSÃO DA ATIVIDADE

É sempre útil fazer um **encerramento**. Vocês podem fazer um desenho individual ou coletivo que represente o que a atividade significou ou como se sentiram. Podem também comentar oralmente sobre o que gostaram ou não na atividade.

## REGISTRO

Diversas atividades sugerem algum tipo de registro, como desenhar ou escrever listas de estratégias. O que pode ser feito individual ou coletivamente. Ou, se preferirem, apenas oralmente. Sempre que optarem pelo registro, nossa sugestão é de que desenhos e listas sejam guardados em um lugar acessível. Assim, na medida em que realizarem as atividades, vocês terão a oportunidade de construir um repertório - ou coleção - de estratégias positivas, que, tanto pais quanto filhos, podem utilizar quando estiverem diante de dificuldades.

# Como se comunicar



## Você já teve a sensação de falar algo e não ser compreendido?

**E aquela frase: “parece que estou falando grego”, é familiar. Ou ainda a sensação de não ser ouvido? E será que você ouve quando os outros falam com você?**

A comunicação, quando bem eficaz, pode facilitar muito a nossa vida, relacionamentos e trabalho. Mas o contrário também é verdadeiro: se não nos comunicarmos de forma eficaz, podemos ter problemas e conflitos.

Quando falamos de comunicação, não é só falar com a boca, mas também ouvir, olhar para a pessoa, prestar atenção.

### **Você sabia que até o nosso corpo fala?**

Essa comunicação é chamada de não verbal e acontece quando nos expressamos com o corpo. Para ficar mais fácil de entender, tente lembrar de alguma vez que você já percebeu, pela expressão facial de alguém, que ela estava brava. Ou ainda, quando você percebeu pelos gestos de alguém, que essa pessoa estava incomodada.

### **Entendeu como é?**

Uma comunicação eficaz pode ser realizada através de algumas etapas, um passo-a-passo para facilitar esse processo, como: Dizer como está se sentindo, dizer por que está se sentindo assim, explicando um pouco mais sobre a razão deste sentimento. Essas etapas ajudam as outras pessoas a entenderem realmente como você está se sentindo. E tem mais: quando estiver conversando com uma criança ou adolescente, você pode falar abertamente sobre seus sentimentos, seguindo esses passos. Isso pode encorajá-los a fazer o mesmo e abrir um canal de comunicação muito legal. A seguir, temos algumas atividades para ajudar você e seus filhos nesta prática.

## atividade 1

# Como comunicar



## Quando acontece de nos sentirmos mal, podemos tomar 2 caminhos:



**1. Guardar aquilo só dentro da gente** e torcer para que passe logo.

**2. Contar para alguém** que possa nos ajudar.

### Se guardarmos conosco...

1

**Precisamos ter uma boa lista de “coisas a fazer para nos sentirmos melhor”** para que sempre possamos encontrar uma boa solução para aquela situação.



**Se formos contar para alguém, precisamos saber nos COMUNICAR...**



2

**Experimente pegar algum problema e testar este caminho:**

Diga como você está se sentindo. Por exemplo: **“Eu estou chateado”**.

Em seguida, diga por que você está se sentindo assim. Por exemplo: **“Porque perdi minha bola”**.

Agora explique um pouco melhor, para ter certeza de que a pessoa entendeu mesmo. Porque você está se sentindo mal, por exemplo: **“Eu gostava muito daquela bola e é por isso que estou muito chateado”**.

## atividade 2

# Olhos nos olhos



## Vamos experimentar a comunicação “olhos nos olhos”?

### Você já reparou como falamos?

1. Nós falamos com a **BOCA**, certo?

2. Você conhece pessoas que “falam com as **MÃOS**” e ficam fazendo gestos enquanto falam?



3. E quase todos nós falamos com os **OLHOS**.

**Nosso corpo todo fala, mas nossos olhos são os melhores comunicadores.**

**1 Escolha alguém em quem você confia e de quem você goste.**

Pode ser o papai, a mamãe, a professora ou um amiguinho. Mas você pode escolher mais do que um e fazer este treino várias vezes, com um de cada vez.

**2 Pense em algo legal que gostaria de dizer para essa pessoa.**

**3 Escolha um momento em que a pessoa não esteja ocupada e pergunte se pode olhar bem dentro dos seus olhos, porque você quer dizer-lhe algo usando poucas palavras.**

**4 Tente dizer o que quer dizer só com os olhos, ou com bem poucas palavras.**

**5 Peça para a pessoa dizer o que ela sentiu que você disse.**

Se você conseguir dizer muito com seus olhos, vai perceber como eles são seus aliados e como é gostoso quando a boca e os olhos estão juntos nas nossas verdades.

## atividade 3

# Pedra no sapato

**Você se lembra de alguma vez em que entrou uma pedra no seu sapato? Mesmo quando é pequeninha, aquela coisa fica incomodando...**

**Você tirou? Vamos imaginar que você não tivesse tirado. Você continuaria andando, ou correndo, ou jogando bola, e ela lá -cutucando o seu pé.**

Aquilo que era ruim no começo vai piorando, machucando, talvez até fazendo uma ferida. É por isso que todos nós, quando sentimos uma pedra no nosso sapato, queremos logo nos livrar dela -lógico, não é?



Quando ficamos chateados com alguém e não compartilhamos o que sentimos, é como se uma pedrinha estivesse machucando nosso coração. Se pensarmos que ela é pequena, podemos até nem sentir, esquecer por uns tempos.

**Mas ela vai continuar machucando e, num belo dia, quando olharmos para a pessoa que nos chateou, o machucado já pode ter se tornado uma ferida de verdade** -podemos estar realmente magoados, a ponto de não gostar mais dela. Por isto, quando nossos relacionamentos são muito preciosos, é importante tirar as suas pedras do sapato!

## atividade 3

# Pedra no sapato



**Veja como  
você pode  
dizer o que  
precisa dizer:**

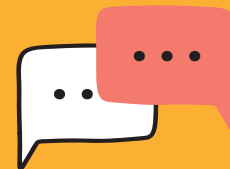


- 1** **Pense se tem alguma coisa que deixou você chateado e que você não contou para a pessoa –pode ser um amigo, mas pode ser também um irmão, alguém da família ou da escola.**
- 2** **Pense em como você poderia dizer – cuidadosamente – para essa pessoa, que não foi legal para você o que aconteceu.**
- 3** **Se, por acaso, você não souber como falar com a pessoa, procure alguém em quem você confie –como a mamãe ou a professora –e peça ajuda. Diga-lhe que você quer tentar não perder a amizade.**
- 4** **Escolha um momento em que nenhum de vocês dois esteja ocupado ou com pressa.**
- 5** **Comece dizendo que você quer sempre ser amigo dele (a) e é por isso que decidiu contar porque não gostou.**

Por mais que você possa estar magoado, lembre-se que seu amigo irá entender melhor se você não for agressivo. Esperamos que você fique craque em dizer o que você precisa dizer!

## atividade 1




# Como comunicar



**Quando acontece de nos sentirmos mal, podemos escolher entre dois caminhos: guardar o sentimento dentro da gente (e esperar que ele passe) ou dividir com alguém que possa nos ajudar.**

Se escolhemos **guardar o sentimento**, precisamos ter uma boa lista de “coisas a fazer para nos sentirmos melhor” e assim encontrar uma solução para aquela situação.

Se escolhemos **dividir com alguém o nosso sentimento**, é importante que a gente saiba comunicar o que estamos sentindo. **Pra isso, experimente pegar um problema e testar este caminho:**





- 1 Diga como você está se sentindo.**   
Por exemplo: estou chateado(a).
- 2 Diga porque você está se sentindo dessa forma.**   
Por exemplo: estou chateado(a) porque não tenho algo que eu queria muito.
- 3 Agora explique um pouco melhor sobre o que está vivendo, para ter certeza de que a pessoa re-al-men-te entendeu o porquê de você estar se sentindo assim.**   
Por exemplo: muitos amigos meus têm isso, e eu queria ter também, por isso eu estou mesmo chateado(a)

## Olhos nos olhos

### Você se lembra de alguma vez em que fez algo errado e alguém te olhou de um jeito que nem precisou dizer nada?

O nosso corpo todo fala **mas nossos olhos são os melhores comunicadores.** Eles demonstram perfeitamente quando estamos mentindo ou dizendo a verdade, e nos ajudam a expressar o que queremos dizer.

### Vamos experimentar essa forma de comunicação?

- 1** Escolha alguém em quem você confia e de quem você goste. 
- 2** Pense em algo legal que gostaria de dizer para essa pessoa. 
- 3** Escolha um momento em que a pessoa não esteja ocupada e pergunte se pode olhar bem dentro dos seus olhos, porque você quer dizer algo usando poucas palavras. 
- 4** Tente dizer o que quer dizer só com os olhos, ou com bem poucas palavras.
- 5** Peça para a pessoa dizer o que ela sentiu que você disse. 

Se você conseguir dizer com os olhos, vai perceber como eles são seus aliados e como é bom quando a boca e os olhos estão juntos nas nossas verdades.







## atividade 3

# Para dizer o que preciso dizer

## Sabe aquela sensação de algo mal resolvido, um incômodo, uma chateação...?

**Não dá pra aguentar muito  
tempo desse jeito, né?  
Se você estiver chateado ou  
incomodado com alguma  
relação, **bora resolver isso!****

- 1** **Pense na situação que deixou você chateado(a) ou incomodado(a) e que você não contou para a pessoa (seu amigo, sua irmã, sua mãe...)** 
- 2** **Pense em como você poderia dizer, com cuidado, para essa pessoa, que não foi legal para você o que aconteceu. Se, por acaso, você não souber como falar com a pessoa, procure alguém em quem você confie e peça ajuda.** 
- 3** **Escolha um momento em que vocês dois estejam disponíveis para conversar.** 
- 4** **Comece dizendo que você está fazendo isso porque a relação de vocês é importante e por isso você decidiu contar sobre a situação que você não gostou.** 

**!** Lembre-se de que a pessoa vai entender melhor o que você está dizendo se você agir com calma, sem agressividade.

# GLOSSÁRIO

Neste glossário, apresentamos conceitos valiosos para uma experiência agradável com o material. Aqui estão algumas palavras-chave na atuação do Movimento Saber Lidar e da ASEC Brasil pela Promoção da Saúde Mental, Saúde Emocional e Bem-Estar.

**AUTONOMIA:** Ter autonomia é gerir a própria vida e, assim, ser capaz de fazer escolhas baseadas no próprio conjunto de princípios e valores, podendo avaliar as consequências e lidar com elas.

**ACOLHIMENTO:** Nas ações de promoção de saúde mental e emocional, é importante oferecer uma postura acolhedora e construir um ambiente acolhedor, que permitam a expressão sincera dos sentimentos e a compreensão, sem avaliação e sem julgamento. O acolhimento é essencial para uma relação saudável, de respeito e de empatia.

**AUTOCONHECIMENTO:** Significa ter o conhecimento de si mesmo, de suas características, habilidades, valores, crenças e sentimentos. O autoconhecimento nos ajuda a encontrar soluções adequadas para nós mesmos em cada situação específica.

**BEM-ESTAR:** Pelo conceito positivo de saúde sugerido pela Organização Mundial da Saúde (OMS), o bem-estar é uma dimensão da saúde, que se compreende como bem-estar físico, emocional, mental, espiritual, ambiental e social.

**COMPORTAMENTOS PREJUDICIAIS:** São aqueles que trazem algum prejuízo para si, para outras pessoas ou para a sociedade. Desenvolver estratégias de saber lidar com os desafios da vida é também identificar e optar por aquelas que não trazem prejuízos e que podem evitar ou diminuir o sofrimento emocional.

**ESTRATÉGIAS POSITIVAS:** São recursos que desenvolvemos ao longo da vida para nos sentirmos melhor ou melhorarmos a situação desafiadora em que nos encontramos. Crianças e adultos que dispõem de um grande repertório de estratégias positivas para lidar com as dificuldades sofrem menos consequências negativas após terem passado por situações difíceis ou estressantes na vida.

**PROMOÇÃO DE SAÚDE:** As ações e os serviços de promoção de saúde atuam a partir da intersetorialidade, entendendo que saúde é resultante de múltiplas práticas e políticas sociais para a garantia do bem-estar e da qualidade de vida.

# GLOSSÁRIO

**PROMOVER PARA PREVENIR:** Ao impactar positivamente no bem-estar e na qualidade de vida, o trabalho de promoção de saúde mental e emocional atua na redução de vulnerabilidades e fatores de risco, a médio e a longo prazo.

**RECURSOS INTERNOS:** São habilidades emocionais e sociais aprendidas, que promovem o fortalecimento emocional. Essas habilidades podem ter foco nas emoções, que ajudam a reduzir os sentimentos desagradáveis, e foco no comportamento, que atuam na tentativa de melhorar ou mudar a situação. A ampliação dos recursos internos constrói um leque de opções, que usamos diante de uma situação desafiadora ou estressante.

**RESILIÊNCIA:** É um conceito bastante utilizado na física, que significa a capacidade de um material voltar ao seu estado ou formato original depois de absorver algum tipo de impacto. No nosso contexto, a resiliência nos ajuda a lidar com desafios e problemas, passar por situações adversas e retornar ao estado de equilíbrio mental e emocional. Diferente do que acontece na física, não voltamos para o mesmo lugar, mas nos tornamos melhores e mais fortes.

**SABER LIDAR:** As formas como reagimos a uma situação desafiadora fazem parte do conceito de COPE (formas de lidar com as dificuldades). As reações são individuais e o processo, geralmente, é automático. O Saber Lidar é aprender a pensar ativamente e a discutir sobre quais as melhores formas de lidar com uma situação específica.

**SAÚDE:** Pela definição da Organização Mundial da Saúde (OMS) e da Constituição Brasileira de 1988, saúde é um processo em constante gerenciamento, a partir de fatores individuais e sociais. A manutenção da saúde deve ser pensada de forma integral e é garantida por ações e serviços de promoção, proteção e recuperação.

**SAÚDE EMOCIONAL:** A saúde emocional está relacionada à capacidade que cada pessoa tem de lidar com suas próprias emoções, resultando em um estado de bem-estar individual e social.

**SAÚDE MENTAL:** De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) a saúde mental é o estado de bem-estar no qual as pessoas são capazes de usar suas habilidades, lidar com o estresse e atuar na comunidade.

# Conte pra Gente

**Conte para a Gente:  
compartilhe a  
experiência de sua  
família conosco.**

**Acesse pelo nosso  
QR Code ou link  
e responda nosso  
formulário!**



[shorturl.at/inqHK](https://shorturl.at/inqHK)



## Onde buscar ajuda e informações

Se você acha que precisa de mais apoio para sua saúde mental e emocional, aqui estão algumas sugestões de organizações para entrar em contato.

### **Centro de Valorização da Vida - CVV**

**Ligue 188**

[www.cvv.org.br](http://www.cvv.org.br)

### **Centro de Atenção Psicossocial - CAPS**

[www.saude.gov.br/noticias/693-acoes-e-programas/41146-centro-de-atencao-psicossocial-caps](http://www.saude.gov.br/noticias/693-acoes-e-programas/41146-centro-de-atencao-psicossocial-caps)

### **Centro de Referência de Assistência Social - CRAS**

<http://mds.gov.br/assuntos/assistencia-social/unidades-de-atendimento/cras>

### **Mapa de Saúde Mental**

[www.mapasaudemental.com.br](http://www.mapasaudemental.com.br)

# Onde buscar ajuda e informações

## Para mais informações:

**ASEC - Movimento Saber Lidar**  
[www.movimentosaberlidar.org.br](http://www.movimentosaberlidar.org.br)

**Portal Ministério da Saúde**  
[www.saude.gov.br/saude-de-a-z/suicidio](http://www.saude.gov.br/saude-de-a-z/suicidio)

**Facebook Brasil - Portal para pais**  
<https://www.facebook.com/safety/parents>

**Facebook Brasil - Central de prevenção ao bullying para jovens, pais e educadores**  
<https://www.facebook.com/safety/bullying>

**Google Brasil - Family link**  
<https://families.google.com/intl/pt-BR/familylink/>

**Instituto Vita Alere**  
<https://vitaalere.com.br>

**SaferNET**  
<https://new.safernet.org.br>

**UNICEF**  
[www.unicef.org/brazil](http://www.unicef.org/brazil)

**As atividades do  
Guia do Saber Lidar  
com a Saúde Emocional em Família  
são uma iniciativa da ASEC,**

uma organização da sociedade civil que está conectada à rede global liderada pela Partnership for Children – UK, e atua desde 2004 na promoção da saúde emocional de crianças, jovens e adultos por meio de metodologias baseadas em evidências.

A parceria com Instagram tem como meta contribuir para que famílias de todo o Brasil possam promover saúde emocional, cada qual dentro de seus contextos, com diferentes faixas etárias.

Para mais informações sobre o tema e atividades, visite :

[www.movimentosaberlidar.org.br](http://www.movimentosaberlidar.org.br)

