



Olá a todos! Hoje vimos lembrar um dos temas que na Saúde Escolar temos falado muito convosco ao longo destes anos: o que podemos fazer para estarmos bem connosco/sentirmo-nos felizes. Lembram-se de vos dizer que não há ninguém que esteja sempre feliz? Todos temos momentos de alegria, tristeza, euforia, medo, solidão (...) momentos em que temos problemas para resolver ou que simplesmente acontecem situações que nos ultrapassam como por exemplo a que estamos a viver agora. Ninguém pode evitar as emoções mas podemos aprender a lidar com elas. Falamos por exemplo, quando sentimos raiva ou irritação, há alguns meninos que se conseguem acalmar a jogar à bola ou a andar de bicicleta, outros gostam de ouvir uma música especial, outros gostam de ficar sozinhos, riscar uma folha de papel, pintar, ir lavar a cara ou contar até dez. Muitas outras ideias existirão. O importante é fazerem aquilo que funciona convosco! Para cada emoção! Quando sentimos que o que nos preocupa não nos deixa dormir, ou no faz sentir dores de barriga ou dor de cabeça a toda a hora, porque estamos sempre a pensar nisso, devemos falar com os adultos da nossa confiança: os pais, avós, professores, os padrinhos, as pessoas em quem mais confiamos. Não devemos guardar as preocupações para nós!

Venho também lembrar-vos o meu jogo preferido: "O jogo do melhor Amigo". Quando vos chamo para dizerem à educadora ao ouvido ou escreverem num papel (quando são mais velhos): "O nome do vosso melhor amigo". Depois mostro-vos um espelho e pergunto se acertei, se o vosso melhor amigo são vocês? Quase nunca acerto, pois não? E depois refletimos que quando somos amigos de nós mesmos, aprendemos a aceitarmo-nos como somos e a cuidar de nós, porque aos amigos só fazemos coisas boas! É bom aprender a gostar de nós e reconhecer as nossas qualidades, temos tantos talentos e às vezes nem nos lembramos deles! Pensar: o que posso fazer lá em casa para me sentir melhor? Ajudar a por a mesa, brincar com os meus irmãos, telefonar à avó? É tão bom quando nos conseguimos colocar no lugar do outro e fazê-lo feliz! Quando somos o nosso melhor amigo, tentamos ser verdadeiros, cuidamos da nossa saúde e arranjamos tempo para o que é importante! Esta semana em que se comemorou o Dia da Mãe, convidei uma mãe muito especial, que tem uma filhota de oito anos e que é a melhor pessoa que conheço para também dar umas Dicas aos vossos familiares! Acho que eles vão gostar muito! Boa semana e já sabem, estou aqui sempre para o que precisarem, à distância de um click (kitylua@yahoo.com). A vossa enfermeira de saúde escolar, que se orgulha muito de vós, **Cristina Crespo**

