
Dia + Contigo

12.03.2015



**Mensagens escritas pelos alunos
da Escola EB2,3/Carlos de Oliveira**

Febres



- Não é difícil detetar um caso de falta de autoestima, difícil é transforma-la em autoconfiança.
- Ter tudo de bom, todos os bens que a vida pode dar, não implica necessariamente a felicidade. Sem autoestima, não se sabe ser 100% feliz. É um bem verdadeiramente valioso.
- Esconder um problema não o resolve. O melhor é partilhá-lo, para que vários braços juntos sejam capazes de domá-lo.
- A autoestima define-se nas nossas atitudes. Ninguém é feliz a ser rebaixado e rejeitado. Toda a gente merece ser reconhecida pelo que é e não pelo que finge ser.
- A felicidade não tem preço e é algo que todos devem ter.

- Tendo autoestima elevada conseguimos encontrar solução para qualquer problema. Os nossos problemas resolvem-se com fé, com ajuda dos amigos, família e Deus. 😊
- A autoestima é muito importante, é precisa para superar os nossos objetivos.
- A autoestima é estar alegre e confiante. Por isso, tenham boas atitudes!
- A autoestima é andar feliz, ter orgulho do que fazemos, dos amigos e do que somos.
- Se tivermos algum problema, para o resolvemos devemos falar com amigos, pais, professores e até médicos.
- Ser feliz é estar bem comigo próprio.



- A perfeição não existe, por isso, levanta a cabeça e segue em frente.
- A vida é maravilhosa e colorida demais para nos preocuparmos com o que os outros pensam. És o que és e nunca conseguirás agradar a todos. Se realmente gostarem de ti, não precisas de ser perfeito... fica a dica 😊

- Autoestima:

Sentir-se bem connosco!

É a confiança que cada um tem de si próprio.

Gostar de quem somos...

Gostar do nosso corpo...

Sentirmo-nos especiais...

Isso é autoestima!

- Para manter a minha autoestima tenho de estar bem com a minha família e amigos pois são eles que me fazem sentir feliz.
- Para mim, autoestima é termos confiança em nós próprios. É amarmo-nos a nós e ao próximo. Gostar de ser o que somos e confiar em nós mesmos.
- Ter autoestima é acreditar que somos capazes. É acreditar que conseguimos. É saber que conseguimos.
- Para termos autoestima temos de nos sentir bem connosco próprios. É sentirmo-nos felizes e confiantes.
- Não deixes que ninguém te baixe a autoestima. Cada pessoa é especial à sua maneira.



9º B

- A vida são dois dias, aproveita-a.
- Caímos, levantamo-nos, erramos, arrependemo-nos. Esta é a máxima da vida de um ser humano.
- Não penses no passado, olha para o futuro.
- A vergonha é uma parede, que deve ser derrubada.
- Não estejas à espera de uma oportunidade, sê tu a cria-la.
- Nada é fácil, mas também não é impossível.

- Esquece, levanta a cabeça, segue em frente, amanhã é um novo dia.
- Vê a vida com outro olhar.
- O pessimismo não muda o mundo, o optimismo muda o universo.
- Todos os dias são bons dias, se tu quiseres!
- Para cada minuto em que tu estás triste, perdes 60 segundos de bem-estar.
- Fugir de um problema nunca é solução, enfrenta-o e resolve-o!



- Não te preocupes demasiado com o futuro vive um dia de cada vez.
- Aprende a amar-te a ti próprio e alguém te amará.
- Nenhum obstáculo será grande se a tua vontade for maior.
- Não olhes para o relógio, vive a vida.
- **Eu consigo!**
- Quando a tua autoestima estiver baixa, lembra-te que o amor é uma escada.

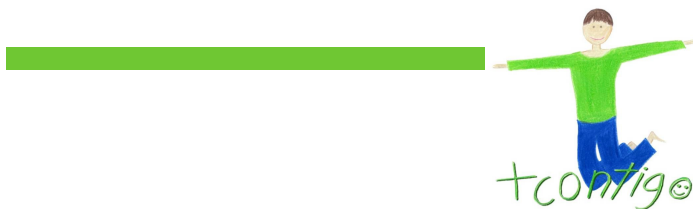
- O segredo do sucesso depende de ti.
- Conquista o que mereces em vez de cobiçar o que é dos outros.
- São os teus defeitos, que te tornam especial.
- Se estiveres aborrecido, encontra um passatempo.
- Pratica o bem para estares bem.
- Na vida não importa onde vamos, mas com quem vamos.



9º C

- O projeto +Contigo foi muito informativo.
- Gostei muito do projeto. Deram-me informações que não conhecia e para mim este projeto ficou marcado no meu coração.
- Aprendi a ver os problemas dos outros com outra perspectiva. Adquirit muitas informações importantes para o meu bem-estar físico e psicológico.
- Para mim, o mais importante foi aprender coisas novas. Consegui ver novas situações a serem resolvidas e aprendi a ser melhor.
- Gostei muito do projeto +Contigo pois ensinou-me novos contextos da vida, aprendi a fazer o correto e a melhorar os aspetos negativos.

- Valoriza os teus amigos pois podem ser o teu pilar hoje, amanhã e sempre.
- O projeto é importante pois permitiu entender que o amor e amizade são muito importantes.
- Quem ama não disputa lugar mas ocupa o mesmo espaço.
- Este projeto mudou a minha maneira de ser e viver.
- Foi um projecto bom .



**Porque a TUA SAÚDE MENTAL
importa!**

Estamos CONTIGO!



Equipa de saúde Escolar da UCC de Cantanhede:

Dina Inocêncio

Gabriela Saraiva

