

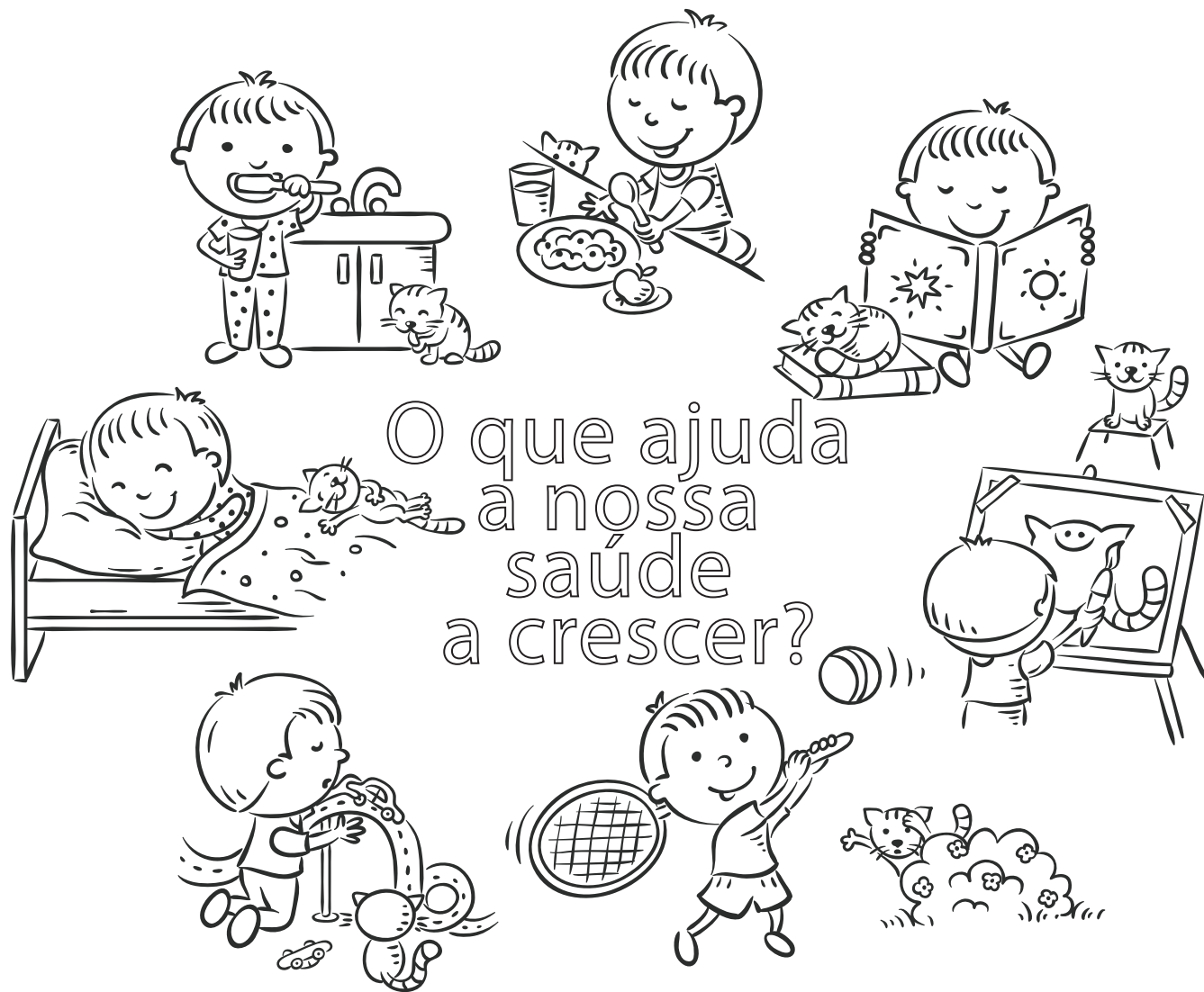


**Cuidar de si
é o melhor remédio**

OEIRAS VALLEY
MUNICÍPIO OEIRAS



- . Comer bem e beber água ajuda-te a crescer
- . Brincar é a melhor forma de aprender, crescer e ser feliz
- . Trabalha a tua curiosidade: aprende coisas novas todos os dias
- . Ter amigos e a família por perto promove a segurança e confiança
- . Um lugar bonito, é um lugar cuidado – com árvores e flores. Cuida dos lugares por onde passas
- . Mexer o corpo todos os dias faz bem à tua saúde! Dançar, correr e saltar à corda são alguns bons exemplos
- . Pratica uma qualquer arte (pintar, dançar, costurar) e faz a tua alma crescer
- . Crescer bem, começa com cuidar bem: vai às consultas de rotina previstas no teu boletim infantil



O que ajuda
a nossa
saúde
a crescer?

