

Projeto “Bem me quer(o)!”

Alguns alunos/as disseram...

- “Ajudou-me a sentir-me melhor comigo mesma”.
- “Este projeto ajudou-me a compreender certos assuntos melhor, ajudou-me a saber como me acalmar em momentos de *stress* extremo e a compreender sentimentos”.
- “Ajudou-me a relaxar e a descontraír. Este projeto fez diferenças em mim”.
- “Ajudou-me no meu comportamento para quando sentir medo de responder a certas perguntas em testes”.
- “Estas sessões fazem de nós pessoas mais respeitadoras e calmas com as outras pessoas”.
- “As sessões fizeram-me ser uma pessoa melhor”.
- Gostei muito, pois fez-me repensar sobre muitas atitudes minhas! E já me consigo autocontrolar.”
- “Ajudou-me a refletir no meu bem-estar psicológico e a pensar mais em mim e nos outros”.
- “Ajudou-me muito a aprender a relaxar e a exprimir os sentimentos e muitas outras coisas”.
- “Por mim deveria ser uma atividade obrigatória em todas as escolas”.
- “Ajudou-me bastante! O meu comportamento ficou melhor”.
- “Ajudou-me nos piores momentos da escola. Gostei muito das músicas que metiam nas sessões”.
- “Ajuda na resolução de problemas”.
- “Aprendi que devemos ser mais sossegados e mais pacientes”.
- “As sessões foram úteis para a nossa turma e para cada um, em específico”.
- “Acho que foi útil, pois deixou-nos a pensar sobre uma coisa que não dávamos importância”.
- “Gostei muito das sessões, acho que me fizeram ver certas coisas de forma diferente e em algumas situações devo pensar duas vezes”.
- “As sessões foram úteis, que nos ajudaram bastante, com muita coisa. Gostei bastante”.

- “As sessões foram bem feitas, adequadas e se no próximo ano se repetir, gostaria muito”.
- “Gostei muito das sessões, ajudaram-me a perceber certas coisas e a melhorar o meu comportamento”.
- “Gostei muito das sessões porque nos fez refletir”.
- “Este projeto ajudou muito a aumentar a minha autoestima”.
- “O projeto “Bem me quer(o)” fez-me perceber mais como me posso acalmar em situações menos favoráveis”.
- “Fez-me perceber que para sermos felizes e sentirmo-nos seguros temos de acreditar em nós mesmos”
- “Ajudou-me a conhecer melhor os meus colegas”.
- “Fez me pensar que não tenho de ter vergonha de ninguém”.
- “Gostei muito deste projeto pois ajudou-me na minha saúde mental e também a ser uma pessoa calma”.
- “Gostei muito deste projeto porque, para além de me ajudar muito na minha saúde mental, ajudou-me a confiar mais nos outros. Para além de me ajudar muito, este projeto pode ajudar muitas crianças que estão a passar por alguma situação difícil”.
- “O projeto “Bem me quer(o)” foi importante para todos nós. Ajudou de alguma maneira a mudar a mente dos jovens”
- “Gostei muito das sessões, vieram ajudar a mim e a muitos alunos”.
- “Agora penso mais no que faço e tento ter a autoestima mais alta”.
- “Gostei do projeto, às vezes ajuda-me a superar momentos difíceis”.
- “As sessões foram educativas e relativamente interessantes”.