

Viva!

QUEBRANDO  
o SILÊNCIO

# Dicas para ser Feliz

Cuide da sua saúde: faça exercícios, alimente-se bem e beba bastante água.



Não desista de seus sonhos. Faça planos para o futuro.



Nunca experimente drogas e bebidas alcoólicas.



Não esconda nada de seus pais.

Fale para um adulto se estiver sofrendo bullying.



Demonstre amor.



Seja agradecido.



Valorize o que você tem. Você é especial.



Seja amigo de Deus.



## Fique Atento!

...se o comportamento de um colega mudar de uma hora para outra.



...se um colega perder o interesse por atividades que, para ele, eram muito legais.



...se seu amigo não quiser mais brincar e só pensar em ficar sozinho.



...tudo isso pode indicar um problema. Então, seja amigo! Procure ajudar.



Acesse: [www.quebrandoosilencio.org](http://www.quebrandoosilencio.org)