A MÃE DA ALICE

MÃE, OLHA SÓ O QUE FIZ PARA A SENHORA?

QUE É ISSO FILHA?

SÃO ERVAS QUE PODEM SER USADAS PARA FAZER ESCALDA PÉS.

E PARA QUE VOU QUERER FAZER ISSO?

VOU TE CONTAR!

MÃE, O ESCALDA PÉS É MARAVILHOSO PARA RELAXAR.

AO MERGULHAR OS PÉS, A TENSÃO MUSCULAR É ALIVIADA, A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA MELHORA E PROMOVE UMA SENSAÇÃO DE BEM-ESTAR GERAL.

E EU PRECISO DE TUDO ISSO?

PRECISA MÃE! PRECISAMOS!

CUIDAR DA MENTE É SAÚDE MÃE, NÃO É SÓ DO CORPO QUE PRECISAMOS CUIDAR, NÃO!

A SENHORA ANDA MUITO ESTRESSADA COM O TRABALHO, AS CONTAS, O FALECIMENTO DO PAI.

EU SINTO FALTA DE FAZER CROCHÊ, FAZIA TANTO.

ENTÃO, VOLTE MÃE! TER UM HOBBY TAMBÉM AJUDA A CUIDAR DA SAÚDE MENTAL.

AO SE CONCENTRAR NUM TRABALHO MANUAL, O NOSSO CÉREBRO RESPONDE DISSIPANDO A TENSÃO.

É UMA MANEIRA DE NÃO FOCAR NOS PROBLEMAS QUE CAUSAM ANGÚSTIA,

ANSIEDADE E OUTRAS EMOÇÕES POUCO SAUDÁVEIS.

E COMO VOCÊ SABE DE TUDO ISSO FILHA?

POR QUE EU PARTICIPEI DO PROJETO RESPIRA LÁ NO CEU HELIÓPOLIS E LÁ ELES ENSINARAM COMO É IMPORTANTE CUIDAR DO CORPO E DA MENTE.

ENTÃO, VOU COMEÇAR É AGORA!

QUERO CUIDAR BEM DE MIM, PARA TAMBÉM PODER CUIDAR DE VOCÊ, MINHA FILHA.