EXPLORA COM O GRUPO

Vitaminas do Bem-Estar

O **Dia Mundial da Alimentação** (**16 de outubro**) aproximava-se e o Sabidinho estava muito ansioso para partilhar as suas mais recentes descobertas.

Nas férias de verão ele tinha visitado o tio Zeca, que é médico, e com ele aprendeu sobre as **vitaminas**, o que são e a sua função. Também ficou a saber que as vitaminas são de grande valor e importância para o bom funcionamento do nosso corpo, e que se dividem em vitaminas **A**, **C**, **D**, **E**, **K** e do **complexo B**. O tio Zeca ainda lhe disse que as vitaminas se encontram nas **frutas**, nas **verduras**, nos **legumes**, na **carne**, no **leite**, nos **ovos** e nos **cereais**, e que são tão importantes que devem ser ingeridas diariamente para termos um corpo e uma mente saudáveis.

O avô Tó estava com um ar pensativo enquanto via o Sabidinho tão entusiasmado com a importância das vitaminas, e desafiou-o a pensar noutras vitaminas, que não se encontram nos alimentos, e que não se ingerem, mas que fazem igualmente bem ao nosso organismo e que podemos, e devemos, partilhar com os outros à nossa volta, sejam eles conhecidos ou desconhecidos.

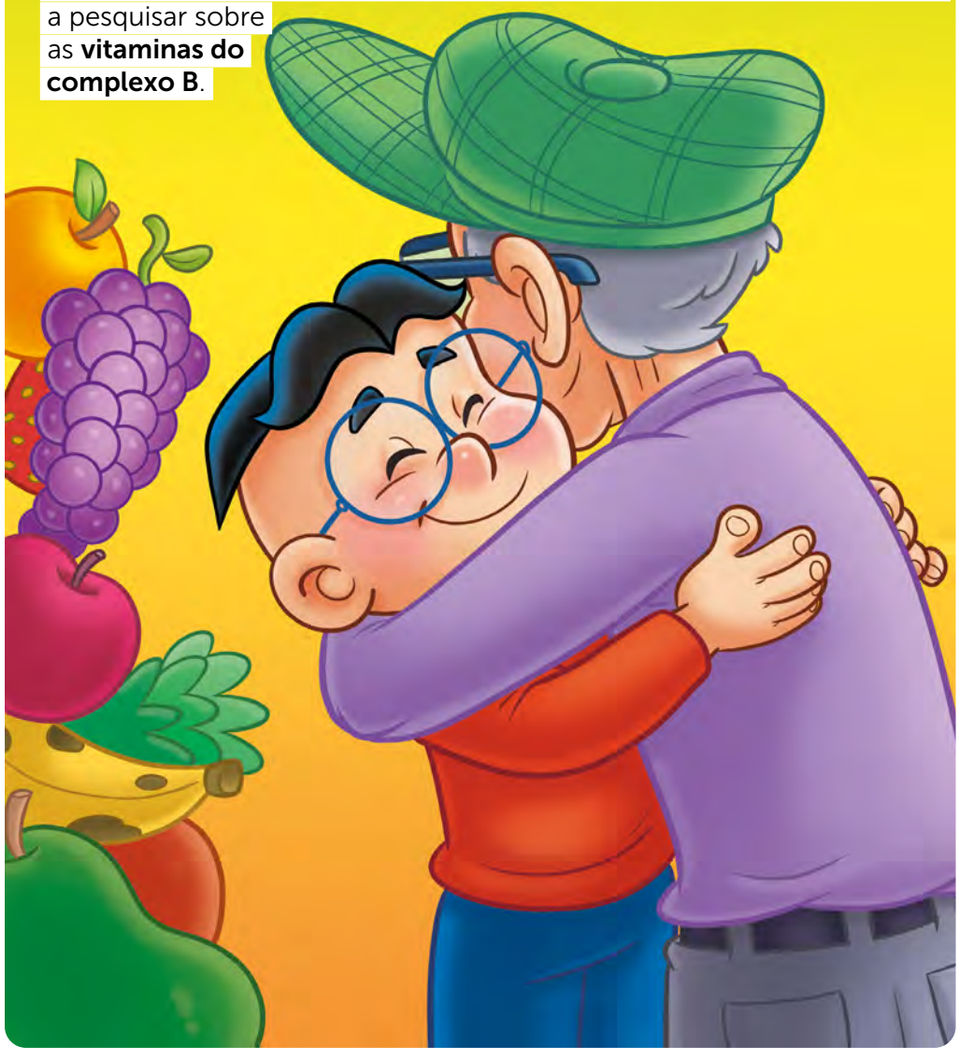
O Sabidinho começou pela **vitamina A**.

O avô perguntou-lhe o que lhe lembrava a vitamina A e ele respondeu de imediato **"AMOR"**. O avô acrescentou **"AMIGO"**, e o Sabidinho pensou logo nos seus Amigos de aventuras e no quanto gostava deles. Ele podia dizer que tanto o Quico, como o Nuno, a Luísa ou o Carlitos, sem esquecer o Farrusquinho, eram seus amigos e que sentia amor por eles. Tanto que sempre que pensava neles sentia alegria.

O avô interrompeu-o para lhe dizer que **"ALEGRIA"** também é uma vitamina A e que, quando se ama os amigos, o abraço traz conforto e aconchego ao coração.

Agora foi a vez de o Sabidinho dizer ao avô que ele tinha acabado de mencionar mais uma vitamina A, o **"ABRAÇO"**. E, nesse mesmo instante, o avô deu um abracinho cheio de ternura ao Sabidinho.

Entretanto, o menino lembrou-se de que podia ver com o Grupo as restantes vitaminas. Por isso, quando encontrou os Amigos, falou-lhes acerca do desafio que o avô Tó lhe tinha lançado, e, juntos, começaram a pesquisar sobre as **vitaminas do complexo B**.



A Luísa lembrou-se de **"BONDADE"** e de que quando há amor, há bondade, principalmente com a família, os amigos, os vizinhos, as pessoas que passam por dificuldades e até com os animais.

O Quico partilhou então com os Amigos que, no fim de semana anterior, tinha ficado a tomar conta dos canários do vizinho, enquanto ele visitava os filhos no Alentejo.

– Isso é ser bondoso, Quico! – exclamou o Sabidinho.

Logo de seguida, o Carlitos acrescentou que **"BEIJINHO"** também faz parte das vitaminas do complexo B. E, claro, contou que lhe sabe sempre tão bem quando o pai e a mãe lhe dão um beijinho de manhã, antes de ele sair para a escola, e à noite, depois de lerem uma história antes de ir dormir.

O Nuno passou para a **vitamina C**. Recordou então que **"CUIDADO"** e **"CARINHO"** são duas palavras que, postas em ação, fazem as pessoas sentirem-se apreciadas e mais felizes. E concluiu o seu pensamento dizendo que cuidaria sempre dos seus Amigos, pois sentia muito carinho por cada um. Em troca, recebeu um beijinho da Luísa e um abraço do Quico.

O Sabidinho juntou-se e lembrou que os verdadeiros amigos estão sempre presentes na vida uns dos outros, apoiando-se. E ainda disse que os amigos de verdade são aqueles em quem se pode confiar. E, com isto, introduziu uma nova vitamina C, a **"CONFIANÇA"**.

– Primeiro, aprendemos a confiança em casa, com os pais e os irmãos, e, assim, podemos aprender a confiar nos outros – disse logo a Luísa.

Seguiu-se a **vitamina D**.

O Quico deu a sua contribuição e sugeriu a palavra **"DAR"**, porque é importante estarmos dispostos a dar de nós, do nosso tempo e dos nossos recursos aos outros.

– Dar – rematou o mais "distraído" do Grupo – é mais importante e faz-me mais feliz do que receber.

– As coisas bonitas que tu dizes, Quico! – emocionou-se a Luísa.

– Podemos dar muitas coisas: um sorriso, um abraço, e até podemos dar uma ajuda a quem precisa – disse o Nuno.

– É muito bom ajudar os outros. Até foi isso que a Professora disse quando nos falou do Martim, antes de ele vir para a nossa turma – lembrou o Carlitos.

A Luísa começou logo a pensar na **vitamina E**, de **"ENCONTRO"** e de **"ELOGIO"**, pois faz bem à saúde mental e emocional, e até à saúde física, estarmos com a nossa família e com os nossos amigos, partilhando momentos e memórias com eles. Assim como elogiar alguém por algo que essa pessoa fez ou disse bem ajuda a melhorar a autoestima e dá motivação para que se continue a praticar boas ações.

– Querem receber um elogio? – questionou a menina do Grupo. – Então aqui vai! Vocês são os melhores amigos que eu poderia ter!

Só restava a **vitamina K**. Mas esta era mais difícil, porque, em português, não existem palavras que se iniciem com a letra k.

O Quico colocou-se à frente dos Amiguinhos e disse logo:

K é a minha vitamina.
K é de **"KIKO"**, que é aquilo de que vocês precisam para se rirem e estarem bem-dispostos.

Os Amiguinhos não contiveram o riso e concordaram que, de facto, o Grupo não seria o mesmo sem o Quico e as suas piadas.

O Sabidinho deu por cumprido o seu desafio e chegou à conclusão de que estas vitaminas são realmente muito importantes para quem as "toma" e igualmente benéficas para todos à nossa volta.

Tomar as vitaminas do bem-estar torna mais fácil viver saudavelmente, entre família e amigos, e em Comunidade.

E tu, Amiguinho, já tomaste as tuas vitaminas hoje?!

FIM