

ABCDE da Saúde Mental: Letra

Quando não estás muito bem
E nem percebes de onde isso vem
'Tá na boa, não faz mal
Sê tu mesmo, és especial

Não há problema, não está errado
Se te sentes um pouco ao lado
Vem connosco ser diferente
Vamos juntos animadamente

Vamos ensinar-te um novo ABC
Para te ajudar no que estás a viver
Na letra A temos AMIZADE
Passa mais tempo com quem gostas de
verdade
BRINCAR é a grande dica para o nosso B
Jogar e divertir-te é uma ajuda, podes crer!
O C vem te lembrar quando é hora de cuidar
Tratar bem o que sentes e parar para(p'ra)
descansar

Quando não estás muito bem
E nem percebes de onde isso vem
'Tá na boa, não faz mal
Sê tu mesmo, és especial

Não há problema, não está errado
Se te sentes um pouco ao lado
Vem connosco ser diferente
Vamos juntos animadamente

O que o D te vem DIZER não é pr'a esquecer
Falar, pedir ajuda é algo bom de se aprender
E das EMOÇÕES que deves escutar
Sentir com atenção o que estás a passar
Estas são as letras do ABCDE
Ajuda sempre pronta para o que der e vier
Que dão à tua mente um toque musical
Cantando a canção da tua saúde mental