Conhecendo a Doença Celíaca

mônica Magali

CASCÃO Cebolinha

Autora: **Sabrina Saraiva**

PSICOEDUCAÇÃO PARA CELÍACOS

DEVE SEL HOLÍVEL!
NOSSA!

NÃO FALE ASSIM COM A MINHA AMIGA! "HOLÍVEL" É ESSE SEU COMENTÁRIO QUE NÃO AJUDA EM NADA!

REALMENTE NÃO É FÁCIL CEBOLINHA. MAS NÃO SIGNIFICA QUE EU NÃO POSSO COMER ESSAS COISAS... NÓS ADAPTAMOS E FAZEMOS TUDO SEM GLÚTEN PARA QUE EU POSSA COMER SEM PREJUDICAR A MINHA SAÚDE . E EXISTEM MUITAS COMIDAS SEM GLÚTEN TAMBÉM!

FRUTAS SÃO DELICIOSAS, SAUDÁVEIS E NÃO CONTÉM GLÚTEN! EM CASA, MAMÃE FAZ GOSTOSURAS SEM GLÚTEN E SE EU QUISER COMER ALIMENTOS INDUSTRIALIZADOS, LEIO OS RÓTULOS!

E NA ESCOLA, EM FESTINHAS, VIAGENS E ENCONTROS SOCIAIS, EU LEVO SEMPRE MEUS LANCHINHOS COMIGO !

PUXA... NÃO DEVE SER FÁCIL!
E NÃO É. MAS ASSIM ELA PASSA A SER SAUDÁVEL, BEM HUMORADA, TER QUALIDADE DE VIDA... SEM FALAR QUE ACABOU APRENDENDO ALGO MUITO ESPECIAL:

_ É QUE NÓS ACABAMOS APRENDENDO UMA NOVA FORMA DE VER E VIVER A VIDA!
PASSAMOS A CUIDAR MAIS DA SAÚDE, DA ALIMENTAÇÃO, SUPERAMOS LIMITES E DESCOBRIMOS QUE SOMOS MUITO MAIS FORTES DO QUE IMAGINÁVAMOS!
PERCEBEMOS QUE TODOS TEMOS AS NOSSAS LIMITAÇÕES: UNS FALAM "ELADO", OUTROS TEM MEDO DE ÁGUA, OUTROS SÃO MANDÕES E EU NÃO POSSO COMER GLÚTEN!

PASSAMOS A VALORIZAR MAIS OS ENCONTROS ENQUANTO ESPAÇO DE RELACIONAMENTO E CONFRATERNIZAÇÃO.

E APRENDEMOS QUE SOMOS TODOS ANJINHOS DE UMA ASA SÓ: QUE PRECISAMOS CONTAR UNS COM OS OUTROS PARA VOAR ALTO!
FIM