



 Cartwheel

# Bem-estar no verão

12 atividades acessíveis para promover o bem-estar da família



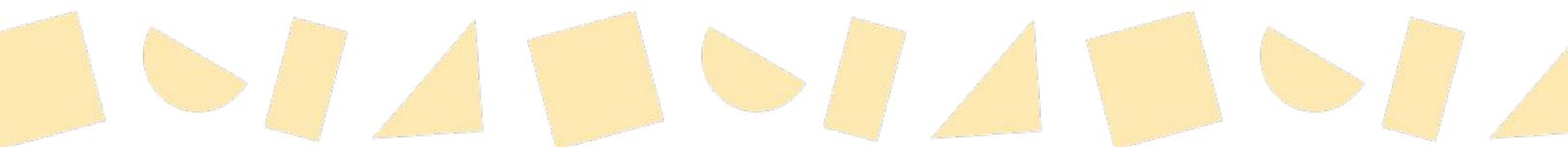
# O verão traz sol, tempo livre e mais oportunidades para fortalecer os vínculos familiares.

Mas essa estação também pode trazer alguns desafios, inclusive impactos negativos na saúde mental. A mudança repentina das rotinas escolares estruturadas para horários mais livres pode causar inquietação ou insegurança. Algumas crianças e adolescentes podem sentir tédio ou isolamento dos amigos, enquanto outras enfrentam mais estresse por causa da dinâmica familiar ou de mudanças na rotina.

O verão também pode ser um período especialmente desafiador para quem cuida das crianças, pois muitas vezes é preciso reorganizar os cuidados diários ou encontrar formas de mantê-las ativas e entretidas.

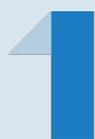
Este guia apresenta atividades simples e acessíveis, pensadas para promover o bem-estar mental de todos na família. Elas ajudam a manter o equilíbrio emocional, fortalecer os laços afetivos e criar memórias significativas juntos, não importa onde você esteja ou qual seja o orçamento disponível.

Mesmo sem aulas durante o verão, é essencial que os estudantes continuem se sentindo apoiados emocionalmente. A Cartwheel oferece serviços de saúde mental ao longo do verão, garantindo que crianças e famílias tenham acesso à terapia virtual durante todo o ano.





# As atividades deste material estão organizadas em quatro seções:



## Atenção plena e relaxamento

Praticar atenção plena ajuda a reduzir o estresse, desenvolver habilidades de autorregulação emocional e criar uma base familiar para lidar com os sentimentos.



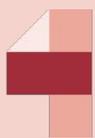
## Expressão criativa

A arte e a contação de histórias ajudam crianças e adolescentes (e também adultos!) a explorar emoções e experiências, fortalecendo a autoestima. Criar em conjunto fortalece os vínculos familiares.



## Conexão e comunicação

Momentos em família planejados podem ser especialmente importantes no verão, quando mudam as rotinas sociais das crianças e dos adolescentes. Encontrar momentos para se conectar e compartilhar pode oferecer uma sensação de segurança.



## Estrutura e previsibilidade

Rotinas flexíveis, mas constantes em relação ao sono, à alimentação e às atividades, trazem estabilidade e favorecem a saúde mental mesmo fora do período escolar.

# 1



## Atenção plena e relaxamento

Pesquisas mostram que praticar a atenção plena pode ajudar a reduzir a ansiedade e o estresse ao permitir que o corpo relaxe. Para crianças e adolescentes, essas atividades ajudam a desenvolver habilidades importantes para lidar com as emoções ao longo do crescimento. Quando a família pratica atenção plena em conjunto, aprende a falar sobre todos os tipos de sentimentos e a desenvolver resiliência em grupo.

- ◆ Caça ao tesouro ao ar livre em família
- ✚ Criação do Cantinho da Calma
- ◐ Relaxamento guiado em família





# Caça ao tesouro ao ar livre em família

Fazer uma caça ao tesouro ao ar livre estimula a atenção ao momento presente, o contato com a natureza para quem tem acesso a espaços verdes e o fortalecimento dos vínculos familiares.

## Materiais necessários

Papel e lápis (opcional)

## Espaço sugerido

Qualquer espaço ao ar livre (parque, quintal, bairro). Um espaço público interno e seguro também pode ser uma boa alternativa.

## Adaptações por faixa etária

As crianças menores podem procurar objetos simples, como cores ou formas específicas. Os adolescentes podem buscar objetos mais complexos ou padrões, ou tirar fotos para uma coleção digital.

## Detalhes do projeto

Para quem tiver acesso a um espaço verde, façam juntos a busca por elementos da natureza.

Alguns exemplos são:



Algo macio



Algo que emita um som



Três folhas de formatos diferentes



Algo que vocês achem bonito



Algo que indique a mudança de estação

Ou adaptem esses objetos ao local onde estiverem. Por exemplo, se estiverem em uma loja, podem procurar por cores ou tipos de produtos diferentes (como algo comestível).

Revezem-se para mostrar o que encontraram e explicar por que escolheram cada item.





# Criação do Cantinho da Calma

O Cantinho da Calma é um espaço disponível para qualquer pessoa da família sempre que precisar de um momento. Isso ajuda crianças e adolescentes a perceberem que está tudo bem precisar de um tempo para regular suas emoções e lhes oferece ferramentas para se acalmarem.

## Materiais necessários

Objetos acolhedores que você tenha em casa

## Espaço sugerido

Qualquer lugar tranquilo ou confortável dentro de casa

## Adaptações por faixa etária

Permita que cada criança personalize seu próprio espaço ou cantinho

## Detalhes do projeto

Trabalhem juntos para escolher e montar um “Cantinho da Calma” em casa:

1. Escolham um local mais silencioso, afastado das áreas de maior circulação
2. Adicionem objetos macios como almofadas, cobertores ou bichos de pelúcia
3. Incluam materiais sensoriais (como bolas anti-estresse, brinquedos para manipular ou objetos com texturas diferentes)
4. Adicionem atividades que ajudem a relaxar (como livros de colorir, cadernos ou livros com imagens)

Depois que o Cantinho da Calma estiver pronto, tanto adultos quanto crianças podem usá-lo sempre que precisarem se acalmar. Como adulto, dê o exemplo mostrando quando pode ser um bom momento para ir até esse espaço. Se você perceber que está ficando irritado, diga em voz alta: “Estou percebendo que estou começando a me sentir irritado. Vou ao Cantinho da Calma para ver se isso me ajuda a me sentir melhor.” Ao fazer isso, você ajuda a criança a identificar quando uma pausa nesse espaço pode ser útil. O Cantinho da Calma não é um castigo, é um lugar positivo para buscar silêncio e tranquilidade.





# Relaxamento Guiado em Família

Ter momentos de calma ou de conexão com regularidade, como antes de dormir, pode ajudar a reduzir o estresse e fortalecer os laços familiares por meio do tempo compartilhado.

## Materiais necessários

Nenhum

## Espaço sugerido

Qualquer lugar confortável

## Adaptações por faixa etária

Reduza o tempo para crianças pequenas. Adolescentes podem eventualmente conduzir o exercício.

## Detalhes do projeto

Reúnam-se em um espaço confortável e realizem juntos este exercício simples de relaxamento:

1. Sentem-se ou deitem-se confortavelmente e fechem os olhos.
2. Respirem fundo juntos três vezes. Inspirem lentamente pelo nariz, enchendo o abdômen de ar, e expirem devagar pela boca, como se estivessem apagando uma vela.
3. Começando pelos dedos dos pés e subindo até a cabeça, prestem atenção em cada parte do corpo.
4. Imaginem enviar uma sensação de relaxamento para as áreas que estiverem tensas.
5. Visualizem um lugar tranquilo que todos gostem e passem um minuto imaginando que estão lá juntos.

Abram os olhos devagar e compartilhem como foi a experiência. Conversem juntos: notaram alguma mudança em como se sentem ou em seu corpo? Se quiserem, compartilhem um pouco sobre esse lugar calmo: como ele é? Como é estar lá? O que mais gostam nele?





# Expressão Criativa

Atividades criativas são uma forma maravilhosa de aprender e compartilhar o que pensamos e sentimos. Para crianças e adolescentes, arte e contação de histórias são maneiras de explorar emoções e vivências, enquanto desenvolvem autoconfiança e aprendem mais sobre si mesmos. Quando as famílias criam juntas, todas as vozes são valorizadas e os vínculos se fortalecem.

- ◆ Galeria de Arte das Emoções em Família
- ✚ Corrente de Histórias
- ◐ Pedrinhas das Preocupações





# Galeria de Arte das Emoções em Família

Essa atividade ajuda as crianças a nomearem e falarem sobre o que estão sentindo, e lembra a todos como pode ser importante compartilhar nossas emoções com os outros, inclusive as que não são felizes.

## Materiais necessários

Papel, qualquer material artístico disponível (giz de cera, marcadores, lápis), massinha, tinta

## Espaço sugerido

Qualquer mesa ou superfície plana

## Adaptações por idade

Crianças pequenas podem usar emoções simples e arte abstrata. Adolescentes podem explorar pensamentos e sentimentos mais complexos.

## Detalhes do projeto

Cada membro da família cria uma obra baseada em emoções diferentes:

1. Escolham de 3 a 5 emoções para explorar (alegria, calma, raiva, preocupação, entusiasmo)
2. Reservem de 5 a 10 minutos para criar uma arte que represente cada emoção
3. Montem a "galeria" e se revezem para apresentar suas criações
4. Conversem sobre como as cores, formas e imagens podem expressar sentimentos
5. Mantenham a galeria exposta como um lembrete de que todas as emoções são válidas

Outra ideia: cada membro da família pode desenhar uma lembrança especial. Depois, revezem-se mostrando seus desenhos, explicando por que escolheram aquela lembrança e conversando sobre os sentimentos que ela desperta.





# Corrente de Histórias

Essa atividade estimula a imaginação, a escuta ativa e a colaboração... e esperamos que também gere conexão e muitas risadas!

## Materiais necessários

Nenhum (opcional: usar um celular para gravar)

## Espaço sugerido

Qualquer ambiente confortável

## Adaptações por idade

Ofereça mais estrutura para crianças pequenas. Incentive os adolescentes a explorar temas mais complexos.

## Detalhes do projeto

Criem histórias em família:

1. Sente-se em círculo ou agrupem-se confortavelmente
2. Uma pessoa começa a história com algumas frases
3. A próxima pessoa continua, e assim por diante, em volta do círculo. Vejam aonde a história vai levar vocês!
4. Depois de algumas rodadas, conversem sobre os rumos e surpresas da história
5. Opcional: gravem suas histórias para ouvir depois

Os membros da família podem compartilhar suas partes favoritas da história. Quais foram as mais engraçadas? Quais as mais malucas? Para manter a diversão, vocês podem continuar a história ao longo do verão ou trazer de volta personagens que todos gostaram.





# Pedrinhas das preocupações

Incentivar nossos filhos a dizerem em voz alta o que os preocupa os ajuda a perceber que não precisam lidar com isso sozinhos. Reconhecer que uma preocupação é apenas um pensamento, e que não necessariamente vai se concretizar, pode ajudar crianças e adolescentes a lidar melhor com a ansiedade.

## Materiais necessários

Pedrinhas, marcadores, tintas (use o que tiver em casa)

## Espaço sugerido

Qualquer local onde seja permitido fazer um pouco de bagunça

## Adaptações por idade

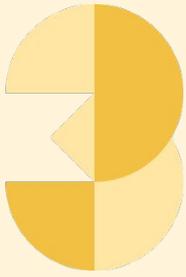
Crianças pequenas podem precisar de ajuda para usar marcadores ou tintas. Adolescentes podem fazer de forma independente.

## Detalhes do projeto

Recolham e lavem pequenas pedras, depois pintem ou decorem com desenhos alegres, cores favoritas ou símbolos de força ou calma.

Peça para as crianças sussurrarem suas preocupações para sua pedrinha especial. Esse gesto simples ajuda a compartilhar o que as incomoda, "entregando" os pensamentos à pedra. Ter algo concreto nas mãos facilita que elas falem sobre seus sentimentos e comecem a deixá-los ir. Experimentem fazer isso na hora de dormir ou quando perceberem que seu filho está preocupado.

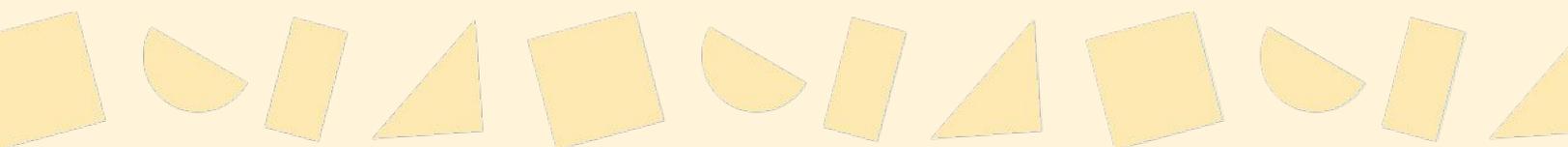




## Conexão e comunicação

Conexões sociais fortes são importantes para a saúde mental. Durante o verão, quando as rotinas sociais habituais mudam, dedicar tempo à convivência familiar se torna ainda mais importante. Essas atividades ajudam as crianças a se sentirem incluídas e seguras. Interações positivas frequentes também aumentam as chances de que os jovens conversem sobre seus problemas em vez de guardá-los para si.

- ◆ Conversa durante o jantar: Rosa–Espinho–Brotinho
- ✚ Desafio de movimento em família
- ☺ Projeto de conexão com a comunidade





# Conversa durante o jantar: Rosa–Espinho–Brotinho

Essa rotina simples cria oportunidades regulares para uma comunicação significativa e ajuda a desenvolver empatia ao ouvir as experiências dos outros durante o dia.

## Materiais necessários

Nenhum

## Espaço sugerido

Durante as refeições ou em qualquer reunião familiar

## Adaptações por faixa etária

Ajude crianças pequenas a identificar seus momentos. Para adolescentes, sugira categorias específicas, se necessário

## Detalhes do projeto

Durante uma refeição ou momento em família, cada pessoa compartilha:



### Rosa

Algo positivo  
do seu dia



### Espinho

Algo  
desafiador



### Brotinho

Algo que estão esperando  
com entusiasmo

Incentive cada pessoa a falar um pouco mais sobre suas escolhas: o que tornou a rosa tão especial? O que foi difícil no espinho? Por que estão animados com o brotinho? E lembre-se: você também deve compartilhar!





# Desafio de movimento em família

Essa atividade combina os benefícios do movimento para a saúde mental com uma conexão divertida. Não requer nenhum equipamento especial e pode ser realizada em qualquer lugar.

## Materiais necessários

Nenhum

## Espaço sugerido

Qualquer espaço com lugar suficiente para se mover

## Adaptações por faixa etária

Ajuste os movimentos conforme as habilidades de cada um. Crianças e adolescentes podem se revezar liderando a atividade

## Detalhes do projeto

Façam uma pausa de 10 minutos para se movimentarem em família:

1. Revezem quem escolhe o movimento (dançar, alongar, caminhar de forma engraçada ou imitar um animal).
2. Todos acompanham o movimento por 1 a 2 minutos
3. Passem ao movimento escolhido pela próxima pessoa
4. Terminem com algumas respirações profundas juntos

Vocês podem adicionar música para deixar a pausa de movimento ainda mais divertida. Os membros da família podem revezar na escolha das músicas ou gravar vídeos de dança com as suas favoritas!





# Projeto de conexão com a comunidade

Quando as famílias participam juntas de atividades com significado, os laços se fortalecem e todos se sentem mais felizes e saudáveis.

## Materiais necessários

Varia conforme o projeto

## Espaço sugerido

Em casa e na comunidade

## Adaptações por faixa etária

Atribua responsabilidades de acordo com as habilidades de cada pessoa. Adolescentes podem assumir papéis de liderança e tanto crianças quanto adolescentes podem ajudar a pensar em ideias para contribuir com os outros

## Detalhes do projeto

Escolham uma forma simples de se conectar com a comunidade em geral:

Depois da atividade, os membros da família podem se revezar compartilhando como foi a experiência: Qual foi a parte favorita? Como cada um se sentiu participando? Talvez vocês queiram planejar o próximo projeto solidário nesse momento. Lembrem-se: quando ajudamos os outros, também ajudamos a nós mesmos a nos sentirmos bem.



Escrevam bilhetes gentis para vizinhos ou pessoas que ajudam na comunidade



Recolham lixo em um parque ou espaço público local

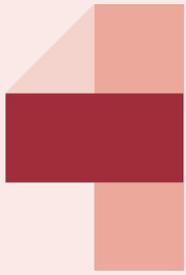


Desenhem mensagens de incentivo com giz na calçada



Organizem uma pequena campanha de doação de alimentos para uma despensa comunitária





## Estrutura e previsibilidade

Embora o verão geralmente traga tempo livre e diversão, a perda de estrutura também pode causar estresse e levar a mudanças no humor, no comportamento e no sono. Rotinas previsíveis ajudam todos nós a manter o equilíbrio. Mesmo rotinas flexíveis oferecem uma base para que nos sintamos melhor a cada dia. Manter certa constância nos horários de sono, nas refeições e nas atividades ajuda nosso corpo e mente a funcionarem da melhor maneira possível.

- ◆ Quadro de ritmo familiar
- ✚ Plano para uso equilibrado de telas
- ◐ Cartões de rituais matinais e noturnos





# Quadro de ritmo familiar

Ter um quadro visual com o ritmo do dia pode funcionar como um lembrete gentil sobre o que se espera, sem impor um cronograma rígido. Isso ajuda as crianças a fazerem a transição entre as atividades e reduz o cansaço mental causado por muitas decisões.

## Materiais necessários

Cartolina ou folha grande, marcadores, post-its (opcional). Se tiverem um quadro branco ou uma lousa de giz, também funciona muito bem.

## Espaço sugerido

Espaço comum familiar

## Adaptações por idade

Limites mais simples para crianças pequenas. Abordagem colaborativa com pré-adolescentes e adolescentes

## Detalhes do projeto

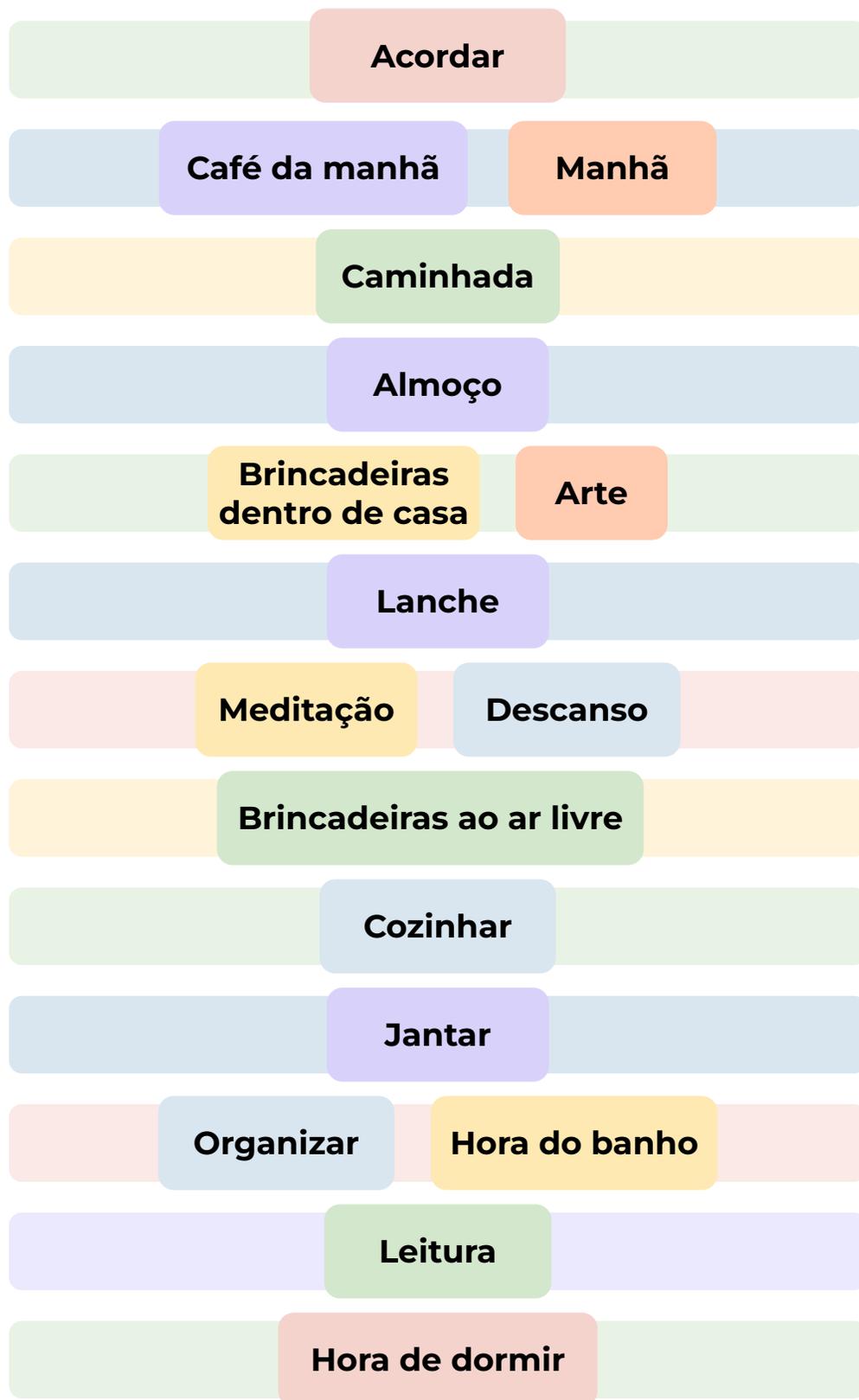
Criem juntos um quadro visual com o ritmo do verão da família. Veja um exemplo de como pode ser:

1. Identifiquem de 3 a 5 pontos âncora que acontecem na maioria dos dias (como acordar, refeições e hora de dormir)
2. Acrescentem blocos de atividades flexíveis (tempo ao ar livre, tempo tranquilo, escolha livre)
3. Usem peças móveis (como post-its) para os elementos que mudam
4. Mantenham o sistema simples: uma rotina muito rígida pode gerar estresse

As famílias podem revisar o quadro de ritmo semanalmente durante o verão, ou sempre que acharem necessário. Lembrem-se de que todos, até os pequenos, podem participar e sugerir mudanças.



# Exemplo de quadro de rotina diária





# Plano para uso equilibrado de telas

Quando as famílias definem juntas as regras para o uso de telas, isso ajuda as crianças a desenvolverem hábitos saudáveis em relação à tecnologia. É importante lembrar que cada criança é diferente: algumas precisam de mais estrutura, outras de mais flexibilidade, mas todas podem se beneficiar de uma orientação.

## Materiais necessários

Papel, lápis, canetas ou marcadores

## Espaço sugerido

Ambiente comum da família

## Adaptações por faixa etária

Crianças de todas as idades podem participar da criação do plano. Considere o nível de maturidade e a capacidade de tomada de decisão do seu filho. Por exemplo, use imagens com os menores.

## Detalhes do projeto

Trabalhem juntos para criar um plano equilibrado para o uso de telas:

1. Definam os horários sem telas (por exemplo, durante as refeições ou pela manhã)
2. Definam os espaços sem telas (por exemplo, os dormitórios ou o carro)
3. Estabeleçam limites diários razoáveis que ainda permitam flexibilidade
4. Façam uma lista de atividades sem telas que a criança goste. Ponto extra se forem atividades que todos aproveitem!

Os adultos também precisam cultivar hábitos saudáveis em relação às telas. Considere elaborar seu próprio plano, junto com os filhos. Lembre-se de que nossos filhos aprendem observando nosso comportamento.

Também vale pensar em como transformar o tempo de tela em tempo de qualidade em família. Há programas ou filmes que vocês podem assistir e comentar juntos? Algum jogo eletrônico que seu filho possa lhe ensinar a jogar? Pense em como as telas podem aproximar vocês em vez de afastar.



# Exemplo do plano de uso de telas da nossa família

**Nota:** Este é apenas um exemplo. Cada família tem suas próprias prioridades e valores em relação ao uso de telas. Considere o que funciona melhor para a sua.

## Horários sem telas

 Primeira hora após acordar

 Durante as refeições

 Uma hora antes de dormir

## Zonas sem telas

 Carro

 Banheiro

 Dormitório

## Limites diários

 1 hora durante a semana

 3 horas nos fins de semana

## Atividades sem telas

 Jogar um jogo de tabuleiro

 Fazer uma caminhada

 Ler um livro



# Plano de uso de telas da nossa família

Use este modelo para elaborar o plano de uso saudável de telas da sua família.

## Horários sem telas

---

---

---

---

## Zonas sem telas

---

---

---

---

## Limites diários

---

---

---

---

## Atividades sem telas

---

---

---

---





# Cartões de rituais matinais e noturnos

Ter rotinas regulares proporciona às crianças uma sensação de segurança. Também as ajuda a aprender a cuidar de si mesmas e a praticar a transição de uma atividade para outra.

## Materiais necessários

Cartões ou recortes de papel e um recipiente para guardá-los

## Espaço sugerido

Durante os momentos de transição

## Adaptações por idade

Com imagens para crianças pequenas e atividades mais complexas para adolescentes

## Detalhes do projeto

Crie cartões de rituais matinais e noturnos para que seu filho tenha inícios e encerramentos consistentes ao longo do dia. Recorte os cartões da próxima página ou crie os seus próprios em pedaços de papel. Façam os cartões juntos, como uma atividade em família. Novos cartões podem ser criados sempre que necessário.

1. Façam de 2 a 3 cartões para as atividades da manhã
2. Façam de 2 a 3 cartões para as atividades de encerramento do dia
3. Organizem os cartões em uma sequência previsível
4. Mantenham a sequência visível e consistente

Adotar essa abordagem colaborativa para lidar com desafios é uma maneira eficaz de resolver problemas e desenvolver habilidades importantes. Pais e responsáveis também se beneficiam de rotinas consistentes, então considere criar cartões de rituais para você também.





Cartão da manhã (Exemplo)

### Alongamento matinal

- 1 Respire fundo 3 vezes
- 2 Estique os braços bem alto
- 3 Toque os pés, se conseguir
- 4 Dê a si mesmo um abraço de bom dia



Cartão da noite (Exemplo)

### Relaxamento para a hora de dormir

- 1 Encontre 3 coisas que você pode ver
- 2 Encontre 2 coisas que você pode tocar
- 3 Encontre 1 coisa que você pode ouvir
- 4 Respire devagar 3 vezes



Cartão da manhã

### Alongamento matinal



Cartão da Noite

### Relaxamento para a hora de dormir



Cartão da manhã

### Alongamento matinal



Cartão da Noite

### Relaxamento para a hora de dormir



Cartão da manhã

### Alongamento matinal



Cartão da Noite

### Relaxamento para a hora de dormir



# Resumo



Manter a saúde mental da sua família durante o verão não precisa ser caro nem exigir grandes planos. Este guia apresenta atividades simples que focam no que todos precisamos: momentos de reflexão tranquila, formas criativas de expressão, tempo de qualidade juntos e rotinas consistentes. Ao experimentar algumas dessas atividades fáceis, esperamos que sua família possa fortalecer a resiliência e se sentir mais unida.

A perfeição não existe. Mesmo que vocês experimentem apenas uma das atividades deste guia, ou inventem uma própria em família, isso já pode fazer diferença. Lembre-se: o mais importante é passar tempo juntos e cuidar dos sentimentos uns dos outros, de um jeito que funcione para sua família.

## Recursos adicionais

- + **Distritos escolares:** muitos oferecem atividades educativas no verão e informações sobre recursos locais. Pergunte ao professor ou orientador da escola do seu filho para saber o que está disponível.
- + **Bibliotecas locais:** abertas a todos. Muitas oferecem programas e recursos gratuitos no verão.
- + **Departamentos de Parques e Recreação:** incluindo parques locais, estaduais e nacionais. Visite o site [Recreation.gov](https://www.recreation.gov) ou o site de parques e recreação da sua região para obter informações sobre espaços ao ar livre gratuitos e eventos comunitários.
- + **PBS Kids ( [pbskids.org](https://pbskids.org) ):** atividades e jogos educativos gratuitos
- + **Scholastic Summer Reading ( [scholastic.com/site/summer/home.html/n](https://www.scholastic.com/site/summer/home.html/n) ):** recursos e desafios de leitura gratuitos
- + **Khan Academy ( [khanacademy.org](https://www.khanacademy.org) ):** conteúdo educativo gratuito para todas as idades
- + **Code.org:** atividades gratuitas de programação para criança
- + **GoNoodle ( [gonoodle.com](https://www.gonoodle.com) ):** vídeos gratuitos de movimento e atenção plena para crianças
- + **Museums For All ( [museums4all.org](https://www.museums4all.org) ):** entrada gratuita ou com desconto em mais de 900 museus com o cartão EBT
- + **Programas de cinema de verão:** muitas redes oferecem sessões matinais por 1 a 2 dólares durante o verão





## Se você ou alguém da sua família precisar de apoio durante o verão, lembre-se de que há ajuda disponível.

- + Se sua família faz parte de um dos nossos distritos parceiros e tem interesse em nossa terapia individual baseada em evidências para estudantes do 3º ao 12º ano, e/ou em orientação para pais de crianças da educação infantil até o 12º ano, envie um e-mail para [office@cartwheelcare.org](mailto:office@cartwheelcare.org) ou mande uma mensagem de texto ou ligue para (617) 272-7439.
- + Se estiver preocupado com o humor ou comportamento do seu filho, também é possível procurar orientação com o pediatra.
- + Se estiver passando por uma crise, ligue ou envie uma mensagem de texto para o 988, a Linha de Prevenção do Suicídio e Crises (disponível 24 horas por dia, todos os dias, com atendimento gratuito, confidencial e acolhedor). Você também pode acessar [www.988lifeline.org](http://www.988lifeline.org), ligar para o 911 ou procurar o centro de emergência mais próximo.

## Sobre a Cartwheel

A Cartwheel é uma parceira confiável em saúde mental para escolas, oferecendo acesso rápido a cuidados para estudantes e ajudando as escolas a fortalecer seus programas de saúde mental, identificando dificuldades antes que se agravem. Nosso programa de saúde mental, baseado em evidências, é voltado para toda a comunidade escolar. Nossos terapeutas e psiquiatras infantis são diversos, culturalmente sensíveis e comprometidos em oferecer um cuidado acessível para todos, incluindo famílias sem plano de saúde e aquelas cobertas pelo Medicaid.

Para saber mais sobre os serviços da Cartwheel, entre em contato com a equipe de orientação, assistência estudantil ou serviço social da sua escola. Se sua escola ainda não for parceira da Cartwheel e você quiser saber mais, envie um e-mail para [info@cartwheelcare.org](mailto:info@cartwheelcare.org).