



## Queridos Pais,

Os vossos filhos sofrem com preocupações? Leiam a “Caixa das Preocupações” (página 36) juntos e falem sobre algumas das formas como a Olivia recebeu ajuda com coisas que a amedrontavam. Depois virem a página e façam juntos uma corrente de escrituras reconfortantes. Ajudem os vossos filhos a compreender que, graças à Expição de Jesus Cristo, o Salvador compreende-nos perfeitamente e pode ajudar-nos com todos os nossos medos.

Com amor,  
O *Amigo*



### MIÚDOS ALEGRES E SAUDÁVEIS

Leiam “O Dia Aborrecido do Patrik” (página 10). Escrevam juntos uma lista de coisas que os vossos filhos podem fazer quando estão aborrecidos.



**ENVIAR A TUA HISTÓRIA  
OU ARTE PARA:**

- Friend Magazine
- 50 E. North Temple St., Rm. 2393
- Salt Lake City, UT, EUA 84150-0024
- Ou envia um e-mail para: [friend@ChurchofJesusChrist.org](mailto:friend@ChurchofJesusChrist.org)

### Deve incluir as seguintes informações e autorização:

Primeiro e último nome

Idade

Menino / Menina

Distrito / Concelho / País

**Autorizo A Igreja de Jesus Cristo dos Santos dos Últimos Dias a usar o artigo e a fotografia enviados pelo(a) meu(minha) filho(a) nos sites da Igreja e nas plataformas das redes sociais, assim como em relatórios da Igreja, materiais impressos, vídeos, publicações e materiais de formação.**

Assinatura do pai, da mãe, ou do tutor legal

Data

Email dos pais ou do tutor legal

Concorda que o *Amigo* entre em contacto consigo para um questionário?



SIM



NÃO