



Cofinanciado pelo  
Programa Erasmus+  
da União Europeia



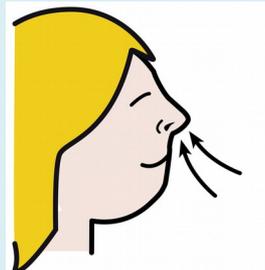
# BEM-ESTAR EMOCIONAL PARA RELAXAR



Pictogramas: ARASAAC (<http://www.arasaac.org/>)

*Esta informação reflete apenas o ponto de vista do Consórcio de Parceiros do IDPLiving e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer uso que possa ser feita das informações nela contida.*

**respiração lenta**



**Contar números**



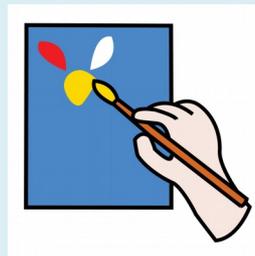
**Escutar musica**



**Fazer alongamentos**



**Pintura**



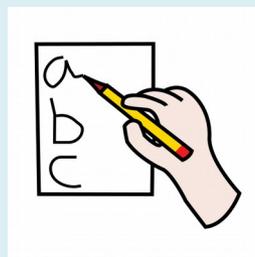
**Ouçã exercícius de relaxamento**



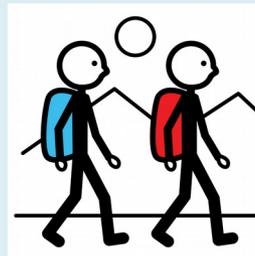
**Tome um banho**



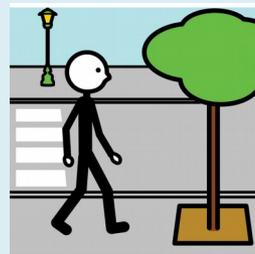
**Escrever um diário**



**Fazer caminhadas**



**Dar um passeio**



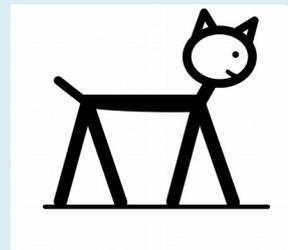
**Ir correr**



**Tocar música**



**Para acariciar um animal de estimação**



**Para meditar**



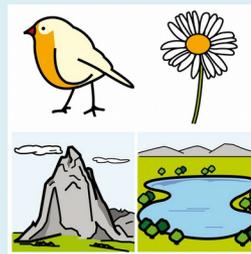
**Para descansar**



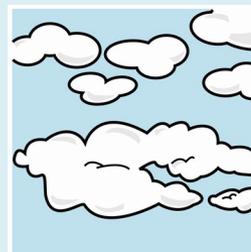
**Para dormir**



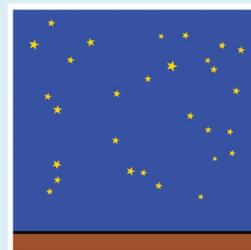
**Para observar a natureza**



**Para observar as nuvens**



**Para observar as estrelas**



**A escrever uma carta ou e-mail**



**Para ligar para um amigo**



**Participar de boas ações sociais**



**Andar de bicicleta**



**Ler**



**Dançar**



**Cantar**



**Para tomar uma bebida relaxante**



**Para cheirar um aroma relaxante**

