

TRUQUES PARA MANTER A CALMA

1

RESPIRAR FUNDO



2

OUVIR MÚSICA



3

DESENHAR



4

CONTAR ATÉ 10, 100 OU 1000



5

SENTIR O
CORAÇÃO
A BATER



6

BRINCAR



7

SALTAR À CORDA



8

PASSEAR



9

IMAGINAR QUE SE
ESTÁ NOUTRO SÍTIO



10

FAZER YOGA

