

TRUQUES PARA MANTER A CALMA



RESPIRAR FUNDO



OUVIR MÚSICA



DESENHAR



CONTAR ATÉ 10, 100 OU 1000



SENTIR O
CORAÇÃO
A BATER



BRINCAR



SALTAR À CORDA



PASSEAR



IMAGINAR QUE SE
ESTÁ NOUTRO SÍTIO



FAZER YOGA

