

HEALTHY BEGINNINGS

Caminhada para Relaxar a Mente

Que é Preciso

- Sapatos de apoio
- Água
- Roupas adequadas para o clima/estação
- Lugar para caminhar

Que é Caminhada?

Caminhar é a actividade de longas caminhadas. Caminhar ajuda com a saúde física, clareando sua mente e melhorando seu humor!

Voce sabia? Está comprovado que estar na natureza reduz os níveis de estresse!

1



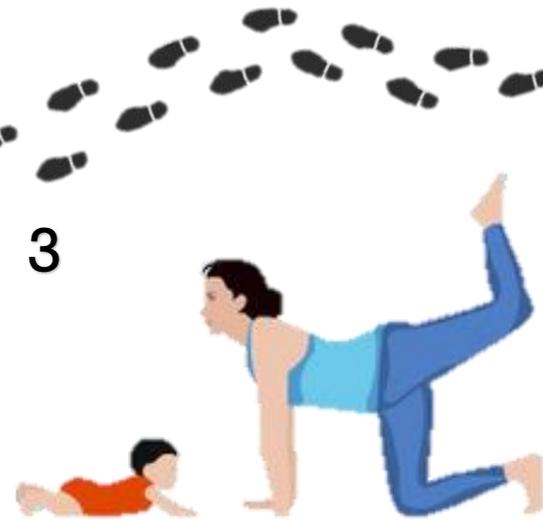
Pegue seu equipamento!

2



Escolha uma área para caminhar!

3



Alongue-se antes de caminhar para soltar os músculos!

4



Aproveite a caminhada! Caminhe por quanto tempo e quanto quiser.



HEALTHY BEGINNINGS

Técnicas de Respiração para Relaxar a Mente

Que é Preciso

-10 - 15 minutos

-Roupa confortável

-Espaço confortável

Que é Técnicas de Respiração?

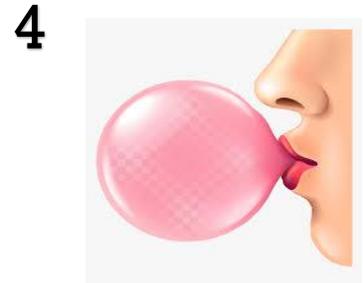
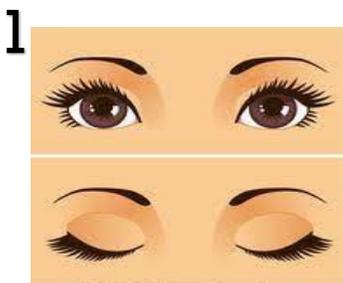
As técnicas de respiração são maneiras diferentes de controlar a respiração, o que pode ajudar a relaxar a mente e o corpo!

Respiração Profunda



1. Sente-se confortavelmente no chão ou em uma cadeira.
2. Inspire pelo nariz. Enquanto faz isso, conte até 5 e expire pelo nariz.
3. Repita várias vezes.

Respiração de Bolha



1. Feche os olhos se eles estiverem abertos.
2. Respire pelo nariz e conte até 5.
3. Expire pela boca e conte até 10.
4. Enquanto você faz isso, imagine soprar uma bolha com o ar que sai!

HEALTHY BEGINNINGS

Artes e ofícios para saúde mental

O que você precisa

- Papel
- Lápis / giz de cera para colorir
- 30 minutos para desenhar e colorir

Por que fazer artes e ofícios?

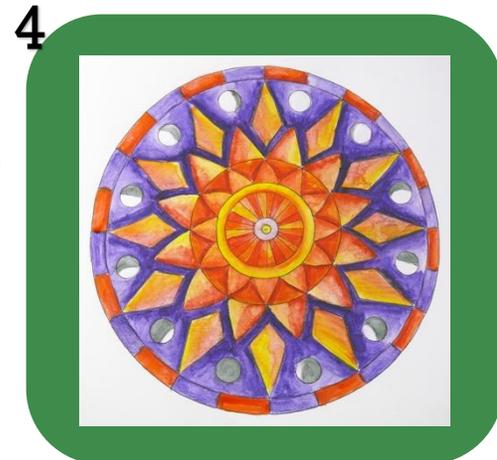
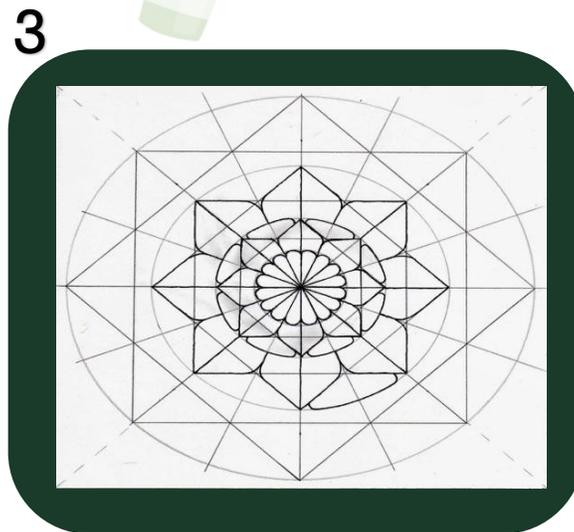
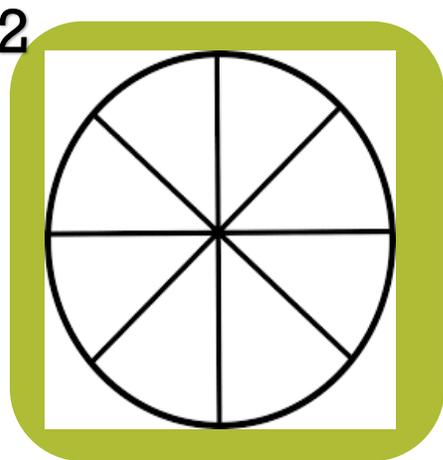
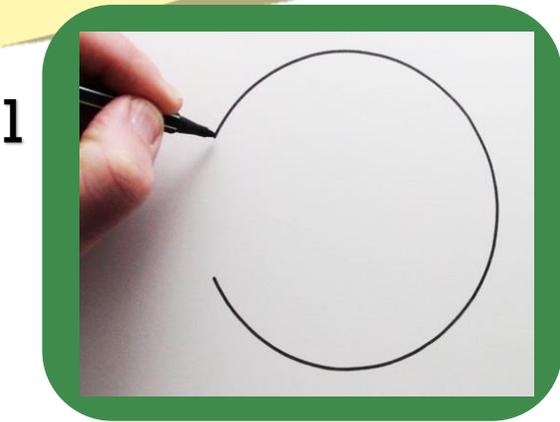
Reservar um tempo do dia para colorir ou desenhar pode ajudar a reduzir o estresse e melhorar a saúde mental. É fácil se envolver em desenhar ou colorir, e isso dá uma pausa para sua mente.

Esta é uma ótima atividade para alguém individualmente ou toda a família fazer!

Desenhar Mandalas

1. Pegue um pedaço de papel e desenhe um grande círculo, sozinho ou com algo para traçar
2. Divida o círculo em um número par de seções (pelo menos 4)
3. Desenhe as mesmas formas e designs em cada seção.
4. Pinte!

DICA: você pode torná-lo tão fácil ou complexo quanto desejar!



HEALTHY BEGINNINGS

Hábitos de sono para saúde mental

Dicas úteis

- Meditação!
 - Atividade física
 - Lendo um livro
- Todas essas atividades podem ajudá-lo a ter um sono reparador!

Como ter bons hábitos de dormir!

Um bom hábito de dormir é cuidar do corpo como ele cuida de você! Dormir em um padrão regular pode ajudar a combater a depressão, ansiedade e muito mais.

Tips to Help Sleep



Tomar banho pode relaxar seu corpo!



A atividade física pode cansar seu corpo!



Meditar ou ler antes de dormir pode acalmar sua mente!

Prepare-se para dormir

1



Escolha uma área confortável!

2



Desligue a eletrônica!

3



Dormir!



HEALTHY BEGINNINGS



Enfrentamento do estresse para saúde mental

Que é Preciso

- Balão (qualquer cor)
- Feijão cru, farinha OU arroz cru!
- Tigela
- Funil

Por que fazer uma bola anti-stress?

Apertar uma bola anti-stress pode ajudar a aliviar o stress, melhorar a concentração, aliviar a tensão muscular nas mãos e reduzir a ansiedade!

1



Escolha o seu recheio (feijão, farinha ou arroz)!

2



Escolha um balão e estique-o!

3



Use o funil para colocar o recheio no balão!

4



Amarre bem o balão!

5



Aproveite a sua bola anti-stress!

