

SAÚDE MENTAL

9 TÉCNICAS DE DISTRAÇÃO DE ESFORÇO ELEVADO

Praticar exercício.



Fazer um desporto.



Ajudar alguém.



Aprender um novo idioma.



Aprender a tocar um instrumento.



Construir algo.



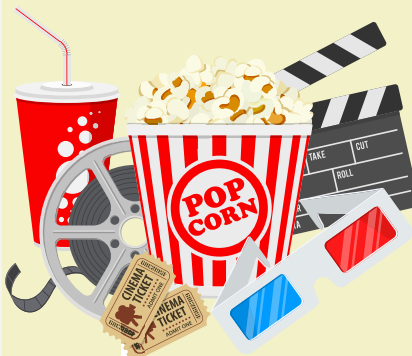
Cozinhar uma refeição elaborada.



Fazer jardinagem ao ar livre.



Ir ao cinema com amigos.



Vídeo



Estas nove opções de distração são baseadas no blogue "[Beleza depois das Feridas - 101 Técnicas de Distração](#)"

Para mais informações sobre diferentes estratégias de autoajuda, visite o nosso Centro de Recursos para Crianças Não

Acompanhadas: ucresourcecenter.org.