

SAÚDE MENTAL

9 TÉCNICAS DE DISTRAÇÃO DE ESFORÇO MODERADO

Organizar uma festa para dançar.



Aprender algo novo.



Enviar uma mensagem de texto aos amigos ou familiares.



Organizar algo como, por exemplo, todos os ficheiros no seu computador.



Tomar um duche/banho.



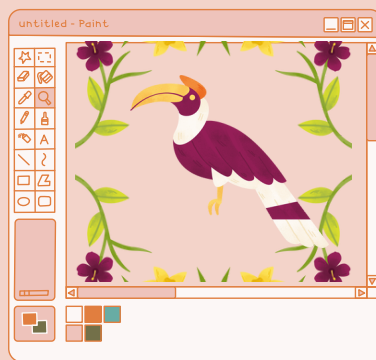
Fazer alongamentos ou ioga.



Telefonar a um amigo ou a um familiar de confiança.



Editar fotografias.



Seguir um tutorial "faça você mesmo".



Vídeo



Estas nove opções de distração são baseadas no blogue "[Beleza Depois das Feridas - 101 técnicas de distração.](https://www.refugees.org/pt/101-techniques-of-distraction/)"

Para mais informações sobre estratégias de autoajuda, visite o nosso Centro de Recursos para Crianças Não Acompanhadas: ucresourcecenter.org.