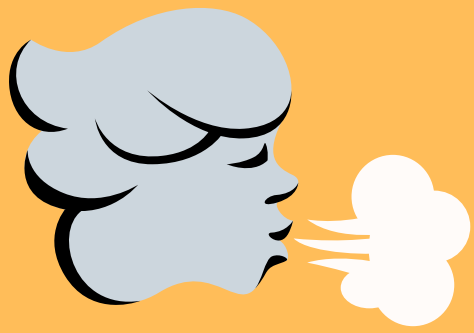


A ANSIEDADE NO TEMPO DA COVID 19...

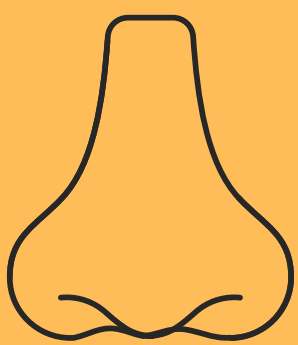
DICA DE RELAXAMENTO PARA CRIANÇAS

Este exercício requer a ajuda de um adulto



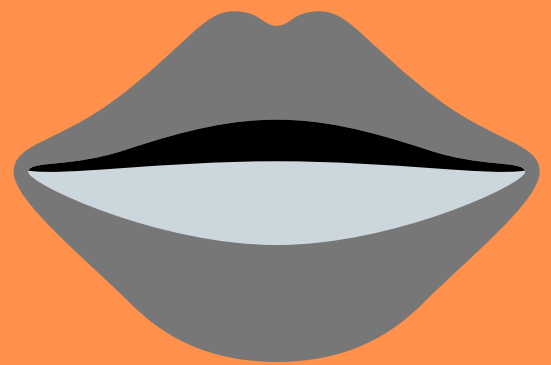
Vamos praticar uma forma diferente de respirar, que pode ajudar os nossos corpos a relaxar.

Põe uma mão em cima da barriga (demonstração pelo adulto);



Ok, vamos respirar pelo nariz. Quando inspiramos vamos encher de ar a barriga e aguentar um bocadinho (demonstração pelo adulto);

Depois vamos expirar pelas nossas bocas. Quando o fizermos o nosso estômago vai encolher (demonstração pelo adulto);



Vamos inspirar muito lentamente enquanto eu conto até 3. Vamos agora expirar muito lentamente enquanto eu conto até 3..

Boa! Agora continua a praticar.

