

ATIVIDADES MANUAIS E O CONTROLE DA SAÚDE EMOCIONAL

Praticar atividades manuais, como o artesanato por exemplo, nos auxilia na saúde emocional!

Ao realizarmos trabalhos manuais ficamos menos presos a pensamentos negativos e preocupações que costumam ser intensos e angustiantes. A prática de atividades manuais, além de contribuir com a memória e atenção, reduz o estresse e a ansiedade nos deixando saudáveis emocionalmente!

Que tal reaproveitar embalagens para criar algo novo?

- ✓ Reutilize materiais recicláveis como embalagens, revistas e jornais.



- ✓ Produza vasos de flores, porta-lápis, porta copos, porta papel higiênico, puxa saco, organizadores.

Você sabe costurar?

- ✓ Faça barrados em toalhas de banho, pano de prato; bolsas; tapetes com retalhos de tecidos, capa de caderno.



Explore outras técnicas

- ✓ Conheça outras técnicas como crochê, ponto em cruz, macramê, biscuit, amigurumi, origami, tricô, pintura em caixinhas de mdf, scrapbook, encapar caixinhas para presentes, decoração de paredes.

Surpreenda com presentes únicos!

- ✓ Presenteie seus amigos com suas produções.



LEMBRE-SE! VOCÊ NÃO ESTÁ SÓ!

Ocupar a mente com coisas prazerosas proporcionam equilíbrio emocional.