

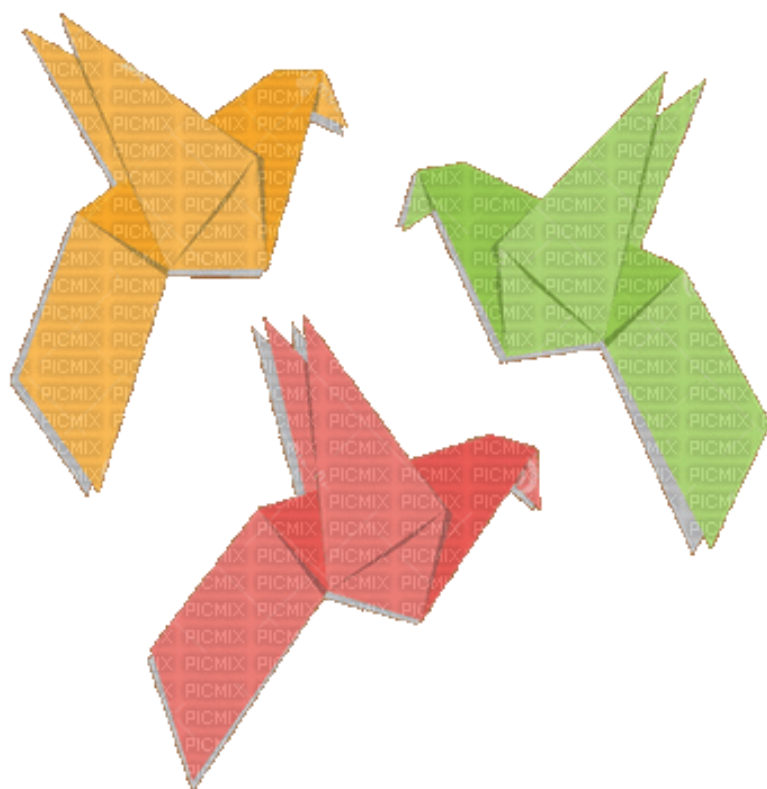
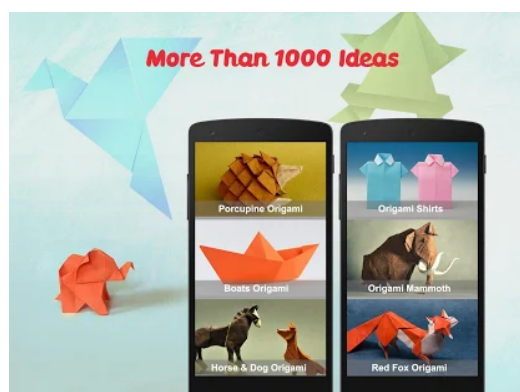
#ficaOcupadoSaoJoao

GESTÃO DE STRESS

ORIGAMI NA GESTÃO DE STRESS

O origami consiste na arte de dobrar papel, em que através dessa simples tarefa se transforma uma simples folha, nova ou velha, numa representação de um objeto, ou até animal, sem precisar de utilizar cola ou tesoura!.

Aplicação



Canais de Youtube

[Easy Origami](#)

[Origamis Kids](#)

[Paper Kawaii - Origami Tutoriais](#)

Esta atividade permite não só a estimulação da memória, atenção, raciocínio lógico, mas também é uma ajuda útil para diminuir o stress sentido nestes dias em que a população se encontra em isolamento em casa ou mesmo numa cama do hospital. Visto que não exige nenhum material para além do papel, toda a população pode realizar a atividade e, além disso, é possível construir origamis com graus de dificuldades adaptados à idade, desde crianças, até aos idosos. Por estas razões, é uma atividade que facilmente pode ser realizada em família ou por pessoas que estejam hospitalizadas ou a viver sozinhas.

Iniciativa conjunta:



SÃO JOÃO

Unidade de Psiquiatria e Saúde Mental
Terapia Ocupacional

P.PORTO

ESCOLA
SUPERIOR
DE SAÚDE

Área Técnico-Científica **Terapia Ocupacional**