

Conviver com o confinamento domiciliário

O que podemos fazer para melhorar o nosso bem estar?

Outras ideias!

Tomar conta da lista dos pendentos, aquelas coisas que vamos dizendo “Um dia tenho que...”, mas sempre as adiamos:

- Escrever um email a um amigo ou familiar;
- Fazer aquela escolha que o roupeiro precisa;
- Passar para o papel uma ideia ou um projeto;
- Desenvolver competências adicionais na cozinha;
- Ler um livro que está pendurado faz tempo.



Ciências
ULisboa

GAPsi*
Gabinete de Apoio Psicopedagógico