

TRICOTAR

PADRÃO DE MOVIMENTO

Bilateral
Coordenado
Lateralidade cruzada
Repetitivo
Rítmico
Automático

POSIÇÃO DA MÃO

Aumente o espaço pessoal
Proporcione uma distância segura

+ AMBIENTE ENRIQUECEDOR

Criatividade / imaginação	Prazer / Exploração
Meditação	Contribuição
Relaxamento	Reorientar a atenção
Calma / autoajuda	Controle
Fluxos	Sentido/ Popósito
Domínio de uma habilidade	Estimulação visual
Notícias regulamentadas	Estimulação tátil
Recompensas / sucesso	Estimulação emocional

+ COMPROMISSO SOCIAL

Comunidade	Contato visual ... ou não
Amizade	Comunicação
Apoio	Língua
Pertencimento	Aprendizagem mútua
Contato	Perspectiva
Piadas fáceis	Dar / Compartilhar
Risadas boas	Confiança
Diversão / companhia	Identidade
Experimentar / Explorar	

+ PORTÁTIL

Fonte: Stitchlinks (Betsan Corkhill)
Tradução: Lilian V Porto

O SEU BEM-ESTAR ENQUANTO TRICOTA

Tricotar faz parte da vida de muitas pessoas. Fundação EWE preocupa-se com o seu bem-estar e apresenta alguns conselhos práticos para manter o seu corpo e a sua mente saudáveis enquanto tricota. Baseado no livro de Betsan Corkhill *Tejiendo Salud: Crea Una Mente Flexible y Ayuda a Mantener Tu Bienestar*.

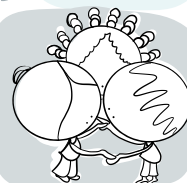
BENEFÍCIOS DA TERAPIA DO TRICÔ



DESPERTA A NOSSA PARTE MAIS CRIATIVA



MOVIMENTOS CALMOS AJUDAM A CONTROLAR O ESTRESSE E A ANSIEDADE E A COMBATER A DEPRESSÃO



FORTALECE OS NOSSOS LAÇOS SOCIAIS

PROMOVE A COMUNICAÇÃO COM OUTRAS PESSOAS



PROMOVE SATISFAÇÃO E MELHORA A AUTOESTIMA

ELIMINA PRECONCEITOS E BLOQUEIOS EMOCIONAIS



AJUDA A SUPERAR PROBLEMAS DE MOTRICIDADE



laneras



EWE
EUROPEAN WOOL EXCHANGE

stitchlinks
xxx

by @muxotepotolobat

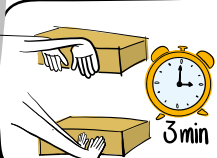
Depósito legal:
M-13834-2021

Asociación IAIA

www.Laiaia.org

ANTES DE TRICOTAR

ASSEGURE-SE DE QUE O AMBIENTE ESTEJA ILUMINADO DE MANEIRA APROPRIADA



COMECE CADA SESSÃO COM ALGUNS EXERCÍCIOS PARA AS MÃOS

CONHEÇA O SIGNIFICADO DE CADA ABREVIATURA DO MODELO.

TENHA OS SEUS INSTRUMENTOS PARA TRICOTAR EM MÃOS

PROCURE UM LUGAR TRANQUILO

USE ROUPAS SOLTAS E CONFORTÁVEIS

TENHA ÁGUA POR PERTO E BEBA REGULARMENTE

EVITE LANCHES ENQUANTO TRICOTA, ESPECIALMENTE OS AÇUCARADOS

ENQUANTO TRICOTA

DEIXE A SUA MENTE FLUIR NO RITMO DOS MOVIMENTOS

A CADA 20 OU 30 MINUTOS ESTIQUE AS MÃOS, OLHE PARA UM OBJETO À DISTÂNCIA PARA EVITAR CANSAÇO VISUAL

✓ SE SUAS MÃOS DOEREM, USE AGULHAS CIRCULARES E FAÇA PEQUENOS INTERVALOS, TRICOTE POUCAS VEZES, MAS VÁRIAS VEZES AO DIA

✓ MANTENHA UM MOVIMENTO CONSTANTE COM AS SUAS MÃOS

✓ SEGRE AS AGULHAS DE MANEIRA RELAXADA

NÃO FIQUE MUITO TEMPO SENTADO. A CADA 30 MINUTOS, LEVANTE-SE, CAMINHE PARA ATIVAR A CIRCULAÇÃO DO SANGUE

DEPOIS DE TRICOTAR



EXERCÍCIOS EVITAM CÂIMBRAS E FAVORECEM UMA BOA CIRCULAÇÃO

APERTAR (1), ESTICAR OS DEDOS (2), FAZER CÍRCULOS COM OS PUNHOS (3), ENTRELAÇAR OS DEDOS (4)

APLIQUE CREME NAS MÃOS PARA QUE A SUA PELE FIQUE HIDRATADA

ORGANIZE AS SUAS FERRAMENTAS PARA TÊ-LAS PRONTAS PARA A PRÓXIMA VEZ



laneras



O SEU BEM-ESTAR ENQUANTO TRICOTA

stitchlinks
xxx

ewe
EUROPEAN WOOL EXCHANGE