

# TÁTICAS PARA CANALIZAR A RAIVA E EVITAR O STRESS

## 1. SAUDÁVEIS

- 1.1 Respirar
- 1.2 Tomar sol
- 1.3 Tocar tambor
- 1.4 Caminhar à beira-mar
- 1.5

## 2. NÃO-SAUDÁVEIS

- 2.1 Fumar
- 2.2 Ingerir bebidas alcoólicas
- 2.3 Comer alimentos ultraprocessados
- 2.4

## 3. INVOLUNTÁRIAS

- 3.1 Externalizar desejos violentos contra o genocida
- 3.2

...