

30 ATIVIDADE PARA BEM-ESTAR

BANHOS SPA





Esta é uma ótima atividade para oferecer aos idosos, em datas especiais, como o Dia da Mãe, o Dia da Mulher, Dia do Pai(...).

OBJETIVO



Promover o prazer e o bem-estar;
Promover o relaxamento;
Promover a estimulação sensorial.

MATERIAIS

Banheira;
Água morna;
Óleos essenciais e veiculares.

INSTRUÇÕES

Encher a banheira com água morna;

Misturar 5 gotas de óleo essencial de sálvia ou neroli e 10 ml de óleo veicular (amêndoas doces ou óleo de grainhas) e adicionar à água da banheira;

www.primesenior.com

Pergunte, Encontre e Aconselhe,
Partilhe a sua experiência e faça parte desta comunidade!



INSTRUÇÕES

Misturar bem os óleos na água antes de usar;

Pedir à pessoa idosa que entre na banheira e que se deixe relaxar.

Um banho de 20 a 30 minutos deve fazer maravilhas.

Em instituições de cuidados geriátricos pode ser difícil proporcionar esta atividade (geralmente não estão equipadas com banheiras), mas nas casas dos idosos poderá ser uma boa aposta.