

35 ATIVIDADE PARA BEM-ESTAR

— COMPRESSAS PARA FINS DIVERSOS



Compressas quentes e frias podem ser usadas para vários fins.
Antes de as usar certifique-se que está a realizar o
procedimento correto.

OBJETIVO



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

MATERIAIS

Água morna;
Recipiente para colocar a água;
Óleo calmante;
Toalha de rosto.

INSTRUÇÕES

Colocar 500 ml de água morna num recipiente relativamente pequeno;

Adicionar 6 gotas de óleo calmante, como jasmim, patchouli ou rosa na água;

www.primesenior.com

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

INSTRUÇÕES

Misturar bem e mergulhar uma toalha de rosto até que o fique saturada;

Torcer a toalha de rosto, para retirar o excesso de água, e envolver em película aderente;

A combinação da toalha molhada envolvida em película aderente dá-se o nome de compressa que pode ser usada para vários fins.

Compressas frias podem ser usadas para reduzir o inchaço. Compressas quentes podem ser usadas para dores. Ambas podem ser usadas como forma de relaxamento, enquadradas noutros tratamentos de beleza.