Ninho

Um lugar calmo para quando a cabeça não para.

Gratuito, complementar e sem cadastro.

Exercícios guiados
Respiração, aterramento e relaxamento

Jogos tranquilos
Sem relógio, anúncios ou pontos para perder

Dicas curtas
Ideias pequenas para momentos difíceis

Aponte a câmera
ou acesse
ninhoapoio.com.br

Versão de testes. O Ninho é um apoio e não substitui psicólogos, profissionais de saúde nem serviços de emergência. Em perigo ou pensando em se machucar, ligue **188 (CVV)** ou **192 (SAMU)**.