

**HÁBITOS POSITIVOS
PARA UMA MENTE
POSITIVA**
NÍVEL INTRODUTÓRIO



TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

<https://tamusproject.eu/>

Revista interativa

Hábitos positivos para uma mente positiva



Jugendförderverein Parchim /Lüz e.V.
Germany(Parchim)
www.jfv-pch.de



**CO&SO - Consorzio Per
La Cooperazione E La Solidarieta**
Italy (Firenze)
<https://coeso.org/>



Enoros Consulting Limited
Cyprus (Nicosia)
www.enoros.com.cy



INFODEF
Spain (Valladolid)
www.infodef.es



La compagnie du nouveau monde
France (Vernon)
www.lezardnormand.com



KMOP - Education and Innovation Hub
Greece (Kifisia)
www.kmop.gr



Storytellme
Portugal (Charneca da Caparica)
www.storytellme.pt



The Rural Hub
Ireland (Carrickmacross)
www.theruralhub.ie

NÍVEL

Nível introdutório

FAIXA ETÁRIA

13-17 anos

TEMA

Hábitos positivos para uma mente positiva



Bem-vindo a este vídeo sobre hábitos positivos para uma mente positiva, no qual iremos explorar o impacto de uma perspetiva positiva no nosso bem-estar físico, mental e emocional. Quando se trata de uma boa saúde mental, o desenvolvimento de hábitos positivos é crucial. Os hábitos positivos, como o exercício regular, uma dieta equilibrada e dormir o suficiente, têm demonstrado reduzir o stress e a ansiedade, melhorar o humor e aumentar a autoestima.

Ligação: <https://youtu.be/O4z5hmzOKpg?feature=shared>

QUESTIONÁRIO DE CHECK-IN

Obrigado por teres visto este pequeno vídeo!

Podes dispensar 2 minutos para refletir e responder a algumas perguntas sobre o vídeo? Para isso, é necessário que tenhas uma caneta e papel e que respondas às seguintes perguntas de reflexão:

1. Achaste este pequeno vídeo interessante?
2. Aprendeste alguma coisa nova com o vídeo?
 - i. Se sim, o que é que aprendeste?
3. Alguma vez pensaste sobre o impacto das tuas perspetivas na tua saúde mental?
4. Alguma vez pensaste que a tua perspetiva pode ter impacto na tua saúde física?
5. Achas que, a partir de agora, vais dar mais importância às tuas perspetivas?
 - i. Reserva 2 minutos para escreveres a tua opinião.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

CONHECIMENTO

- Conhecimento sobre o impacto físico, mental e emocional de uma perspectiva positiva.

COMPETÊNCIAS

- Descrever por que razão é importante criar hábitos saudáveis para uma saúde mental positiva.
- Debater sobre o impacto físico, mental e emocional das nossas perspectivas.

ATITUDES

- Ter consciência da importância de desenvolver hábitos positivos para uma boa saúde mental.



O PODER DE UMA PERSPETIVA POSITIVA

O PODER DE UMA PERSPETIVA POSITIVA

Ser adolescente pode ser uma altura difícil da vida. Estás a tentar descobrir quem és e onde te encaixas no mundo, pelo que é fácil sentires-te sobrecarregado e ansioso. Mas sabias que ter uma perspetiva positiva e desenvolver hábitos saudáveis pode ter um enorme impacto no teu bem-estar físico e emocional?

Quando estás de bom humor e te sentes otimista, o teu corpo liberta endorfinas, que são como analgésicos naturais. As endorfinas também podem reduzir a inflamação no corpo, que está associada a inúmeros problemas de saúde, como doenças cardíacas e cancro. Além disso, uma perspetiva positiva pode baixar a tensão arterial, reforçar o sistema imunitário e melhorar a qualidade do sono.

Quando encaras a vida com uma atitude positiva, é maior a probabilidade de te sentires confiante. Uma perspetiva positiva também pode ajudar-te a lidar melhor com os desafios. Mas como é que se cultiva uma perspetiva positiva e se desenvolvem hábitos saudáveis? É tudo uma questão de dares pequenos passos e fazeres mudanças positivas na tua rotina diária.



Algumas das coisas que podem ajudar incluem:

Praticar a gratidão - Todos os dias, dedica alguns minutos a refletir sobre as coisas pelas quais te sentes grato na tua vida. Pode ser algo tão simples como uma boa chávena de café

O exercício físico é uma ferramenta poderosa para melhorar o humor e reduzir o stress. Procura uma atividade física que te agrade e torna-a uma parte do teu dia.

Passar tempo com os amigos e a família pode ser uma ótima forma para melhorares o teu humor e te sentires mais ligado ao mundo que te rodeia.

Ser adolescente pode ser duro, mas cultivar uma perspetiva positiva e desenvolver hábitos saudáveis pode ter um impacto significativo no teu bem-estar físico, mental e emocional. Lembra-te, criar hábitos saudáveis requer tempo e esforço, mas as recompensas valem a pena. Sentir-te-ás mais feliz, mais confiante e estarás preparado para lidar com tudo o que a vida te oferecer. Por isso, sai para a rua e começa hoje a fazer estas pequenas mudanças positivas!



ATIVIDADE DE AUTOAJUDA

ATIVIDADE DE AUTOAJUDA

Uma forma de monitorizar os teus hábitos positivos é criar um registo de hábitos positivos. Isto é mais fácil do que parece e pode fazer uma grande diferença!

Começa por criar uma lista de hábitos positivos que podem ajudar a promover uma boa saúde mental. Alguns exemplos incluem a prática da gratidão, a prática regular de exercício físico, o contacto com os outros e a concentração no que é positivo. Cria uma folha de registo ou utiliza uma aplicação de registo de hábitos para registares o progresso destes hábitos positivos. A folha de registo deve incluir colunas para o hábito, a data e se o hábito foi praticado ou não. Define um objetivo sobre a frequência com que queres praticar cada hábito. Por exemplo, podes querer praticar a gratidão diariamente, fazer exercício físico três vezes por semana ou estabelecer contacto com um amigo uma vez por semana.

Utiliza o sistema de acompanhamento para monitorizares os teus progressos ao longo do tempo. Celebra os teus êxitos e utiliza os contratempos como oportunidades de crescimento e aprendizagem. No final de cada semana ou mês, reserva algum tempo para refletires sobre o impacto dos teus hábitos positivos. Como é que eles afetaram o teu bem-estar físico e mental? Em que mudanças reparaste relativamente ao teu humor, níveis de energia ou perspetivas gerais?

Recorre a estas reflexões para ajustares os teus objetivos e hábitos conforme necessário. À medida que continuas

a acompanhar o teu progresso, podes descobrir que certos hábitos são mais eficazes do que outros, ou que precisas de fazer ajustes à tua rotina para apoiar melhor a tua saúde mental. Ao acompanhares o teu progresso e refletires sobre o impacto dos teus hábitos, podes desenvolver uma perspetiva mais positiva e cultivar hábitos que promovam uma boa saúde mental.

Lembra-te que criar hábitos positivos requer tempo e esforço, por isso não fiques desanimado se não conseguires fazer tudo o que está na tua lista, todos os dias. Alguns dias conseguirás alcançar o teu objetivo e outros dias não. Mas, com o tempo, vais ver progressos, por isso continua!



Link para o vídeo/recursos:

- **Aplicação de monitorização de hábitos: Habitica**

Este é um gestor de tarefas gamificado que transforma a construção de hábitos, a eliminação de hábitos e a produtividade numa experiência de jogo. <https://habitica.com/static/home>

- **Modelos de registo de hábitos que podem ser impressos ou descarregados gratuitamente**

<https://www.pinterest.ie/pin/911767887030563269/>

VIDEOTECA

[VIDEO] Os benefícios de uma atitude positiva na saúde O poder da positividade mental e física

<https://youtu.be/W-8DP9ItXu0>

[VIDEO] O poder da positividade
<https://youtu.be/kO1kgI0p-Hw>

[VIDEO] O que significa para mim o autocuidado

<https://youtu.be/9-F5hhr-Fyo>





TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do projeto: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693