

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



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

Avançado

FAIXA ETÁRIA

17-20 anos

TEMA

Hábitos positivos para uma mente positiva



Olá, bem-vindos ao vídeo de hoje sobre saúde mental positiva. Neste vídeo, vamos falar de bons hábitos que podem ajudar a melhorar a tua saúde mental, diferentes estratégias de pensamento que podes praticar e de como criar um conjunto de ferramentas de autoajuda para te ajudar a construir hábitos positivos para uma boa saúde mental.

Ligação: <https://youtu.be/6pzVjc7Hxqo?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. Já pensaste no impacto das tuas perspetivas na tua saúde mental?
4. Alguma vez pensaste na importância dos hábitos relativamente ao teu bem-estar mental?
5. Agora que já conheces a sua importância, achas que vais arranjar mais tempo para praticar o autocuidado?
 - i. Reserva 2 minutos para escreveres a tua opinião.

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

CONHECIMENTO

- Conhecimento sobre bons hábitos para uma saúde mental positiva.

COMPETÊNCIAS

- Praticar diferentes estratégias de pensamento para uma saúde mental positiva.
- Criar um conjunto de ferramentas de autoajuda para ajudar a criar hábitos positivos que fomentem uma boa saúde mental.

ATITUDES

- Disponibilidade para praticar o autocuidado em prol de uma saúde mental positiva.



A IMPORTÂNCIA DE DESENVOLVER BONS HÁBITOS

A IMPORTÂNCIA DE DESENVOLVER BONS HÁBITOS

Cuidar da saúde mental é tão importante como cuidar da saúde física. No entanto, no mundo atual, em constante evolução e ritmo acelerado, pode ser difícil definir a tua saúde mental como prioridade. É por isso que desenvolver bons hábitos e praticar diferentes estratégias de pensamento é crucial para alcançar uma saúde mental positiva.

Embora possa exigir tempo e prática, a incorporação de técnicas como o pensamento positivo, a atenção plena e a gratidão pode melhorar significativamente a tua saúde mental. Praticar a gratidão pode ajudar-te a prestar atenção às coisas boas da tua vida e a apreciar o que tens. A prática da atenção plena pode ajudar-te a estares presente no momento e a reduzires o stress e a ansiedade enquanto ao reformulares os pensamentos negativos, podes cultivar uma perspetiva mais otimista e alcançar um estado de espírito mais positivo.

O autocuidado é uma componente essencial da saúde mental positiva. Nutrir o corpo e a mente com uma dieta saudável, um sono adequado e exercício físico regular pode reduzir significativamente o stress e melhorar a tua saúde mental. Além disso, a participação em atividades das quais gostas, como ler um livro, tomar um banho

relaxante ou passar tempo com os entes queridos, pode ajudar-te a sentires-te mais feliz e realizado.

Lembra-te que criar hábitos positivos de saúde mental leva tempo e não faz mal se não vires uma melhoria imediata. É essencial seres paciente contigo e praticares estas estratégias de forma consistente para obteres resultados positivos. Por isso, reserva algum tempo para priorizares a tua saúde mental e começa a criar hábitos positivos hoje mesmo!



ATIVIDADE DE AUTOAJUDA

ATIVIDADE DE AUTOAJUDA

Desenvolve bons hábitos e estratégias de pensamento para uma saúde mental positiva, criando o teu próprio kit de ferramentas de autoajuda!

Construir uma saúde mental positiva requer um esforço consistente e uma forma eficaz de o fazer é criar um kit de ferramentas de autoajuda personalizado. Trata-se de uma caixa ou saco que contém coisas que podes utilizar para melhorar a tua saúde mental no momento. Pode incluir um bloco de notas, fotografias favoritas, citações inspiradoras, uma bola antisstress ou uma sugestão de coisas para fazeres para te sentires melhor, como listas de reprodução de filmes ou música. Mantém o teu kit de ferramentas de autoajuda num local próximo e reserva momentos para o utilizares regularmente. Arranja tempo para participares em atividades que promovam uma saúde mental positiva, como escrever um diário, praticar a atenção plena ou ouvir música.

Reflete sobre o impacto do teu kit de ferramentas de autoajuda e sobre a forma como este te ajuda nos momentos difíceis.

Adapta ou acrescenta elementos ao kit de ferramentas conforme seja necessário para apoiares o teu bem-estar contínuo.

Através da construção de um kit de ferramentas de

autoajuda e com esforço e prática consistentes, podes criar um kit de ferramentas que apoia o teu bem-estar e te ajuda a enfrentar os desafios da vida com mais facilidade!

Link para o vídeo/recursos:

Criar um kit de ferramentas de autocuidado:

<https://zfcphp.arizona.edu/self-care-toolkit>



VIDEOTECA

[VIDEO] Como os hábitos podem mudar a tua vida

<https://www.youtube.com/watch?v=vN1aRN5bQQ0>

[VIDEO] O que podes fazer para praticar o autocuidado?

<https://www.youtube.com/watch?v=4tTWLOpYsMI>

[VIDEO] Como criar um hábito

https://www.youtube.com/watch?v=kCaulD_b43M



TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

CO&SO
VICINI ALLE PERSONE

JUGENDFÖRDERVEREIN
Parchim / Lütz e.V.

story
tellme

ENOROSCONSULTING Ltd

Info-def
INSTITUTO PARA
EL FOMENTO DEL
DESARROLLO Y
LA FORMACIÓN

The Rural
Hub

kmOp

CNM
La Compagnie du Nouveau Monde
Théâtre - Audiovisuel



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