

AUTOCUIDADO PARA PREVENÇÃO E INTERVENÇÃO PRECOCE

NÍVEL INTRODUTÓRIO



TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER

<https://tamusproject.eu/>

Revista interativa

Autocuidado para prevenção e intervenção precoce



Jugendförderverein Parchim /Lübz 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

Autocuidado para prevenção e intervenção precoce



No mundo acelerado de hoje, todos nós enfrentamos desafios e fatores de stress que podem afetar a nossa saúde mental, mas há formas simples, mas poderosas de nos protegermos. Praticar o autocuidado pode ajudar a prevenir problemas de saúde mental, reduzindo o stress, aumentando a consciência de si próprio e promovendo sentimentos positivos. Quando cuidamos de nós próprios, sentimo-nos melhor e somos mais capazes de lidar com os desafios que a vida nos coloca. Veja este pequeno vídeo para saber mais sobre a importância do autocuidado.

Ligação: <https://youtu.be/5BiIqaCNJiY?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 consideraste que o autocuidado era importante para cuidar da tua saúde mental?

4. Apercebeste-te da importância do sono para cuidar da tua saúde mental?

5. Agora que sabes a sua importância, achas que vais arranjar mais tempo para praticar o autocuidado?

i. Dedicar 2 minutos a escrever porque é que pensas isso. Explica a tua resposta aqui:

RESULTADOS ESPERADOS DA APRENDIZAGEM

CONHECIMENTO

- Conhecimento sobre rotinas de autocuidado para proteção contra doenças mentais.

COMPETÊNCIAS

- Descrever porque é que o autocuidado é importante; aplicar técnicas para prevenir a doença mental.

ATITUDES

- Disposto a experimentar atividades diferentes para prevenir problemas de saúde mental.



**RESERVAR TEMPO
PARA CUIDARES DE TI
PRÓPRIO**

RESERVAR TEMPO PARA CUIDARES DE TI PRÓPRIO

O autocuidado consiste em tomar conta de si próprio, tanto mentalmente como fisicamente. Inclui fazer coisas que nos fazem sentir bem e felizes. No mundo atarefado de hoje, é fácil esquecermo-nos de reservar tempo para atividades que nos agradam. Mas reservar pelo menos 30 minutos para fazer algo que gostas é muito importante para a tua saúde mental.

O autocuidado pode ser tão simples como praticar exercício físico regularmente, dormir o suficiente, comer refeições saudáveis e estar com os amigos. Mas também pode ser ouvir música, ver um filme ou fazer qualquer coisa que te faça sentir bem! Podes optar por fazer estas atividades sozinho, com um amigo ou mesmo em grupo. Lembra-te, o autocuidado é algo único para cada pessoa, por isso o que funciona para uma pode não funcionar para outra. O importante é encontrares o que te faz sentir bem e torná-lo uma parte habitual do teu dia. Ao privilegiar a tua saúde mental nos dias bons, torna-se mais fácil fazê-lo mesmo nos dias menos bons.

Estabelecer rotinas de autocuidado, compreender a sua importância e estar aberto a experimentar novas atividades pode ajudar-te a cuidar da tua saúde mental e a viver uma vida mais feliz e equilibrada. Atenção, não faz mal reservares tempo para ti e fazeres coisas que te dão alegria. Todos merecem ser felizes e saudáveis, por isso, dá prioridade ao autocuidado na tua vida!

ATIVIDADE DE AUTOAJUDA 1

ATIVIDADE DE AUTOAJUDA 1

Esta atividade dá-te a possibilidade de personalizares a tua própria lista de reprodução de música para melhorar o teu humor, à qual podes aceder sempre que precisares de um estímulo.

Criar uma lista de reprodução de música pode ter um impacto positivo no teu estado de espírito e ajudar-te a sentir melhor. Para começar, faz uma lista de canções e músicos que te animam, motivam ou acalmam. Seja com papel e caneta ou com o telemóvel, anota os nomes das canções e álbuns que mais gostas. Depois, vai ao YouTube ou a uma plataforma de streaming de música para criares a tua lista de reprodução.

Para garantires que a tua lista de reprodução é adequada para todas as ocasiões, inclui músicas lentas e animadas de todos os géneros que possam elevar o teu estado de espírito, independentemente de como te sentes. Podes optar por ouvir a tua lista de reprodução em colunas ou com auscultadores, consoante a tua preferência.

É uma boa ideia guardares a tua lista de reprodução e revisitá-la regularmente. Desta forma, podes experimentar géneros diferentes e adicionar novas músicas de forma a manteres a tua lista de reprodução atualizada e interessante. Criar uma lista de reprodução pode ser uma forma divertida e eficaz de melhorares

o teu estado de espírito e desfrutares de algum tempo de relaxamento. A música é um poderoso estimulante do humor e ouvir uma lista de reprodução de música é apenas uma forma de descontrair a mente e destressar.

Link para o vídeo/recursos:

Como utilizar a música a favor da saúde mental

<https://au.reachout.com/articles/how-to-use-music-for-mental-health>

VIDEOTECA

[VIDEO] O poder científico da música

<https://youtu.be/SePL2w5f6dE>

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

<https://youtu.be/4tTWLOpYsMI>

[VIDEO] 6 dicas simples de autocuidado para te tornares uma pessoa melhor

<https://youtu.be/HsfD13hotrg>

[VIDEO] Dicas de autocuidado

Nota: Em Inglês

<https://youtu.be/HsfD13hotrg>



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