

Atividades de Autoajuda

Como criar hábitos
mais saudáveis



TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Conteúdos

Introdução	3
Objetivo das Atividades de Autoajuda	3
Atividades	4
Atividade 1: Autocuidado, o que estou a fazer por mim?	4
Atividade 2: Agradecer!.....	6
Atividade 3: O meu calendário.....	7
Atividade 4: Vamos ser sociais	9
Atividade 5: Escuta ativa	11
Atividade 6: Tempo para relaxar	13
Atividade 7: O meu diário vegetariano	15
Atividade 8: Lista de controlo saudável	17

Introdução

Objetivo das Atividades de Autoajuda

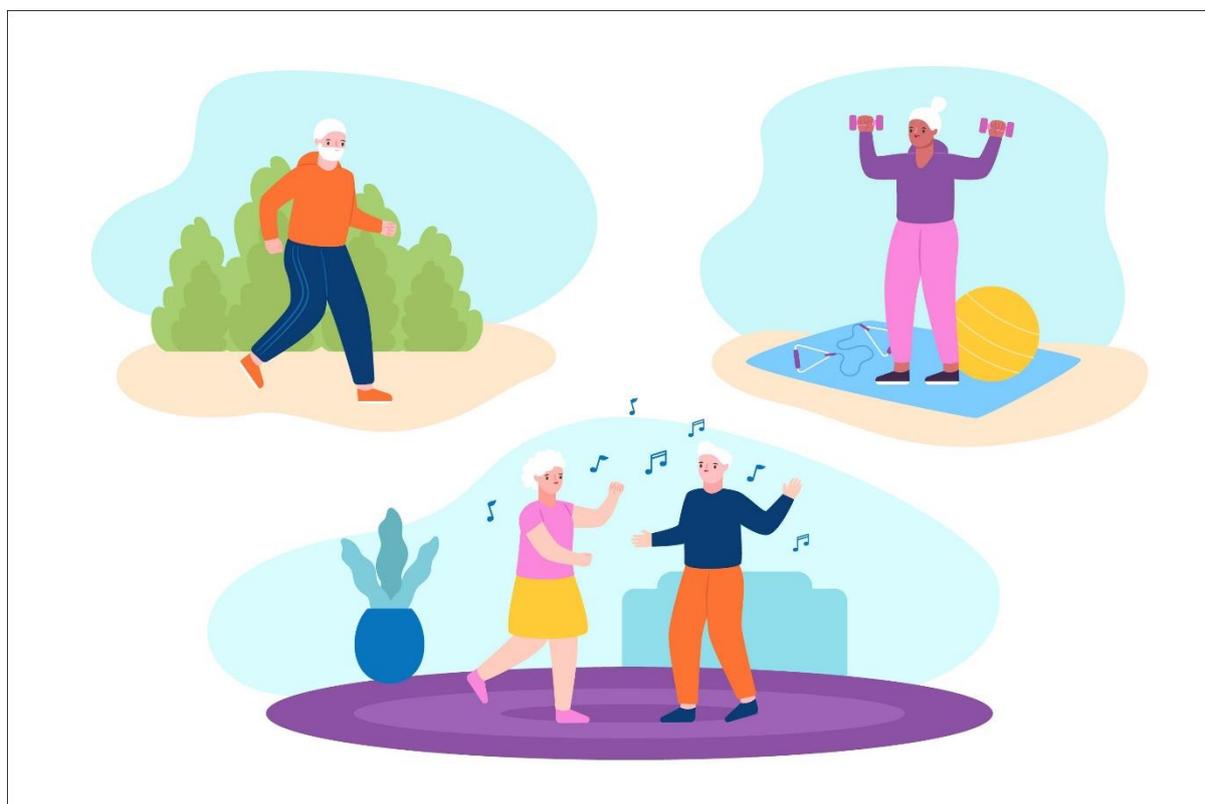


Figura 1. Imagem por freepik

Este documento faz parte do Projeto Erasmus+ "TAMUS Falar sobre isso torna-nos mais fortes" e tem como objetivo propor oito atividades práticas que permitem refletir sobre o nosso dia a dia e desenvolver hábitos mais ativos e saudáveis.

Estas atividades estão relacionadas com os oito audiolivros que podem ser escutados no site TAMUS clicando [aqui](#).

Atividades

Atividade 1: Autocuidado, o que estou a fazer por mim?

Cuidar de nós próprios é essencial para viver uma vida saudável.

Já alguma vez pensou no que está a fazer por si próprio?



Figura 2 Imagem por gstudioimagen on Freepik

No quadro que se segue, são apresentadas algumas atividades que podemos realizar para cuidar de nós próprios ("atividades de autocuidado"). Reserve alguns minutos para as ler.

Está a fazê-las? Se sim, só às vezes ou frequentemente? Se a sua resposta for "Não", este é o momento certo para começar 😊

Atividades de autocuidado	Não	Sim, por vezes	Sim, frequentemente
---------------------------	-----	----------------	---------------------

Estou a fazer coisas de que gosto (exemplos: caminhar, ler, passar tempo com pessoas de quem gosto, etc.)			
Estou a praticar exercício físico			
Verifico se estou a comer bem			
Verifico se durmo o suficiente			
Verifico se bebo água suficiente			
Estou a socializar com pessoas			
Peço ajuda quando preciso (à família, amigos, profissionais de saúde, etc.)			
Quaisquer outras coisas que esteja a fazer por si próprio não incluídas na lista? (pensar e dizer!)			

Tenha em mente que sempre que fazemos algo para cuidar de nós próprios estamos a melhorar a nossa saúde! 😊

Atividade 2: Agradecer!

Por vezes sentimo-nos stressados, tristes ou talvez ansiosos.

Mesmo que tenhamos de passar por "aqueles dias", há sempre algo de positivo, mesmo que seja um pequeno pormenor pelo qual nos sentimos gratos.

Não há nada melhor do que escrevê-lo para nos tornarmos ainda mais conscientes dele e para nos fazer sorrir.



Figura 3. Imagem por studiogstock on Freepik

Pegue num caderno, escreva a data no topo da página e comece com

"Hoje estou agradecido por ..."

Agora, faça uma lista de tudo aquilo por que está grato nesse dia.

Continue a fazê-lo todos os dias no mesmo caderno e dedique uma nova página de cada vez que escrever.

É uma ótima ideia fazê-lo à noite, antes de ir dormir! 😊

Atividade 3: O meu calendário

No audiolivro 3 explicámos como pode ser benéfico ter uma rotina diária.

Esta atividade vai ajudá-lo a criar a sua própria rotina com base nos seus interesses e preferências.



Figura 4. Imagem por upklyak on Freepik

Pegue num calendário com espaço suficiente para escrever algumas notas em cada dia da semana. Se não tiver um, pegue numa caneta e num papel e desenhe uma tabela como a que se segue.

Hora	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo

Pense no que gosta de fazer e

- Acrescente ao calendário o que já faz regularmente. Por exemplo, ler o jornal, almoçar com a família, fazer jardinagem, etc.

- Escreva também a hora a que faz mais ou menos essas atividades.
- Agora pense em algo novo que gostaria de fazer ou algo que faz de vez em quando. Por exemplo, passear no parque, tomar um café com um vizinho ou com amigos, fazer exercício, etc.
- Acrescente esta atividade ao calendário num dia e hora específicos. Por exemplo, quarta-feira às 11.00 horas.

A partir de agora, dedicará uma hora todas as quartas-feiras às 11h00 (ou no dia e hora que escolher) à atividade que decidiu fazer.

Podemos garantir-lhe que, após algumas semanas, não precisará de verificar o calendário, pois tornar-se-á totalmente automático fazer essa atividade todas as semanas no mesmo dia!

Pode acrescentar mais atividades ao seu calendário, mas não se esqueça de o seguir 😊

Atividade 4: Vamos ser sociais

A socialização tem grandes benefícios para o nosso bem-estar.

Passar tempo com os outros torna-nos simplesmente mais felizes!

Quando estamos felizes, o nosso corpo fica mais forte.

Manter ligações sociais é tão importante que queremos ter a certeza de que o faz.



Figura 5. Imagem por rawpixel.com em Freepik

Para o ajudar, fizemos uma lista de atividades sociais que pode tomar como exemplo (ver quadro abaixo).

E, claro, também pode pensar noutras.

Todas as semanas, escolha uma destas atividades e faça-a antes do final da semana.

Uma boa ideia seria adicioná-la ao seu calendário na atividade 3! 😊

Atividade 5: Escuta ativa

A escuta ativa consiste em estar totalmente envolvido na interação com alguém que está a falar connosco.

A escuta ativa tem muitos benefícios. Por exemplo, ajuda-nos a criar confiança e a compreender as situações e os sentimentos das outras pessoas.

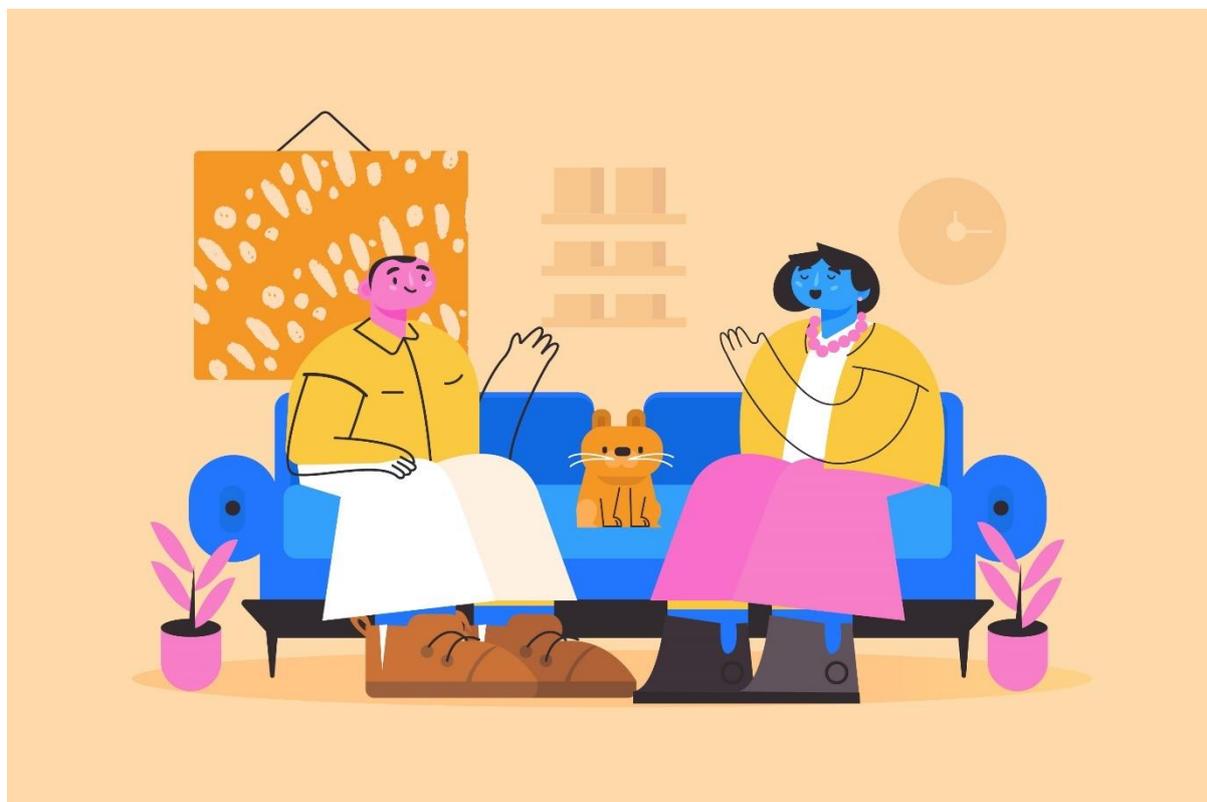


Figura 6. Imagem por freepik

Vamos tentar!

Da próxima vez que falar com o seu parceiro ou com um amigo ou familiar, faça o seguinte:

Reserve um momento para limpar a sua mente de distrações e concentre a sua atenção na pessoa que vai ouvir

Estabeleça contacto visual com a pessoa que está a falar para mostrar que está envolvido e atento. Este sinal não-verbal comunica o seu interesse no que a pessoa tem para dizer e incentiva-a a continuar a partilhar.

Relaxar os braços e os ombros (não cruzar os braços)

Acenar com a cabeça, afirmar com "**estou a ver**", "**compreendo**" e inclinar-se ligeiramente para a frente para transmitir atenção.

Evite interromper ou formular mentalmente a sua resposta enquanto a outra pessoa está a falar. Em vez disso, concentre-se em compreender a perspetiva e os sentimentos da outra pessoa, sem julgar ou avaliar.

Fazer perguntas abertas que convidem à elaboração ou exploração dos seus pensamentos e sentimentos.

Resistir ao impulso de oferecer soluções imediatamente. É natural querer aconselhar, mas, antes disso, concentre-se em compreender plenamente as preocupações e necessidades do interlocutor antes de explorar em conjunto possíveis soluções.

A escuta ativa requer paciência e prática.

Por sua vez, isto permite-lhe oferecer apoio e empatia e pode ajudá-lo a si e à outra pessoa a abordar emoções ou questões difíceis ou algo que não tenha conseguido partilhar antes 😊

Atividade 6: Tempo para relaxar

A saúde mental pode influenciar o nosso bem-estar físico.

As atividades de relaxamento podem melhorar a nossa saúde mental e ajudar o nosso corpo a sentir-se melhor.

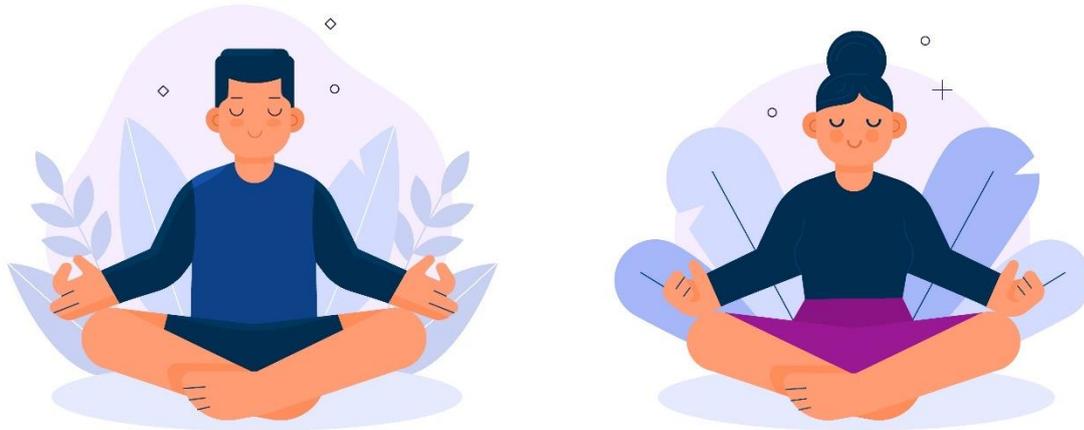


Figura 7. Imagem por freepik

Vamos experimentar a seguinte atividade de relaxamento: exercício de respiração profunda.

Veja como o fazer:

- Sente-se direito e expire.
- Comece a inspirar e relaxe os músculos do estômago.
- Sinta a sua barriga expandir-se à medida que os seus pulmões se enchem de ar.
- Continue a inspirar até sentir o peito a expandir-se com uma respiração profunda.
- Suspenda a respiração por breves instantes e expire lentamente, puxando a barriga para dentro para sentir o último bocado de ar a sair dos pulmões.

Feche os olhos, relaxe e concentre-se em respirar desta forma durante cinco minutos todos os dias.

Estes exercícios de respiração podem melhorar o nosso bem-estar mental e físico geral, mas lembre-se, a chave é a consistência 😊

Atividade 7: O meu diário vegetariano

A nutrição afeta a saúde mental? A resposta é definitivamente SIM

Um estudo científico demonstrou que a simples adição de vegetais e fruta à dieta tem um grande efeito positivo nos estados mentais. Verificou-se que estas dietas reduzem o risco de depressão em cerca de 30 por cento.

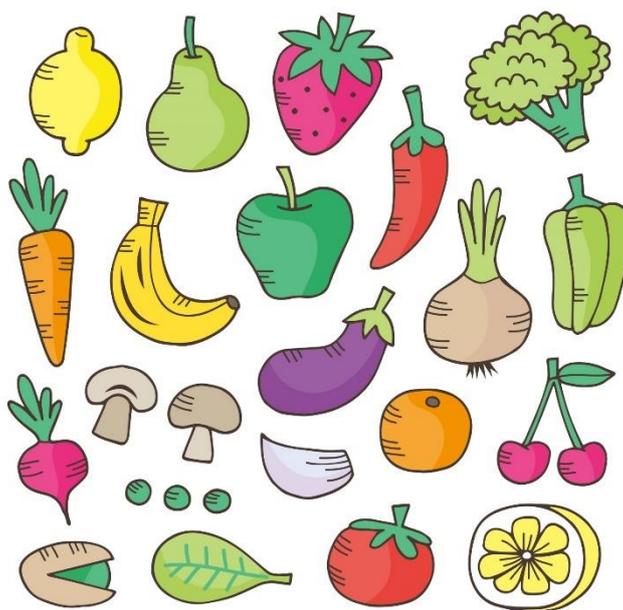


Figura 8. Imagem por freepik

Pegar em papel e caneta.

Divide o papel em duas colunas, traçando uma linha no meio, de cima para baixo.

Escreve na coluna da esquerda uma lista de legumes de que gostas (pelo menos 10 tipos diferentes).

Escreve na coluna da direita uma lista de frutos de que gostas (pelo menos 10 tipos diferentes).

Vegetais	Frutas
• •	• •

•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•
•	•

Pega noutro papel e desenha uma tabela com os 7 dias da semana no topo, da seguinte forma:

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira	Sábado	Domingo
Fruta							
Vegetal							
Fruta							
Vegetal							

Agora adicione 2 frutas e 2 legumes por dia e este será o seu calendário de legumes da semana!

Lembre-se de que escolher frutas e legumes da época é sempre a melhor opção para obter mais nutrientes.

Lembre-se de que nutrir o corpo de uma forma boa e saudável fará com que nos sintamos melhor e melhorará o nosso bem-estar mental 😊

Dedique alguns minutos a preencher o quadro. Terá então a sua lista de controlo saudável!

Eis como utilizá-la:

continue a fazer o que escreveu na coluna 1 e faça uma atividade à sua escolha da coluna 3 todas as semanas.

Lembre-se que manter-se ativo é viver uma vida plena e interessante 😊



TAMUS

TALKING ABOUT IT MAKES US STRONGER



Co-funded by
the European Union

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



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 Projeto Número: 2022-1-DE02-KA220-ADU-000085693