



Portefólio sobre resiliência e *mindfulness* para jovens



Índice

Introdução.....	3
Módulo 1: saúde mental e bem-estar.....	7
O que é a saúde mental?	7
O que é o bem-estar?	7
Atividade 1: explorar aspetos da saúde mental (atividade individual)	8
Atividade 2: diário de <i>mindfulness</i> e autodescoberta (individual ou em grupo)	9
Atividade 3: empatia no apoio à saúde mental (atividade de grupo)	11
Atividade 4: criação de infográficos – promover a sensibilização para a saúde mental..	12
O modelo PERMA de bem-estar	13
Atividade 1: três situações boas	14
Atividade 2: escolher uma tarefa divertida	15
Atividade 3: carta de gratidão	16
Atividade 4: o que é importante?.....	17
Atividade 5: a aventura dos meus objetivos	19
Módulo 2: <i>mindfulness</i>	20
O que é o <i>mindfulness</i> ?	22
Atividade 1: sensibilização para o ambiente na sala	25
Atividade 2: pés no chão, traseiro na cadeira	27
Atividade 3: meditação de <i>scanning</i> corporal	29
Atividade 4: prática de aquecimento das mãos	31
Atividade 5: degustação consciente	32
Atividade 6: prática de respiração com os dedos.....	33
Atividade 7: prática de respiração do chocolate quente	34
Atividade 8: recuar: observar o tráfego de pensamentos da sua mente.....	35
Módulo 3: resiliência.....	39
O que é a resiliência?.....	39
Atividade 1: será importante daqui a cinco anos?	39
Atividade 2: plantar as sementes para desenvolver a sua resiliência	40
Atividade 3: meditação mantra para praticar a gratidão	41
Atividade 4: alimentar a resiliência	43
Atividade 5: foi apanhado/a numa armadilha, mas pode sair!	44
Atividade 6: diário de gratidão	45
Atividade 7: cérebros felizes são cérebros ocupados – ajude com empenho	46
Módulo 4: as relações são importantes.....	49
Atividade 1: compreender as relações	49
Atividade 2: criar laços	50
Atividade 3: iniciar relações (atividade de grupo).....	52
Atividade 4: amor e relações	53
Atividade 5: consentimento e limites.....	54
Atividade 6: terminar relações	55
Atividade 7: relação com os pais	56

Este trabalho é publicado sob a responsabilidade do consórcio BENEFIT. As opiniões expressas e os argumentos aqui utilizados não refletem necessariamente a posição oficial da Comissão Europeia.

Deve citar esta publicação como:

Portefólio sobre resiliência e mindfulness para jovens © 2023 pelo projeto BENEFIT, sob a licença CC BY-NC-SA 4.0. Disponível em benefitproject.org/



Para ver uma cópia desta licença, visite creativecommons.org/licenses/by-ncsa/4.0/. Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia.

Esta publicação reflete apenas os pontos de vista do autor, não podendo a Comissão ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.

Número do projeto: 2022-1-DE04-KA220-YOU-000085433. A utilização desta obra, quer seja digital ou impressa, rege-se pelos termos e condições que se encontram disponíveis em benefitproject.org/.

Introdução

O projeto BENEFIT capacita os jovens e os profissionais que trabalham com a juventude para desenvolverem a sua resiliência e reforçarem a sua saúde mental, melhorarem o seu bem-estar e apoiarem a sua inclusão no mercado de trabalho e na sociedade.

O BENEFIT apresenta um plano abrangente de capacitação em matéria de bem-estar mental e de promoção da empregabilidade. Seguindo uma abordagem participativa, desenvolve e disponibiliza ferramentas adaptadas para que os jovens identifiquem e superem as tensões mentais decorrentes dos desafios do mercado de trabalho, bem como recursos para formar e capacitar os profissionais que trabalham com a juventude para oferecerem apoio fundamentado em matéria de saúde mental. Todo este trabalho estará disponível através de uma plataforma interativa de *e-learning*.

A parceria é constituída por seis parceiros de cinco países: Portugal, (Mindshift), Alemanha (Jugendförderverein), Chipre (Cardet e Institute of Development), Irlanda (Future in Perspective) e República Checa (SemWell).

Os principais objetivos do projeto são:

1. apoiar o bem-estar mental dos jovens, dando-lhes a capacidade de ultrapassar desafios e obstáculos;
2. capacitar os profissionais que trabalham com a juventude, para que possam apoiar e disponibilizar serviços completos aos jovens;
3. promover o trabalho com os jovens, tendo por base a saúde mental, para os ajudar a ultrapassar os seus desafios;
4. desenvolver recursos de qualidade para profissionais que trabalham com os jovens.

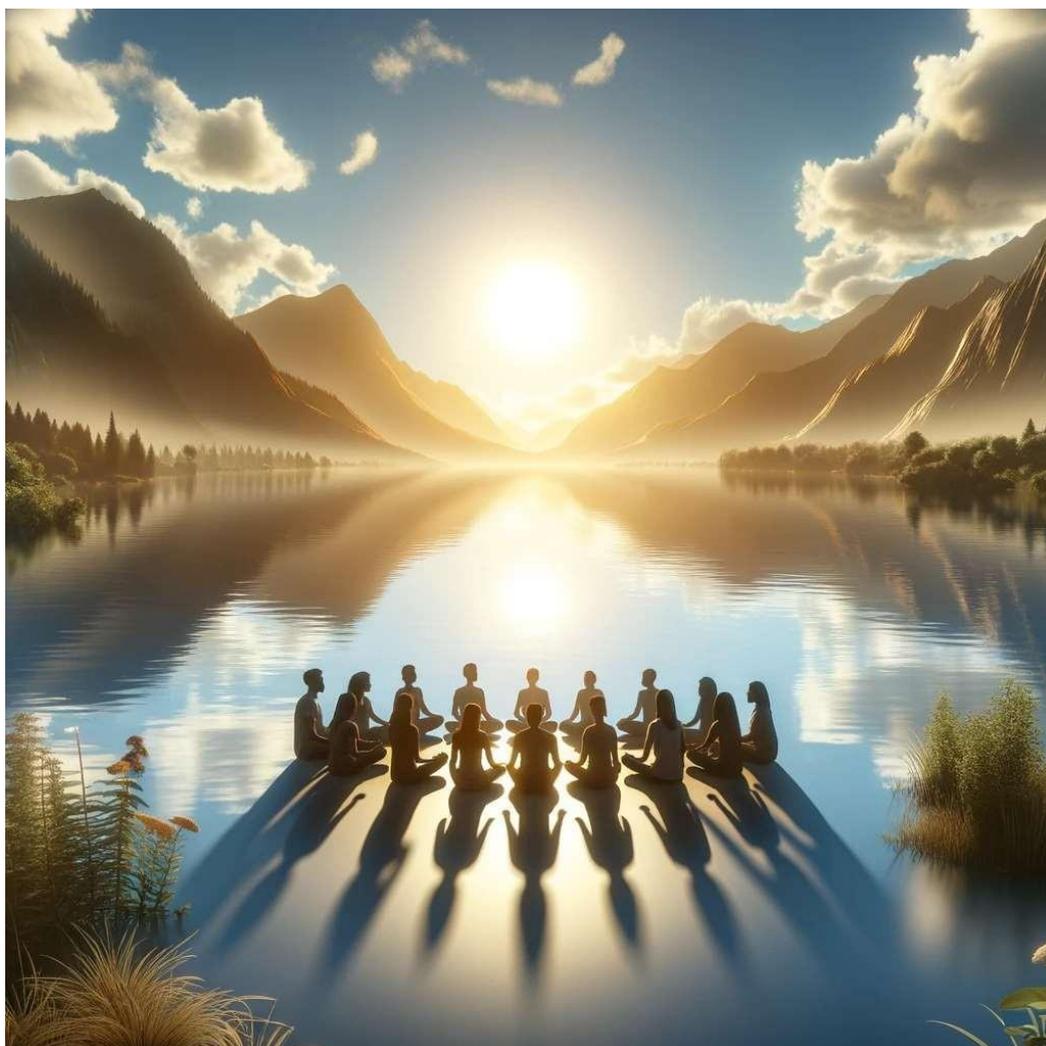
Os quatro principais objetivos estão interligados e funcionam conjuntamente, garantindo que contribuem para o avanço das prioridades estabelecidas. Especificamente, ao atingir estes objetivos, o projeto reforça a empregabilidade dos jovens e equipa-os com a resiliência e o *mindfulness* necessários para fazer face às exigências e ao panorama em mudança da transformação digital. Além disso, ao dedicar recursos para melhorar as competências dos profissionais que trabalham com a juventude, o projeto contribui para elevar a qualidade, a criatividade e o reconhecimento desse trabalho.

De acordo com o relatório “Estratégias Europeias para a Juventude - Uma reflexão e uma análise”, de 2021, os jovens enfrentam atualmente uma vasta gama de desafios e obstáculos no seu caminho para o futuro. Um exemplo, são as incertezas decorrentes das mudanças socioeconómicas, da exclusão social e do impacto da pandemia COVID-19. Esta, em particular, agravou as suas dificuldades, com muitos

a sofrerem de um isolamento social significativo, que sobrecarregou o seu bem-estar mental e resultou em níveis crescentes de ansiedade e depressão.

Além disso, o relatório salienta que as perspectivas de emprego provavelmente se contraíram e se tornaram ainda mais incertas. Esta incerteza é particularmente preocupante porque os setores da economia mais atingidos pela pandemia, como a hotelaria, o lazer, o retalho e as atividades recreativas, têm sido tradicionalmente importantes empregadores de jovens. Além disso, o relatório sublinha ainda a insegurança causada pela rápida mudança das tendências e realidades do emprego devido à transformação digital da economia.

Em resposta a estes grandes desafios, o BENEFIT está a introduzir recursos formativos e ferramentas de apoio com o objetivo de ajudar os jovens a desenvolverem a sua resiliência, a reforçarem a sua fortaleza mental e a dotarem-se das competências necessárias para enfrentarem e superarem os obstáculos com que se deparam.



Fonte: DALL-E

O que disponibiliza este portefólio sobre resiliência e *mindfulness* para jovens?

Composto por materiais relevantes, este portefólio fornece aos jovens explicações claras e diretas sobre ideias essenciais, conselhos práticos e instruções pertinentes neste domínio. Além disso, inclui uma lista de artigos, ferramentas e livros sugeridos, concebidos para os ajudar na sua jornada de autoaperfeiçoamento e capacitação.

Principais objetivos deste portefólio:

1. identificar as necessidades e os desafios que os jovens enfrentam nos países de implementação do projeto, bem como recomendações sobre a melhor forma de os resolver;
2. identificar boas práticas, recursos eficazes e ferramentas que melhor possam apoiar os jovens na promoção do seu bem-estar mental;
3. capacitar os jovens, através de ferramentas e orientações práticas, para reconhecerem e lidarem com problemas de saúde mental;
4. ajudar os jovens a desenvolver aptidões úteis para melhorar o seu bem-estar e resiliência.

Quem pode beneficiar com este portefólio?

Este portefólio destina-se a servir de guia para o bem-estar mental dos jovens, dotando-os da resiliência e da força necessárias para enfrentar e ultrapassar os vários desafios e obstáculos com que se deparam na vida.

Pretende-se enriquecê-lo com recursos de alta qualidade, promovendo o crescimento pessoal e profissional dos jovens e das pessoas que trabalham com eles e garantindo que dispõe das ferramentas necessárias para os guiar nesse caminho.

Compreender os princípios básicos: saúde mental e juventude

A proteção e a promoção da saúde mental e do bem-estar entre os jovens são componentes integrantes dos princípios e quadros fundamentais da Estratégia da União Europeia (UE) para a Juventude, que está atualmente a ser implementada para o período de 2019 a 2027. Além disso, salienta-se o seu alinhamento com a Ação Comum da UE sobre Saúde Mental e Bem-Estar, bem como a sua ligação à prossecução dos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), sublinhando o compromisso de promover o bem-estar mental como um aspeto vital da promoção da sustentabilidade global e do desenvolvimento da juventude.

O que é a Estratégia da União Europeia para a Juventude (2019 - 2027)?

[A Estratégia da UE para a Juventude](#) constitui o quadro geral da política colaborativa para a juventude na União Europeia, abrangendo o período entre 2019 e 2027. Foi estabelecida com base na Resolução do Conselho da União Europeia, adotada em 26 de novembro de 2018. Os principais objetivos desta estratégia são incentivar a

participação dos jovens nos processos democráticos, apoiar o seu envolvimento em atividades sociais e cívicas e garantir que todos os jovens possuem os recursos necessários para contribuir ativamente para a sociedade.

Os Objetivos Europeus para a Juventude descrevem áreas específicas que requerem atenção para que os jovens possam atingir o seu pleno potencial. Embora não sejam juridicamente vinculativos, a Estratégia da UE para a Juventude destina-se a contribuir para a concretização da visão que representam. Para tal, é necessário mobilizar recursos e *stakeholders* ao nível local, regional, nacional ou da UE. O objetivo 5, juntamente com as metas que lhe estão associadas, centra-se na saúde mental e no bem-estar e representa uma oportunidade significativa para melhorar o bem-estar mental dos jovens em toda a Europa.

Durante o processo participativo de dois anos do programa Juventude na Europa, os jovens de toda a UE identificaram a saúde mental e o bem-estar como uma área crucial de ação e colaboração. O Objetivo 5 visa, portanto, melhorar o bem-estar mental, eliminar o estigma associado às questões de saúde mental e, assim, promover a inclusão social de todos os jovens.

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável e o bem-estar mental

A Organização Mundial de Saúde (OMS) reconheceu, em 1978, a saúde mental e o bem-estar psicossocial como elementos integrantes da saúde em geral e estes aspetos têm sido discutidos em muitas resoluções das Nações Unidas ao longo dos anos. No entanto, é de salientar que a saúde mental só recentemente ganhou proeminência na agenda global.

O [ODS 3](#) centra-se na promoção da saúde e do bem-estar e foi concebido para garantir que as pessoas de todas as idades tenham uma vida saudável e bem-estar. Este objetivo inclui treze metas específicas, sendo que a meta 3.4 incide explicitamente na redução da mortalidade causada por doenças não transmissíveis e na promoção da saúde mental. Este reconhecimento no âmbito dos ODS sublinha o crescente empenhamento internacional em abordar a saúde mental como uma componente fundamental da saúde e do bem-estar globais.

Metodologia subjacente à criação do Portefólio

Para obter uma compreensão abrangente da situação atual, foi utilizado como estratégia principal o método de investigação qualitativa através de grupos de debate. Esta abordagem envolveu a facilitação de debates entre diversos grupos de indivíduos, orientados por um moderador que levantou questões relevantes para estimular a troca de ideias e opiniões. Cada país realizou sessões de debate, investigação documental e inquéritos, cujas opiniões foram cuidadosamente consideradas no processo de investigação.

Módulo 1: saúde mental e bem-estar

Bem-vindo ao capítulo sobre saúde mental, concebido especificamente para jovens. Neste capítulo, pretendemos atingir três objetivos principais. Em primeiro lugar, vamos aprofundar a sua compreensão da saúde mental. Em segundo lugar, vamos trabalhar no sentido de reduzir quaisquer perceções negativas e fomentar a empatia. Por último, vamos melhorar as suas competências interpessoais, orientando-o no tema da saúde mental com confiança e empatia.

O que é a saúde mental?

Começemos por explorar o seu real significado. Saúde mental tem a ver com a forma como pensamos, sentimos e agimos em resposta aos desafios da vida. Quando temos uma boa saúde mental, podemos lidar eficazmente com o *stress*, manter o equilíbrio, construir e cultivar relações e tomar decisões ponderadas. Significa também sermos adaptáveis e resilientes quando enfrentamos tempos difíceis.

Por outro lado, quando a saúde mental não é bem gerida, pode levar a várias perturbações, como a depressão e a ansiedade. Estas podem afetar significativamente a capacidade de realizar as nossas atividades diárias. Para promover uma boa saúde mental, temos de abordar os fatores que contribuem para o nosso bem-estar, o que inclui ter acesso a auxílio e tratamento adequados, estar num ambiente social de apoio e desenvolver capacidades eficazes para lidar com a situação e resiliência.

O que é o bem-estar?

Vamos continuar a aprofundar o conceito de bem-estar. O bem-estar significa sentirmo-nos confortáveis, saudáveis e felizes, no geral. Inclui a nossa saúde física, emoções, ligações sociais e satisfação com a vida. Alcançar o bem-estar requer um equilíbrio entre a satisfação das nossas necessidades básicas, as sensações positivas que temos, a definição de um propósito e a nossa ligação aos outros e ao mundo que nos rodeia.

À medida que exploramos este portefólio, as várias atividades e recursos propostos ajudam-nos a compreender melhor e a apoiar a saúde mental, bem como a incentivar o pensamento crítico através da pesquisa online e da escrita reflexiva. Vamos embarcar juntos nesta viagem e trabalhar em conjunto para compreender melhor a saúde mental e o bem-estar!

ATIVIDADES SOBRE SAÚDE MENTAL

Atividade 1: explorar aspetos da saúde mental (atividade individual)

Passo 1: *pesquisar sobre a depressão e a ansiedade.* Comece por abrir um navegador de internet. Escreva “o que é a depressão” e “o que é a ansiedade” na barra de pesquisa. Procure fontes fiáveis, como organizações de saúde ou *websites* de saúde mental com boa reputação. Leia a informação fornecida, tomando nota dos pontos-chave ou das definições apresentadas;

Passo 2: *compreender o estigma.* De seguida, pesquise “estigma na saúde mental” e explore artigos ou recursos que expliquem o que significa o estigma no contexto da saúde mental. Procure exemplos reais ou histórias que ilustrem como o estigma afeta as pessoas com problemas de saúde mental;

Passo 3: *realizar uma sessão de debate.* Contacte um colega de turma, um amigo ou um membro da família para ter uma conversa sobre o que aprendeu. Partilhe as suas próprias experiências ou observações sobre saúde mental, depressão, ansiedade e estigma. Ouça também as suas perspetivas e experiências. Discuta como estes conceitos afetam a vida das pessoas e como compreendê-los pode ajudar a construir uma comunidade mais empática e solidária;

Passo 4: *refletir.* Reserve algum tempo para refletir sobre o debate. Escreva os seus pensamentos e ideias num diário ou num documento digital. Inclua a forma como esta atividade influenciou a sua compreensão da saúde mental, do estigma e da importância de ter conversas abertas. Pense em como pode aplicar estes novos conhecimentos na sua vida quotidiana para apoiar as pessoas que enfrentam problemas de saúde mental.

Questões para reflexão:

- Quais foram as lições mais importantes que retirou desta atividade em termos de saúde mental?
- Durante o debate, apercebeu-se de alguns equívocos ou estigmas comuns relacionados com a saúde mental?
- Como é que a pesquisa online e a escrita reflexiva contribuíram para a sua compreensão da saúde mental?
- Que medidas pode tomar para aplicar as competências de pensamento crítico que desenvolveu para fazer julgamentos informados sobre informações de saúde mental no futuro?

Conselhos para os facilitadores

- crie um ambiente seguro e inclusivo;
- adapte-se a diversos estilos de aprendizagem;
- promova a aplicação prática.

Atividade 2: realizar um diário de *mindfulness* e autodescoberta (individual ou em grupo)

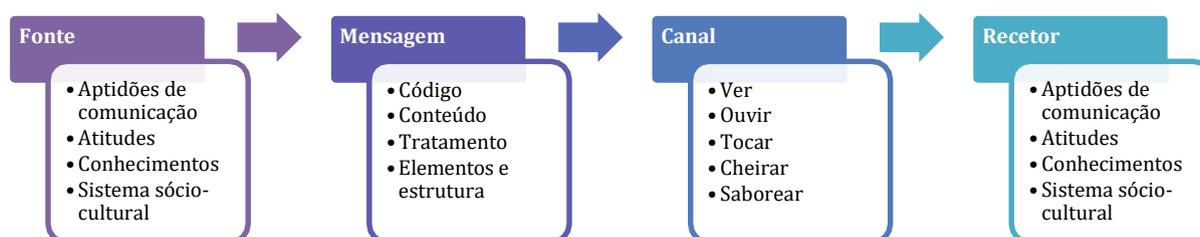
Passo 1: *introduzir a prática de um registo diário.* Registrar pensamentos e sensações num diário é uma forma de autorreflexão e de compreensão da saúde mental. O *mindfulness* e a autoconsciência são ativados com esta estratégia;

Passo 2: *ter um guia para o diário.* Pode começar a escrever no seu diário de saúde mental sobre emoções, *stress* e cuidados pessoais. Escreva livremente, explorando os seus pensamentos e sentimentos;

Passo 3: *partilhar ideias (opcional).* Partilhe ideias ou reflexões do seu diário com pelo menos uma pessoa que considere capaz de o/a ouvir sem o/a julgar. A partilha é voluntária, respeitando os sentimentos e os limites de cada um;

Passo 4: *rever os registos do diário.* Reveja os seus registos no diário e identifique temas ou padrões comuns;

Passo 5: *debater sobre o impacte da prática de um registo diário.* Fale sobre a forma como o diário afetou a sua compreensão da saúde mental e das emoções, utilizando o Modelo de Comunicação SMCR (fonte-mensagem-canal-recetor) como guia;



Fonte: adaptado de images.app.goo.gl/ocyTY3w7Syaf8SiE6

Passo 6: *concretizar um plano de ação.* Pense em formas de integrar a prática do diário na sua rotina quotidiana para uma autorreflexão e *mindfulness* contínuos. Lembre-se de que a chave é estabelecer objetivos exequíveis (por exemplo, 2 a 5 minutos por dia, a uma hora específica). Pode até definir um lembrete ou reservar tempo no seu calendário/horário.

Questões para reflexão:

- Que aspetos desta prática considerou mais benéficos para melhorar a sua autoconsciência e inteligência emocional?
- Pode partilhar uma perceção ou descoberta específica que tenha feito sobre si próprio/a através do registo no diário durante esta atividade?
- De que forma imagina incorporar o diário na sua rotina como uma prática de *mindfulness* no futuro?
- De que forma é que o processo de expressão criativa através do diário teve impacto na sua capacidade de refletir sobre os seus pensamentos e emoções?

Conselhos para os facilitadores

- assegure aos participantes que não existe uma forma certa ou errada de escrever um diário e que todos os seus pensamentos e sentimentos são válidos;
- sugira uma variedade de ideias para escrever no diário relacionadas com a saúde mental e a autoconsciência, que podem ajudar os participantes a ultrapassar o bloqueio de escrita e orientar as suas reflexões;
- sugira a definição de uma hora específica por dia ou por semana para escrever um diário, uma vez que a consistência pode ajudar os participantes a integrar esta prática nas suas rotinas e a colher os seus benefícios a longo prazo para o bem-estar mental.

Recursos:

- Pode ler mais sobre saúde mental:
pt.wikipedia.org/wiki/Saúde_mental
www.sns24.gov.pt/tema/saude-mental/
- Pode ler mais sobre o bem-estar:
pt.wikipedia.org/wiki/Bem-estar
- Pode ler mais sobre o modelo de comunicação SMCR (fonte-mensagem-canal-recetor):
en.wikipedia.org/wiki/Source%E2%80%93message%E2%80%93channel%E2%80%93receiver_model_of_communication

Atividade 3: empatia no apoio à saúde mental (atividade de grupo)

Passo 1: *cenarizar*. A empatia é essencial no apoio à saúde mental. A representação de papéis é um método útil de aprendizagem prática. Utilize os cenários de *role-play* que forem propostos ou crie a sua própria situação;

Passo 2: *realizar sessões de role play*. Forme pares ou pequenos grupos e escolha um cenário. Um dos colegas desempenha o papel de um jovem que enfrenta problemas de saúde mental, enquanto o(s) outro(s) assume(m) o papel de um amigo que o apoia ou de um profissional que trabalha com jovens. Tente usar conversas imersivas e realistas. Se o tempo permitir, alterne os papéis dentro dos grupos para obter perspetivas diferentes;

Passo 3: *refletir e debater em grupo*. Debata em grupo as experiências e emoções partilhadas que surgiram durante as dramatizações. Partilhe as suas perceções, desafios e aspetos positivos na prática da empatia;

Passo 4: *concretizar um plano de ação*. Fale com os seus colegas sobre como aplicar as lições da dramatização em situações da vida real. Quais são algumas das boas estratégias para prestar apoio empático a indivíduos com problemas de saúde mental? Lembre-se, a chave é ouvir com atenção, não necessariamente responder.

Questões para reflexão:

- Quais foram as principais ideias que assimilou sobre o papel da empatia na prestação de apoio à saúde mental através dos cenários de *role play*?
- De que forma é que a participação nas sessões de *role play* melhorou as suas capacidades de escuta e comunicação no contexto dos debates sobre saúde mental?
- Que desafios encontrou ao responder com empatia durante as sessões de *role play* e como os ultrapassou?
- De que forma é que esta atividade aprofundou a sua compreensão das experiências e emoções das pessoas que enfrentam problemas de saúde mental?
- Como pode aplicar as lições aprendidas com a atividade de *role play* para prestar um apoio mais empático e eficaz às pessoas que lidam com problemas de saúde mental na sua vida pessoal ou profissional?

Conselhos para os facilitadores

- recorde aos participantes que o objetivo desta atividade é compreender e apoiar, e não diagnosticar ou “resolver” problemas de saúde mental;

- depois de cada sessão de *role play*, dinamize um debate de balanço em que os participantes possam partilhar as suas ideias e sentimentos sobre a experiência;
- peça aos participantes para refletirem sobre a forma como podem aplicar as lições aprendidas com a atividade em situações da sua vida real.

Atividade 4: criação de infográficos – promover a sensibilização para a saúde mental

Passo 1: recolher informações. A comunicação visual pode ser muito efetiva na sensibilização para a saúde mental. Utilizando uma lista dos principais tópicos de saúde mental, recolha informações e estatísticas relevantes na internet ou nos recursos fornecidos;

Passo 2: analisar o tutorial do Canva e criação do infográfico. Veja o breve tutorial sobre a utilização do [Canva aqui](#) ou um tutorial mais longo [aqui](#), se estiver interessado/a em tecnologia ou *design* gráfico ou se estiver à procura de uma ferramenta semelhante que prefira. Crie um infográfico sobre o tema de saúde mental que escolheu. Deixe-se levar pela criatividade e explore o esquema, a seleção de cores e os elementos visuais, como ícones ou imagens, sem esquecer a simplicidade e a clareza da mensagem;

Passo 3: partilhar e refletir em grupo. Partilhe o seu infográfico com um grupo a quem possa interessar e peça *feedback*. Num ambiente de grupo, reflita sobre a eficácia do infográfico na transmissão da mensagem pretendida;

Passo 4: concretizar um plano de ação e de divulgação. Fale com alguém sobre as formas de utilizar os seus infográficos para aumentar a sensibilização para a saúde mental na sua comunidade. Crie planos de ação para partilhar, publicar nas redes sociais, partilhar com organizações de jovens ou criar fichas informativas. Não se esqueça de partilhar informações e recursos sobre saúde mental de forma responsável. Por exemplo, pode disponibilizar o infográfico para que alguma instituição o utilize ou partilhá-lo nas suas redes sociais para ajudar a sensibilizar para esta matéria.

Questões para reflexão:

- Como é que a criação de um infográfico melhorou a sua capacidade de comunicar eficazmente conceitos-chave de saúde mental através da narração visual de histórias?
- Que competências ou técnicas de *design* gráfico considerou mais importantes na elaboração do seu infográfico de sensibilização para a saúde mental?

- De que forma prevê utilizar o seu infográfico para promover informações sobre saúde mental entre os jovens e os profissionais que trabalham com eles?
- Consegue identificar tópicos ou mensagens específicos de saúde mental que parecem particularmente adequados para a comunicação através de infográficos?

Conselhos para os facilitadores

- incentive representações diversificadas e inclusivas nos infográficos, evitando estereótipos;
- saliente a importância de utilizar informações exatas e baseadas em provas e de usar práticas de partilha éticas.

O modelo PERMA de bem-estar

O modelo PERMA foi desenvolvido pelo reconhecido psicólogo Martin Seligman. Nasceu do seu extenso estudo em psicologia positiva, com o objetivo de promover o bem-estar e a felicidade. Com um grande interesse pelo bem-estar dos indivíduos, incluindo os jovens, Seligman identificou elementos-chave vitais para uma vida plena. Estes elementos, sintetizados no modelo PERMA como Emoção Positiva, Envolvimento, Relações, Significado e Realizações, servem de quadro orientador para a compreensão dos elementos essenciais de uma vida saudável e com significado. Ao enfatizar as emoções positivas, as atividades envolventes, as ligações significativas, o sentido de propósito e as realizações pessoais, o modelo PERMA procura fornecer uma abordagem holística para fomentar o bem-estar e a felicidade, especialmente entre os jovens.

Emoções positivas

As emoções positivas são como superpoderes que podem moldar significativamente o nosso bem-estar. Compreender as vantagens científicas de nutrir emoções positivas pode fazer a diferença na vida dos jovens. Vejamos mais de perto a ciência que sustenta a importância das emoções positivas nas nossas experiências quotidianas.

Alguns exemplos de emoções positivas são sentir-se feliz e alegre, como quando come a sua sobremesa favorita ou passa tempo com o seu animal de estimação. É também fazer coisas de que se gosta, como desenhar ou tocar música.

Atividade 1: três situações boas

Passo 1: refletir. Reflita sobre o seu dia e escreva três situações boas ou positivas que aconteceram, grandes ou pequenas;

Passo 2: selecionar. Escreva-as num diário ou numa folha de papel. Seja específico/a sobre cada evento, incluindo o que aconteceu, porque é que foi significativo e como se sentiu;

Passo 3: rever. Reserve um momento para rever o que escreveu, permitindo-se saborear as emoções positivas associadas a cada evento. Pense em como essas experiências positivas contribuíram para o seu dia e para o seu bem-estar geral.

Nota: A prática regular do exercício “Três situações boas” pode ajudar a cultivar um sentimento de gratidão e a promover o pensamento positivo. Faça este exercício durante 21 dias. Pode utilizar a aplicação [Três situações boas](#).

Questões para reflexão:

- Quais foram os três aspetos positivos que anotou e porque os escolheu?
- Como é que a reflexão sobre estas experiências positivas o/a fez sentir?
- Alguma das três situações boas o/a fez lembrar de outras experiências positivas da sua vida?
- Este exercício ajudou-o/a a aperceber-se de aspetos positivos que, de outra forma, poderia ter ignorado?
- Como é que pode incorporar esta prática na sua rotina diária para cultivar uma perspetiva mais positiva?
- Esta atividade mudou a sua opinião sobre a prática da gratidão em geral?

Conselhos para os facilitadores

- peça a todos os participantes que expliquem claramente porque é que as suas três situações boas são importantes para eles;
- pergunte-lhes como é que esta atividade os fez sentir e se mudou a sua perceção do dia;
- explique-lhes que o facto de estarem gratos pode fazer com que se sintam mais positivos e mais felizes ao longo do tempo;
- incentive-os a aplicar esta prática todos os dias;

- crie um espaço amigável para que todos possam falar sobre o que escreveram. Fale sobre como pensar em situações boas pode tornar-nos mais felizes.

Envolvimento

Trata-se de estarmos comprometidos e concentrados nas nossas ações. É como quando nos estamos a divertir tanto que nos esquecemos do tempo. Para o/a ajudar a envolver-se, certifique-se de que as suas atividades são interessantes e não demasiado difíceis ou demasiado fáceis. Isto ajuda-o/a a entrar num fluxo, que ocorre quando ficamos absorvidos em atividades que captam a nossa atenção, como ler um livro emocionante ou resolver *puzzles* desafiantes.

Atividade 2: escolher uma tarefa divertida

Passo 1: escolher. Escolha algo que goste de fazer, como desenhar, jogar um jogo ou resolver *puzzles*;

Passo 2: assegurar tempo de concentração. Reserve uma hora específica para realizar esta atividade, garantindo que não será interrompido/a;

Passo 3: começar. Comece a fazer a tarefa e deixe-se envolver de tal forma que se esqueça de tudo o resto;

Passo 4: desfrutar o momento. Divirta-se e aprecie o que está a fazer. Se terminar, tire um momento para celebrar o seu feito!

Questões para reflexão:

- Qual foi, para si, a parte mais agradável da atividade?
- Achou fácil envolver-se na atividade e esquecer-se de tudo o resto?
- Enfrentou algum desafio durante a atividade? Como lidou com o mesmo?
- Aprendeu algo sobre si próprio/a ao participar nesta atividade?
- Como é que pode aplicar o que experimentou durante esta atividade a outras tarefas ou passatempos de que gosta?
- Como poderia tornar a atividade ainda mais agradável da próxima vez que a fizer?
- Como pode incorporar mais estas atividades agradáveis na sua vida quotidiana?

Conselhos para os facilitadores

- incentive todos os participantes a escolherem algo que gostem realmente de fazer;
- ajude-os a definir um horário específico para a sua atividade sem interrupções;
- ajude-os se precisarem de algo durante a atividade;
- celebre as suas conquistas e incentive-os a sentirem-se orgulhosos do que fizeram;
- incentive-os a partilhar com os outros o que gostaram na sua atividade.

Relações

No modelo PERMA, as relações remetem para os amigos e as ligações que temos com os outros. Trata-se de ter pessoas que gostam de nós e de quem nós gostamos. Estas relações fazem-nos sentir felizes e apoiados. Dão-nos alguém com quem partilhar os nossos sentimentos e ajudam-nos a crescer. Quando temos boas relações, sentimos que pertencemos a algo e que temos um objetivo na vida. Criamos ligações com a família, amigos e colegas. Consiste em ter amigos próximos que nos apoiam e partilhar experiências com os que nos são próximos.

Atividade 3: carta de gratidão

Passo 1: escolher. Escolha alguém especial na sua vida (um amigo, um membro da família ou um professor) a quem quer agradecer;

Passo 2: refletir. Pense algo positivo específico que essa pessoa tenha feito por si e em como fez a diferença na sua vida;

Passo 3: agradecer. Escreva-lhe uma carta, expressando a sua gratidão e explicando por que razão o/a aprecia;

Passo 4: lembrar. Não se esqueça de mencionar momentos ou ações específicas que foram importantes para si;

Passo 5: justificar. Explique como a bondade da pessoa o/a fez sentir e porque é que é importante para si;

Passo 6: entregar. Pode entregar a carta pessoalmente e pedir que a leiam à sua frente ou enviá-la, mostrando o quanto a pessoa significa para si.

Questões para reflexão:

- Como se sentiu ao escrever a carta? Lembra-se de algum momento especial?
- De que aspetos agradáveis falou na carta e porque é que foram importantes para si?
- Como acha que a pessoa se vai sentir depois de ler a sua carta? O que gostaria que acontecesse quando a lerem?
- O facto de agradecer alterou a forma como se sente em relação à pessoa a quem escreveu?
- Como é que pode dizer obrigado mais vezes por dia, com base no que sentiu quando escreveu a carta?

Conselhos para os facilitadores

- incentive os participantes a lembrar-se de momentos específicos ou de algo que os fez felizes ao escrever a carta de agradecimento;
- crie um espaço confortável para que todos possam expressar honestamente os seus sentimentos na carta e falar sobre as razões pelas quais se sentem gratos;
- explique a importância de mencionar exatamente o que apreciam na pessoa ou nas ações que fez.

Significado

No modelo PERMA, significado significa encontrar algo que é importante para si e que o/a fazem sentir parte de algo maior. Trata-se de fazer coisas que são importantes para si e que o/a ajudam a compreender-se a si próprio/a. Encontrar significado no que faz pode fazê-lo/a sentir-se feliz e forte, mesmo quando o que faz é difícil. Este sentimento de objetivo pode conduzir a uma sensação de vida completa e com significado. Há quem encontre um objetivo na vida fazendo voluntariado num abrigo para animais ou dedicando-se a um passatempo gratificante.

Atividade 4: o que é importante?

Passo 1: refletir. Reserve algum tempo para refletir sobre os aspetos mais importantes para si e aquilo em que realmente acredita;

Passo 2: definir um objetivo. Decida o que quer fazer na sua vida e o que o/a entusiasma;

Passo 3: *promover o envolvimento*. Encontre formas de auxiliar os outros ou fazer algo que faça a diferença, como ajudar, ser gentil ou partilhar aquilo em que é bom/boa;

Passo 4: *agir*. Planeie e concretize ações que sejam realmente importantes para si e que o/a façam sentir-se feliz e orgulhoso/a;

Passo 5: *ter um significado*. Pense em como as suas ações o/a fazem sentir a si e aos outros e tornam a sua vida mais significativa e especial.

Questões para reflexão:

- O que aprendeu sobre si próprio/a quando pensou no que é importante para si?
- Como é que pode ajudar os outros ou concretizar ações que fazem a diferença e como é que isso o/a faz sentir?
- Como é que se sentiu ao concretizar ações que lhe interessam e porque é que foram importantes para si?

Conselhos para os facilitadores

- incentivar os participantes a pensar no que é importante e a falar abertamente sobre isso;
- ajude-os a refletir sobre o que realmente querem fazer e o que os faz felizes;
- fale sobre ajudar os outros e concretizar ações que melhorem o mundo, e reflita porque é que isso é importante;
- ajude os participantes a planear e a concretizar ações que lhes interessam e que os fazem sentir bem;
- explique como é importante continuar a pensar no que torna a vida significativa e especial e como fazer com que isso faça parte da vida quotidiana.

Realizações

No modelo PERMA, a realização significa estabelecer objetivos e dar o seu melhor. Trata-se de sentir orgulho quando se termina algo para o qual se trabalhou arduamente. A realização é quando utilizamos os nossos pontos fortes para ultrapassar desafios e melhorar algo. Consiste também em celebrar os sucessos, o que pode fazer com que se sinta bem consigo próprio/a e motivá-lo/a a continuar e a fazer ainda melhor. Estabelecer e atingir objetivos, como concluir um projeto exigente ou dominar uma nova competência, grande ou pequena, fazem parte das realizações.

Atividade 5: a aventura dos meus objetivos

Passo 1: refletir. Pense no que quer e tome nota de algo que pode fazer em breve;

Passo 2: definir um caminho. Escreva o que precisa de fazer para atingir os seus objetivos e faça uma lista dos passos que pode dar;

Passo 3: agir. Anote o que fez até agora, o que falta fazer e celebre cada passo dado;

Passo 4: realizar. Quando tiver feito algo que queria, pare um momento para se sentir orgulhoso/a de si próprio/a e feliz com o que conseguiu;

Passo 5: recomeçar. Pense no que aprendeu e, se quiser, estabeleça novos objetivos para continuar a crescer e a fazer mais ações de que gosta.

Questões para reflexão:

- O que quer fazer e porque é que isso é importante para si?
- Como é que o seu plano o/a ajudará e o que é que foi difícil para si quando estava a trabalhar nos seus objetivos?
- O que realizou até hoje e como se sentiu quando o fez?
- Como é que se sentiu ao celebrar o que fez e porque é que é bom estar orgulhoso/a de si próprio/a?
- O que aprendeu sobre si e como pode usar isso para concretizar mais ações de que gosta no futuro?

Conselhos para os facilitadores

- incentive os participantes a pensarem no que realmente querem e a acreditarem que o podem fazer;
- ajude-os a fazer planos que sejam fáceis de seguir;
- lembre-os de celebrar o que alcançam e de se orgulharem de si próprios;
- diga-lhes que não há problema se as ações forem difíceis, que podem aprender com isso e tentar de novo;
- proporcione um ambiente agradável, onde todos possam falar, pedir ajuda e animar-se mutuamente.

BENEFIT

5 formas de priorizar a tua saúde mental

Praticar o autocuidado

Reserva tempo para atividades de autocuidado. É essencial para o bem-estar mental.



Ligar-se a outras pessoas e procurar apoio

Procura amigos, familiares ou profissionais quando precisares de apoio. Não estás sozinho/a.



Reduzir o stress

Gere o stress através de técnicas de relaxamento, de gestão do tempo e definindo limites.



Informar-se

Aprende sobre saúde mental para acabar com o estigma e compreender melhor o teu próprio bem-estar.



Promover a resiliência

Desenvolve a tua resiliência enfrentando os desafios com uma atitude positiva. Assim, serás mais forte.



A tua saúde mental é importante e tomar medidas para a cuidar é um ato de autocompaixão. Começa hoje mesmo a aplicar estas estratégias. Partilha este documento e divulga a mensagem de sensibilização para a saúde mental, para que possamos apoiar o bem-estar uns dos outros.

 Cofinanciado pela União Europeia

BENEFITPROJECT.ORG



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-DE04-KA220-YOU-000085433.

O conteúdo é partilhado ao abrigo de uma Licença Pública Creative Commons Atribuição Compartilhável 4.0 Internacional



O modelo PERMA

O que é o modelo PERMA?

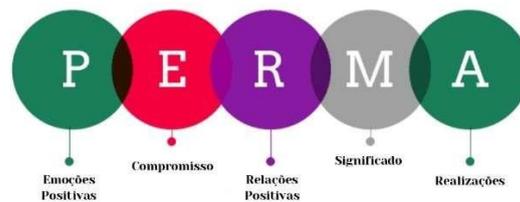
Desenvolvido pelo psicólogo Martin Seligman, é o teu guia para uma vida plena.

Mergulha na Emoção Positiva, Compromisso, Relações, Significado e Realizações para um impulso holístico de bem-estar.

Aumenta a tua alegria com vibrações positivas, atividades envolventes, relações com significado, vida com propósito e vitórias pessoais.

#PERMAFelicidade

Introduzindo uma nova teoria de bem-estar



Adaptado de: www.linkedin.com/pulse/perma-model-shapes-psychological-services/

TRÊS EXERCÍCIOS DIÁRIOS COM O MODELO PERMA

Passo 1: pensa em algo que gostavas de fazer e escreve aquilo que podes fazer em breve;

Passo 2: escreve o que precisas de fazer para atingir os teus objetivos e faz uma lista dos passos que tens de dar;

Passo 3: regista o que fizeste até agora, o que te falta fazer e celebra cada passo que terminas.



Cofinanciado pela União Europeia

BENEFITPROJECT.ORG



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-DE04-KA220-YOU-000085433.

O conteúdo é partilhado ao abrigo de uma Licença Pública Creative Commons Atribuição Compartilhável 4.0 Internacional

Módulo 2: *mindfulness*

O que é o *mindfulness*?

“Prestar atenção de uma forma particular: de propósito, no momento presente, e sem julgar.” (Kabat-Zinn, 1994)

“Estar consciente do que está a acontecer, enquanto está a acontecer.”
(Kaiser-Greenland, 2006)

“Prestar atenção à sua vida, aqui e agora, com bondade.”
(Satzman, 2011)

“Prestar atenção ao
que está a acontecer,
aqui e
agora,
dentro de nós
ou à nossa volta.”
(Debra Burdick, 2013)

Antes de começar...

Como encontrar tempo para o *mindfulness* e como o planear?

A melhor forma de incorporar o *mindfulness* na sua vida quotidiana é reservar tempo para a prática no seu horário diário. Praticar “quando der” não costuma funcionar muito bem. Pode definir um lembrete no seu calendário. Escolha uma altura em que não seja incomodado. Algumas pessoas gostam de praticar logo de manhã, porque acham que a prática é um bom começo para o dia. Outras preferem praticar no final do dia, utilizando o *mindfulness* para libertar a tensão acumulada durante o dia. O *mindfulness* pode ser integrado diretamente nas atividades diárias, como comer, lavar os dentes, tomar banho...

Motivação e empenhamento na prática

Como em qualquer nova atividade, é importante esclarecer e compreender as suas expectativas e o seu compromisso. Veja as seguintes perguntas e tente responder ao maior número possível. Ajudá-lo/a-ão a clarificar o empenho com que está a iniciar a prática do *mindfulness*.

- Porque é que quer aprender através da prática do *mindfulness*?
- Em que é que quer que o *mindfulness* o/a ajude?

- Quando é que esteve com a mente focada de forma consciente (*mindful*) durante esta semana?
- Onde e quando é que vai praticar o *mindfulness*?
- Tem dúvidas sobre a prática do *mindfulness*? Quais?
- Há alguma coisa na prática que o/a preocupe?
- Qual é a importância desta prática para si?
- Há algo que faria em vez de praticar o *mindfulness*?
- Que expectativa tem da prática de *mindfulness*?

Criar intenção - a base de qualquer prática de *mindfulness*

A criação de intenções é a base de qualquer prática de *mindfulness*, pois concentra a sua atenção. No *mindfulness*, a intenção é aquilo em que escolhemos concentrar a nossa atenção. A sua intenção pode ser prestar atenção à respiração. Ou pode ser prestar atenção à tarefa atual ou ao ambiente em que se encontra. Durante a prática do *mindfulness*, continuamos a chamar a atenção para a nossa intenção. É normal que a nossa mente se desvie. Sempre que reparamos que a nossa mente vai numa direção diferente, pacientemente e com amor, trazemos a nossa atenção de volta à nossa intenção.

Identificar de obstáculos e trabalhar com a resistência

Tal como acontece com qualquer nova aprendizagem, pode sentir resistência e encontrar obstáculos que se atravessam no seu caminho. Não faz mal. A chave para ultrapassar os obstáculos é preparar-se para a situação e reconhecê-la quando ela surgir. Alguns obstáculos comuns são:

- Esqueci-me.
- Não tive tempo.
- É demasiado difícil.
- Não me consigo concentrar. Por isso, porquê tentar?
- Não sei fazer corretamente.
- Não está a funcionar para mim.
- Adormeci enquanto praticava.
- O *mindfulness* é para os monges.
- Senti-me envergonhado/a.
- É aborrecido.

- Não sei como é que pode ajudar.
- Os meus pais não querem que eu faça.
- Os meus pais estavam demasiado ocupados para me ajudar.

Conselhos para os facilitadores

- para incentivar os adolescentes a adotar o *mindfulness*, é crucial ajudá-los a compreender os seus benefícios e a experimentar em primeira mão como pode melhorar as suas vidas. Reúna detalhes sobre o seu contexto para dar exemplos concretos de como o *mindfulness* pode ser vantajoso. Mostre-lhes que pode levar a um melhor desempenho académico, a uma maior concentração (levando à entrada nas escolas desejadas) e ao cultivo de relações positivas, o que muitas vezes desperta o seu interesse;
- descubra e reflita sobre o que os seus adolescentes estão a passar nas suas vidas. Tome consciência dos desafios de desenvolvimento que enfrentam durante a adolescência. Utilize esta informação para adaptar atividades de *mindfulness* que possam ser úteis para eles;
- prepare-se para o facto de alguns adolescentes revirarem os olhos, procurarem espaço e terem dificuldade em praticar no início. Estas são simplesmente manifestações da adolescência. Ajude-os com o *feedback* e a integração das experiências de prática do *mindfulness*. Trabalhe suavemente com a sua resistência. Preste atenção às suas objeções, ouça e debata com eles. Ensinar o *mindfulness* a um grupo de adolescentes pode ser muito útil para ultrapassar a resistência de alguns indivíduos, que são mais propensos a relaxar e a envolver-se no processo quando veem os seus pares a desfrutar da experiência;
- lembre-se que a investigação sugere que os adolescentes podem sentir-se desconfortáveis quando lhes é pedido que prestem atenção a si próprios. Podem sentir uma ansiedade acrescida durante a prática. Se os pensamentos e sensações que observam estiverem associados a preocupações e inquietações, podem sentir um aumento da ansiedade quando tomam consciência deles. Podem ter dificuldade em relaxar e reçar que, se se deixarem ir, a ansiedade aumente. Esteja preparado/a para ajudar os adolescentes que estão a passar por esta situação a processar estes sentimentos e a aprender a acalmar e a suavizar a ansiedade.

Atividade 1: sensibilização para o ambiente na sala

Opção 1:

Passo 1: *sentar-se confortavelmente.* Encontre uma posição confortável, programe um temporizador para 10 minutos e sente-se com os pés no chão e as mãos apoiadas nas coxas;

Passo 2: *olhar à sua volta.* Tome nota da iluminação, se está sozinho/a e da vista para o exterior. Observe a forma como a luz incide e o tempo;

Passo 3: *ver o que está à sua frente.* Identifique os objetos na sala, incluindo paredes, portas, mobília e quaisquer outros itens. Mantenha-se presente e redirecione a sua atenção se a sua mente divagar;

Passo 4: *observar a temperatura ambiente.* Repare na temperatura da divisão, nos movimentos do ar e nos aromas, considerando se são familiares ou novos;

Passo 5: *concentra-se no que ouve.* Ouça quaisquer sons, identificando a sua fonte e determinando o seu volume e qualidade. Opte por se concentrar neles ou por os deixar passar para segundo plano;

Passo 6: *verificar se há algo a mexer-se na sala.* Observe todos os movimentos na sala, quer as coisas estejam paradas ou a deslocar-se;

Passo 7: *observar o seu corpo sentado na cadeira.* Sinta o seu corpo na cadeira, reparando nas características da cadeira e na forma como ela o apoia;

Passo 8: *olhar à sua volta e descobrir o que chama a sua atenção.* Preste atenção a um objeto específico na sala, anotando a sua forma, cor e finalidade. Redirecione a sua atenção se os seus pensamentos se desviarem;

Passo 9: *tomar consciência de si próprio/a no espaço.* Reflita sobre as suas emoções e a sua sensação de segurança na sala, considerando quaisquer ligações a experiências passadas.

Opção 2:

Passo 1: *sentar-se confortavelmente.* Programe um temporizador para 10 minutos. Encontre uma posição confortável na cadeira, mantenha os pés no chão e encoste-se ligeiramente ao encosto da cadeira. Pode apoiar as mãos ligeiramente nas pernas. Se quiser, junte o polegar e o dedo médio e coloque as mãos ligeiramente com as palmas viradas para cima sobre as coxas. Mantenha os olhos abertos e olhe à volta da sala;

Passo 2: *olhar à sua volta.* Preste atenção ao que vê. É claro ou escuro? Está sozinho/a ou com outras pessoas? Há janelas na sala? Consegue ver o exterior? Consegue ver o céu? Está nublado lá fora, ou o sol está a brilhar? Se sim, a luz bate no chão ou na parede? Está escuro lá fora? Vê o luar?

Passo 3: ver o que está à sua frente. Há uma parede, uma porta, uma janela, ecrãs, obras de arte, um interruptor, um móvel, uma estante? O que é que está ao seu lado? Consegue ver atrás de si? Olhe à sua volta. Observe. Se a sua mente se desviar para outro lugar, repare nisso, aceite-o e volte a concentrar-se na sala em que se encontra;

Passo 4: observar a temperatura ambiente. Está quente, fresco ou está a temperatura ideal? Sente o ar a mover-se? Sente alguns cheiros ou odores? São reconfortantes ou desagradáveis? São novos para si ou já está familiarizado com eles?

Passo 5: ouvir. Está tudo calmo? Se ouve ruídos, quais são? De onde vêm? São altos, abafados, agudos, suaves ou incómodos? Quer ouvi-los ou quer que parem?

Passo 6: perceber se algo se movimenta na sala. O que está a acontecer? Algo se move pela sala, a entrar e a sair?

Passo 7: observar o seu corpo sentado na cadeira. Repare onde é que as suas nádegas tocam na cadeira. A cadeira é dura, macia, almofadada ou firme? Dá apoio às suas costas? Os seus joelhos dobram-se na extremidade da cadeira? Sente toda a superfície da cadeira de um lado ao outro?

Passo 8: olhar à sua volta e perceber o que chama a sua atenção. Repare na forma do objeto, onde está, de que cor é, para que serve. Pense no que o objeto fez para atrair a sua atenção. Faz lembrar algo? Sabe o que é? É comum ou invulgar? Quando notar que não está a pensar na sala à sua volta e no momento presente, tome consciência desses pensamentos, aceite-os e deixe-os ir. Diga-lhes: “agora não”. Volte a prestar atenção ao que está à sua volta;

Passo 9: tomar consciência de si no espaço. Como se sente? Sente-se seguro/a? Quer estar aqui? Este lugar é-lhe familiar ou novo? Já esteve noutra lugar que lhe faz lembrar o atual? Sente-se bem, mal ou neutro/a?

Dica: agora que já passou algum tempo a concentrar-se no momento presente, experimente trazer esta competência para a sua vida quotidiana. Faça este exercício sempre que possível para se manter no momento presente. Concentrar-se-á melhor, fará as suas rotinas mais rapidamente e ficará mais calmo/a.

Questões para reflexão:

- O que aconteceu durante a meditação? O que notou? Reparou em algo novo na sala? Quais foram as suas experiências corporais?
- O que se passava na sua cabeça? Foi difícil prestar atenção à sala? Distraiu-se e, se sim, como? Como é que voltou a prestar atenção ao que o/a rodeava?
- Como pode utilizar a competência/conhecimento aprendido na sua vida quotidiana? Onde é que pode praticar o *mindfulness* (em que situações)?

Conselhos para os facilitadores

- explique aos jovens que esta pequena meditação ensina a capacidade de estar totalmente presente no momento. Envolve-os numa conversa sobre o que é o momento presente. Peça-lhes que o descrevam;
- explique aos jovens que, apesar de lhes estar a fazer perguntas enquanto os guia na meditação, não quer uma resposta verbal. Diga-lhes que devem apenas ouvir as perguntas e responder mentalmente, enquanto observam o que os rodeia;
- diga-lhes que é normal que se distraiam ou que os seus pensamentos divaguem. Quando se aperceberem que isso aconteceu, podem ultrapassar a distração e voltar a prestar atenção ao que os rodeia;
- leia em voz alta as instruções passo-a-passo para a atividade prática. Pode utilizar o mesmo procedimento em qualquer sala. Basta alterar ligeiramente as frases para refletir o que está realmente na sala;
- incentive os jovens a praticar esta consciencialização numa versão abreviada quando chegam a um novo ambiente; escola ou emprego, uma loja, a casa de um amigo... ajudá-los-á a transitar mais facilmente de um ambiente para outro e a concentrar a sua atenção no contexto presente.

Atividade 2: pés no chão, traseiro na cadeira

Opção 1 (instruções breves):

Passo 1: procurar concentrar-se nos seus pés com os olhos abertos ou fechados. Sintonize-se com as sensações, reparando nas partes que tocam o chão. Explore estas sensações com paciência e curiosidade;

Passo 2: pensar nas suas pernas, incluindo as sensações dos seus pés, meias e sapatos. Sinta o peso e a textura da parte inferior e superior das suas pernas, explorando as suas sensações interiores;

Passo 3: expandir a sua consciência para toda a parte inferior do corpo. Imagine-se a ouvir a sua parte inferior do corpo, sentindo as texturas à medida que mudam. Reconheça os seus pés no chão e o seu corpo na cadeira;

Passo 4: concentrar a sua atenção na sua respiração. Sinta a sensação refrescante de inspirar e o relaxamento ao expirar;

Passo 5: refletir sobre a forma como este exercício afetou o seu estado de espírito. Trouxe-lhe uma sensação de calma? Quando estiver pronto/a, abra suavemente os olhos.

Opção 2 (instruções completas):

Passo 1: *concentrar a sua atenção nos seus pés.* Pode fechar os olhos ou deixá-los abertos. Enquanto está sentado/a, comece por chamar a atenção para os seus pés. Sintonize-se realmente com a sensação dos seus pés quando tocam o chão...; repare no que sente...; que partes da planta dos pés estão em contacto com o chão e quais não estão...; explore e investigue estas sensações com paciência, bondade e curiosidade;

Passo 2: *explorar as suas pernas.* Agora, incluindo todas as sensações dos seus pés, repare como é estar a usar meias e sapatos (se estiver!). Sinta agora o peso e a textura das suas pernas..., as partes inferiores... e as partes superiores...; deixe-se explorar a sensação das pernas por dentro...;

Passo 3: *fixar a sua consciência na metade inferior do seu corpo.* Expanda a sua consciência para incluir todas as sensações da metade inferior do corpo...; é quase como se estivesse a ouvir a metade inferior do corpo, recebendo todas as suas texturas à medida que mudam momento a momento...; pés no chão, rabo na cadeira, ancorando a sua consciência na metade inferior do seu corpo;

Passo 4: *reparar na sua respiração.* Depois, sinta a sensação de respirar na sua consciência. Deixe-se refrescar e nutrir pela inspiração e relaxe ao expirar;

Passo 5: *reparar como é este exercício afetou o seu estado de espírito.* Nota algum efeito calmante? Quando estiver pronto/a, deixe os seus olhos abrirem-se suavemente.

Questões para reflexão:

- Que efeito teve este exercício na sua mente e no seu corpo?
- O que notou durante a prática? O que sentiu?
- Pode utilizar esta prática quando se encontra numa situação de stress, antes de um exame difícil, no primeiro dia de um novo emprego ou durante um encontro? Ajuda a reduzir o seu nível de stress e fá-lo/a sentir-se mais calmo/a e confiante?

Conselhos para os facilitadores

- antes de começar, pergunte aos jovens qual é a sensação de stress no seu corpo. Quando se está stressado, a energia aumenta, causando tensão e uma respiração rápida e superficial;
- explique que este exercício nos ajuda a observar o nosso estado interior, tal como observamos o que nos rodeia. Incentive a dar espaço aos pensamentos inquietos, lentos ou turbulentos, respeitando-os e tendo curiosidade sobre eles;
- sublinhe que permitir as nossas experiências sem as reprimir é crucial para acalmar a mente. Por último, sublinhe como a concentração na parte inferior

do corpo, especialmente nos pés, pode ajudar a acalmar. Incentive os jovens a praticar sempre que se sentirem stressados, mesmo enquanto caminham.

Atividade 3: meditação de *scanning corporal*

Passo 1: *podemos começar. Inspirar* lentamente pelo nariz durante quatro períodos: 1 - 2 - 3 - 4. Expire pela boca ainda mais lentamente, durante oito períodos, como se estivesse a soprar uma bolha enorme: 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8. Agora já pode respirar naturalmente;

Passo 2: *concentrar a sua atenção no pé esquerdo.* Repare apenas no seu pé esquerdo – dedos, calcanhar, pé, peito do pé. Repare como os sente;

Passo 3: *passar para o tornozelo esquerdo.* Tem consciência de alguma sensação física no tornozelo esquerdo? Está frio ou quente? O tornozelo está leve ou pesado? Há alguma dor? Se não sentir nada, está tudo bem;

Passo 4: *prestar atenção à sua perna esquerda,* desde o pé até ao joelho, à coxa, à parte superior da perna e à anca. Repare se a sua perna esquerda está tensa ou relaxada, quente ou fria, leve ou pesada;

Passo 5: *reparar no pé direito.* Concentre-se nos dedos, o calcanhar, a sola do pé, o peito do pé. Repare como se sente;

Passo 6: *passar para o tornozelo direito.* Repare como se sente. Preste atenção se nota alguma sensação física nesse tornozelo. Está frio ou quente? Sente o tornozelo leve ou pesado, sente alguma dor ou desconforto? Se calhar não sente nada, não faz mal;

Passo 7: *prestar atenção à perna direita,* desde o pé até ao joelho, à coxa e à parte superior da perna até à anca. Repare se a sua perna direita está tensa ou relaxada, quente ou fria, leve ou pesada;

Passo 8: *concentrar-se em ambas as pernas,* desde os dedos até à anca. Não se mexa, respire e envie pensamentos gentis para os seus pés. Expresse a sua gratidão por todo o trabalho que eles fazem por si;

Passo 9: *dirigir a sua atenção para o abdómen.* Repare no que sente. Tem alguma sensação na sua barriga? Envie amor e bondade para a sua barriga e agradeça-lhe por todo o trabalho que faz por si;

Passo 10: *reparar nas suas costas,* desde as ancas até aos ombros. Sinta as sensações. Sente-se/deite-se por um momento e repare nas suas costas. Se não sentir quaisquer sensações, não faz mal;

Passo 11: *procure concentrar a sua atenção nos seus dedos, polegares, pulsos, braços e ombros.* Repare nas sensações das suas mãos;

Passo 12: procure concentrar -se no seu pescoço e garganta. Engula e repare no que sente na garganta e no pescoço;

Passo 13: apalpar o seu rosto: queixo, boca, bochechas, olhos, sobrancelhas, testa e, finalmente, as orelhas;

Passo 14: sentir o corpo inteiro a descansar. Se quiser, envie amor e bondade para todo o corpo como agradecimento por tudo o que ele faz por si todos os dias;

Passo 15: respirar fundo na barriga e encher todo o seu corpo de ar. Expire suavemente o ar como se estivesse a soprar uma bolha enorme e a livrar-se de tudo o que precisa de ir embora;

Passo 16: regressar à sala. Lentamente, ao seu próprio ritmo, abra os olhos e volte a prestar atenção à sala.

Questões para reflexão:

- Como se sentiu durante o exame corporal? O que notou no seu corpo? Conseguiu manter a sua atenção no corpo? A sua mente vagueou para outro lado ou adormeceu? Como é que se sentiu ao enviar amor e bondade ao seu corpo?
- Como se sentiu depois da atividade? Sentiu-se mais relaxado/a ou agitado/a? (não há uma forma certa ou errada de se sentir depois do *scanning* corporal)

Conselhos para os facilitadores

- explique aos jovens que o *scanning* corporal consiste em concentrar-se atentamente em cada parte do corpo, uma a uma, sendo habitualmente utilizado em programas de *mindfulness*. O seu objetivo é promover o relaxamento, a aceitação do corpo, lidar com o desconforto e melhorar o *mindfulness*;
- se possível, peça-lhes para se deitarem ou sentarem confortavelmente durante a prática. Se se sentirem desconfortáveis ou emocionais, ofereça a opção de fazer uma pausa ou parar e esteja preparado para discutir quaisquer questões que surjam. Reconheça que algumas pessoas podem confrontar-se com emoções profundas, especialmente se tiverem sofrido traumas. Oriente-os na integração das memórias passadas com o seu atual sentido de segurança.

Atividade 4: prática de aquecimento das mãos

Passo 1: *esfregar as mãos* uma na outra vigorosamente;

Passo 2: *reparar no aumento do calor*;

Passo 3: *parar e deixar as mãos repousarem* no seu colo ou na sua secretária;

Passo 4: *concentrar a atenção na sensação das mãos*. Como é que se sentem? Há algum formigueiro ou pulsação?

Passo 5: *perceber se as sensações são as mesmas em ambas as mãos*. Se calhar não há sensações e também não faz mal se assim for. Estamos apenas a começar a explorar a utilização do nosso modo sensorial;

Passo 6: *Observar as sensações* nas palmas das mãos, nos dedos. Estão a mudar ou a desaparecer?

Questões para reflexão:

- Como correu? O que é que notei?
- Com que frequência me encontro quieto/a, concentrado/a apenas nos meus sentidos – ver, saborear, tocar, ouvir, cheirar? Sinto-me à vontade para fazer apenas uma coisa ou, na maior parte do tempo, estou a fazer várias tarefas - por exemplo, beber café e navegar nas redes sociais, conduzir enquanto como...
- Como é que percebo o que é o *mindfulness*? Porque é que pode ser útil estar atento/a? Se não sabe, veja os dois vídeos seguintes (disponíveis em Inglês) e depois tente responder a estas perguntas:
 1. Como é que o *mindfulness* nos capacita:
www.youtube.com/watch?v=vzKryaN44ss
 2. Porque é que o *mindfulness* é um superpoder:
www.youtube.com/watch?v=w6T02g5hnT4

Conselhos para os facilitadores

- raramente damos aos jovens uma razão pela qual têm de aprender determinados conteúdos. Mas quando lhes ensinamos *mindfulness*, gostamos de lhes dar uma razão clara para quererem aprender. Através desta atividade, exploramos o *mindfulness* como uma competência que pode ajudar a cultivar o bem-estar geral. Uma forma de iniciar este debate pode ser entrar diretamente no tema do estar ocupado/a e do *mindfulness*. Existem alguns *memes* fantásticos que podem ser utilizados e que captam a ideia de que fazer apenas uma coisa de cada vez, como beber café e nem sequer olhar para o telemóvel ou computador, é psicopático. Invariavelmente, irá provocar

algumas gargalhadas e pode explorar a ideia de que é uma loucura estar apenas a beber café. *Porque é que seria estranho estar apenas a beber café?* A questão pode levar a uma discussão sobre a quietude, a nossa incapacidade de estarmos quietos, a necessidade constante de estarmos ocupados em multitarefas. Será que perdemos a capacidade de nos sentirmos confortáveis a fazer apenas uma coisa? Este exercício é fundamentalmente sobre estar presente. Mas o que significa realmente estar presente?

- explique aos jovens a diferença entre o Modo Pensar e o Modo Sentir;
- é importante não dar a impressão de que pensar é errado! Está apenas a introduzir a ideia de utilizar os sentidos para descansar um pouco as nossas mentes demasiado ocupadas.

Atividade 5: degustação consciente

Passo 1: vamos fazer de conta que somos provadores. Somos as pessoas que provam os alimentos para ver se têm o sabor que deveriam ter. Sem pressa. Vamos saborear esta comida com atenção. Vamos ensinar o nosso cérebro a prestar atenção ao que comemos e como comemos;

Passo 2: se não se importar, fechar os olhos. Pegue num pequeno pedaço de comida que preparou anteriormente. Primeiro, segure o alimento com os dedos. Repare se é macio, duro, liso, irregular, húmido, seco, quente ou frio;

Passo 3: aproximar lentamente os alimentos do seu nariz e cheirá-los. Consegue cheirar alguma coisa? Agora lamba-os. Repare no que sente na sua língua;

Passo 4: colocar a comida na boca, mas não a morder ainda. Basta rolar a comida na boca;

Passo 5: dar uma pequena dentada. Repare no sabor. É um/a provador/a e o seu trabalho é concentrar-se no sabor da comida. Repare se é estaladiça, macia, dura, picante, fria, áspera à superfície, húmida ou seca. É doce, salgada, azeda ou picante? Morda lentamente e concentre-se na sensação na sua boca. Repare no que sente nos seus dentes, na sua língua, no seu palato superior;

Passo 6: quando tiver mastigado o suficiente, engolir a comida e reparar como desliza pela garganta até ao estômago. Que distância percorreu o alimento até deixar de o notar? O que é que sente na sua boca quando a comida já não está lá? O que sente no seu estômago?

Passo 7: repetir o processo com outro pedaço de alimento. Experimente 4-5 alimentos com características diferentes, como a textura, o sabor, etc.

Questões para reflexão:

- O que notei no meu corpo quando provei a comida? O que notei na comida que provei – a sua textura, sabor, temperatura e cheiro? Adivinhei às cegas o que era a comida? Gostei ou não? Notei algo de novo num alimento com o qual já estava familiarizado? Em que é que os alimentos eram diferentes uns dos outros? De qual é que gostei mais?
- Comecei a ficar impaciente durante o exercício? Consegui mover-me lentamente e apreciar a degustação, ou tive vontade de comer mais depressa?

Conselhos para os facilitadores

- a degustação consciente é uma boa forma de ajudar os jovens a desenvolverem uma consciência do momento presente. É um processo de consciencialização do exterior para o interior. Esta técnica proporciona um jogo de correspondência divertido para ajudar os jovens a aumentar a consciência do paladar;
- utilize infografias para ajudar os jovens a tomar consciência do sabor dos diferentes alimentos;
- concentrar-se na comida é outra ótima maneira de praticar o *mindfulness* diariamente. Comemos três a cinco vezes por dia. Incentive os jovens a reservar tempo para esta prática em pelo menos uma refeição por dia – pode ser o pequeno-almoço, o almoço, o lanche ou o jantar. A ideia é abrandar o ritmo ao chegar ao prato, prestar atenção apenas à comida, deixar o telemóvel de lado, desligar a televisão e outras distrações e concentrar-se apenas na comida que estão a comer.

Atividade 6: prática de respiração com os dedos

Passo 1: começar de pé ou sentado, com os pés assentes no chão ou cruzados nos tornozelos (o que for mais confortável). Inspirar profundamente algumas vezes pelo nariz e, depois, expirar pela boca;

Passo 2: quando estiver a entrar no ritmo da sua respiração, usar o seu dedo indicador para traçar o contorno de cada dedo da mão oposta. Na inspiração, trace a parte exterior do polegar esquerdo com o dedo indicador direito. Na expiração, trace o contorno do outro lado. O objetivo é fazer coincidir o movimento com a respiração;

Passo 3: continuar a traçar até chegar ao dedo mindinho antes de recomeçar com o dedo indicador; depois repita várias vezes até se sentir relaxado/a. Repare como se sente.

Questões para reflexão:

- Como me sinto imediatamente após o exercício? Sinto-me diferente do que me sentia antes de começar? Que sensações físicas noto agora no meu corpo?
- O que aconteceu à respiração quando me concentrei nela? A minha respiração abrandou?
- Quando posso utilizar esta técnica durante o dia?

Conselhos para os facilitadores

- a prática da respiração com os dedos é uma ferramenta eficaz para ensinar aos jovens o *mindfulness* em apenas alguns minutos, com muitos benefícios! Não só lhes dá a oportunidade de explorar diferentes sensações no corpo (como o tato), como também os ajuda a cultivar a paciência e a concentração, enquanto aprendem a estar presentes em qualquer momento. Além disso, esta prática ajuda-os a sintonizarem-se com sinais físicos subtis, como a tensão ou o *stress*, que podem surgir quando não se sentem tranquilos ou relaxados. Explique aos jovens todos os benefícios deste exercício antes de começar;
- pode incentivar os jovens a praticar por si próprios sempre que se sentirem sobrecarregados ou stressados.

Atividade 7: prática de respiração do chocolate quente

Passo 1: *imaginar que tem uma chávena de chocolate quente* que cheira muito bem, mas que está demasiado quente para beber;

Passo 2: *ao segurá-la nas mãos, pode respirar pelo nariz para cheirar o chocolate* e depois soprar muito suavemente para o arrefecer. Cuidado para não salpicar!

Passo 3: *repetir algumas vezes*. Inspire pelo nariz para sentir o cheiro e depois sobre suavemente para o arrefecer;

O que muitas pessoas descobrem com este tipo de respiração é que acalma um pouco o seu sistema. Pode não se aperceber de nada no momento, mas tente praticar novamente quando já estiver calmo/a e veja como se sente. Depois, pode utilizar esta respiração quando se sentir ansioso/a ou perturbado/a.

Questões para reflexão:

- Em que é que reparei? Como me senti enquanto inspirava e expirava?

- Como é que me senti ao concentrar-me na minha respiração? Os meus pensamentos foram desviados para outro lado?

Conselhos para os facilitadores

- para algumas pessoas, é uma âncora interessante de usar, porque a respiração está sempre a mudar – de dentro para fora e de fora para dentro – e podemos observar este fluxo com a nossa consciência, chamando a nossa atenção para o mesmo. Explique aos jovens o que vai tentar fazer, mas se em qualquer altura não se sentirem confortáveis em concentrar-se na respiração, podem escolher outra coisa deste conjunto de ferramentas – podem usar o corpo ou os sons como âncora em vez da respiração.
- o silêncio e os exercícios de respiração podem, por vezes, suscitar emoções fortes, especialmente nos jovens/adultos que sofreram algum tipo de trauma. Por isso, é importante fazer com que o *mindfulness* na sala de aula seja convidativo. Uma forma de ajudar os jovens é oferecer alguns pontos de escolha em qualquer prática e mostrar-lhes, desde o início, que podem encontrar várias formas de se libertarem se sentirem desconforto. Por exemplo, por vezes, optar por não continuar com uma prática pode ser uma forma de autocuidado. Diga aos jovens que podem manter os olhos abertos se se sentirem mais seguros ou que podem usar uma âncora diferente se, por exemplo, a concentração na respiração provocar alguma ansiedade. Eles não têm de seguir sempre a sua orientação! O que importa é tomar decisões conscientes para se apoiarem a si próprios.

Atividade 8: recuar: observar o tráfego de pensamentos da sua mente

Aviso: Antes de iniciar a sua prática de meditação, defina a duração no seu temporizador. Pode começar com 15 minutos e, após alguma prática, passar para 30 minutos.

Passo 1: dedicar a nossa atenção ao tráfego que está a entrar e a sair das nossas mentes neste momento. Comece por se sentar confortavelmente na cadeira – direito/a, mas também descontraído, – sentindo as sensações dos seus pés no chão e o peso do seu corpo na cadeira... deixando que os seus olhos se fechem suavemente... lembre-se que pode sempre abrir os olhos se precisar;

Passo 2: voltar a sua atenção primeiro para os sons que vão e vêm. Pode notar que a mente quer rotular, imaginar ou dizer-lhe o que são. Em vez disso, explore como é dirigir a sua atenção para a **textura** e **as qualidades** de cada som. Reparar como os sons surgem – efervesçam, vibram, tremeluzem – e depois desaparecem. Talvez reparando no seu **volume** (se são altos ou baixos) ... no seu tom (se são altos ou baixos) ... se são contínuos ou intermitentes...;

Passo 3: deixar que todos os sons entrem e saiam. Experimente dirigir a sua atenção para os sons que vêm do **exterior da sala**. Que sons consegue ouvir? Deixe que cheguem aos seus ouvidos sem sair para os procurar... receba-os...;

Passo 4: quando estiver pronto/a, focar a sua atenção nos sons do interior da sala. Mais uma vez, deixe que estes sons venham até si, não precisa de ir procurá-los; concentre-se o melhor que puder na textura e nas qualidades de cada som e não em qualquer rótulo ou imagem do que pensa que poderá estar a produzi-lo;

Passo 5: que tal aproximar ainda mais o foco da atenção? Consegue reparar em **alguns sons dentro do seu próprio corpo**? O som da sua respiração normal e tranquila? O seu coração a bater ou a pulsar suavemente nos seus ouvidos? Qualquer sensação de som de fundo agudo, por vezes chamado “o som do silêncio”, que está frequentemente nos nossos ouvidos... (se não conseguir ouvir nenhum destes sons, não se preocupe, pode simplesmente praticar a abertura aos sons do interior e do exterior da sala, que entram e saem);

Passo 6: outra coisa que vem e vai são os pensamentos. Enquanto está sentado/a, pode notar que os pensamentos aparecem na mente, permanecem um pouco e depois desaparecem. Se isso estiver a acontecer, pode praticar simplesmente deixá-los ir e vir, permitindo que o tráfego de pensamentos flua através da sua mente;

Passo 7: pode ajudar imaginar-se sentado na paragem de autocarro e ver os pensamentos como autocarros que estão apenas a passar pela mente. Deixe o tráfego de pensamentos ir e vir, mantendo-se em contacto com a sensação dos seus pés no chão e do seu corpo a respirar, deixando os vários pensamentos-autocarros chegarem e passarem... sem necessidade de entrar a bordo;

Passo 8: quando se aperceber de que os pensamentos o/a levaram para longe, pratique trazer-se de volta, sentindo os pés no chão e reparando na sua respiração. Também pode tentar dizer a si próprio/a: “**é apenas um pensamento, os pensamentos vêm, os pensamentos vão**”. Em alternativa, se a metáfora do autocarro funcionar para si, pode tentar dizer simplesmente: “**pensamentos-autocarro... pensamentos-autocarro**”.

Passo 9: não se trata de afastar os pensamentos, mas simplesmente de os reconhecer pelo que são e de praticar o não precisar de entrar ou permanecer a bordo deles. Quando estiver pronto/a, sinta novamente os pés no chão e, gradualmente, abra os olhos.

Questões para reflexão:

- Como foi a experiência? Em que reparei?
- Como foi o pensamento-tráfego na minha mente? Houve algum autocarro de pensamentos que me puxou para bordo?

Conselhos para os facilitadores

- esta atividade tem a ver com a nossa relação com o pensamento e com o facto de nos apercebermos de que o nosso pensamento pode, por vezes, levar-nos facilmente a problemas. Pode começar a sessão convidando os jovens a responder a uma pergunta: “como está o trânsito na tua mente hoje?” Uma forma de começar a explorar esta questão é experimentar ver o pensamento como tráfego – o tráfego principal que entra e sai da mente. Depois, faça outra pergunta: “como se sente o tráfego de pensamentos na cabeça neste momento? As estradas da sua mente parecem estar bem limpas? O trânsito está a andar depressa? Está a fluir? Ou está engarrafado? Ocupado? Pesado?” E depois faça ainda outra pergunta: “como está a relacionar-se com o pensamento neste momento? Está totalmente envolvido nos seus pensamentos e talvez se sinta perdido neles? Ou é capaz de ver os seus pensamentos irem e virem? Consegue afastar-se e observá-los a chegar e a partir?”
- note que é importante não dar a impressão de que o pensamento é o inimigo, que está a encorajar o “não pensamento”. Também é importante não banalizar a importância de alguns pensamentos. Os jovens podem estar a ter pensamentos que precisam de ser reconhecidos, honrados e postos em prática. O que esta atividade realça é que o que importa é a RELAÇÃO com o pensamento. Em vez de nos libertarmos do pensamento, estamos a praticar a liberdade COM o pensamento.

Recursos:

- Debra Budrick (2019). *Mindfulness Skills for Kids & Teens: A Workbook for Clinicians & Clients with 154 Tools, Techniques, Activities & Worksheets*.
- Kevin Hawkins e Amy Burke (2021). *Mindful Teacher's Toolkit*. Corwin
- Projeto [Mindfulness in Schools](#), 2013
- Respiração com os dedos: www.mbodywisdom.com/post/finger-tracing-breathing-practice-a-fun-and-engaging-way-to-teach-kids-mindfulness; www.selspace.ca/modules/mindfulness/mindfulness-junior/mindful-moments-junior/
- Série Headspace Guide to Meditation: www.netflix.com/cy/title/81280926
- Aplicação de meditação e sono: www.headspace.com/
- Áudio para a meditação de *scanning* corporal: www.youtube.com/watch?v=fZdw6wm3A3E

BENEFIT

Como ser Mindful?

Usa os Teus 5 sentidos para estar ligado ao momento presente.

Tacto Em que material estou a tocar neste momento, com as minhas mãos e pés?

Gosto Qual é o sabor que tenho na língua?

Audição Que sons e ruídos estou a ouvir neste momento?

Visão O que estou a ver? Explora o que está à tua volta. Nomeia os objetos que vês.

Olfacto Que cheiro estou a sentir agora?

Esta tomada de consciência acalma-nos:

- Diminui o ritmo cardíaco
- Acalma a respiração
- Acalma o nosso pensamento

Quando estamos menos stressados, sentimo-nos mais confiantes e mais capazes de lidar com o que quer que esteja a acontecer.

Cofinanciado pela União Europeia **BENEFITPROJECT.ORG**

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-DE04-KA220-YOU-000085433.

O conteúdo é partilhado ao abrigo de uma Licença Pública Creative Commons Atribuição-Compartilhável 4.0 Internacional

1.

Módulo 3: resiliência

O que é a resiliência?

Muitas vezes, a resiliência é confundida com o facto de nos limitarmos a enfrentar as provações e tribulações da vida. No entanto, não é apenas a capacidade de “recuperar” das situações; trata-se de aprender a adaptar-se e a crescer através da adversidade. Para isso, temos de trabalhar para criar um cérebro feliz. Os cérebros felizes estão ligados, praticam a gratidão e a compaixão e mantêm a esperança.

A resiliência não é algo estático; toda a gente pode aumentar a sua resiliência. Podemos fazê-lo escolhendo e praticando as ações, os comportamentos e as atitudes que contribuem para um cérebro feliz. Ou seja, a gratidão, a compaixão, a esperança e a conexão.

Atividade 1: será importante daqui a cinco anos?

Para desenvolver a resiliência, uma ótima atividade a praticar é fazer esta pergunta a si próprio/a.

Passo 1: ler cenários hipotéticos ou casos de estudo, cada um representando desafios comuns, mas menores, que os jovens enfrentam todos os dias. Por exemplo, a sobrecarga do WiFi pelas redes sociais, falar em público, o medo de parecer ou sentir-se tolo ou desconfortável...;

Passo 2: analisar os casos de estudo e determinar uma resposta simples: será importante daqui a cinco anos? Discuta as suas perspetivas com, pelo menos, outra pessoa;

Passo 3: estabelecer objetivos específicos, mensuráveis, realizáveis, relevantes e com limite de tempo (SMART) relacionados com o desenvolvimento da resiliência. Por exemplo, comprometer-se a praticar o *mindfulness* durante dez minutos todos os dias ou praticar a tomada de perspetiva da próxima vez que for confrontado com uma questão que o/a stresse;

Passo 4: partilhar com, pelo menos uma pessoa, o que considerou importante e não tão importante relativamente aos estudos de caso e inicie um diálogo para aprender com as perspetivas dos outros.

Questões para reflexão:

- Qual foi a sua reação inicial quando lhe foi apresentado o conceito de “será importante daqui a cinco anos?” A sua perspetiva mudou ao longo da atividade? Em caso afirmativo, como?
- Pensando no caso de estudo que mais lhe chamou a atenção, como avaliou a sua importância no contexto dos próximos cinco anos?

- Houve algum desafio que considerasse significativo no início da atividade, mas que mais tarde se apercebeu que poderia não ter um impacto duradouro na sua vida? Em caso afirmativo, como é que essa constatação o/a fez sentir?
- Que conhecimentos obteve, se é que os obteve, das discussões em grupo?
- O que aprendeu – que aptidões/que conhecimentos?
- Como pode utilizar as competências aprendidas na vida quotidiana?

Conselhos para os facilitadores

- incentive a diversidade de perspetivas e defenda a inclusão, reconhecendo e valorizando as várias perspetivas e experiências que os participantes trazem para a atividade;
- explique que, durante os debates em grupo, se houver algo que não se sintam à vontade para partilhar, não devem sentir-se pressionados a fazê-lo, devendo partilhar apenas aquilo com que se sentem à vontade;
- refira que é normal sentirem-se stressados ou ansiosos em relação a alguns dos tópicos incluídos nos casos de estudo e que esta atividade não é para os fazer sentir mal.

Atividade 2: plantar as sementes para desenvolver a sua resiliência

Passo 1: *iniciar a atividade com um exercício de respiração.* Inspire profundamente e expire lentamente. Repita três vezes. Irá centrar-se e permitir-lhe concentrar-se completamente na atividade;

Passo 2: *considerar a importância de manter a esperança em situações difíceis e preocupantes.* Manter a esperança lembra-nos que dias melhores e mais brilhantes estão para vir e que as preocupações ou ansiedades que estão presentes no momento acabarão por passar. Manter a esperança é o que alimenta a nossa resiliência para continuarmos a crescer;

Passo 3: *distribuir sementes.* Receba as sementes e escreva um desafio específico que possa vir a enfrentar no futuro. Registe alguns aspetos positivos das oportunidades de crescimento que podem advir desse desafio específico;

Passo 4: *distribuir vasos.* Coloque o papel que escreveu com os seus pensamentos positivos no fundo do vaso, as sementes e a terra por cima. Representa o crescimento através da adversidade e, por conseguinte, o desenvolvimento da resiliência;

Passo 5: *refletir.* Reflita sobre a sua experiência de participação na atividade.

Questões para reflexão:

- Que emoções sentiu ao participar na atividade?
- Como é que a identificação dos aspetos positivos do desafio que enfrenta mudou a sua perspetiva sobre o mesmo?
- Houve alguma perceção ou realização inesperada que emergiu da atividade?
- Vê-se a utilizar as técnicas de pensamento positivo debatidas na atividade no seu dia a dia? Em caso afirmativo, como?
- O que aprendeu – que aptidões/que conhecimentos?
- Como pode utilizar as competências aprendidas na vida quotidiana?

Conselhos para os facilitadores

- encoraje os participantes a dedicarem o seu tempo aos dois aspetos da escrita envolvidos nesta atividade. Diga-lhes que não há respostas erradas. Certifique-se de que os tranquiliza, dizendo-lhes que compreende a sensibilidade do tema e que não há restrições de tempo, o que criará um ambiente aberto e seguro;
- tente reforçar a narrativa de que a resiliência está intrinsecamente ligada ao crescimento. Sublinhe que a resiliência é um percurso contínuo e incentive os participantes a encararem os desafios como oportunidades de crescimento e aprendizagem.

Atividade 3: meditação mantra para praticar a gratidão

Passo 1: encontrar um local calmo e confortável onde se sinta totalmente relaxado/a e seguro/a. Sente-se confortavelmente no chão e apoie as mãos no colo ou nos joelhos;

Passo 2: definir uma intenção. Pode ser muito simples, algo como “estou aqui hoje para refletir sobre as coisas pelas quais estou grato/a na minha vida”;

Passo 3: começar a centrar-se, concentrando-se na sua respiração. Preste atenção ao que sente quando inspira e quando expira;

Passo 4: escolher o seu mantra de gratidão. Escolha um com que se identifique pessoalmente, por exemplo, “estou grato/a pelo amor na minha vida”;

Passo 5: repetir o mantra. Faça-o sem falar em voz alta. Deixe-o fluir com o ritmo da sua respiração. Ao inspirar, diga silenciosamente a primeira parte do mantra e, ao expirar, diga a segunda parte;

Passo 6: à medida que continua com o mantra, **lembrar-se de aspetos mais específicos pelos quais está grato/a.** Por exemplo, se disser: “estou grato/a pelo amor na minha vida”, reflita sobre a origem desse amor ou sobre porque está grato/a;

Passo 7: visualizar os aspetos pelas quais está grato/a. Veja-os claramente, enquanto continua a inspirar e a expirar;

Passo 8: depois de algum tempo, **deixar o mantra e sente-se em silêncio.** Reflita e aprecie a experiência, por mais subtil ou profunda que tenha sido para si;

Passo 9: quando estiver pronto/a, **abrir os olhos.** Leve consigo os sentimentos de gratidão que acabou de praticar para o resto do seu dia.

Questões para reflexão:

- Notou alguma mudança nas suas emoções ou na sua mentalidade geral durante a meditação?
- O que achou mais importante ou significativo nesta meditação?
- Houve algum momento ou imagem específica que se tenha destacado durante a meditação?
- O que aprendeu – que aptidões/que conhecimentos?
- Como pode utilizar as competências aprendidas na vida quotidiana?

Conselhos para os facilitadores

- crie um ambiente seguro e de apoio para os jovens praticarem esta meditação do mantra. Certifique-se de que o espaço é calmo, confortável e livre de distrações externas;
- incentive os jovens a praticar continuamente a meditação do mantra. Quanto mais consistente for a prática da gratidão na sua vida quotidiana, maior será a sua resiliência emocional;
- proporcione flexibilidade na atividade. Ofereça uma seleção de mantras ou permita que os participantes escolham os seus próprios mantras, uma vez que cada participante pode ter uma ressonância diferente com diferentes mantras ou formas de expressão de gratidão.

Atividade 4: alimentar a resiliência

Passo 1: encontrar um local calmo e confortável onde se sinta totalmente relaxado/a e seguro/a. Sente-se confortavelmente no chão e apoie as mãos no colo ou nos joelhos;

Passo 2: fechar os olhos e inspirar e expirar profundamente, repetindo até se sentir calmo/a e relaxado/a, libertando qualquer tensão que possa estar no corpo;

Passo 3: trazer a consciência para o momento presente, concentrando-se em cada um dos seus sentidos. Se quiser, abra os olhos e repare em algumas coisas que consegue ver; com os olhos fechados, repare no que consegue ouvir, cheirar, tocar ou saborear;

Passo 4: reserve um momento para **refletir sobre uma experiência desafiante do seu passado**, que tenha ultrapassado. Elogie-se a si próprio/a por ter conseguido ultrapassar esse desafio. Pense nos seus pontos fortes e nas qualidades que utilizou para o ultrapassar. Felicite-se a si mesmo/a;

Passo 5: refletir sobre os seus valores fundamentais enquanto indivíduo. Pense no que é que o/a prepara para ultrapassar os momentos difíceis;

Passo 6: refletir sobre os aspetos da sua vida pelos quais está grato/a, mesmo perante a adversidade. Reconheça o quanto tem para estar grato/a apesar dos tempos difíceis;

Passo 7: quando estiver pronto/a, **abrir os olhos**. Leve consigo os sentimentos de gratidão e orgulho em si próprio/a que acabou de praticar durante o resto do seu dia.

Questões para reflexão

- A que pontos fortes e qualidades recorreu quando se lembrou de um desafio específico que enfrentou no passado?
- De que forma é que a reflexão sobre os seus valores fundamentais teve impacto na sua compreensão de si próprio/a?
- Quais foram as lições sobre resiliência que aprendeu com esta atividade de *mindfulness*?
- O que aprendeu – que aptidões/que conhecimentos?
- Como pode utilizar as competências aprendidas na vida quotidiana?

Conselhos para os facilitadores

- crie um ambiente seguro e de apoio para os jovens praticarem esta meditação. Certifique-se de que o espaço é calmo e confortável e que não há distrações externas;
- reconhecendo que cada um terá uma experiência única durante a atividade, encoraje os participantes a refletir sobre as suas sugestões à sua maneira e ao seu ritmo.

Atividade 5: foi apanhado/a numa armadilha, mas pode sair!

Passo 1: numa nota adesiva, **escrever uma armadilha de pensamento** que já tenha experimentado antes. Trata-se de um determinado tipo ou padrão de pensamento que tende a prender-nos na ansiedade. As armadilhas de pensamento são especialmente comuns entre os jovens e algumas delas consistem na “catastrofização”, a generalização excessiva, a assunção de resultados negativos e os padrões de pensamento a preto e branco;

Passo 2: numa outra nota autocolante, **escrever alguns dos seus pontos fortes** enquanto indivíduo. Demore o tempo que for preciso e permita que o seu cérebro se elogie e pense bem de si próprio/a;

Passo 3: visualizar uma armadilha de pensamento do seu passado. Imagine que pode voltar atrás no tempo e dizer a si próprio/a que vai crescer através desta adversidade. Quando viajar para o seu passado, imagine-se a ser informado/a de todos os seus pontos fortes como indivíduo;

Passo 4: agradecer a si próprio/a por se ter lembrado da sua resiliência. Reserve um momento para pensar na forma como se pode lembrar da sua força da próxima vez que se deparar com uma armadilha de pensamento. Escreva alguns dos seus pensamentos numa folha de papel;

Passo 5: felicitar-se pela forma como foi capaz de se lembrar da sua própria força e capacidade de crescimento.

Questões para reflexão:

- Quais são, na sua opinião, os seus pontos fortes individuais quando confrontado/a com armadilhas de pensamento como a generalização excessiva, a assunção do resultado negativo e os padrões de pensamento a preto e branco?
- Como acha que vai lidar com a situação se/quando voltar a cair numa armadilha de pensamento? Pode escrever algumas formas de se ajudar a si próprio/a?

- Quais foram as lições sobre resiliência que aprendeu com esta atividade?
- O que aprendeu – que aptidões/que conhecimentos?
- Como pode utilizar as competências aprendidas na vida quotidiana?

Conselhos para os facilitadores

- crie um ambiente seguro e de apoio para os jovens praticarem esta atividade. Assegure-se que o espaço é calmo e confortável e que não há distrações externas;
- reconhecendo que cada um terá uma experiência única durante a atividade, encoraje os participantes a refletir sobre as suas experiências passadas à sua maneira e ao seu ritmo.

Atividade 6: diário de gratidão

Passo 1: escolher o diário que melhor se adapta a si. Pode ser com ou sem linhas, colorido ou liso. O que lhe convenha;

Passo 2: iniciar com um diário de gratidão pode ser complicado. **Começar com pouco**, mas seja consistente, tentando escrever no seu diário à mesma hora, todos os dias, para que se torne um hábito;

Passo 3: ser o mais específico possível sobre aquilo por que está grato/a. Não tem de ser um fator importante na sua vida. Pode ser a lista de reprodução de música que ouviu no seu trajeto para o trabalho de manhã;

Passo 4: tentar transformar o negativo em positivo. Talvez tenha acabado de passar por um desafio pessoal na sua vida. Tente pensar no que ele lhe ensinou, nos pontos fortes que utilizou para o ultrapassar e nos valores fundamentais que tem e que o/a tornaram capaz de ultrapassar a recente adversidade. Tente sempre praticar a gratidão em todas as situações da vida;

Passo 5: tentar escrever no seu diário de gratidão todos os dias, durante pelo menos uma semana e avaliar se teve um bom efeito em si.

Questões para reflexão

- Como é que a reflexão sobre as coisas pelas quais está grato/a o/a fez sentir depois de escrever no seu diário?
- Sentiu alguma sensação de alívio do stress depois de ter escrito no seu diário?
- Notou alguma diferença na sua perspetiva das coisas depois de ter começado a escrever no diário de gratidão?

- O que aprendeu – que aptidões/que conhecimentos?
- Como pode utilizar as competências aprendidas na vida quotidiana?

Conselhos para os facilitadores

- crie um ambiente seguro e de apoio para que os jovens pratiquem a gratidão enquanto escrevem no diário. Certifique-se de que o espaço é calmo, confortável e livre de distrações externas;
- assegure aos jovens que no início, por vezes, pode parecer um pouco estranho escrever todos os dias aquilo por que estão gratos, mas diga-lhes que é uma ótima oportunidade para desenvolverem a sua resiliência.

Atividade 7: cérebros felizes são cérebros ocupados – ajude com empenho

Passo 1: reservar algum tempo num ambiente calmo, confortável e seguro, para **refletir sobre os seus pontos fortes enquanto pessoa**. Pense nas qualidades que o/a tornam capaz de lidar com os desafios;

Passo 2: com os seus próprios pontos fortes em mente, tente **dizer a si próprio/a, muitas vezes, que é capaz de ultrapassar quaisquer desafios** com que se depare devido a essas qualidades. Quanto mais o disser, mais rapidamente se enraizará na sua mente e começará, subconscientemente, a pensar naturalmente dessa forma;

Passo 3: com isto em mente, da próxima vez que for confrontado/a com alguém que precise da sua ajuda, **recorrer a estas qualidades para ajudar** essa pessoa. A pessoa que precisa de ajuda pode simplesmente precisar de um ombro amigo, e acabou de identificar que um dos seus pontos fortes é a compaixão. Dê-lhe bom uso e seja esse ombro amigo.

Questões para reflexão

- O que é que aprendeu sobre si ao fazer esta atividade sobre ajudar outra pessoa sem receber nada em troca?
- Quais são os seus pontos fortes?
- Como pode utilizar os seus pontos fortes para ajudar os outros no futuro? Como os vai implementar para fazer o bem aos outros?
- O que aprendeu – que aptidões/que conhecimentos?
- Como pode utilizar as competências aprendidas na vida quotidiana?

Conselhos para os facilitadores

- certifique-se de que informa os participantes de que o espaço em que a atividade se realiza é um espaço seguro, onde não se prevê qualquer perigo;
- tenha uma mente aberta. As interpretações que algumas pessoas fazem da ajuda são diferentes. Incentive um ambiente de abertura e sem julgamentos;
- embora seja importante orientar os participantes ao longo dos passos da atividade, evite dizer-lhes como ajudar outra pessoa. Esta é uma atividade muito pessoal.

BENEFIT

Resiliência

5 formas de ser mais resiliente

Regra dos 5 por 5

Quando te confrontares com situações difíceis, se não forem importantes daqui a 5 anos, não percas mais de 5 minutos a preocupar-te com elas.



Crescimento interior

Tal como um jardim requer cuidados e atenção, cuidar das emoções pode levar ao crescimento pessoal e a uma maior capacidade de enfrentar os desafios da vida.



Meditação mantra

Ao repetir afirmações ou palavras positivas, criamos um espaço mental concentrado e sereno, construindo um sentido de direção e propósito na nossa vida.



Cultivar a resiliência

Adota uma abordagem holística do autocuidado, dando ênfase a práticas que promovam o equilíbrio emocional, a autoconsciência e a capacidade de adaptação positiva.



Cérebros ocupados e felizes

Canaliza a tua energia para atividades relevantes e positivas para melhorar o teu humor e contribuir para o bem-estar dos outros.



A resiliência emocional é uma característica valiosa que permite às pessoas enfrentar os desafios da vida com graciosidade e firmeza, criando bem-estar geral e crescimento pessoal.

 Cofinanciado pela União Europeia

BENEFITPROJECT.ORG



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-DE04-KA220-V01-000085433.

O conteúdo é partilhado ao abrigo de uma Licença Pública Creative Commons Atribuição Compartilhável 4.0 Internacional

Módulo 4: as relações são importantes

Atividade 1: compreender as relações

Passo 1: ler a seguinte **definição de relações e as suas quatro categorias:** assertbh.org.uk/wp-content/uploads/2016/08/Different-Types-of-Relationships.pdf [disponível em inglês];

Passo 2: pegar numa folha de papel A4 e escrever o seu nome no meio. Depois, **coloque as dez pessoas mais importantes da sua vida** em sítios aleatórios do papel e ligue-as ao seu nome com uma linha;

Passo 3: por baixo de cada pessoa, **escrever o tipo de relação que têm;**

Passo 4: ler o seguinte artigo sobre os componentes e benefícios de relações saudáveis: www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/5-benefits-of-healthy-relationships [disponível em inglês];

Passo 5: no mapa de relações, por baixo de cada pessoa, **escrever o que gosta na relação** – não se esqueça de definir como a pessoa o/a faz sentir;

Passo 6: na linha que o/a liga à pessoa, **tentar definir como a faz sentir** e o que acha que ela gosta na vossa relação;

Passo 7: reserve um momento para **refletir e sentir-se grato/a** pelas relações que tem na vida.

Questões para reflexão

- O que é uma relação?
- Quais são, na sua opinião, os aspetos mais importantes de uma relação?
- Como é que as relações próximas que tem na vida o/a fazem sentir? Porquê?
- Se se sentir à vontade, fale de uma das pessoas que são importantes na sua vida – que relação têm? Como é que ela o/a faz sentir?
- Aprendeu e refletiu sobre algo em particular durante esta experiência que gostaria de partilhar?
- O que aprendeu e refletiu sobre as suas relações pessoais? Como pode utilizá-lo para melhorar ainda mais o seu papel nas suas relações a partir de hoje?
- O que lhe dá gratidão quando pensa nas suas relações mais próximas?

Conselhos para os facilitadores

- a tarefa inclui uma boa dose de leitura e de autorreflexão. Se considerar que é demasiado difícil para os seus jovens, pode optar por apresentar o conteúdo dos dois artigos na sala de aula ou inserir uma ronda de reflexão comum após a leitura dos mesmos, para garantir que todos compreenderam o que leram. Para a ronda de reflexão em grupo, pode ajustar as perguntas a um nível adequado aos participantes;
- circule durante o exercício e veja se pode ajudar os jovens no processo de definição das suas relações;
- não é suposto este ser apenas um exercício tradicional de aprendizagem. Pretende-se que invoque um sentimento de gratidão e reconhecimento. Os jovens devem ter a sensação de que estão rodeados de pessoas que se preocupam. Que as outras pessoas são importantes para o seu bem-estar e também os afetam de uma forma positiva? Trata-se de um tema positivo e sensível que deve ser moderado com cuidado. Não hesite em acrescentar as suas próprias experiências pessoais e pensamentos úteis sobre o tema.

Atividade 2: criar laços

Passo 1: *ter laços fortes com os outros tem efeitos positivos* em todos os aspetos da vida. Fazem-no/a manter-se saudável, física e mentalmente, e têm um impacto prático importante na sua vida, por exemplo, no que diz respeito à resolução de problemas. Leia o [artigo](#) sobre como criar laços fortes com os outros. Centra-se nas sobretudo nas relações românticas, mas também pode inspirar outras relações;

Passo 2: *pensar numa relação em que sinta que existe um problema*. Talvez estejam numa discussão, não se falem de momento ou tenham apenas um mau pressentimento, mas não sabe bem qual é o problema. Escreva o nome da pessoa e defina o que pensa ser o problema ou o que sente;

Passo 3: ler o [artigo](#) e *refletir sobre cada dica em relação à pessoa em causa*. Tente operacionalizá-las: escreva-as ou crie uma nota de voz para si próprio/a;

- Passar tempo de qualidade ajudaria? Porquê/quando/como é que isso pode acontecer?
- Poderiam tentar fazer algo diferente ou tornar o vosso tempo juntos mais divertido? O quê/quando/como?
- Partilhar os seus sentimentos e pensamentos ajudaria? Como é que o faria? O que gostaria de dizer?

Pratique exprimir-se sozinho/a ou com outra pessoa antes de abordar a pessoa com quem tem um problema.

- Que perguntas poderia fazer para saber mais sobre a situação e ajudar a resolvê-la?
- Consegue expressar as suas preocupações e necessidades à pessoa para que ela compreenda o seu ponto de vista? Comece as frases com “eu sinto...”;
- Ouça ativamente a pessoa quando ela fala – o que está a dizer? Como precisa de si e quais são as suas preocupações?
- Como pode dar mais gratidão e apoio nessa relação? Quando?
- Não deixe que os problemas ocupem demasiado do seu tempo e esforço. Lembre-se de se manter saudável, de passar tempo com outras pessoas e de fazer coisas de que gosta.

Questões para reflexão

- Utilize *post-its* para escrever pelo menos três ideias sobre como criar laços com os outros ou como abordar um problema numa relação. Não devem ser os títulos apresentados no artigo, mas sim ideias pessoais resultantes do exercício no passo três. Os exemplos reais também são bem-vindos;
- Quais são as vantagens das relações?
- Qual é o impacto/como se sente quando um laço está em perigo, ou seja, quando sente que tem um conflito com alguém importante?
- Como se pode resolver um conflito?
- O que pode fazer para criar ou aprofundar uma relação com outra pessoa?

Conselhos para os facilitadores

- certifique-se de que todos os participantes têm acesso ao artigo pessoalmente, quer através da internet, quer através de uma cópia impressa;
- durante a secção de trabalho pessoal, circule para ver se pode ajudar os participantes a refletir e a seguir em frente na atividade;
- durante a parte de grupo do exercício, tem uma função importante como facilitador. Certifique-se de que categoriza os cartões, modera bem e dá o tom para um bom ambiente de trabalho. Convide os participantes a partilhar e a debater.

Atividade 3: iniciar relações (atividade de grupo)

Passo 1: reservar algum tempo, em grupo ou individualmente, para refletir sobre **o que é importante para si nas relações com os outros**. Se não sabe, estão disponíveis outras atividades neste portefólio que pode realizar e que o/a ajudam a refletir sobre o tema. Reúna perguntas que pode fazer para conhecer realmente a outra pessoa;

Passo 2: realizar encontros rápidos. Sente-se em frente a outra pessoa do seu grupo. Quando o tempo começar a contar, tem três minutos para conhecer essa pessoa e ela a si. Faça perguntas. Pode saber algumas coisas sobre a pessoa, mas há sempre mais para saber. Pense no que é importante para sentir que conhece realmente uma pessoa. Faça perguntas de acompanhamento sobre as respostas que obtiver. Tome notas. Passados três minutos, mude de posição e coloque uma nova pessoa à sua frente, começando de novo. Repita sete vezes. Tente melhorar a sua abordagem e o seu conforto com a situação de cada vez;

Passo 3: trabalhar em grupos de quatro, fazendo uma **lista de aspetos que podem perguntar para conhecerem outras pessoas**. Podem ser diferentes dos que procuraram saber no passo anterior;

Passo 4: apresentar ao grupo alargado e debater.

Questões para reflexão:

- Como correram os encontros rápidos? Porquê?
- Como pode utilizar este exercício noutras áreas da sua vida?
- Há alguma pergunta ou resposta de que tenha gostado em particular e que queira recordar para o futuro?
- O que aprendeu com este exercício?

Conselhos para os facilitadores

- para o primeiro passo, pode escolher outros módulos deste portefólio de exercícios para fazer antes desta atividade. Antes de iniciar uma relação, é bom refletir sobre quem se é, o que se precisa e quais os valores que se tem. Através da atividade 1 deste módulo, por exemplo, os participantes podem refletir sobre as relações que já têm e que áreas podem desenvolver;
- pode recolher perguntas para colocar no quadro, juntamente com os participantes. Certifique-se de que tem algumas perguntas em mente antes de começar;
- para o segundo passo, note que não se trata de um encontro rápido no sentido romântico. A melhor forma de posicionar os participantes é em duas filas, de frente uma para a outra. Também podem ficar de pé. Ao fim de três minutos, uma fila fica sempre parada e a outra dá um passo numa direção, para que todos tenham um novo parceiro de conversa;
- dinamize o quarto passo.

Atividade 4: amor e relações

Passo 1: saber mais sobre **os três componentes do amor**, de Sternberg, [aqui](#) e [aqui](#);

Passo 2: trabalhar num grupo de dois a quatro elementos:

Grupo 1: pesquisa e definição de (1) intimidade, (2) paixão e (3) compromisso. Prepare uma apresentação para os seus pares. Dê 3-4 exemplos para tornar clara a distinção;

Grupo 2: pesquisa e definição de paixão e amor não correspondido. Que passos se podem dar desde a paixão até ao amor romântico? O que se pode fazer numa situação de amor não correspondido? Recolha algumas ideias;

Grupo 3: pesquisa e definição de amor romântico e amor consumado. Quais são as fases típicas do amor romântico? Leia o [artigo](#);

Grupo 4: pesquisa e definição do amor vazio e efémero. Qual é a diferença entre amizade e amor romântico? Quais podem ser os problemas do amor vazio ou efémero?

Passo 3: **apresentação** – todos os grupos apresentam as suas conclusões.

Questões para reflexão

- Quais são as três componentes do modelo amoroso de Sternberg?
- Que tipos diferentes de amor existem?
- Quais podem ser os problemas de um amor vazio ou não correspondido?
- Como é que se pode tentar passar da paixão ao amor romântico?
- Quais são as fases típicas do amor romântico?

Conselhos para os facilitadores

- prepare a forma como pretende trabalhar o primeiro passo com os jovens. Pode fazer uma apresentação, enviar como trabalho de casa ou distribuí-lo como trabalho pessoal ou de grupo;
- para o passo 2, pense na forma como quer que os participantes apresentem e façam a sua pesquisa. Para a maioria dos conteúdos, podem pesquisar na internet. Uma apresentação pode ser desenvolvida em PowerPoint, numa ferramenta online como o Canva ou numa folha de papel grande, por exemplo. Podem também preparar um folheto para os seus colegas;
- o segundo passo também pode ser realizado como trabalho de casa;
- para a ronda de reflexão, é necessário preparar pequenas notas com os sete tipos de amor e juntá-las num recipiente para que os participantes as possam utilizar. O fluxo do exercício necessitará de algum apoio da sua parte. Certifique-se de que se mantém a um bom ritmo, se desenvolve de forma respeitosa, mas sem deixar de ser divertido.

Atividade 5: consentimento e limites

Passo 1: explorar o [website](#). *Leia o que lhe parecer interessante e importante;*

Passo 2: *fazer o teste*. Mesmo que não esteja numa relação, talvez já tenha estado. Ou talvez possa calcular, com base noutras relações pessoais, qual seria a sua resposta. Seja sincero/a e escreva os aspetos que pode melhorar;

Passo 3: *pesquisar no website sobre os temas*: consentimento, limites, resolução de conflitos, poder e controlo. Anote os pontos mais importantes para si em cada tópico. Escreva alguns exemplos de como pedir o [consentimento](#) a alguém. Pesquise sobre uma linha de [ajuda](#) ou outra possibilidade de contactar alguém se estiver a ser [vítima de abuso numa relação](#);

Passo 4: numa folha de papel A4, criar uma **ficha informativa** à mão ou no computador. Com os colegas, pendure as fichas num local designado e visível, para que outros possam informar-se sobre os tópicos.

Questões para reflexão:

- O que é o consentimento e como é que o pode pedir?
- Que tipos de limites existem e o que aprendeu sobre eles?
- Como é que se resolvem os conflitos?
- Quais são os sinais de que se está numa relação pouco saudável ou abusiva?
- Como obter ajuda se estivermos numa má relação?
- Faça novamente o [teste](#). Mais uma vez, reflita sobre os pontos em que tem tendência para ser injusto/a nas suas relações pessoais. Defina uma ou duas coisas que quer mudar a partir de agora e continue a trabalhar nelas. Um objetivo pode ser “quero comunicar com sinceridade, mas de forma respeitosa”, ou “vou aceitar quando alguém não quer passar tempo comigo e vou praticar não levar isso a mal”.

Conselhos para os facilitadores

- esta tarefa pode ser dada, pelo menos em parte, como trabalho de casa;
- pense sobre o que pretende para as fichas informativas. Precisa de mais orientação do que a descrita acima? Onde podem ser afixadas numa escola?
- as fichas informativas devem conter nomes quando estiverem expostas? Talvez seja mais adequado que as receba com nomes e as possa classificar, retirando depois os nomes quando estiverem visíveis.

Atividade 6: terminar relações

Passo 1: explorar os seguintes artigos e vídeos. Para cada recurso, faça uma anotação de voz no seu telemóvel com os três pontos mais importantes do que viu:

- O medo de terminar uma relação ([ligação](#))
- Razões para terminar uma relação ([ligação](#))
- Razões para terminar uma amizade ([ligação](#))
- Como terminar uma relação ([ligação](#))
- Como ultrapassar um desgosto de amor ([ligação](#))

Passo 2: fazer uma infografia sobre o tema do fim das relações com as cinco categorias referidas acima. Pode utilizar uma ferramenta como o Canva. Utilize símbolos e imagens para a tornar mais apelativa;

Passo 3: imprimir e afixar.

Questões para reflexão

- Quais são as boas razões para terminar uma amizade ou uma relação?
- Como é que se termina uma relação corretamente?
- Quais são os passos que podem dar para ultrapassar a mágoa?
- Durante este exercício, pensou numa experiência pessoal com alguém com quem tenha terminado ou queira terminar uma relação?
- Escreva a situação. Isso ajudá-lo/a-á a ganhar mais clareza. Escreva três aspetos que aprendeu com este exercício e que quer reter para quando lidar com a situação. Pode ser a forma como pensa sobre como lidar com quaisquer relações pouco saudáveis em que se encontre ou aspetos em que precise de mais coragem.

Conselhos para os facilitadores

- o exercício pode ser feito como trabalho de casa ou numa sessão. Também é possível ser realizado a pares;
- pense na forma como quer organizar a produção dos infográficos. Como é que podem ser impressos? Trabalhe com o Canva ou outro programa que conheça para poder apoiar os participantes a nível técnico.

Atividade 7: relação com os pais

Passo 1: para esta atividade, **consulte os links seguintes**. Pense no tema que mais lhe interessa e explore os materiais:

- Como melhorar a relação com os pais ([ligação](#))
- Encontrar a coragem para falar sobre questões de saúde mental com os pais ([ligação](#))
- Porque é que os adolescentes precisam dos pais – uma perspetiva dos pais ([ligação](#))
- Onde se dirigir se alguém da sua família não estiver a ser bem tratado. Exemplo de Portugal ([ligação](#))

Passo 2: escrever diariamente um diário de gratidão, anotando diariamente todas as questões pelas quais se sente grato/a quando pensa na sua família. Há sempre espaço para algo mais por estar grato/a. Talvez possa, através de uma conversa importante com alguém, mudar o seu comportamento, a visão das coisas ou aumentar a gratidão e alegria que sente por fazer parte da sua família. Escreva o diário durante um mês. Se achar que é benéfico, continue a escrever.

Nota: Se tem uma relação difícil com os seus pais ou com outra pessoa, lembre-se de que todos carregam fardos que desconhece. A razão pela qual alguém se chateia consigo pode não ter nada a ver consigo pessoalmente. Tentar ser a melhor versão possível de si próprio/a na sua relação com os outros é tudo o que pode fazer. Continue a aprender e a comunicar e estabeleça limites sempre que necessário.

Questões para reflexão

- Passado um mês, volte atrás e folheie as entradas do seu diário. Como foi a experiência para si? Mudou a sua visão da família ou a sua satisfação com a vida? Quer continuar a escrever?
- O que aprendeu sobre as relações com os pais?

Conselhos para os facilitadores

- esta atividade é considerada um exercício de autorreflexão. Os participantes não precisam de trabalhar em todos os materiais. O objetivo deve ser sobretudo a reflexão pessoal. Pode ser feito como um trabalho de casa;
- certifique-se de que está disponível, por exemplo, através de um gabinete aberto uma vez por semana, onde os participantes podem fazer perguntas ou refletir;
- se quiser ter a certeza de que todos fazem o exercício, pode pedir-lhes que folheiem o diário quando estiver a ver, mas de modo que não possa ler o conteúdo. Informe-os de que deve ser pessoal e que o conteúdo permanecerá privado.

BENEFIT

Dicas para criar e aprofundar laços fortes

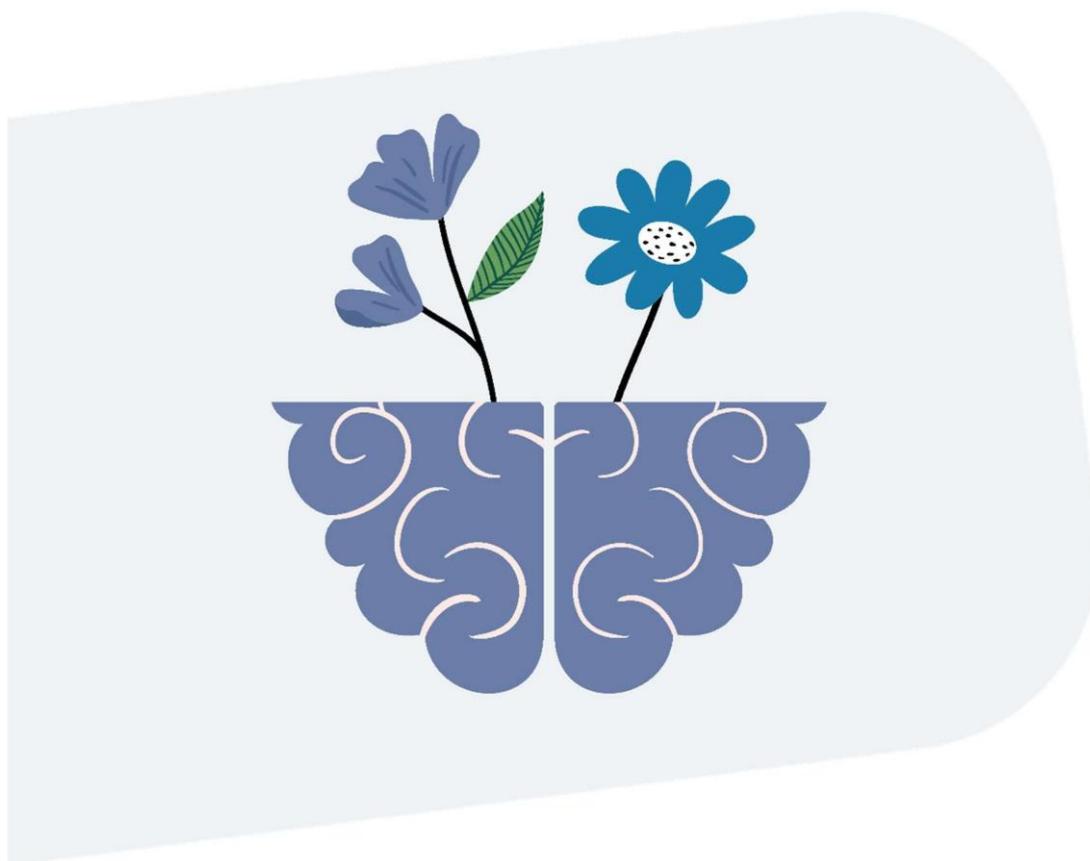
- Escuta verdadeiramente quando os outros falam contigo
- Faz perguntas
- Expressa gratidão com frequência
- Partilha os teus sentimentos e pensamentos
- Apoia os outros
- Fala sobre os conflitos de forma respeitosa
- Passa tempo de qualidade com os outros
- Diz às pessoas o que precisas

Cofinanciado pela União Europeia

BENEFITPROJECT.ORG

O conteúdo é partilhado ao abrigo de uma Licença Pública Creative Commons Atribuição Compartilhada 4.0 Internacional

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-DE04-KA220-YOU-000085433.



Este portefólio resulta da cooperação entre os parceiros do projeto:



O conteúdo é partilhado sob um [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International Public License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)