



SELF-HELP MANUAL DE **AUTOAJUDA**

**ATIVIDADES DE AUTOAJUDA PARA JOVENS
TRABALHADORES**



CONTEÚDO

Introdução	3
Como usar o Manual de autoajuda	4
Tópicos abordados no Manual	5
Dia 1 - Compreender os meus gatilhos e bandeiras vermelhas	6
Dia 2 - Desligar-se e entrar na natureza	9
Dia 3 - Gerir expetativas em relação a mim e ao meu trabalho	12
Dia 4 - Limitar o meu consumo de redes sociais	15
Dia 5 - Limitar o meu consumo de redes sociais	18
Dia 6 - Mindfulness, meditação e técnicas de respiração para episódios agudos de stress	21
Dia 7 - Compreender os meus gatilhos e bandeiras vermelhas	24
Dia 8 - Desenvolver uma alimentação saudável, exercício físico e rotinas de sono	27
Dia 9 - Mindfulness, meditação e técnicas de respiração para episódios agudos de stress	30
Dia 10 - Gerir expetativas em relação a mim e ao meu trabalho	33
Dia 11 - Limitar o meu consumo de redes sociais	36
Dia 12 - Praticar o autocuidado e a autocompaixão	39
Dia 13 - Gerir expetativas em relação a mim e ao meu trabalho	42
Dia 14 - Limitar o meu consumo de redes sociais	45
Dia 15 - Desligarse e entrar na natureza	48
Dia 16 - Compreender os meus gatilhos e bandeiras vermelhas	50
Dia 17 - Desenvolver uma alimentação saudável, exercício físico e rotinas de sono	57
Dia 18 - Compreender os meus gatilhos e bandeiras vermelhas	60
Day 19. Mindfulness, meditation, and breathing techniques for acute stress episodes	63
Dia 20 - Gerir expetativas em relação a mim e ao meu trabalho	66
Dia 21 - Praticar o autocuidado e a autocompaixão	71
Dia 22 - Desenvolver uma alimentação saudável, exercício físico e rotinas de sono	74
Dia 23 - Praticar o autocuidado e a autocompaixão	77
Dia 24 - Mindfulness, meditação e técnicas de respiração para episódios agudos de stress	79
Dia 25 - Desligar-se e entrar na natureza	82
Dia 26 - Praticar o autocuidado e a autocompaixão	85
Dia 27 - Desenvolver uma alimentação saudável, exercício físico e rotinas de sono	88
Dia 28 - Desligar-se e entrar na natureza	91

INTRODUÇÃO

Bem-vindo ao BE WELL Manual de autoajuda, que tem por objetivo proporcionar apoio e aprendizagem autónoma a jovens trabalhadores. No mundo acelerado de hoje, encontrar equilíbrio entre o trabalho e a vida pessoal pode ser uma tarefa desafiadora. No entanto, com as estratégias correctas e mudanças de mentalidade, é possível. Este Manual foi concebido para capacitar os jovens adultos com as ferramentas e técnicas de que necessitam para enfrentar os desafios da vida moderna, dando prioridade ao seu bem-estar.

Ao longo deste Manual, embarcará em percursos personalizado com o objetivo de melhorar a sua qualidade de vida no geral. Desde a gestão das fronteiras entre o trabalho e a vida pessoal até à manutenção de uma relação mais saudável com a tecnologia, cada atividade está preparada para abordar aprendizagens essenciais para os seus crescimento pessoal e sucesso profissional.

Nas páginas deste Manual, descobrirá 28 atividades de aprendizagem autónoma que contêm estratégias práticas para desenvolver competências de comunicação eficazes, gerir o stress e promover uma mentalidade positiva. Desde a criação de planos de autocuidado personalizados até ao trabalho colaborativo com colegas, cada atividade foi concebida para o ajudar a ser bem-sucedido em todas as áreas da sua vida.

No final do seu percurso, terá adquirido as competências e a mentalidade necessárias para criar um ambiente mais feliz, mais saudável e mais produtivo no seu local de trabalho. Terá o apoio de ferramentas necessárias para identificar sinais de alerta, gerir conversas difíceis e defender iniciativas de bem-estar no local de trabalho.

Está pronto para embarcar nesta viagem em direção a um maior equilíbrio e realização?



COMO USAR O MANUAL DE AUTOAJUDA

Este Manual foi desenvolvido para acompanhar o Plano de bem-estar de 28 dias que os parceiros BE WELL desenvolveram para ajudar os jovens trabalhadores a compreender e gerir o seu bem-estar no local de trabalho pós-pandemia.

4

The image shows a 'BE WELL 28 Day Planner' grid. It features a header with the BE WELL logo and the title 'BE WELL 28 Day Planner'. The grid consists of 28 numbered cells, each containing a QR code and a description of the activity for that day. The activities are: 1. Self-Reflection Exercise, 2. Article, 3. Video, 4. Digital Breakout, 5. Self-Reflection Exercise, 6. Article, 7. Video, 8. Digital Breakout, 9. Self-Reflection Exercise, 10. Article, 11. Video, 12. Digital Breakout, 13. Self-Reflection Exercise, 14. Article, 15. Video, 16. Digital Breakout, 17. Self-Reflection Exercise, 18. Article, 19. Video, 20. Digital Breakout, 21. Self-Reflection Exercise, 22. Article, 23. Video, 24. Digital Breakout, 25. Self-Reflection Exercise, 26. Article, 27. Video, 28. Digital Breakout. To the right of the grid is a 'Notes' section with several horizontal lines for writing. At the bottom, there is a small text box with funding information and a 'Co-funded by the European Union' logo.

Por este motivo, cada uma das actividades incluídas neste Manual está numerada do dia 1 ao dia 28. Os recursos didáticos digitais que o acompanham e que pode completar em cada um destes dias estão disponíveis através do Plano de bem-estar de 28 dias, que pode ser acedido online e descarregado em bewellmoooc.eu/pt/learning-materials-for-young-employees.

Convidamo-lo a realizar as atividade de aprendizagem que acompanham cada dia desta agenda de bem-estar e, de seguida, a realizar as atividades do presente Manual.

Invista os próximos 28 dias em si e sinta o seu bem-estar aumentar!



TÓPICOS ABORDADOS NO MANUAL

O Manual de autoajuda e o Plano de bem-estar contêm recursos que abordam os seguintes tópicos:

1. Compreender os meus gatilhos e sinais de alerta
2. Alimentação saudável, exercício físico e rotinas de sono
3. O poder transformador da atenção plena e da meditação no local de trabalho
4. Estratégias para limitar o consumo de redes sociais
5. Gerir as minhas expectativas em relação a mim e ao meu trabalho
6. Autocuidado e autocompaixão
7. Desligar e entrar na natureza

Ao abordarmos estes sete tópicos, disponibilizamos diferentes tipos de atividades, tanto através do Plano como deste Manual, para fornecer orientação e aconselhamento sobre a melhor forma de os abordar e para adotar e acrescentar novos comportamentos às suas rotinas diárias, para que possa começar a limitar o impacto do stress na sua saúde e para que possa progredir na gestão do seu próprio bem-estar.

Nas páginas que se seguem, verá como incorporámos diferentes atividades no nosso Plano de autoajuda, adaptáveis às suas necessidades e ao seu ritmo, para o ajudar a dar prioridade ao seu próprio bem-estar e a desenvolver hábitos novos e mais saudáveis de autocuidado.

Vamos começar e descobrir o poder transformador do autocuidado, da atenção plena e de uma vida com significado?



DIA 1 - COMPREENDER OS MEUS GATILHOS E BANDEIRAS VERMELHAS

TEMA

Compreender os meus gatilhos e bandeiras vermelhas

TÍTULO

Estabelecer limites

TIPO DE RECURSO

Ficha de atividades

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

20 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Através desta atividade, os jovens colaboradores aprenderão a gerir eficazmente os limites entre a vida profissional e a vida pessoal

OBJETIVO

O objetivo desta atividade é introduzir as quatro estratégias que podem ajudar os colaboradores a gerir eficazmente os seus limites entre o trabalho e a vida pessoal. Mais especificamente, serão apresentadas as seguintes estratégias: temporal, comportamental, física, comunicativa.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Preencha o modelo de atividade.



INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

Para conseguirmos manter um equilíbrio saudável entre vida profissional e pessoal, precisamos de aprender a estabelecer limites. Kreiner et al., (2009) introduziram quatro estratégias que podem ajudar os colaboradores a gerir eficazmente os limites entre o trabalho e a vida pessoal. As quatro estratégias estão apresentadas a seguir.

Por favor, leia a descrição de cada estratégia e complete o modelo de gestão de limites apresentado. Um exemplo já é fornecido. As estratégias de gestão de limites mencionadas por Kreiner et al. (2009) podem ser categorizadas em quatro tipos: temporais, físicas, comunicativas e comportamentais:

- **Passo 1.** Estratégias Temporais: envolvem a gestão de limites através do controlo do tempo e da duração das atividades tanto profissionalmente, como pessoalmente. Concentra-se em estabelecer limites temporais claros para separar o trabalho e a vida pessoal.
- **Passo 2.** Estratégias Físicas: envolvem a criação de limites físicos para separar os espaços de trabalho e pessoais. Pode ajudar os colaboradores a alternar mentalmente entre o trabalho e a vida pessoal.
- **Passo 3.** Estratégias Comunicativas: envolvem a gestão de limites através da comunicação eficaz com colegas, supervisores e família. Inclui estabelecer expectativas claras, expressar necessidades pessoais e negociar limites com os outros.
- **Passo 4.** Estratégias Comportamentais: concentram-se em comportamentos e ações individuais para gerir limites eficazmente. Inclui adotar conscientemente comportamentos específicos que apoiem o equilíbrio entre vida profissional e pessoal e evitem que o trabalho invada a vida pessoal.



FICHA DE ATIVIDADES

Modelo de estabelecimento de limites

Por favor, preencha o modelo seguinte, fornecendo, pelo menos, três exemplos para cada estratégia de estabelecimento de limites.

8

Temporal	Física	Comunicativo	Comportamental
Por exemplo, marcação de atividades pessoais 1. 2. 3.	Por exemplo, utilizar tecnologia ou ferramentas para desligar fisicamente do trabalho (como desligar notificações relacionadas com o trabalho durante o tempo pessoal) 1. 2. 3.	Por exemplo, discutir o horário de trabalho e a disponibilidade com colegas 1. 2. 3.	Por exemplo: praticar atividades de autocuidado 1. 2. 3.

REFLEXÃO

Questão 1: Os seus hábitos atuais de estabelecimento de limites estão a resultar?

Questão 2: Qual a estratégia para a qual achou mais difícil de dar um exemplo?

Questão 3: Quais são as áreas específicas em que mais precisa de estabelecer limites no trabalho?



DIA 2 - DESLIGAR-SE E ENTRAR NA NATUREZA

TEMA

Desligar-se e entrar na natureza

TÍTULO

Trocar o Scrolling pelo Strolling

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividade

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

20 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Substituir o tempo perdido a percorrer a tecnologia por um passeio na natureza.

OBJETIVO

O principal objetivo da atividade é incentivar os participantes a fazerem uma pausa no mundo digital e a ligarem-se ao mundo físico que os rodeia, designadamente a natureza. Esta atividade deve ser utilizada para mostrar aos jovens que o tempo utilizado a percorrer diferentes plataformas de redes sociais ou outras tecnologias poderia ser mais bem empregue na ligação com a natureza em atividades ao ar livre.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Calçado adequado para caminhar
- Um percurso pedestre que lhe agrade
- 20 minutos livres
- Bloco de notas ou diário para reflexão



INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

Da próxima vez que se sentir tentado a navegar nas redes sociais ou outras formas de tecnologia, é aconselhável substituí-lo por um passeio na natureza. Siga estes passos para o ajudar a ligar-se com a natureza:

- **Passo 1:** Comece a atividade com um trabalho de respiração consciente. Inspire pelo nariz e expire pela boca. Quando se sentir relaxado e pronto para caminhar, se ainda não o tiver feito, calce um par de sapatos confortáveis.
- **Passo 2:** Decida um percurso que lhe agrade, que não seja demasiado longe do seu local de trabalho ou de casa e que não seja um obstáculo para lá chegar. Quando tiver decidido, comece o seu passeio de lazer.
- **Passo 3:** Durante o seu passeio, tente prestar atenção ao que vai encontrando ao longo do caminho; por exemplo, plantas ou animais diferentes, outras pessoas a passear. Observe o que o rodeia, o tato, o olfato, a visão e o som. Abrace a presença durante o seu passeio, preste atenção ao que sente ao longo da viagem.
- **Passo 4:** Ao longo da caminhada, preste atenção à sua respiração, continuando a inspirar pelo nariz e a expirar pela boca. Reserve algum tempo para pensar em tudo pelo qual está grato na sua vida.
- **Passo 5:** Não deve ser um exercício extenuante. Por isso, após cerca de 20 minutos de caminhada, pode regressar a casa ou ao seu local de trabalho e terminar o seu passeio de atenção plena.

FICHA DE ATIVIDADES

Depois de completar o seu passeio de atenção plena, não se esqueça de preencher esta reflexão guiada:

- Observações: reflita sobre três coisas que observou no passeio.



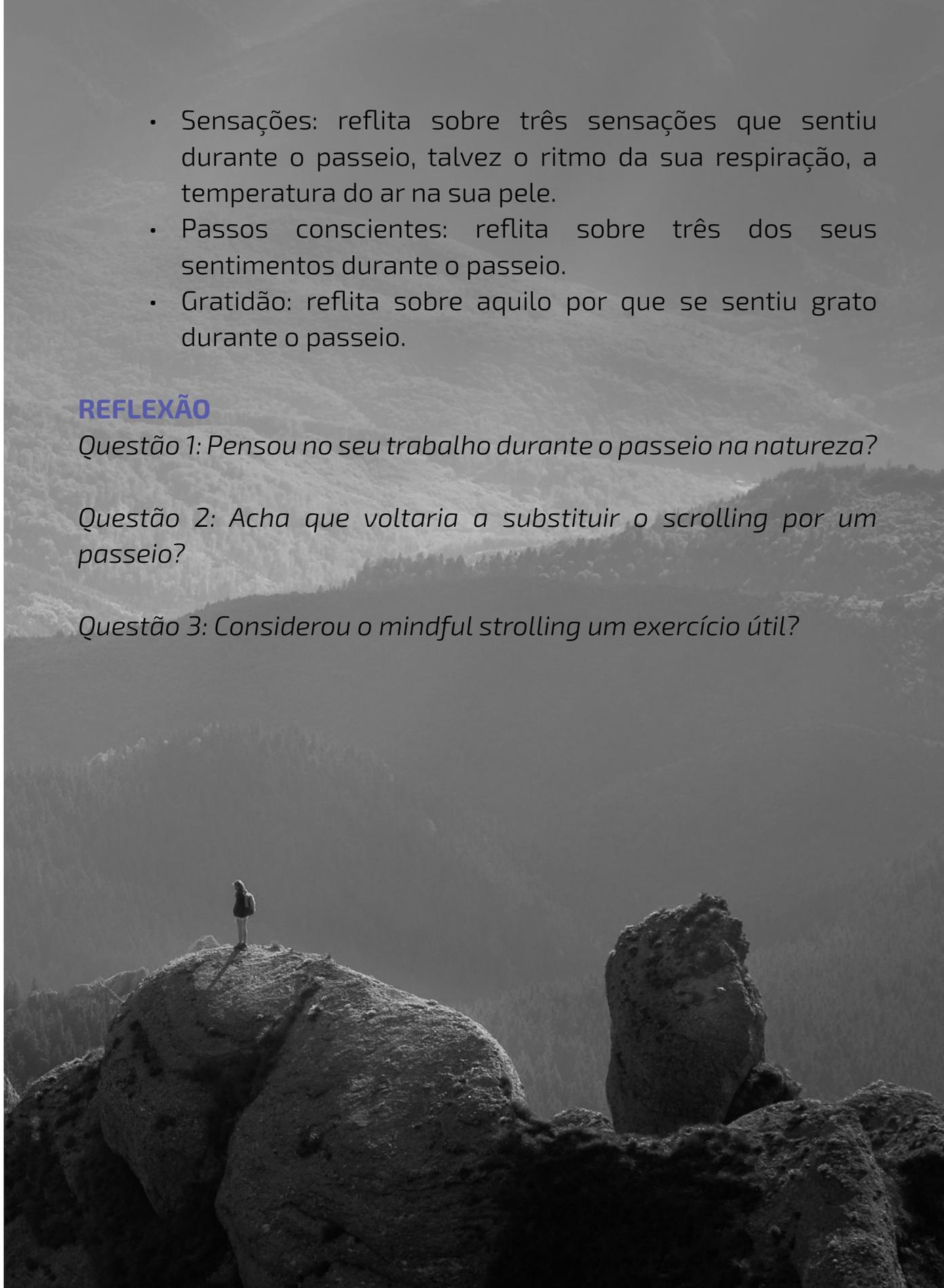
- Sensações: reflita sobre três sensações que sentiu durante o passeio, talvez o ritmo da sua respiração, a temperatura do ar na sua pele.
- Passos conscientes: reflita sobre três dos seus sentimentos durante o passeio.
- Gratidão: reflita sobre aquilo por que se sentiu grato durante o passeio.

REFLEXÃO

Questão 1: Pensou no seu trabalho durante o passeio na natureza?

Questão 2: Acha que voltaria a substituir o scrolling por um passeio?

Questão 3: Considerou o mindful strolling um exercício útil?



DIA 3 - GERIR EXPETATIVAS EM RELAÇÃO A MIM E AO MEU TRABALHO

TEMA

Gerir expetativas em relação a mim e ao meu trabalho

TÍTULO

Definir objetivos e expetativas realistas

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividade

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO DA (EM MINUTOS)

30 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Esta atividade visa fornecer aos jovens colaboradores estratégias para gerir as suas expetativas em relação a si e ao seu trabalho.

OBJETIVO

O objetivo desta atividade é ajudar os jovens colaboradores a ganhar consciência e a desenvolver estratégias para gerir as expetativas em relação a si e ao seu trabalho.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Bloco de notas/diário/post its para reflexão e planeamento
- Caneta ou marcador



INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

Para realizar esta atividade, siga os passos que se seguem:

Passo 1: Defina objetivos realistas: a definição de objetivos realistas é um aspeto essencial da gestão das nossas expetativas. No início da semana de trabalho, dedique 20 minutos a planear os seus objetivos e expetativas em relação a si e ao seu trabalho para a semana seguinte. Se preferir, pode reservar cinco minutos para planear apenas o dia seguinte e fazê-lo todas as manhãs durante a semana antes de começar a trabalhar.

Passo 2: Faça um mapa mental do seu plano: o planeamento pode envolver a designação de tarefas para momentos ou dias específicos ao longo da semana. Pode anotar quaisquer ideias que possa ter para tarefas futuras, de modo a não se esquecer destas, mas pode deixá-las de lado até precisar de pensar nas mesmas. O mapa mental é também uma boa ferramenta para utilizar na fase de planeamento. Quando sentir que tem uma ideia clara de todas as tarefas que gostaria de realizar, pode passar ao passo seguinte.

Passo 3: Defina prioridades: é nesta fase que entra em jogo a gestão das suas expetativas. Pense na importância de cada tarefa ou se existe um prazo a cumprir. Se achar que uma tarefa é mais importante do que outra, pode estabelecer prioridades. É muito importante não esperar demasiado de si e lembrar-se que é uma pessoa que só pode fazer o máximo que a sua semana de trabalho lhe permite. Por isso, seja realista com as suas expetativas e objetivos.

Passo 4: Estabeleça limites: depois de ter feito um plano claro do que gostaria de alcançar, é crucial estabelecer limites. Por exemplo, se receber trabalho extra, comunique com o seu colega ou superior sobre a sua carga de trabalho atual e discuta a melhor forma de avançar. Isto não significa aceitar mais trabalho do que aquele que acha que pode aceitar; significa estabelecer um limite.



Passo 5: Reflita e reveja: no final da semana, lembre-se de refletir sobre o trabalho que realizou. Reveja os seus objetivos e veja o que conseguiu alcançar essa semana. Se se sentiu stressado ou sobrecarregado com os objetivos que estabeleceu, lembre-se de definir objetivos mais fáceis de gerir para a semana seguinte e repita estes passos até ter uma carga de trabalho aceitável que não lhe cause stress.

FICHA DE ATIVIDADES

Depois de estabelecer expectativas claras e realistas em relação a si para um dia ou uma semana, reflita:

- Identificou alguma expectativa irrealista em relação a si e, em caso afirmativo, como se sentiu?
- Sentiu-se menos stressado durante o horário de trabalho depois de completar esta atividade?
- Reflita sobre três aspetos que lhe correram bem após este exercício.

REFLEXÃO

Para além de tomar nota do que foi dito anteriormente, responda às seguintes questões no final da semana:

- *Questão 1: Com base na forma como estabeleceu as prioridades do seu trabalho, sentiu-se melhor por ter uma ideia clara das tarefas mais importantes?~*
- *Questão 2: Identifique uma ação ou medida específica que irá tomar para manter um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal e o bem-estar geral, gerindo simultaneamente as expectativas em relação a si no trabalho.*



DIA 4 - LIMITAR O MEU CONSUMO DE REDES SOCIAIS

TEMA

Limitar o meu consumo de redes sociais

TÍTULO

Intervalo de mindfulness sem redes sociais

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividades

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

30 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

O resultado de aprendizagem desta atividade é a compreensão da importância de se afastar do consumo das redes sociais e dos efeitos que a atenção plena pode ter no seu bem-estar geral.

OBJETIVO

O objetivo desta atividade é que os jovens colaboradores compreendam a importância de se desintoxicarem regularmente das redes sociais, limitando, assim, o tempo de consumo. Espera-se que o tempo despendido nas redes sociais seja substituído por atividades de atenção plena, como a respiração consciente, a meditação de varrimento corporal, a observação consciente e a prática da gratidão.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Local tranquilo e confortável, sem perturbações
- Bloco de notas ou diário para reflexão
- Opcional: ajudas de relaxamento, tais como gravações de meditação guiada ou música calmante

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- **Passo 1:** Procure um espaço calmo e tranquilo onde não seja perturbado durante 30 minutos. Desligue o telemóvel ou coloque-o no “modo silencioso” ou “não incomodar” ou deixe-o noutra divisão enquanto realiza esta atividade.
- **Passo 2:** Crie um ambiente relaxante. Utilize uma iluminação suave, ponha música ou sons calmantes, se puder ou quiser.
- **Passo 3:** Sente-se ou deite-se numa posição confortável onde esteja relaxado. Feche os olhos e preste atenção à sua respiração. Inspire lenta e profundamente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca. Para o ajudar a concentrar-se na respiração, pode colocar as mãos suavemente sobre a barriga, o que o ajudará a reparar na sua respiração à medida que as mãos sobem e descem sobre a barriga.
- **Passo 4:** Concentre-se no seu corpo, começando pelo topo da cabeça e descendo lentamente até aos dedos dos pés. Repare em quaisquer tensões, áreas de desconforto que possa ter e imagine cada respiração a percorrer o seu corpo, libertando essa tensão e desconforto ao expirar.



- **Passo 5:** Agora que está mais consciente do seu corpo e do momento, termine esta atividade praticando a gratidão. Para isso, pode lembrar-se de três coisas pelas quais está grato na sua vida. Reflita sobre os aspetos positivos de cada uma delas, saboreando os sentimentos de gratidão e contentamento.
- **Passo 6:** Inspire profundamente e, ao expirar, abra suavemente os olhos. Regresse lentamente às suas atividades diárias, levando consigo o estado de calma e atenção.

FICHA DE ATIVIDADES

Depois de praticar esta desintoxicação consciente durante 30 minutos, dedique algum tempo a refletir sobre como se sentiu a seguir, num caderno ou num diário.

Reflita sobre as suas emoções e bem-estar, respondendo:

- Como é que se sentiu imediatamente após a prática desta meditação de atenção plena?
- Sentiu o mesmo algumas horas mais tarde?
- Se não, porque é que acha que isso pode acontecer?

Reserve algum tempo para reforçar uma rotina de meditação da atenção plena. Planeie um momento da sua rotina diária que lhe permita praticar a atenção plena durante cerca de 30 minutos.

REFLEXÃO

Questão 1: Durante a sua meditação de atenção plena, pensou nas redes sociais?

Questão 2: Continuará a fazer pausas no seu consumo de redes sociais todos os dias?

Questão 3: Considerou útil recorrer à meditação consciente para o fazer?

DIA 5 - LIMITAR O MEU CONSUMO DE REDES SOCIAIS

TEMA

Limitar o meu consumo de redes sociais

TÍTULO

Limitar o consumo de redes sociais no local de trabalho, estabelecer limites com os colegas e comunicar as suas necessidades de uma forma profissional

TIPO DE RECURSO

Ficha de atividades

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

20 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Através desta atividade, os jovens colaboradores aprenderão a desenvolver competências de comunicação eficazes para gerir o consumo de redes sociais no contexto laboral, bem como melhorar o conhecimento sobre potenciais desafios e barreiras à limitação do consumo de redes sociais em contexto laboral.

OBJETIVO

O objetivo desta atividade é que os colaboradores limitem o seu consumo de redes sociais em contexto laboral, praticando a comunicação de uma forma profissional e aprendendo a estabelecer limites.

18



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Complete a atividade de reflexão.

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- **Passo 1:** Comece por definir orientações claras para a utilização das redes sociais em contexto laboral. Defina claramente o que é aceitável e o que não é, quanto tempo é aceitável a utilização de redes sociais (por exemplo, se precisa de acompanhar realmente as notícias, limite-o a 15 a 20 minutos apenas).
- **Passo 2:** Fale com um colega – explique que está a trabalhar na sua saúde mental e bem-estar geral, que se sente sobrecarregado por este fluxo constante de informação e que decidiu limitar a utilização das redes sociais.
- **Passo 3:** Use ferramentas de controlo de tempo para monitorizar o uso das redes sociais durante o horário de trabalho. Isso pode ajudar a identificar quaisquer problemas com o uso excessivo e permitir ajustes, se necessário. Existem aplicações para smartphones e computador que somam o tempo utilizado nas diferentes plataformas e limitam o acesso quando for ultrapassado (por exemplo, aplicações como Productive, BlockSite ou Freedom).
- **Passo 4:** Realização de pausas - faça pausas dos ecrãs regulares ao longo do dia. Pode ajudar a reduzir a tentação de verificar os meios de comunicação social ou as redes sociais.
- **Passo 5:** Promova alternativas para de ocupar durante os intervalos. Pode incluir atividades físicas, hobbies criativos ou técnicas de relaxamento.
- **Passo 6:** Mantenha-se responsável – escreva sempre que for atraído para o uso das redes sociais e porquê.



FICHA DE ATIVIDADES

1. Reserve algum tempo para refletir sobre a sua utilização atual das redes sociais em contexto laboral:
 - Durante o seu dia de trabalho, quantas vezes verificou as redes sociais?
 - Qual foi a razão para verificar as redes sociais – foi por orientação/sugestão dos seus colegas ou por iniciativa própria?
 - Sente frustração por se abster das redes sociais?
2. Falou com algum colega sobre a utilização das redes sociais? Em caso afirmativo, como correu? Como se sentiu depois da conversa? Se não, o que o impede de falar sobre este assunto?
3. Anote outras atividades em que se poderia envolver e que o ajudariam a criar, recuperar ou manter a sua própria saúde e bem-estar físico, emocional e social sem depender das redes sociais o tempo todo.
4. Quão satisfeito está com o seu progresso atual nesta atividade?
 1. Nada satisfeito
 2. Pouco satisfeito
 3. Neutro
 4. Muito satisfeito
 5. Extremamente satisfeito

REFLEXÃO

Questão 1: O que as redes sociais significam para si e são assim tão importantes?

Questão 2: Quão satisfeito está com a sua prática atual de limitar a utilização das redes sociais?

Questão 3: Sente que poderia melhorar as suas práticas de autocuidado de alguma forma para que pudesse criar, recuperar ou manter a sua saúde e bem-estar físico, emocional e social?



DIA 6 - MINDFULNESS, MEDITAÇÃO E TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO PARA EPISÓDIOS AGUDOS DE STRESS

TEMA

Mindfulness, meditação e técnicas de respiração para episódios agudos de stress

TÍTULO

Meditação no local de trabalho

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividade

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

5 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Após esta atividade, os jovens devem ter a capacidade de criar ambientes mais felizes, mais saudáveis e mais produtivos nos seus locais de trabalho.

OBJETIVO

O objetivo desta atividade é fornecer aos jovens colaboradores as ferramentas necessárias para combater episódios de stress agudo durante o trabalho, para que possam ajudar-se a si próprios em momentos de stress e ansiedade.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Cinco minutos para si na sua secretária ou local de trabalho.
- De preferência, um espaço tranquilo, mas não é absolutamente necessário.
- Bloco de notas ou diário para reflexão.



INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

Quando se sentir mais stressado ou ansioso, uma ferramenta rápida e útil que pode integrar na sua rotina diária é a prática da meditação. Esta prática não tem de ocupar uma grande parte do seu dia e, se for bem feita, não interfere com o seu volume de trabalho.

Para realizar esta meditação, siga os seguintes passos:

- **Passo 1:** Reserve alguns minutos no seu dia, que podem ser à mesma hora todos os dias ou sempre que sentir que precisa, ouça a sua mente e o seu corpo para decidir.
- **Passo 2:** Inspire profundamente pelo nariz e expire exageradamente pela boca e repita até sentir que os seus músculos relaxam e que uma sensação de calma o domina.
- **Passo 3:** Nesta fase da meditação, pode fechar os olhos.
- **Passo 4:** Permita-se fazer uma pausa e que os seus pensamentos e sentimentos venham e vão até se sentir pronto para abrir os olhos novamente.
- **Passo 5:** Neste estado de relaxamento, tente concentrar-se em três coisas que consegue cheirar, três coisas que consegue ouvir e três coisas que consegue sentir. As coisas que consegue sentir podem incluir a cadeira que o apoia ou a sua sensação no chão. O que consegue cheirar pode ser o almoço ou o café da cafetaria. O que pode ouvir pode ser um colega a escrever, alguém a falar ou um telefone a tocar. Não se preocupe em responder a estas solicitações, mas deixe que os seus sentidos explorem estes estímulos. Concentre-se nos seus sentidos durante 30 a 60 segundos. Isto ajudá-lo-á a sentir-se ligado à terra e ao momento.
- **Passo 6:** Após 60 segundos, mantenha a sua respiração concentrada enquanto sai do estado meditativo e continua o seu dia com uma mentalidade renovada e a sensação de estar presente.

FICHA DE ATIVIDADES

Depois de completar a sua meditação no local de trabalho, não se esqueça de preencher esta reflexão guiada:





- Sensações: reflita sobre três sensações que sentiu durante a sua meditação, talvez o ritmo da sua respiração, se houve alguma mudança física no seu corpo, ou seja, alívio de tensões ou relaxamento.
- Controlo emocional: reflita sobre os três sentimentos que vivenciou após a meditação e sobre o seu estado de espírito após a atividade.
- Gratidão: reflita sobre aquilo por que ficou grato depois da sua meditação (pode ser uma ou várias coisas). Exprima o seu apreço por si próprio e pelo esforço que dedicou à prática.
- Estenda a compaixão e a bondade a si e aos outros, reconhecendo a interconexão de todos os seres.
- Insights e realizações: pense em quaisquer perceções, realizações ou momentos de clareza que tenham surgido durante a sua meditação. Ganhou novas perspetivas ou compreensões sobre si ou sobre as suas experiências?

REFLEXÃO

Questão 1: Pensou no seu trabalho durante a meditação?

Questão 2: Voltaria a praticar meditação no local de trabalho para combater sentimentos de stress ou ansiedade?

Questão 3: A prática da meditação foi útil para si?

DIA 7 - COMPREENDER OS MEUS GATILHOS E BANDEIRAS VERMELHAS

TEMA

Compreender os meus gatilhos e bandeiras vermelhas

TÍTULO

Compreender os meus gatilhos e bandeiras vermelhas: uma viagem de autoconhecimento

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividade

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO DA (EM MINUTOS)

30 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

O resultado desta atividade é melhorar a compreensão dos jovens colaboradores sobre os fatores desencadeantes e os sinais de alerta no seu local de trabalho e aprender estratégias para lidar com eles.

OBJETIVO

O objetivo desta atividade é ajudar os jovens colaboradores a desenvolverem estratégias de sobrevivência, que podem utilizar para lidar com os gatilhos e bandeiras vermelhas no local de trabalho.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Caneta ou lápis
- Bloco de notas ou diário



INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

Para realizar esta atividade, siga os passos que se seguem:

- **Passo 1:** Encontre um local calmo onde se possa concentrar sem distrações. Pratique uma respiração consciente, inspirando pelo nariz e expirando pela boca até se sentir calmo.
- **Passo 2:** Comece por anotar os seus próprios gatilhos e bandeiras vermelhas no local de trabalho. Faça uma lista, longa ou curta, num bloco de notas. Os gatilhos incluem acontecimentos, situações ou ações que provocam reações ou respostas no seu trabalho. As bandeiras vermelhas são sinais de aviso ou indicadores de que podem surgir problemas ou questões potenciais no seu trabalho.
- **Passo 3:** Identifique temas comuns. Depois de identificar os gatilhos e as bandeiras vermelhas, tome nota de quaisquer comportamentos ou circunstâncias que conduzam consistentemente a estas ocorrências. Aqui pode também anotar os seus pensamentos e sentimentos sobre os gatilhos e compreender os que surgem quando o gatilho ou o sinal de alarme se apresentam.
- **Passo 4:** Desenvolva uma estratégia de controlo. Para cada gatilho ou bandeira vermelha, crie um mecanismo de resposta. Pode ser uma breve meditação, imagens guiadas, um diário reflexivo ou uma respiração consciente. Para cada estímulo e sinal de alerta, passe algum tempo a pensar no que pode fazer no momento para reduzir o impacto que esse sinal de alerta ou estímulo tem no seu bem-estar.



- **Passo 5:** Pratique estratégias de controlo. Da próxima vez que ocorrer um sinal de alerta ou um estímulo, experimente uma das estratégias de sobrevivência e reflita sobre como se sentiu após.

FICHA DE ATIVIDADES

Depois de identificar as bandeiras vermelhas e os gatilhos, bem como as estratégias de resposta, reflita sobre o que sente respondendo às seguintes questões.

- Como é que os gatilhos e as bandeiras vermelhas que identifiquei afetam as minhas emoções e o meu bem-estar geral?
- Como é que os temas que identifiquei contribuem para a minha compreensão dos meus próprios gatilhos e as bandeiras vermelhas?
- Quais são as estratégias de sobrevivência que melhor se adaptam a mim e quais as que funcionaram melhor quando as pratiquei?
- Que conhecimentos pessoais obtive com esta atividade e de que forma estarei mais bem preparado para lidar com os gatilhos e as bandeiras vermelhas no trabalho no futuro?

REFLEXÃO

Para além de tomar nota do que precede, responda às seguintes questões sobre os seus gatilhos e as bandeiras vermelhas:

- Questão 1: De que gatilhos e as bandeiras vermelhas fiquei mais consciente através deste exercício?
- Questão 2: Que estratégias de sobrevivência identifiquei como sendo as mais úteis para mim em momentos de necessidade?
- Questão 3: Que medidas posso tomar no futuro para lidar com os gatilhos e as bandeiras vermelhas no local de trabalho?



DIA 8 - DESENVOLVER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, EXERCÍCIO FÍSICO E ROTINAS DE SONO

TEMA

Desenvolver uma alimentação saudável, exercício físico e rotinas de sono

TÍTULO

Melhorar a sua condição física, nutrição e saúde mental

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividade

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

30 minutos por dia durante 5 dias

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

O resultado da aprendizagem é que os colaboradores desenvolvam o hábito de praticar exercício físico, ter uma alimentação mais saudável e cuidar da sua saúde mental.

OBJETIVO

O objetivo desta atividade é que os colaboradores melhorem os seus conhecimentos sobre os recursos de bem-estar no local de trabalho, tais como vários programas de fitness, opções de alimentação saudável e dicas de saúde mental, bem como criem o seu próprio programa de bem-estar, adequado ao seu estilo de vida e necessidades.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Computador
- Diário ou uma aplicação para telemóvel, onde pode acompanhar as suas atividades e progressos



INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- **Passo 1:** Escreva os aspetos do seu bem-estar geral que precisa de melhorar - pode ser o seu nível de fitness ou talvez precise de melhorar a sua alimentação ou sente-se stressado e precisa de acalmar a mente... a escolha é sua.
- **Passo 2:** Fale com um colega ou faça a sua própria pesquisa sobre as atividades de grupo e benefícios que a organização oferece. Normalmente, para os colaboradores, haverá algo como cartões de fitness, aulas de grupo ou acesso a um spa e centro de bem-estar.
- **Passo 3:** Escolha uma ou duas atividades que correspondam realmente aos seus objetivos e se enquadrem no seu horário.
- **Passo 4:** Escreva um programa para a atividade, por exemplo - "Aula de Pilates todas as segundas e quartas-feiras às 19h" ou "Hoje ao pequeno-almoço/almoço comer, pelo menos, uma peça de fruta."
- **Passo 5:** Agir - pequenos passos são mais do que suficientes. Participe na atividade durante um ou dois dias no início, só para ver como é e se gosta. Se gostar, continue. Se não gostar, escolha outra coisa que ache mais adequada para si, não há limitações.

FOLHA DE ATIVIDADES

Depois de participar nas atividades durante uma semana inteira de trabalho, reserve algum tempo para responder a estas perguntas:

- Reflita sobre a sua nova rotina de bem-estar, o que funcionou bem e o que não funcionou?
- Reflita sobre quaisquer alterações ou melhorias que tenha sentido desde que desenvolveu esta rotina.
- Ligação com o seu corpo. Preste atenção a quaisquer sinais físicos que possam indicar que está mais em forma ou bem descansado, tomando nota dos mesmos.
- Emoções e bem-estar. Explore as suas emoções desde que



desenvolveu esta rotina. Anote se houve alguma alteração no humor, nos níveis de energia ou na sensação geral de bem-estar.

- Pense em quaisquer outros ajustes que gostaria de acrescentar à sua rotina para melhorar ainda mais a qualidade do seu bem-estar físico e emocional.

REFLEXÃO

- *Questão 1: Durante a sua participação nestas atividades, preocupou-se com o trabalho?*
- *Questão 2: Gostaria de manter estas novas rotinas?*
- *Questão 3: Considera útil ter uma parte do seu dia dedicada à boa forma física/saúde mental?*



DIA 9 - MINDFULNESS, MEDITAÇÃO E TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO PARA EPISÓDIOS AGUDOS DE STRESS

TEMA

Mindfulness, meditação e técnicas de respiração para episódios agudos de stress

TÍTULO

Identificar gatilhos de stress

TIPO DE RECURSO

Ficha de atividades

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

30 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Planear estratégias eficazes para gerir episódios de stress agudo, incluindo técnicas para identificar gatilhos e desenvolver mecanismos de coping que possam ser utilizados no momento.

OBJETIVO

Todos nós temos diferentes gatilhos de stress. Por isso, é importante estarmos cientes dos nossos e como estes nos afetam física, mental e emocionalmente. Isto pode ajudar a gerir os níveis de stress e a lidar melhor com situações desafiantes. Através desta atividade, será capaz de observar, identificar e monitorizar os seus gatilhos de stress, para estar mais bem preparado para os gerir.

30



MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Preencha o modelo de atividade abaixo.

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- **Passo 1:** Leia o artigo www.betterup.com/blog/stress-triggers
- **Passo 2:** Siga o modelo da ficha de atividades para praticar a identificação dos seus gatilhos de stress durante uma semana.
- **Passo 3:** Defina algum tempo, no final da semana, para analisar as suas notas e fazer observações.

FICHA DE ATIVIDADES

Observe a sua saúde física: Quais os ambientes específicos que lhe causam dores de estômago, mãos suadas ou agitação mental? É importante estar atento ao corpo e como este reage às coisas, assim podemos identificar o que nos causa stress.

Hora	Local?	Sintomas?	Nível de stress?	Causa?
9:13	Escritório	Aumento da frequência cardíaca	Moderada	Apresentação
15:08	Casa	Dor de estômago, aumento da frequência cardíaca	Muito alto	Pratos no lavatório

No final de cada dia, reveja novamente as notas. Se tem algum acessório que rastreie os níveis de stress, pode também verificar se a informação recolhida pelo mesmo corresponde à que anotou.

Avalia se o facto de observar esses valores é por si só um fator de stress. Sente-se mais calmo? Algum dos indicadores ainda lhe causa stress no final do dia? Marque-os com um símbolo ou um marcador e inicie para uma página em branco para o dia seguinte.



Observações

No final da semana, reúna todas as notas e prepare-se para as analisá-las. Analise-as cuidadosamente e identifique quaisquer padrões que possam surgir:

- Existe algum lugar, hora do dia, pessoa ou atividade específica que faça se sinta stressado?
- Qual é a causa mais comum de stress?
- Qual é o sintoma mais comum que conseguiu identificar?
- Qual o impacto que o anotar os sintomas de stress teve quando o fez?

REFLEXÃO

Questão 1: Como se sente relativamente ao número de incidentes de stress que identificou? Esperava mais ou menos?

Questão 2: Conseguiu identificar mais gatilhos com o passar dos dias?



DIA 10 - GERIR EXPETATIVAS EM RELAÇÃO A MIM E AO MEU TRABALHO

TEMA

Gerir expetativas em relação a mim e ao meu trabalho

TÍTULO

Gestão eficaz do tempo e gestão das distrações

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividades

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

15 minutos

5 dias por semana

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

O resultado desta aprendizagem é que os colaboradores desenvolvem competências de gestão do tempo e aprendem a gerir as distrações e a procrastinação.

OBJETIVO

O objetivo desta atividade é que os colaboradores aumentem a sua satisfação profissional global e a produtividade, aprendendo dicas úteis sobre gestão do tempo e como lidar com a distração ou o sentimento de procrastinação.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Diário ou smartphone para anotar e acompanhar os seus progressos.



INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- **Passo 1:** Reserve algum tempo para anotar tudo o que faz habitualmente no escritório e quanto tempo demora aproximadamente (por exemplo, verificar e escrever e-mails 15 minutos, reuniões com colegas 35 minutos, pausa para café 15 minutos, etc.). É importante conhecer a estrutura do seu dia de trabalho para o poder gerir eficazmente.
- **Passo 2:** Estabeleça objetivos para o dia. Não tem de ser nada de complexo, comece com pequenos pontos de controlo. Por exemplo, "Hoje não vou olhar para o Instagram durante o trabalho" ou "Vou participar em reuniões ou videochamadas preparadas e a horas e participar ativamente nos debates".
- **Passo 3:** Instale aplicações no seu telemóvel para limitar a utilização das redes sociais (por exemplo, Freedom, StayFocused). Tente manter cerca de 10/15 minutos de utilização das redes sociais no escritório (menos será melhor, claro).
- **Passo 4:** Mantenha-se organizado e o seu espaço de trabalho arrumado para o ajudar a concentrar-se e a aumentar a produtividade.
- **Passo 5:** Quando estamos a fazer tarefas, temos tendência a sentir-nos preguiçosos, aborrecidos e sem concentração ao fim de algum tempo. Por isso, estabeleça um temporizador para tudo aquilo em que trabalha - por exemplo, 45/50 minutos de trabalho concentrado, depois levante-se, beba água, tenha uma pequena conversa com alguém e volte ao trabalho. Desta forma, manterá a qualidade do seu trabalho e não se esgotará.
- **Passo 6:** Delegue. Entregar tarefas que não são importantes ou que podem ser realizadas por outra pessoa, libertando tempo para se concentrar em tarefas de maior prioridade.

FICHA DE ATIVIDADES

No final do dia, dedique algum tempo a rever e a responder a estas questões:

1. Assumi a responsabilidade pelo meu trabalho de hoje e certifiquei-me de que era exato, minucioso e que estava



- concluído dentro dos prazos?
2. Fiz pausas regulares para me esticar, mexer e refrescar a mente?
 3. Quantas vezes e por que razão olhei para o meu telemóvel no escritório?

REFLEXÃO

Questão 1: Quais são as maiores distrações ou obstáculos à produtividade com que me deparo no trabalho? Como é que os posso atenuar ou eliminar?

Questão 2: Estou a descansar o suficiente e a cuidar de mim fisicamente? Há alguma alteração que eu possa fazer na minha dieta ou rotina de exercício que possa melhorar a minha produtividade?

Questão 3: Há alguma tarefa ou responsabilidade que esteja a evitar? Como posso ultrapassá-lo e melhorar a minha produtividade nessas áreas?

Questão 4: Como posso continuar a desafiar-me e a esforçar-me e encontrar oportunidades de crescimento pessoal e profissional no meu trabalho?



DIA 11 - LIMITAR O MEU CONSUMO DE REDES SOCIAIS

TEMA

Limitar o meu consumo de redes sociais

TÍTULO

Saber o que significa para si o autocuidado?

TIPO DE RECURSO

Ficha de atividade

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO DA (EM MINUTOS)

20 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Ajudar os formandos a desenvolver um plano de autocuidado personalizado que promova o seu bem-estar emocional, mental e físico.

OBJETIVO

O autocuidado pode significar coisas diferentes para pessoas diferentes. Envolve tomar conta de si e atender às suas próprias necessidades, tais como dormir o suficiente, comer de forma saudável, praticar atividade física regular, procurar apoio emocional e participar em atividades que tragam alegria e satisfação.

O autocuidado também pode envolver a definição de limites, dizer não quando necessário e dar prioridade às suas próprias necessidades e objetivos. É uma componente essencial da saúde e do bem-estar geral e pode ajudar a evitar a exaustão, a gerir o stress e a manter um equilíbrio saudável entre a vida profissional e pessoal.



O objetivo desta atividade é ajudá-lo a refletir sobre as suas práticas atuais de autocuidado e a considerar outras medidas possíveis para criar, recuperar ou manter a sua saúde e bem-estar físico, emocional e social.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Para realizar esta atividade, terá de realizar a atividade de reflexão que se segue.

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- **Passo 1:** O autocuidado é um conjunto de atividades e práticas que as pessoas podem realizar para cuidar de si e melhorar o seu bem-estar. Reserve algum tempo para refletir sobre as suas práticas atuais de autocuidado.
- **Passo 2:** Numa escala de 1 (Nada satisfeito) a 5 (Extremamente satisfeito), até que ponto está satisfeito com as suas práticas atuais de autocuidado?
- **Passo 3:** Anote outras atividades em que se poderia envolver e que o ajudariam a criar, recuperar ou manter a sua saúde e bem-estar físico, emocional e social.

FICHA DE ATIVIDADES

Atividade de reflexão guiada

1. Reserve algum tempo para refletir sobre as suas práticas atuais de autocuidado.
2. Qual é o seu grau de satisfação com as suas atuais práticas de autocuidado?
 1. Nada satisfeito
 2. Pouco satisfeito
 3. Neutro
 4. Muito satisfeito
 5. Extremamente satisfeito
3. Sente que algumas áreas da sua vida (por exemplo, a saúde física) precisam de mais atenção e cuidados pessoais? (por

exemplo, fazer mais exercício físico). Responda a estas perguntas na caixa de autorreflexão abaixo.

4. Anote outras atividades em que se poderia envolver e que o ajudariam a criar, recuperar ou manter a sua própria saúde e bem-estar físico, emocional e social.

Saúde física

Exemplo: Começar a fazer exercício três vezes por semana

Ação 1:

Saúde mental

Exemplo: Passar menos tempo nas redes sociais e passar mais tempo a ler um livro de que gosto

Ação 2:

Saúde social

Exemplo: Passar mais tempo com os meus amigos

Ação 3:

Saúde emocional

Exemplo: Falar mais abertamente sobre os meus sentimentos

Ação 4:

REFLEXÃO

Questão 1: O que significa para si o autocuidado?

Questão 2: Qual é o seu grau de satisfação com as suas práticas atuais de autocuidado?

Questão 3: Sente que poderia melhorar as suas práticas de autocuidado de alguma forma, de modo a criar, recuperar ou manter a sua própria saúde e bem-estar físico, emocional e social.



DIA 12 - PRATICAR O AUTOCUIDADO E A AUTOCOMPAIXÃO

TEMA

Praticar o autocuidado e a autocompaixão

TÍTULO

Autocuidado e compaixão no local de trabalho

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividades

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

15-20 minutos

durante 5 dias

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

O resultado desta atividade é os colaboradores desenvolvem rotinas de autocuidado no local de trabalho, compaixão e bem-estar geral.

OBJETIVO

O objetivo desta atividade é que os colaboradores melhorem os seus conhecimentos sobre o autocuidado e a autocompaixão, acrescentando rotinas no seu local de trabalho e no seu dia-a-dia. Irá criar um sentimento de autoadvocacia e capacitação, incluindo a vontade de comunicar as suas necessidades e prioridades no local de trabalho e negociar as expetativas de uma forma que apoie o bem-estar geral e o sucesso na carreira.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Um diário ou uma aplicação para telemóvel onde possa anotar as suas atividades e acompanhar os seus progressos.





INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- **Passo 1:** Planeie as tarefas, para evitar a sobrecarga e o excesso de trabalho.
- **Passo 2:** Converse com os colegas ou cumprimente as pessoas no início de cada dia de trabalho para criar um ambiente de trabalho positivo.
- **Passo 3:** Defina temporizadores para pequenas pausas ao longo do dia para se esticar, levantar e movimentar.
- **Passo 4:** Durante os microintervalos, dedique dois a três minutos a técnicas de mindfulness e de respiração profunda. Também podem ser feitas à medida das necessidades ao longo do dia.
- **Passo 5:** Pode utilizar óleos essenciais calmantes através de um difusor ou aplicar uma loção perfumada para reduzir a tensão e aumentar a concentração.
- **Passo 6:** Incorpore hábitos alimentares saudáveis, como lanches ricos em nutrientes e preparar refeições saudáveis em casa que possam ser levadas para o trabalho.



- **Passo 7:** Certifique-se de que bebe muita água e limite a ingestão de cafeína e bebidas energéticas para manter níveis ótimos de hidratação ao longo do dia.
- **Passo 8:** Estabeleça limites claros entre a vida profissional e pessoal e evite sobrecarregar-se para minimizar o risco de esgotamento.
- **Passo 9:** Priorize o sono. Crie e mantenha um horário de sono consistente, o que terá efeitos positivos na sua qualidade de trabalho e bem-estar geral.

FICHA DE ATIVIDADES

Reserve um momento para verificar as questões seguintes:

- Coloquei hoje temporizadores suficientes para as micro pausas?
- Pratiquei técnicas de mindfulness e respiração profunda hoje?
- Comuniquei hoje de forma positiva com os meus colegas?
- Senti-me sobrecarregado ou fiquei muito ocupado? Se sim, explique brevemente porquê?
- Comi de forma saudável e mantive-me hidratado hoje?
- Fiz exercício, alongamentos ou participei em algum tipo de atividade física hoje?

REFLEXÃO

Questão 1: Quais são as três rotinas de autocuidado que pratico atualmente no local de trabalho e como é que me ajudaram a melhorar a minha produtividade e bem-estar no trabalho?

Questão 2: Há outras rotinas de autocuidado que eu possa incorporar no meu dia de trabalho para melhorar ainda mais a minha saúde física e mental?

Questão 3: Como é que posso melhorar a minha agenda para fazer disto uma parte consistente da minha rotina diária?

DIA 13 - GERIR EXPETATIVAS EM RELAÇÃO A MIM E AO MEU TRABALHO

TEMA

Gerir expetativas em relação a mim e ao meu trabalho

TÍTULO

Praticar afirmações positivas

TIPO DE RECURSO

Ficha de atividades

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

20 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Através desta atividade, os jovens colaboradores aprenderão a desenvolver uma mentalidade mais positiva e melhorar a sua autoconfiança, incorporando afirmações positivas diárias na sua rotina.

OBJETIVO

A autocrítica é o ato de julgar, de se autoavaliar de forma negativa ou positiva. Pode ser útil em alguns contextos, como quando estamos a fazer um esforço para melhorar, mas também pode ser prejudicial se se tornar excessivo ou se formos excessivamente duros connosco.

O objetivo desta atividade é ajudá-lo a praticar a definição de afirmações positivas e desenvolver uma mentalidade mais positiva, melhorar a autoconfiança e promover o crescimento pessoal. Ao concentrar-se em afirmações positivas que são significativas e relevantes, pode aprender a resignificar o auto discurso negativo e substituí-lo por crenças



positivas e fortalecedoras. A atividade também pode ajudar a tornar-se mais consciente dos seus padrões de pensamento e incentivá-lo a praticar o autocuidado e a auto compaixão. Em última análise, o objetivo da atividade é ajudá-lo a cultivar uma visão mais positiva e otimista da vida, o que pode ter uma série de benefícios para o seu bem-estar mental e emocional.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Preencha o modelo de atividade.

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

As afirmações positivas são uma ferramenta poderosa para promover a autoconfiança, a autoestima e uma mentalidade positiva.

- **Passo 1:** Reserve algum tempo para pensar em que áreas da sua vida é que gostaria de melhorar a sua mentalidade ou aumentar a confiança.
- **Passo 2:** Crie uma lista de afirmações positivas que estejam relacionadas com essas áreas. Por exemplo, se não confia nas suas decisões, pode criar uma afirmação como "Sou capaz e confiante nas minhas decisões".

FICHA DE ATIVIDADES

Modelo de atividade - Os meus pensamentos positivos e afirmações: liste alguns pensamentos positivos e afirmações que pode dizer a si mesmo, como, por exemplo, não há problema em cometer erros.



1.
2.
3.
4.
5.
6.

REFLEXÃO

Questão 1: Quando tenho tendência para ser autocrítico?

Questão 2: Existem situações ou gatilhos específicos que tendem a provocar autocrítica?

Questão 3: Quais são algumas das mensagens negativas que digo contra mim, quando sou autocrítico? Essas mensagens são baseadas em fatos, suposições ou crenças que podem não ser precisas?

Questão 4: Quais os aspetos positivos que tenho e tendo a ignorar ou descartar quando estou a ser autocrítico? Como me posso lembrar destas qualidades positivas?

Questão 5: Como posso desafiar os meus pensamentos autocríticos de uma forma construtiva? Existem estratégias ou técnicas que funcionaram no passado?



DIA 14 - LIMITAR O MEU CONSUMO DE REDES SOCIAIS

TEMA

Limitar o meu consumo de redes sociais

TÍTULO

Mini Detox digital

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividade

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

60 a 120 minutos, durante uma semana

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Planear estratégias eficazes para limitar o consumo das redes sociais, incluindo técnicas para reduzir o tempo de ecrã, filtrar conteúdos e estabelecer limites em relação a quando e onde os mesmos podem ser consumidos.

OBJETIVO

Compreender o grau de dependência das redes sociais e planear estratégias adequadas para limitar o uso das redes sociais.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Smartphone, computador portátil, ligação à Internet, diário ou caneta e papel.



INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- **Passo 1:** Acesse a www.score.digitaldetox.com/questions e preencha o questionário para calcular a sua Pontuação de Bem-Estar Digital. Para acessar aos seus resultados, terá de fornecer informações pessoais e subscrever uma newsletter. Não se esqueça de anular a subscrição se não quiser receber mensagens da Digital Detox.
- **Passo 2:** Leia este artigo sobre dicas para limitar a utilização das redes sociais: www.au.reachout.com/articles/5-ways-to-tame-your-social-media-use
- **Passo 3:** É altura de fazer uma mini desintoxicação digital! Tente aplicar algumas destas dicas e acompanhe o seu progresso durante uma semana.
- **Passo 4:** Durante a semana, preencha a folha de atividades todos os dias e, no final da semana, passe às perguntas de reflexão.

FICHA DE ATIVIDADES

	DIA 1	DIA 2	DIAS 3/4/5/6/7
Deixou o telemóvel fora do quarto	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não consultou o telemóvel nos 10 minutos seguintes ao acordar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tempo despendido no passatempo offline	___ minutos	___ minutos	___ minutos
Guardou o telemóvel durante os convívios	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passou menos de 60 minutos nas redes sociais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Passou menos de 30 minutos nas redes sociais	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
O meu tempo aproximado de ecrã hoje foi:	___ minutos	___ minutos	___ minutos



REFLEXÃO

Questão 1: Como se sente em relação aos progressos realizados?

Questão 2: Qual foi a parte mais difícil desta mini desintoxicação?

Questão 3: Começou a praticar algum passatempo antigo ou novo?

Questão 4: A sua qualidade de sono foi afetada de alguma forma?

Questão 5: Qual foi a sua experiência durante as saídas com os amigos?

Questão 6: Em que dia teve mais/menos tempo de ecrã e porquê?

Questão 7: Quais destas práticas aplicará na sua vida quotidiana?

Questão 8: Qual é o seu grau de dependência das redes sociais?



DIA 15 - DESLIGARSE E ENTRAR NA NATUREZA

TEMA

Desligar-se e entrar na natureza

TÍTULO

Explorar a natureza

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividades

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO DA (EM MINUTOS)

20 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Através desta atividade, os colaboradores poderão desenvolver conhecimentos sobre os benefícios de passar tempo na natureza.

OBJETIVO

O objetivo desta atividade é ajudá-lo a aumentar a sua criatividade e produtividade em contexto laboral, passando algum tempo na natureza.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Para realizar esta atividade, é necessário realizar a atividade seguinte.

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

Desligar-se do trabalho é essencial para o seu bem-estar e produtividade geral. Para realizar esta atividade, siga os passos que se seguem:

- **Passo 1:** Anote: comece esta atividade pensando em si. Gostaria de ir para as montanhas ou para a praia? Gostaria de



ter companhia ou de estar sozinho? Gostaria de fazer alguma atividade (como correr ou nadar) ou apenas passar o tempo a olhar para uma paisagem tranquila?

- **Passo 2:** Crie um plano para o que vai fazer na natureza: por exemplo, pode fazer atividades diferentes como correr ou fazer um piquenique.
- **Passo 3:** Reveja e ajuste: reveja regularmente os seus progressos e ajuste o seu plano conforme necessário. Celebre os seus êxitos e aprenda com os contratempos para se manter motivado e continuar a progredir em direção ao seu objetivo.

FICHA DE ATIVIDADES

Objetivo realista	Plano	São necessários alguns ajustes?
Por exemplo, quero passar pelo menos um dia na natureza todas as semanas.	Por exemplo, vou reservar no meu calendário um dia em que irei às montanhas.	Por exemplo, se não tiver um dia livre este fim de semana, irei no próximo ou irei apenas ao parque.

REFLEXÃO

Questão 1: Conseguiu arranjar tempo para ter contato com a natureza?

Questão 2: O que o impede de ter um contato com a natureza com mais frequência?

Questão 3: Acha que um simples passeio no parque pode ajudá-lo a ser mais criativo e mais calmo?

Questão 4: Como é que se sente depois de ter estado na natureza?

Questão 5: Que mudanças deve fazer na sua vida para manter este hábito?



DIA 16 - COMPREENDER OS MEUS GATILHOS E BANDEIRAS VERMELHAS

TEMA

Compreender os meus gatilhos e bandeiras vermelhas

TÍTULO

Ter uma conversa difícil no trabalho

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividades

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

60 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Envolver-se em trabalho colaborativo com colegas para lidar com gatilhos e bandeiras vermelhas no local de trabalho, incluindo a forma de facilitar conversas difíceis e trabalhar para uma mudança positiva.

OBJETIVO

Ao utilizar este modelo, ficará com uma boa ideia de como abordar e estruturar quaisquer conversas difíceis no local de trabalho que, de outra forma, poderia evitar ou ver escalar de forma incontrolável. Especialmente se já está a pensar ter esse tipo de conversa, esta atividade ajudá-lo-á a reunir os seus pensamentos e a procurar o melhor resultado possível.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Caneta e papel ou computador/smartphone.



INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- **Passo 1.** Leia a teoria na primeira página da ficha de atividade.
- **Passo 2.** Pratique as declarações OSNP do primeiro exercício.
- **Passo 3.** Pense numa situação no seu local de trabalho para a qual queira chamar a atenção, mas hesite. Se não lhe vierem à cabeça exemplos, pode utilizar qualquer uma destas situações:
 - Descubra que alguns colegas de trabalho espalham boatos no escritório sobre a sua vida pessoal e profissional.
 - Repara que um colega de trabalho está a chorar depois do feedback que recebeu do seu chefe.
 - O seu chefe ignora constantemente o seu contributo, mas parece gostar das suas ideias quando alguém as propõe logo a seguir a si.
 - A sua carga de trabalho atual é insuportável e não conseguirá cumprir todos os seus prazos.
- **Passo 4.** Depois de pensar numa situação, decida com quem quer conversar e qual será o objetivo da conversa. Vai confrontar a sua chefia e pedir um melhor tratamento? Vai falar com um colega de trabalho para saber como o pode apoiar melhor?
- **Passo 5.** Preencha o modelo de conversa difícil no exercício 2.

FICHA DE ATIVIDADES

1. TEORIA

a. Convidar

É importante que se prepare de antemão para a conversa difícil, mas lembre-se que a comunicação é uma via de dois sentidos. Avisar a outra pessoa com antecedência sobre o que gostaria de discutir permite-lhe preparar-se também e estabelece expectativas claras para ambos.



b. Demonstrar a intenção

Quando chegar a altura de discutir, certifique-se de que volta a referir o tema da conversa, fornecendo mais alguns pormenores sobre o assunto. Aborde o assunto e a outra pessoa com curiosidade, deixando-a partilhar primeiro a sua perspetiva.

c. Debater

Dê tempo à outra pessoa para partilhar (se ela quiser) e ouça com atenção o que está a dizer. Tente separar o que sabe do que pensa ou sente. Pode ser útil trazer algumas notas consigo, para garantir que não se esquece de nada importante. Uma ferramenta útil para o ajudar a organizar os seus pensamentos e a comunicar as suas necessidades de uma forma assertiva, mas não violenta, é o OSNP. Trata-se de um modelo de Comunicação Não Violenta (CNV) desenvolvido por Marshall Rosenberg e significa Observação, Sentimentos, Necessidades e Pedido. Eis um exemplo:



<i>Observação:</i>	Exponha observações, factos e verdades objetivas sem a sua interpretação pessoal dos mesmos. Por exemplo, em vez de dizer: "Muitas vezes não ouves quando estou a falar", podes dizer: "Na nossa reunião de hoje, reparei que estavas ao telemóvel".	Exemplo: Na nossa reunião de hoje, reparei que estava ao telemóvel.
<i>Sentimentos:</i>	Deve assumir a responsabilidade pelos seus sentimentos e reconhecê-los com honestidade.	Exemplo: Quando reparei nisso, senti-me desrespeitado e ignorado, como se o que estava a partilhar não fosse importante.
<i>Necessidades:</i>	É importante compreender o que precisa da outra pessoa e articulá-lo de forma clara.	Exemplo: Preciso de ter a certeza de que estão a prestar atenção quando estou a apresentar, porque trabalhei muito no que estou a partilhar.
<i>Pedido:</i>	Pode agora apresentar o seu pedido. Deve estar preparado para a possibilidade de ser recusado, caso em que poderá tentar encontrar outra solução em conjunto.	Exemplo: A partir de agora, pode guardar o telemóvel durante as nossas reuniões?



d. Elaborar um plano

Normalmente, o objetivo quando se aborda uma situação difícil não é necessariamente ver as coisas como elas são, mas sim encontrar um sentido de compreensão entre duas pessoas. No entanto, é importante chegar a acordo sobre o que se segue a esta conversa e encontrar uma solução em conjunto. Reserve algum tempo para discutir diferentes opções e certifique-se de que encontrou um terreno comum antes de terminar a discussão.

e. Concluir

A parte mais importante da definição de itens de ação é o acompanhamento. Decidam quando é que vão fazer o acompanhamento um do outro antes de se separarem.

2. EXERCÍCIO 1 [DECLARAÇÕES OSNP]

Preencher os enunciados OSNP de acordo com as situações descritas.

O teu colega de quarto deixou uma confusão na cozinha no outro dia e ainda não a limpou.

Quando se...	
Senti...	
Preciso de...	
Pode...?	

Há um mês que os seus amigos marcam saídas apenas à noite e não pode juntar-se a eles.

Quando se...	
Senti...	
Preciso de...	
Pode...?	



O seu colega discutiu uma das vossas ideias conjuntas com o seu supervisor sem a sua presença.

Quando se...	
Senti...	
Preciso de...	
Pode...?	

55

O seu volume de trabalho aumentou significativamente e o seu superior hierárquico pede-lhe que faça horas extraordinárias.

Quando se...	
Senti...	
Preciso de...	
Pode...?	

Todos os dias vai buscar um colega ao trabalho. Normalmente, ele atrasa-se, o que faz com que ambos cheguem sempre atrasados.

Quando se...	
Senti...	
Preciso de...	
Pode...?	



3. EXERCÍCIO 2 [MODELO DE CONVERSA DIFÍCIL].

[alguns dias antes da reunião].

"Tenho curiosidade em saber o que pensa sobre [indique a sua intenção/situação que pretende discutir]. Podemos falar sobre isso [propor uma hora e um local]?"

[o dia da reunião].

Tal como falámos, esta conversa é para [indicar a sua intenção/situação que pretende discutir]. Antes de prosseguirmos, gostaria de partilhar comigo a sua perspetiva sobre a situação que acabei de referir?

Reparei que [referir factos e verdades objetivas, sem a sua opinião ou juízo de valor].

Quando [referir um facto], senti [descrever os seus sentimentos honestos].

Preciso de [comunicar claramente as suas necessidades].

Pode [formular o seu pedido]?

Obrigado por ter esta conversa comigo. Vamos ver se a nossa solução funciona e voltamos a falar em [definir um prazo para dar seguimento ao que foi discutido].

REFLEXÃO

Se vão ter esta conversa no futuro:

- 1. Imagine a pior forma possível de o fazer. Consegue ajustar a sua abordagem para garantir que não corre dessa forma?*
- 2. Imagine o melhor resultado que pode alcançar. Como é que se sente ao ter esta conversa?*
- 3. Sente-se mais preparado para ter a conversa depois desta atividade?*

Se já tiveram uma conversa:

- 1. Conseguiu atingir o seu objetivo? Porquê ou porque não?*
- 2. Sente-se satisfeito com a forma como abordou o assunto e lidou com a situação? De que é que se sente mais orgulhoso? O que é que gostaria de ter feito de forma diferente?*



DIA 17 - DESENVOLVER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, EXERCÍCIO FÍSICO E ROTINAS DE SONO

TEMA

Desenvolver uma alimentação saudável, exercício físico e rotinas de sono

TÍTULO

Durma bem: o caminho para noites tranquilas

TIPO DE RECURSO

Ficha de Atividades

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

30 minutos por dia ao longo de 5 dias

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Através desta atividade, os jovens colaboradores aprenderão a compreender a importância de desenvolver uma rotina de sono e o impacto que tem no seu bem-estar geral.

OBJETIVO

O objetivo desta atividade é que os jovens colaboradores compreendam a importância de desenvolver uma rotina de sono e que tenham a capacidade de estabelecer hábitos que promovam um sono repousante e rejuvenescedor.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Diário de sono ou uma aplicação para smartphone onde possa monitorizar os padrões de sono.
- Bloco de notas ou diário para reflexão.



- Opcional: Ajudas de relaxamento, como gravações de meditação guiada, música relaxante ou óleos essenciais para criar um ambiente de sono tranquilo.

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- **Passo 1:** Determine as horas de sono que precisa e calcule o tempo de despertar desejado. Deve definir uma hora de dormir consistente que permita as horas de sono desejadas e tempo de despertar; tente ir para a cama e acordar à mesma hora todas as noites e manhãs durante uma semana de trabalho. Deve, no entanto, permitir alguma flexibilidade ao fim de semana.
- **Passo 2:** Estabeleça um período de ajuste. Para isso, deve alocar 20 minutos antes da hora de dormir desejada como o período de encerramento. Durante este tempo, deixe o telefone e outros dispositivos fora do alcance, diminua as luzes que tiver acesas, tente relaxar e ficar confortável. Realizar essa rotina envia sinais ao corpo de que está na hora de começar a relaxar e descontraír.
- **Passo 3:** Pratique relaxamento. Escolha atividades que promovam o relaxamento. Por exemplo, leitura, alongamentos suaves ou ouvir música relaxante.
- **Passo 4:** Crie um ambiente propício ao sono. O seu quarto deve ser seu santuário de sono, mantê-lo limpo, silencioso e escuro quando é hora de dormir. Se possível, certifique-se de que os colchões, almofadas e roupas de cama estão limpos e confortáveis.
- **Passo 5:** Use técnicas de relaxamento para acalmar a sua mente quando estiver na cama pronto para dormir, por exemplo, exercícios de respiração ou imagens guiadas.
- **Passo 6:** Pratique a consistência. Tente ser o mais persistente possível com a sua nova rotina de sono até que o seu corpo se ajuste e simplesmente se torne um hábito. Lembre-se que a chave é o que funciona melhor para si, ouça o que o seu corpo precisa.



FICHA DE ATIVIDADES

Após praticar uma rotina de sono durante uma semana de trabalho completa, reserve algum tempo para preencher esta reflexão guiada:

- reflita sobre a sua nova rotina de sono, o que funcionou bem e o que não funcionou;
- reflita sobre quaisquer mudanças ou melhorias que sentiu desde o desenvolvimento da sua nova rotina de sono;
- promova a ligação com o corpo. Esteja atento ao seu corpo, avalie como se sente após o horário de sono desta semana. Preste atenção a quaisquer pistas físicas que possam indicar que está mais descansado; anote-as;
- explore as suas emoções desde que desenvolveu a sua rotina de sono. Tome nota se houve alguma alteração no humor, níveis de energia ou sensação geral de bem-estar;
- reserve um momento para reforçar o seu compromisso com uma rotina de sono e estabeleça metas para a próxima semana;
- considere quaisquer ajustes adicionais que gostaria de adicionar à sua rotina para melhorar ainda mais a qualidade dos seus padrões de sono.

REFLEXÃO

Questão 1: Durante a rotina de sono passo a passo, preocupou-se com o trabalho?

Questão 2: Gostaria de continuar a desenvolver a rotina de sono?

Questão 3: Acha útil ter uma rotina de sono?



DIA 18 - COMPREENDER OS MEUS GATILHOS E BANDEIRAS VERMELHAS

TEMA

Compreender os meus gatilhos e bandeiras vermelhas

TÍTULO

Comunicação eficaz para lidar com gatilhos e bandeiras vermelhas

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividade

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

30 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

O resultado desta atividade é melhorar a capacidade dos colaboradores ao nível da comunicação com os colegas e supervisores sobre as preocupações relacionadas com os gatilhos e bandeiras vermelhas, incluindo a forma de articular o impacto que estas questões têm no bem-estar.

OBJETIVO

O objetivo desta atividade é aumentar os conhecimentos sobre as potenciais consequências a longo prazo de ignorar os gatilhos e bandeiras vermelhas no local de trabalho, bem como desenvolver competências para uma comunicação eficaz sobre estas questões

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Caneta ou lápis
- Bloco de notas ou diário



INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- **Passo 1:** Encontrar um lugar calmo onde se possa concentrar sem distrações, deixar o telemóvel de lado durante algum tempo. A chave é ser capaz de pensar claramente sem interrupções externas.
- **Passo 2:** Tente anotar todos os possíveis gatilhos e bandeiras vermelhas que identificou no local de trabalho até ao momento. Identifique os temas comuns para compreender melhor estas questões.
- **Passo 3:** Agora que já identificou os problemas, é altura de preparar um plano para os abordar claramente com um colega de trabalho. O plano deve incluir:
 - uma definição clara do problema que pretende discutir;
 - pelo menos, três frases de abertura sobre como começar a falar sobre o problema, por exemplo: "Sabes em que tenho andado a pensar ultimamente?", "Há uma coisa que queria falar contigo", "Sabes, há uma coisa em que tenho reparado ultimamente" ... Faça com que soem informais e não ameaçadoras.
- **Passo 4:** Pense em todas as pessoas do seu escritório com quem pode falar confortavelmente e partilhar este problema. Escolha uma ou duas. Se não se lembrar de ninguém no escritório, pratique com amigos ou familiares.

Dica: A conversa deve fluir naturalmente, não se apresente como vítima, não comece a culpar ninguém, descreva simplesmente o problema do ponto de vista de uma terceira pessoa e depois explique como se sente. E lembre-se respire sempre fundo.



FICHA DE ATIVIDADES

Pode utilizar a lista abaixo para gerir e acompanhar os seus progressos:

Antes da conversa

1. Problema - (Nomear o problema)
2. Pessoa com quem vou falar - (Nome da pessoa)
3. Quando é que vou falar - (Hora preferida - almoço, pausa para café, etc.)
4. Como é que vou começar a conversa - (Possíveis linhas que pode utilizar)

Utilize esta folha de atividades para monitorizar os seus progressos, mudar algo se não funcionar e continuar a melhorar.

Importante: Para que funcione, tem de adotar um sentido de autoadvocacia e autocuidado e a vontade de tomar medidas pró-ativas para lidar com os estímulos e os sinais de alerta à medida que surgem. Não se deixe dominar por uma visão global, mas concentre-se em fazer as coisas passo a passo e terá um pensamento mais claro e um maior autocontrolo nestas situações. É tudo uma questão de consistência, lembre-se disso.

REFLEXÃO

Questão 1: Como é que correu a conversa em geral?

Questão 2: Fiquei stressado durante a conversa e, em caso afirmativo, porquê?

Questão 3: A conversa terminou com um entendimento mútuo, um consenso ou uma discussão?

Questão 4: Como me senti no final e porquê? (Feliz, calmo, neutro, stressado, zangado, etc.)

Questão 5: O que é que teria de mudar na minha abordagem (se for o caso)?



DAY 19. MINDFULNESS, MEDITATION, AND BREATHING TECHNIQUES FOR ACUTE STRESS EPISODES

TEMA

Mindfulness, meditação e técnicas de respiração para episódios agudos de stress

TÍTULO

Mindfulness e respiração para episódios de stress

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividade

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO DA (EM MINUTOS)

20 minutos durante 4/5 dias

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Através desta atividade, os colaboradores poderão analisar técnicas práticas para incorporar práticas de mindfulness e de respiração nas rotinas diárias, expandir os seus conhecimentos sobre os princípios de mindfulness, estar presente no momento e lidar com episódios de stress.

OBJETIVO

O trabalho de respiração e a meditação são ferramentas poderosas e, aprendendo a utilizá-las corretamente, os colaboradores podem gerir eficazmente episódios de stress agudo, recuperar o autocontrolo e desenvolver a inteligência emocional, tanto no escritório, como na sua vida pessoal. Cultivar uma consciência sem julgamentos dos nossos pensamentos e sentimentos pode trazer paz e calma à mente e melhorar o bem-estar geral.



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Para realizar esta atividade, precisa apenas de um lugar calmo em casa ou na natureza, onde se possa sentar em paz sem muitas distrações à sua volta. Também vai precisar de um caderno para registar o seu progresso ou partilhar os seus pensamentos sobre esta experiência. Tente manter esta prática durante pelo menos 4/5 dias e veja como se sente.

64

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- **Passo 1:** Marque um momento para si: 15 minutos por dia são mais do que suficientes para praticar. Por isso, descubra a que hora do dia se sente mais confortável para uma sessão de meditação e tente manter esta atividade, se não diariamente, pelo menos de dois em dois dias, para sentir verdadeiramente os benefícios.
- **Passo 2:** Encontre um local calmo em casa onde não se distraia e guarde os seus aparelhos eletrónicos (pode utilizar apenas o temporizador do seu telemóvel para a sessão de meditação, mas coloque-o no modo de avião). Se não conseguir encontrar um local adequado para meditar em casa, vá ao parque local e encontre um banco isolado onde não seja incomodado por pessoas próximas.
- **Passo 3:** Pratique meditação durante 15 minutos.
- **Passo 4:** Registe a sua experiência durante cerca de 5 minutos.

FICHA DE ATIVIDADES

Exercício de meditação guiada

Siga as instruções seguintes. Reserve, pelo menos, 15 minutos para a atividade.

1. Ponha-se confortável: encontre um local calmo e confortável para se sentar ou deitar. Tente manter as costas direitas e o peito aberto, permitindo que a respiração flua livremente.
2. Concentre-se na sua respiração: feche os olhos e preste atenção à sua respiração. Repare na sensação do ar a entrar e a sair do seu corpo. Tente deixar de lado quaisquer pensamentos



ou distrações que surjam, voltando simplesmente a prestar atenção à sua respiração.

3. Inspire: inspire profundamente pelo nariz, enchendo completamente os pulmões. Sinta o peito a subir ao inspirar e note a frescura do ar ao entrar no nariz.
4. Sustenha: suspenda a respiração durante alguns segundos, se for confortável para si. Enquanto sustém a respiração, repare na quietude e na calma do seu corpo.
5. Expire: expire lentamente pela boca, deixando sair todo o ar dos pulmões. Sinta o peito e a barriga a descer ao expirar.
6. Fala uma pausa: no final da expiração, faça uma pausa de alguns segundos antes de inspirar de novo. Durante esta pausa, repare na quietude e na calma do seu corpo e liberte-se de qualquer tensão ou stress.
7. Repita: repita esta técnica de respiração durante mais alguns ciclos. Concentre-se em respirações lentas e profundas, fazendo com que cada inspiração e expiração durem vários segundos. Se a sua mente divagar, volte a concentrar-se na sua respiração.

Ao seguir estes passos simples, pode ajudar a reduzir o impacto de um episódio de stress agudo no seu corpo e na sua mente. Lembre-se que a experiência de cada pessoa com o stress e a meditação é diferente. Por isso, não desanime se não sentir um alívio imediato. Com a prática regular, pode descobrir que a meditação guiada se torna uma ferramenta eficaz para lidar com o stress e a ansiedade.

REFLEXÃO

Questão 1: Como é que se sentiu ao participar na prática da meditação?

Questão 2: Notou alguns pensamentos, julgamentos ou distrações que surgiram durante o exercício?

Questão 3: Tem vontade de manter esta rotina? Se não, o que é que acha que pode mudar para manter a prática?

DIA 20 - GERIR EXPETATIVAS EM RELAÇÃO A MIM E AO MEU TRABALHO

TEMA

Gerir expetativas em relação a mim e ao meu trabalho

TÍTULO

Comunicação passiva, agressiva e assertiva

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividades

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

45 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Envolver-se em atividades para praticar competências de comunicação e negociação para gerir expetativas com colegas, gestores e stakeholders, incluindo técnicas para estabelecer limites e gerir expetativas de uma forma respeitosa e profissional.

OBJETIVO

Após esta atividade, será capaz de identificar os diferentes tipos de comunicação e praticar a utilização do tipo assertivo. Esta competência de comunicação eficaz permitir-lhe-á defender-se no seu local de trabalho e na sua vida pessoal.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Caneta e papel



INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- **Passo 1:** Ler a Ficha de Atividade sobre "Comunicação Passiva, Agressiva e Assertiva".
- **Passo 2:** Completar o exercício para praticar a identificação dos tipos de comunicação e a utilização do tipo Assertivo.

FICHA DE ATIVIDADES

Fonte: <https://www.therapistaid.com/worksheets/passive-aggressive-and-assertive-communication>

67

PASSO 1. OS TRÊS TIPOS DE COMUNICAÇÃO

Comunicação passiva

Durante a comunicação passiva, prioriza-se as necessidades, os desejos e os sentimentos dos outros, mesmo à sua própria custa. Não expressa as próprias necessidades ou não as defende. Isto pode levar a que se aproveitem dela, mesmo por pessoas bem-intencionadas que não têm consciência das necessidades e desejos do comunicador passivo:

- fala baixo/calado
- permite que os outros tirem partido
- dá prioridade às necessidades dos outros
- desenvolve pouco contato visual/olha para baixo ou para o lado
- não exprime as suas próprias necessidades ou desejos
- tem falta de confiança

Comunicação agressiva

Através da comunicação agressiva, uma pessoa expressa apenas as suas próprias necessidades, desejos e sentimentos são importantes. A outra pessoa é intimidada e as suas necessidades são ignoradas:

- irrita-se facilmente
- fala alto ou de forma autoritária
- não está disposto a comprometer-se
- recorre à crítica, à humilhação e à dominação
- interrompe frequentemente ou não ouve
- mostra desrespeito pelos outros



Comunicação assertiva

A comunicação assertiva realça a importância das necessidades de ambos. Durante a comunicação assertiva, uma pessoa defende as suas próprias necessidades, desejos e sentimentos, mas também ouve e respeita as necessidades dos outros. A comunicação assertiva é definida pela confiança e pela vontade de chegar a um compromisso:

- escuta sem interrupção
- exprime claramente as suas necessidades e desejos
- está disposto a comprometer-se
- defende os seus próprios direitos
- tem um tom confiante/linguagem corporal
- faz bom contacto visual

PASSO 2. EXERCÍCIO

Exemplo:

Cenário	Um amigo pede-lhe o seu carro emprestado. Será um inconveniente para si.
Passivo	Humm..., sim, acho que está ótimo. Precisas que encha o depósito?
Agressivo	Nem pensar! Porque é que te emprestaria o meu carro? És doido em pedir.
Assertivo	Preciso do meu carro nesse dia, mas vou tentar arranjar forma de te ajudar



Prática:

Scenario	Your friends invite you to go out late on a weeknight, but you know you need a good night's sleep for an important meeting the next morning.
Passive	
Aggressive	
Assertive	

Cenário	Os seus amigos convidam-no para sair até tarde numa noite de semana, mas sabe que precisa de uma boa noite de sono para uma reunião importante na manhã seguinte.
Passivo	
Agressivo	
Assertivo	

Cenário	O seu parceiro quer ir comer a um restaurante de fast food no regresso do trabalho, mas preparou uma refeição saudável para ambos.
Passivo	
Agressivo	
Assertivo	

Cenário	Um colega apareceu na sua secretária para uma conversa de circunstância. Normalmente, é agradável, mas está atrasado em relação a um prazo.
Passivo	
Agressivo	
Assertivo	



Cenário	Está num restaurante e o empregado trouxe-lhe o prato errado.
Passivo	
Agressivo	
Assertivo	

Cenário	O seu colega sugere-lhe que vá almoçar fora, mas tinha planeado usar a sua hora de almoço para fazer exercício físico.
Passivo	
Agressivo	
Assertivo	

Cenário	Chegou uma nova máquina de venda automática ao seu escritório e só tem snacks e refrigerantes pouco saudáveis. Gostaria de adicionar algumas opções saudáveis.
Passivo	
Agressivo	
Assertivo	

Cenário	O seu escritório tem uma cultura de horários de trabalho longos e o seu chefe espera que fique até tarde regularmente.
Passivo	
Agressivo	
Assertivo	

Cenário	A sua equipa marca frequentemente reuniões durante o tempo que reservou para o treino do meio-dia.
Passivo	
Agressivo	
Assertivo	



DIA 21 - PRATICAR O AUTOCUIDADO E A AUTOCOMPAIXÃO

TEMA

Praticar o autocuidado e a autocompaixão

TÍTULO

Atos de compaixão

TIPO DE RECURSO

Ficha de atividades

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

10 a 30 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Através desta atividade, os jovens colaboradores aprenderão a envolverem-se em pequenos atos de compaixão para consigo e para com os outros e, assim, desenvolverem empatia, fortalecerem relações e atingirem realização pessoal.

OBJETIVO

O objetivo desta atividade é ajudar os jovens colaboradores a compreender que a realização de atos de compaixão pode ajudar no seu bem-estar geral. Atos de compaixão ajudam a desenvolver empatia, fortalecer relacionamentos e trazer realização pessoal. Esta atividade dará aos jovens colaboradores competências para se envolverem em atos de compaixão para beneficiar os outros, mas também, a si.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Post-its
- Dinheiro (opcional)
- Sorrisos
- Bloco de notas para reflexão guiada

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- **Passo 1:** Escolha um dia aleatório da sua semana de trabalho e realize um ato de compaixão. Pode escolher realizar o ato de compaixão para si ou para outra pessoa, talvez alguém com quem trabalhe ou pode ser um estranho. A decisão é sua.
- **Passo 2:** O ato de compaixão não precisa ser uma troca monetária. No entanto, pode optar por comprar um café extra pela manhã quando for beber o seu e dá-lo à pessoa que está atrás de si na fila ou a um colega. Ou então pode escrever uma nota de palavras encorajadoras para si ou para outra pessoa, por exemplo, "Você é digno de grandes coisas". Você também pode optar por mostrar um gesto de compaixão, como manter uma porta aberta, sorrir ou oferecer uma mão amiga.
- **Passo 3:** Tome nota de como a realização de atos aleatórios de compaixão o fez sentir e refletir através da reflexão guiada.

FICHA DE ATIVIDADES

Após completar o seu ato de compaixão, certifique-se de preencher esta reflexão guiada:

- Como se sentiu? Reflita sobre como se sentiu após realizar o ato de compaixão. Analise as emoções e sensações quando reviver o ato. Tome nota desses sentimentos.
- O ato de compaixão alinou-se com os seus valores e intenções fundamentais? Considere se o ato de compaixão que escolheu foi um que ressoou com os seus valores fundamentais e intenções pessoais.
- O que aprendeu? A partir da experiência, tome nota de tudo o que aprendeu sobre si ou sobre os outros.



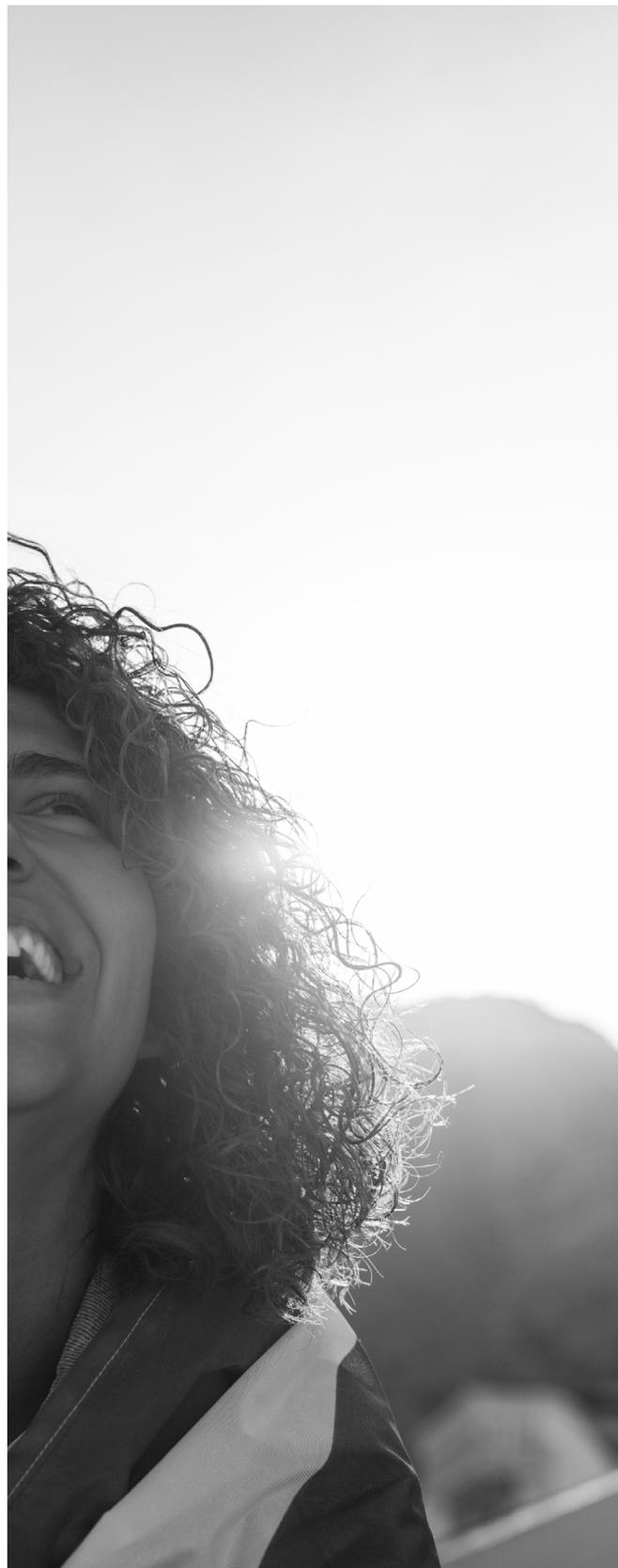
- Como pode levar consigo as experiências valiosas adquiridas com o ato nas suas práticas de vida diária?

REFLEXÃO

Questão 1: Como consigo após realizar o ato de compaixão?

Questão 2: Consideraria torná-lo uma parte regular da sua vida?

Questão 3: Como se sentiria se alguém tivesse um gesto de consigo?



DIA 22 - DESENVOLVER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, EXERCÍCIO FÍSICO E ROTINAS DE SONO

TEMA

Desenvolver uma alimentação saudável, exercício físico e rotinas de sono

TÍTULO

Desenvolver um plano de ação para uma rotina diária mais saudável

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividade

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

20 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Através desta atividade, os jovens poderão desenvolver estratégias práticas para planear e preparar refeições saudáveis, incorporar o exercício físico nas rotinas diárias e dar prioridade ao sono como uma componente fundamental do autocuidado.

OBJETIVO

Uma alimentação saudável, exercício físico regular e um sono adequado são elementos essenciais de um estilo de vida saudável. O objetivo desta atividade é ajudá-lo a desenvolver um plano de ação para uma dieta mais equilibrada, um sono reparador e exercício físico regular.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Para realizar esta atividade, terá de preencher o modelo de plano de ação para uma alimentação saudável, exercício e sono.



INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- **Passo 1:** Defina objetivos realistas: comece por identificar objetivos específicos e mensuráveis para melhorar a sua dieta, sono e hábitos de exercício. Seja realista e escolha objetivos que possam ser alcançados dentro do seu estilo de vida e horário atuais. Por exemplo, em vez de dizer que vai fazer mais exercício, pode estabelecer o objetivo de fazer uma pequena caminhada de 20 minutos antes de começar a trabalhar.
- **Passo 2:** Registe os seus hábitos atuais: mantenha um registo dos seus hábitos atuais de alimentação, sono e exercício durante pelo menos uma semana. Ajudá-lo-á a identificar as áreas em que precisa de fazer alterações e a acompanhar os seus progressos ao longo do tempo.
- **Passo 3:** Elabore um plano: crie um plano detalhado para atingir os seus objetivos. Pode incluir a definição de um horário de sono regular, o planeamento de refeições e lanches saudáveis e a marcação de sessões de exercício regulares. Comece com pequenas mudanças que sejam fáceis de implementar e desenvolva os seus sucessos ao longo do tempo. Por exemplo, pode começar por adicionar mais frutas e legumes à sua dieta ou ir para a cama 15 minutos mais cedo todas as noites.
- **Passo 4:** Procure apoio: não tenha medo de pedir apoio a amigos, familiares ou a um profissional de saúde. Considere juntar-se a um grupo de apoio ou procurar a ajuda de um treinador pessoal ou nutricionista para o ajudar a manter-se motivado e no caminho certo.
- **Passo 5:** Reveja e ajuste: reveja regularmente os seus progressos e ajuste o seu plano conforme necessário. Celebre os seus sucessos e aprenda com os contratempos para se manter motivado e continuar a progredir em direção aos seus objetivos.



FICHA DE ATIVIDADES

Modelo de plano de ação para uma alimentação saudável, exercício e sono.

Objetivo realista	Acompanhe os seus hábitos atuais	Fazer um plano	É necessário algum apoio?
Por exemplo, antes de começar a trabalhar, vou dar um pequeno passeio (20 minutos) no parque.	Por exemplo, raramente faço qualquer tipo de exercício e passo a maior parte do meu tempo sentado em frente a um computador.	Vou programar o meu despertador para 30 minutos mais cedo, de modo a ter tempo, de manhã, para dar um pequeno passeio antes de começar a trabalhar. Vou também inscrever-me no ginásio e tentar ir a aulas de grupo pelo menos duas vezes por semana e depois aumentar gradualmente a frequência das minhas idas ao ginásio.	Se precisar de ajuda, peço apoio a um treinador pessoal

REFLEXÃO

Questão 1: Qual é o seu grau de satisfação com os seus atuais hábitos alimentares, de sono e de exercício físico?

Questão 2: Em que medida considera que os seus hábitos atuais têm impacto na sua produtividade, níveis de energia e satisfação profissional?

Questão 3: Sente que poderia melhorar os seus hábitos de alguma forma para se sentir mais energizado e produtivo?



DIA 23 - PRATICAR O AUTOCUIDADO E A AUTOCOMPAIXÃO

TEMA

Praticar o autocuidado e a autocompaixão

TÍTULO

Tratar convenientemente um amigo

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividades

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO DA (EM MINUTOS)

30 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Envolver-se em práticas de compaixão, incluindo técnicas para reenquadrar o discurso negativo, reconhecer e celebrar as próprias realizações e praticar o auto perdão e a aceitação.

OBJETIVO

Este exercício ajudá-lo-á a dirigir-se a si como se fosse a um bom amigo; será capaz de reenquadrar os seus pensamentos e a sua voz interior negativa, permitindo-se compreender os seus erros e estar grato pelos seus êxitos.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Caneta e papel



FICHA DE ATIVIDADES

Pegue numa folha de papel e responda às seguintes perguntas:

- **Passo 1:** em primeiro lugar, pense nos momentos em que um amigo próximo se sente muito mal consigo próprio ou está a passar por dificuldades de alguma forma. Como é que responderia a esse amigo nessa situação (especialmente quando está no seu melhor)? Escreva o que costuma fazer, o que diz e o tom em que costuma falar com os seus amigos.
- **Passo 2:** agora, pense nos momentos em que se sente mal consigo ou em que está a passar por dificuldades. Como é que normalmente reage nessas situações? Escreva o que costuma fazer, o que diz e anote o tom em que fala consigo.
- **Passo 3:** notou alguma diferença? Se sim, pergunte o porquê. Que fatores ou medos entram em jogo que o leva a tratar-se de forma diferente dos outros?
- **Passo 4:** escreva como acha que as coisas poderiam mudar, se respondesse a si da mesma forma que normalmente responde a um amigo próximo quando está a sofrer.

Porque não tentar tratar-se como um bom amigo e ver o que acontece?

Fonte: <https://self-compassion.org/exercises/exercise-1-how-would-you-treat-a-friend/>



DIA 24 - MINDFULNESS, MEDITAÇÃO E TÉCNICAS DE RESPIRAÇÃO PARA EPISÓDIOS AGUDOS DE STRESS

TEMA

Mindfulness, meditação e técnicas de respiração para episódios agudos de stress

TÍTULO

O exercício das uvas passas

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividades

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

10 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Através desta atividade, os jovens colaboradores poderão praticar o mindfulness e trazer a sua atenção para o momento presente, utilizando todos os seus sentidos para experimentar e apreciar plenamente um objeto simples, como passa de uma uva.

OBJETIVO

O Exercício das uvas passas é uma forma simples, mas poderosa, de praticar a atenção plena, melhorar a consciência sensorial e cultivar uma maior apreciação do momento presente. Pode ser particularmente útil para promover o relaxamento e reduzir a ansiedade, tornando-o uma atividade ideal para os colaboradores se desligarem do stress relacionado com o trabalho e se ligarem ao momento presente.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Para realizar esta atividade, é necessário um pequeno saco de passas de uva.

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- **Passo 1:** Escolher a passa de uma uva: comece por selecionar uma única uva. É importante escolher apenas uma para se concentrar durante o exercício.
- **Passo 2:** Observar: segure a passa da uva na sua mão e pare um momento para a observar. Repare na sua forma, textura, cor e quaisquer padrões ou imperfeições na sua superfície. Preste muita atenção a todos os detalhes como se estivesse a vê-la pela primeira vez.
- **Passo 3:** Tocar: agora, aproxime a passa da uva dos seus lábios e toque-lhe. Repare na sensação do toque - como é que a se sente contra a sua pele? É suave, áspera ou algo do género? Demore o tempo que for preciso para explorar esta sensação.
- **Passo 4:** Cheirar: aproxime suavemente a passa da uva do seu nariz e inspire o seu aroma. Repare em quaisquer aromas ou fragrâncias que detete. Mais uma vez, esteja presente e totalmente envolvido nesta experiência.
- **Passo 5:** Provar: coloque lentamente a passa da uva na sua boca, mas não a mastigue ainda. Deixe-a repousar na sua língua. Observe as sensações que provoca na sua boca. Explore o seu sabor, temperatura e quaisquer alterações que ocorram quando começa a humedecer.
- **Passo 6:** Mastigar: comece a mastigar a passa da uva lenta e conscientemente. Preste atenção à mudança de textura e sabor à medida que mastiga. Repare no movimento da sua mandíbula e na libertação de sabores à medida que a uva passa.
- **Passo 7:** Engolir: quando estiver pronto, engula a passa. Preste atenção à sensação de engolir e ao movimento da uva passa na sua garganta.



- **Passo 8:** Refletir: reserve um momento para refletir sobre a experiência. Qual foi a sensação de se envolver com a passa da uva de uma forma tão concentrada e atenta? Reparou em alguns pensamentos, julgamentos ou distrações que surgiram durante o exercício?

FICHA DE ATIVIDADES

Siga as instruções anteriores. Reserve pelo menos 10 minutos para a atividade.

REFLEXÃO

Questão 1: Qual foi a sensação de se envolver com a uva passa de uma forma tão concentrada e atenta?

Questão 2: Notou alguns pensamentos, julgamentos ou distrações que surgiram durante o exercício?

DIA 25 - DESLIGAR-SE E ENTRAR NA NATUREZA

TEMA

Desligar-se e entrar na natureza

TÍTULO

Observar a caminhada pela natureza

TIPO DE RECURSO

Ficha de atividades

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

Mínimo 15 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Sentido de curiosidade e abertura a novas experiências, incluindo vontade de explorar e apreciar a natureza e participar em atividades que promovam o bem-estar físico e mental.

OBJETIVO

Ao completar esta atividade, entrará em contacto com a natureza de uma forma significativa. Vai redescobrir o seu sentido de curiosidade, libertar a sua mente e apreciar a natureza.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Um lugar para caminhar: uma máquina fotográfica, um saco/cesto para recolher objetos.



INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- Escolha um lugar onde possa caminhar livremente pela natureza. Pode ser um passeio local, uma visita a um parque próximo ou uma viagem a uma reserva natural, praia ou floresta. Também pode planejar fazer a caminhada com a sua família ou amigos.

FICHA DE ATIVIDADES

Ao caminhar, encoraje-se a perceber o que o rodeia com todos os sentidos. Pode fazer isso questionando-se à medida que avança e dando a si o tempo suficiente para explorar cada uma delas. Exemplo de perguntas:

- Perguntas observadoras: O que consigo ver? Olhe ao seu redor, para cima para o céu e para baixo para o chão. Olhe para trás: o que lhe despertou a atenção, salte, suba, ajoelhe-se e tente absorver as imagens de uma perspetiva diferente. Pode tirar fotos se quiser.
- Perguntas olfativas: O que consigo cheirar? Pode descrevê-lo? É terroso, lamacento, fresco? Que recordações lhe trazem os cheiros?
- Perguntas auditivas: O que consigo ouvir? Pássaros? O vento? Outras pessoas?
- Perguntas sensitivas: O que consigo sentir? O sol está quente? O solo é áspero ou liso?

Pode recolher pequenos itens, se for permitido, como folhas, seixos e penas. Pense ou fale sobre eles – por exemplo, “De que tipo de pássaro veio esta pena?” e “Que belo padrão o desta folha!”.

Demore o tempo que quiser. Não precisa de terminar a caminhada se algo lhe chamar à atenção. Que a caminhada seja sobre se conectar com o meio ambiente e aproveitar o tempo juntos, em vez de chegar ao final do percurso.

REFLEXÃO

Questão 1: Olhe através das suas fotografias e itens reunidos após chegar a casa. Pode pesquisar mais sobre os mesmos. se quiser verificar se as suas suposições estavam corretas.

Questão 2: A folha era do tipo de árvore que pensava que era? Onde crescem estas árvores? Que animais encontrou nessa zona? Que outros animais aqui vivem?

Pode decidir voltar ao mesmo lugar para explorar um pouco mais, ou talvez passar para um novo destino de caminhada pela natureza.



DIA 26 - PRATICAR O AUTOCUIDADO E A AUTOCOMPAIXÃO

TEMA

Praticar o autocuidado e a autocompaixão

TÍTULO

Tratar adequadamente um amigo?

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividade

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

10 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Através desta atividade, os jovens poderão praticar e melhorar a sua autocompaixão.

OBJETIVO

A autocompaixão é um aspeto importante do bem-estar no local de trabalho, uma vez que pode ajudar as pessoas a gerir o stress, a desenvolver a resiliência e a melhorar a sua saúde mental em geral. Quando as pessoas são auto compassivas, tratam-se a si com bondade, compreensão e aceitação, em vez de se julgarem severamente pelos seus erros ou falhas. Tratar-se a si com autocompaixão implica dar o mesmo cuidado, apoio e compreensão que daria a um amigo querido. O objetivo desta atividade é ajudá-lo a cultivar uma atitude mais amável e compassiva para consigo próprio.



MATERIAIS NECESSÁRIOS

Para realizar esta atividade, precisará de uma caneta e de papel para realizar a atividade de reflexão guiada.

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

- **Passo 1:** Sente-se ou encontre uma posição confortável na qual possa relaxar e concentrar-se em si.
- **Passo 2:** Feche os olhos, respire fundo algumas vezes e deixe que o seu corpo e a sua mente se acalmem.
- **Passo 3:** Lembre-se de uma situação em que se sinta autocrítico, desiludido ou aborrecido consigo. Pode ser um erro que cometeu, um fracasso ou uma situação difícil que está a enfrentar.
- **Passo 4:** Agora, imagine que um amigo próximo ou um ente querido está a passar exatamente pela mesma situação. Visualize-o vividamente na sua mente.
- **Passo 5:** Reflita sobre a forma como responderia ao seu amigo nesta situação. Como é que ofereceria apoio, compreensão e encorajamento? O que diria para o confortar? Escreva o que costuma fazer, o que diz e anote o tom em que costuma falar com os seus amigos.
- **Passo 6:** Agora pense nos momentos em que se sente mal consigo ou em que está a passar por dificuldades. Como é que normalmente reage a si nessas situações? Escreva o que costuma fazer, o que diz e anote o tom em que fala consigo.
- **Passo 7:** Notou alguma diferença? Se sim, pergunte a si porquê. Que fatores ou medos entram em jogo que o levam a tratar-se a si próprio e aos outros de forma tão diferente?
- **Passo 8:** Agora imagine que está a falar consigo como se estivesse a falar com o seu amigo. Use uma linguagem amável, gentil e compassiva. Fale consigo com frases como:



- o “Eu sei que isto é difícil, mas não faz mal. Toda a gente comete erros.”
 - o “Está a dar o seu melhor e é isso que importa.”
 - o “É normal sentir-se assim. Permita-se experimentar estas emoções sem as julgar.”
 - o “É digno de amor e compaixão, mesmo nos momentos difíceis.”
 - o “Lembre-se, os contratempos são oportunidades de crescimento e aprendizagem.”
- **Passo 9:** Repita estas frases compassivas e compreensivas para si próprio várias vezes, permitindo que se fixem e ressoem.

FICHA DE ATIVIDADES

Siga as instruções anteriores. Reserve pelo menos 10 minutos para a atividade.

REFLEXÃO

Questão 1: O que poderia mudar se respondesse a si da mesma forma que normalmente responde a um amigo próximo quando está a sofrer.

Questão 2: O que é que nos impede de sermos mais compassivos connosco?

Questão 3: O que significa para si a autocompaixão?



DIA 27 - DESENVOLVER UMA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL, EXERCÍCIO FÍSICO E ROTINAS DE SONO

TEMA

Desenvolver uma alimentação saudável, exercício físico e rotinas de sono

TÍTULO

Defender a mudança

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividade

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autónoma

DURAÇÃO DA (EM MINUTOS)

Mínimo 30 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Exercer competências de comunicação eficazes para defender iniciativas de bem-estar no local de trabalho, incluindo a forma de articular os benefícios de hábitos saudáveis com colegas e supervisores.

OBJETIVO

A conclusão desta atividade dar-lhe-á as competências e os conhecimentos necessários para reunir um grupo de colegas de trabalho e defender, passo a passo, a implementação de iniciativas de bem-estar no seu local de trabalho.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Não aplicável



INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

Para realizar esta atividade, siga os passos que se seguem:

Passo 1: Espalhe a palavra: antes de poder defender eficazmente as iniciativas de bem-estar no local de trabalho, é necessário ter um conhecimento profundo dos programas propostos. Familiarize-se com os pormenores, benefícios e potencial impacte nos colaboradores e na organização. É importante envolver mais pessoas em torno da iniciativa que se pretende. Para tal, inicie uma conversa com os seus colegas e certifique-se de que tem em conta os seus pontos de vista. Pode até ajudar a recolher alguns dados, através de um simples questionário de bem-estar, como este. Identifique e colabore com colegas que partilham a sua paixão pelo bem-estar no local de trabalho. Juntos, podem criar um grupo de apoio mais forte para defender estas iniciativas.

Passo 2: Enquadre as suas exigências: depois de ter falado com algumas pessoas e de saber que algumas delas estão de acordo com as suas ideias, certifique-se de que enquadra e formula os seus pedidos de uma forma coesa e clara. O que é que quer mudar no local de trabalho? A iluminação não é adequada? Não existe um local para desligar do monitor? Não existem opções de refeições ligeiras saudáveis?

Passo 3: Contacte os recursos humanos (RH)/um supervisor: depois de saber o que está a pedir, contacte o chefe de equipa, o gestor, o supervisor ou alguém do departamento de RH para marcar uma reunião, de modo a poder fazer valer o seu ponto de vista. Desenvolva uma mensagem concisa e convincente que realce a importância do bem-estar no local de trabalho. A sua mensagem deve realçar a forma como estas iniciativas podem melhorar a saúde, a produtividade e a satisfação geral dos colaboradores. Utilize dados e investigação para apoiar as suas afirmações. Antecipe as questões e objeções que os stakeholders possam levantar. Esteja preparado com respostas e soluções bem estudadas para responder às suas preocupações. Demonstrará o seu conhecimento e empenho na causa.



Passo 4: Dê o exemplo: a advocacia pode exigir tempo e persistência. Não se deixe desencorajar pela resistência ou indiferença iniciais. Continue a contactar os stakeholders, a fornecer atualizações e a procurar feedback. Quer tenha conseguido introduzir mudanças facilmente, quer ainda tenha de defender algumas dos aspetos que deseja ver implementados, dê o exemplo. Tente mostrar aos seus colegas de trabalho, em primeira mão, como são os hábitos saudáveis e dê-lhes a conhecer o impacte que tiveram na sua vida.

Passo 5: Mensure e comunique os progressos: uma vez implementadas as iniciativas de bem-estar, acompanhe o seu progresso e impacte. Partilhe regularmente atualizações e histórias de sucesso para manter o interesse e o apoio.

FICHA DE ATIVIDADES

Fontes:

www.partners.firstbeat.com/wp-content/uploads/2019/05/Pre-questionnaire-form.pdf

www.paintedbrain.org/editorial/6-ways-to-advocate-for-employee-mental-wellness-in-your-workplace



DIA 28 – DESLIGAR-SE E ENTRAR NA NATUREZA

TEMA

Desligar-se e entrar na natureza

TÍTULO

Desligar a ficha

TIPO DE RECURSO

Fichas de atividades

TIPO DE APRENDIZAGEM

Aprendizagem autodirigida

DURAÇÃO (EM MINUTOS)

20 minutos

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Através desta atividade, os jovens colaboradores poderão desenvolver estratégias práticas que lhes permitirão desligar no final do dia de trabalho.

OBJETIVO

O objetivo desta atividade é ajudá-lo a desenvolver um plano de ação com atividades que lhe permitam desligar do trabalho durante as horas de descanso.

MATERIAIS NECESSÁRIOS

Para realizar esta atividade, é necessário preencher o modelo de atividade abaixo

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

Passo 1: Anotar: comece esta atividade por anotar as formas possíveis de se desligar do trabalho no final do dia. Exemplos de atividades: passeios na natureza, workshops criativos (por exemplo, aulas de cerâmica), meditação, voluntariado, começar um novo passatempo.

Passo 2: Elaborar um plano: crie um plano detalhado sobre a forma como irá realizar estas atividades. Pode incluir a definição de uma hora específica do dia em que irá realizar essa atividade. Comece com pequenas mudanças que sejam fáceis de implementar e desenvolva os seus sucessos ao longo do tempo. Por exemplo, pode começar por passar 30 minutos na natureza no final do dia ou sair com um amigo depois do trabalho.

Passo 3: Rever e ajustar: reveja regularmente os seus progressos e ajuste o seu plano conforme necessário. Celebre os seus sucessos e aprenda com os contratempos para se manter motivado e continuar a progredir em direção ao seu objetivo.

FICHA DE ATIVIDADES

Objetivo realista	Fazer um plano	Ajustes necessários
Por exemplo, depois de terminar o trabalho, vou dar um pequeno passeio (20 minutos) no parque	Por exemplo, vou reservar na minha agenda 20 minutos todos os dias depois do trabalho para ir ao parque. Nos dias de sol, tentarei passar mais tempo no parque.	Por exemplo, se não tiver tempo suficiente, vou dar um passeio mais curto depois do trabalho.

REFLEXÃO

Questão 1: É capaz de se desligar depois do trabalho?

Questão 2: O que o impede de se desligar do trabalho?

Questão 3: Na sua opinião, como é que um passeio no parque pode ajudar a desligar-se do trabalho?





BE WELL



Cofinanciado pela
União Europeia

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões. Número do projeto: 2022-1- ES01-KA220-VET-000086525