



KIT BÁSICO DE SAÚDE MENTAL

jovens

ATIVIDADES EM CASA

COFINANCIAMENTO:



FICHA TÉCNICA

Atividades em Casa

Maio de 2025

Associação ManifestaMente: iniciativa cidadã pela Saúde Mental

www.manifestamente.org

AUTORES

Beatriz Lourenço

Carolina Santos

Diana Vila-Chã

André Bernardes

EQUIPA DE REVISÃO

Ana Rita Goes (psicologia e saúde pública)

Cátia Rodrigues (psicologia clínica)

Ana Prata (pedopsiquiatria)

Maria João Avelino (psiquiatria)

Sofia Pinto (medicina geral e familiar)

Ana Mina (enfermagem e comunicação)

Rui Miranda (professor do secundário)

Pedro Espírito Santo (pai)

ILUSTRAÇÃO

Ana Mina

COORDENAÇÃO CIENTÍFICA

Beatriz Lourenço

COFINANCIAMENTO



DGS
Direção-Geral
da Saúde



Coordenação Nacional
das Políticas de Saúde Mental

APOIOS



Escola Nacional
de Saúde Pública
UNIVERSIDADE NOVA DE LISBOA



Professor
Lindley Cintra
Agrupamento de escolas



António Arroio
ESCOLA ARTÍSTICA

Índice

1. Introdução	3
Como usar este guia	3
Como conduzir as propostas	3
Propostas e perguntas “universais” para todas as atividades	4
Se surgir alguma partilha preocupante	5
2. Serões em família	6
Atividade 1 – Caos	6
Atividade 2 – O balde	7
Atividade 3 – Contar uma história em conjunto	7
Atividade 4 – Salvar palavras	9
Atividade 5 – Quantos queres	10
Atividade 6 – O que nos faz continuar?	10
Atividade 7 – Forças e talentos de cada um	11
Atividade 8 – O equilíbrio da borboleta	11
Atividade 9 – Exercício de Mindfulness	12
3. Conversas e reflexões	13
1. Aprender e ensinar a gerir as emoções	13
2. Reconhecer as coisas boas	13
3. Incentivar a exploração de interesses	13
4. Reflectir sobre o seu papel como cuidador(a)	14
5. Criar o Seu Próprio Kit de Saúde Mental	14
4. Planos em conjunto	15
1. Momentos de partilha em família	15
2. Projeto comunitário	16
3. Abraçar a incerteza	16
4. Atividade de Desporto em Família	16
5. Clube do Livro Familiar	17
6. Jogo em Família	17
7. Andar na natureza	17
5. Anexos	18
1. Balde	18
2. Quantos-queres	20
3. Nuvens	22
4. Forças e talentos de cada um	24
5. Borboleta	26
6. Guião de Mindfulness	28

1. Introdução

Como usar este guia

Neste documento poderá encontrar atividades e projetos para trabalhar temas importantes em casa, sobre promoção da saúde mental dos jovens.

Cada atividade identifica os temas que podem ser abordados, de acordo com a seguinte LEGENDA DE TEMAS:

SAÚDE MENTAL | COMUNICAÇÃO | REDES SOCIAIS | FUTURO | DIVERSIDADE

Os [serões em família](#) são atividades de grupo ou brincadeiras que podem ser feitas em casa ou noutro sítio, com a duração de 5 a 20 min. Para além da descrição da atividade, sugerimos algumas perguntas para dinamizar a discussão e as respectivas mensagens chave que devem ser reforçadas.

As [conversas e reflexões](#) são sugestões de temas de conversa ou dinâmicas familiares que podem e devem ir sendo implementadas ao longo do tempo, de acordo com as necessidades que sejam identificadas nos jovens em questão.

Por último, os [planos para fazer conjunto](#) são sugestões de atividades menos estruturadas, que podem servir de inspiração às famílias para passarem mais tempo em conjunto.

Como conduzir as propostas

Para todas as propostas é importante criar um ambiente onde todos as pessoas se sintam valorizadas e respeitadas, protegendo o direito às diferenças culturais, identidades e formas de pensar, e estando atento a que ninguém fique excluído das atividades. É importante estabelecer regras claras de respeito, empatia e não julgamento.

As atividades são todas diferentes e servem para mudar a rotina, desinstalar os jovens das suas dinâmicas habituais, e introduzir alguma agitação para incentivar a sua motivação para aderirem a estes conceitos.

A escolha das atividades a implementar depende do tema que desejam trabalhar com os vossos jovens, mas também da vossa preferência e do tempo que têm disponível. Pode escolher apenas uma atividade, ou juntar várias. Podem também conjugar as atividades e propostas ao vosso gosto.

Cada atividade inclui perguntas úteis para transformar o momento de brincadeira em reflexão e aprendizagem. Adicionamos também algumas mensagens-chave que a atividade se proporciona a reforçar.

É útil deixar os/as jovens expressar as suas opiniões, em vez de imediatamente enfatizarmos as mensagens chave. Esperar que os/as próprios/as jovens verbalizem as suas opiniões e preocupações ajuda-nos a compreender melhor o que se passa com cada jovem. Quando algum deles verbaliza uma das mensagens chave a que queremos chegar é muito importante validar e reforçar o que foi dito. Esta estratégia (dar espaço para os/as jovens verbalizarem as mensagens e reforça-las) ajuda a que os/as jovens se apropriem das ideias que queremos transmitir, mais facilmente do que se fossemos nós a dizer-las.

Nenhuma das perguntas ou mensagens-chave é obrigatória. Podem aperceber-se que a conversa se foca num único tema, mas sendo esse tema importante pode ser útil permitir que a discussão se mantenha nesse tema. Por outro lado, algumas atividades ou perguntas podem ser desadequadas ao contexto específico e pode fazer sentido adaptá-las.

Propostas e perguntas “universais” para todas as atividades

Apesar de todas as atividades incluírem propostas e perguntas específicas para cada tema a que se destina, destacamos algumas que podem ser úteis para rematar cada atividade.

São propostas/perguntas úteis, independentemente do tema que pretendem focar:

- Como se sentiram ao fazer esta atividade?
- Como podem usar as ideias que discutimos hoje para melhorar a vossa vida já nos próximos 7 dias?
- Quais são as ideias para mudarmos a forma como fazemos as coisas em casa, que seriam vantajosas ao mesmo tempo para todos?
- Que mudanças gostaríamos de implementar em casa, para que tudo corresse melhor para todos?

Saúde Mental:

- Escreve 5 ideias de como podes melhorar já nos próximos 7 dias a tua saúde mental. Quem acha que tem as ideias mais criativas para partilhar?
- Pensa numa situação em que tenhas tido ou assistido a preconceitos em relação a alguém com problemas de saúde mental que queiras partilhar.
- O que pode mudar em casa para cuidarmos melhor da saúde mental de todos? O que é que podemos fazer para isso acontecer?

Comunicação:

- Escreve 5 ideias de como podes melhorar já nos próximos 7 dias a forma como comunicar com os outros. Quem acha que tem a ideia mais criativa para partilhar?
- O que é que estamos a fazer bem em termos da forma como comunicamos em nossa casa?
- O que é que podia melhorar na forma como comunicamos em casa?
- Quem acham que é a pessoa que melhor comunica em casa?

Redes sociais:

- Escreve 5 ideias de como podes melhorar já nos próximos 7 dias a tua relação com as redes sociais. Quem acha que tem a ideia mais criativa para partilhar?
- Em que é que as redes sociais estão a melhorar a vossa vida?
- Em que é que as redes sociais estão a piorar a vossa vida?
- Que hábitos em relação ao telemóvel e redes sociais já foram melhores no passado? E que hábitos foram ainda piores?
- Em que é que o telemóvel me ajuda?
- Em que é que posso usar melhor o telemóvel para me servir? O que é que posso fazer para não ser escravo do telemóvel?

Futuro:

- Escreve 5 ideias de como podes investir já nos próximos 7 dias nos teus planos para o futuro. Quem acha que tem as ideias mais criativas para partilhar?
- Imagina que não terias medo de nada, nem problemas financeiros, e por magia tinhas o caminho facilitado para fazeres no teu futuro o que quisesses. Escreve o que te imaginas a fazer. De que forma mais realistas poderia aproximar-te desse futuro hoje em dia? O que podes fazer já nos próximos 7 dias nesse sentido?
- Escreve 3 profissões em que te imaginas a ser feliz. Escreve 10 perguntas que gostarias de fazer a uma pessoa com estas profissões. Lista uma pessoa que conheças em cada profissão, idealmente pessoas com quem consigas conversar, ou mandar um mail. Quem quer partilhar o que escreveu?

Diversidade:

- Escreve 5 ideias de como podes melhorar já nos próximos 7 dias a aceitação da tua diversidade, e 5 ideias para melhorar a tua aceitação da diversidade dos outros. Quem acha que tem as ideias mais criativas para partilhar?
- Quem se lembra dê exemplos de pessoas muito diferentes de si, que enriqueceram a sua vida precisamente por esse motivo?

Se surgir alguma partilha preocupante

Durante as reflexões e conversas poderão surgir questões preocupantes. É importante manter uma postura calma, reforçar as regras de respeito, empatia e não julgamento. Se sentir que precisa de ajuda deve articular com o psicólogo da escola ou procurar ajuda especializada no centro de saúde. Temos muita [informação](#) disponível, por exemplo como [estratégias práticas para comunicar com o meu adolescente](#), ou [desafios do meu adolescente: é normal ou é um problema?](#), que pode ajudar. Temos também uma lista de recursos [onde pedir ajuda](#) e onde [saber mais](#).

Bom trabalho, divirtam-se e se puderem, contem-nos como correu!

(Podem enviar o vosso feedback para o mail kitjovens@manifestamente.org)

2. Serões em família

Atividade 1 – Caos

COMUNICAÇÃO

Em equipas de duas pessoas, definir quem vai ser os “olhos” e quem vai ser “as mãos”.

Vários papéis coloridos são espalhados pelo chão, definindo-se previamente que cores pertencem a que equipas. O desafio será recolher o maior número de papéis da sua cor.

- Quem recolhe os papéis (as “mãos”) estará de olhos vendados.
- Os “olhos” auxiliam os percursos das “mãos”, através de orientações verbais.
- O objetivo é recolher o maior número de papéis da sua cor e coloca-los num local previamente determinado.

A atividade desenvolve-se com todas as equipas a jogar em simultâneo e termina quando estes recolherem todos os papéis.

	Questões úteis	Mensagens a reforçar
COMUNICAÇÃO	• Como se sentiram a orientar? • Como se sentiram ao serem orientados? • Quais as maiores dificuldades? Que estratégias adotaram para ouvir e fazer-se ouvir? • Qual foi o papel mais fácil? E o mais difícil? • Preferiam ter tido outro papel? • Quem acha que descobriu uma boa estratégia para fazer o jogo? Como foi e o que é que ajudou? • Que estratégias de comunicação podemos melhorar na nossa vida?	• Às vezes achamos que não estamos a comunicar, mas estamos. • O tom de voz também é comunicar. • A confusão/o ruído dificulta a comunicação. • A forma como comunicamos pode ser melhorada, ajudando-nos a obter melhores resultados.
DIVERSIDADE	• Como conseguiram trabalhar em equipa, tendo cada um capacidades diferentes? • O que esta atividade nos ensina sobre o respeito pela diferença? • De que forma podemos usar esta lição para evitar situações de <i>bullying</i>?	• Fechar os olhos muda profundamente a nossa maneira de experienciar o mundo. • Nem toda a gente experiencia o mundo da mesma maneira. • As diferenças entre nós enriquecem-nos e podem ajudar-nos a chegar mais longe do que que chegamos sozinhos.
REDES SOCIAIS	• Que sentidos não usamos, ou usamos menos quando comunicamos nas redes sociais? • O que se pode perder (e ganhar) na comunicação online? • Quando estamos nas redes sociais, estamos mais parecidos com as “mãos” ou os “olhos”? Em que outras situações na nossa vida conseguimos ser mãos e olhos ao mesmo tempo?	• A comunicação online é diferente da comunicação face-a-face. • A entoação e a comunicação não verbal são importantes. • Nas redes sociais não conseguimos saber o que é ou não verdade, nem ter acesso à verdade toda. • Noutras circunstâncias da nossa vida conseguimos melhor ver o que se está a passar, receber informação e agir sobre ela: por exemplo, na escola.

Adaptado de *Manual para a Promoção de Aprendizagens Socioemocionais em Meio Escolar* - 2019.

Atividade 2 - O balde

FUTURO | SAÚDE MENTAL

Nesta atividade, desafiamos os/as participantes a imaginar que a capacidade que nós temos para gerir o stress funciona como um balde de água. Se por um lado há coisas que o fazem encher, também existem torneiras que servem para escoar a água do balde.

Imprima o template do [balde](#) (anexo 1) e desafie os/as participantes a preencherem os espaços em branco. No final, quem desejar pode partilhar o que escreveu e discutir as diferentes respostas.

	questões úteis	mensagens a reforçar
FUTURO	• Que situações vos causam stress? • Que mecanismos utilizam para gerir essa stress?	• É normal ter stress. • É ok errar. • Nem sempre tudo corre como gostaríamos. • É importante conhecer estratégias para lidar com o stress
SAÚDE MENTAL	• Quando acham que o balde pode transbordar? • O que podemos fazer quando isso acontece?	• Todos somos vulneráveis ao sofrimento psicológico. • Não devemos ficar a sofrer em silêncio pois há muitas ajudas disponíveis. • Rever os serviços disponíveis de apoio psicológico escolar, comunitários e no SNS.

Adaptado de youngminds.org.uk

Atividade 3 - Contar uma história em conjunto

COMUNICAÇÃO | DIVERSIDADE | REDES SOCIAIS | FUTURO | SAÚDE MENTAL

Começamos uma história com uma das frases abaixo. Cada um dos presentes acrescenta uma frase até dar um número de voltas ao grupo definido previamente. Não há regras para o tipo de frase a acrescentar, vale tudo menos palavrões.

COMUNICAÇÃO

- O João detesta discussões e ser mal interpretado - um dia, depois de mais uma discussão com o pai, fartou-se e decidiu não voltar a abrir a boca.

DIVERSIDADE

- Desde que começou o ano, o Pedro era alvo de bullying na escola - mas ele não se importava porque ele tinha superpoderes.
- A Sofia tinha um pequeno segundo cérebro alojado na dobra do cotovelo: mal se notava e era muito inteligente com matemática e a memorizar coisas, mas às vezes tinha umas ideias estranhas, e punha-se a discutir com o cérebro que estava dentro do crânio.

REDES SOCIAIS

- O desenvolvimento da inteligência artificial está a desenvolver-se a passos largos, permitindo à Meta lançar hoje uma nova ferramenta para o Instagram, Whatsapp e Facebook: um botão que avalia o texto publicado e converte as mentiras em verdades.

FUTURO

- Era um dia igual aos outros todos, quando a Inês recebeu uma visita inesperada: era o seu eu do futuro daqui a 20 anos.

SAÚDE MENTAL

- Numa galáxia muito distante, há muito tempo atrás, havia um planeta onde os habitantes ficavam doentes às vezes, mas todos tinham uma saúde mental espetacular.

	questões úteis	mensagens a reforçar
COMUNICAÇÃO	• Qual foi a maior surpresa no desenrolar da história? • Qual a melhor parte da história? • Que situações da vida real são parecidas com a nossa história? • Em que situações resolvemos os problemas como na história?	• A maneira como comunicamos vai influenciar a reacção dos outros • É importante perceber o que estamos a sentir para conseguirmos lidar melhor com as nossas emoções • Não há emoções más, todas são importantes • Podemos sentir tudo, mas não podemos reagir de qualquer maneira. • Saber expressar o que sentimos e saber dizer do que precisamos é fundamental para uma boa comunicação.
DIVERSIDADE	• O que é que podemos aproveitar da história para melhor a nossa vida? • O que é que aconteceu à história por ter sido construída por várias pessoas, em vez de ser só eu?	• É muito importante encontrar o nosso grupo onde a nossa diferença seja respeitada • Ter curiosidade pela diferença enriquece-nos. • Não tolerar a intolerância!
REDES SOCIAIS	• Quão parecida é a história que contamos com a realidade? • O que é que na nossa história é melhor que a realidade? O que é pior?	• A vida online é diferente da vida offline. Mas pode ser difícil distinguir que conteúdos são reais ou não (informação, imagem corporal). • O algoritmo tem como objetivo manter-nos ligados, não informados. • As redes sociais são muitas vezes o veículo para relações tóxicas. • Não tomar a imagem dos outros como verdade absoluta • Lembrarmo-nos que na rede se mostra o melhor lado e se escondem as dificuldades
FUTURO	• Para histórias que “acabam bem”: Gostávamos de ter o mesmo desfecho da história? Se sim, o que é que podemos fazer hoje em dia para nos aproximarmos desse desfecho?	• É normal ter stress. • É normal ter dúvidas e não saber o que fazer a seguir. É normal mudar de ideias. • Nem sempre tudo corre como gostaríamos. • É importante encontrar algo que nos entusiasme! • Toda a gente cai, o importante é levantar a seguir.
SAÚDE MENTAL	• Para histórias que “acabam mal”: O que é que podemos fazer hoje em dia para evitarmos ter o mesmo desfecho da história? • Como é que a história poderia ter acabado melhor?	• A adolescência é uma fase fundamental da vida que condiciona profundamente a vida adulta. • Há ingredientes essenciais para um estilo de vida saudável: MENTAL • A Saúde Mental é um pilar fundamental de uma sociedade saudável.

Atividade 4 – Salvar palavras

COMUNICAÇÃO | FUTURO

São distribuídos cinco pequenos papéis a todos os elementos e quem facilita a atividade começa por fazer o enquadramento: “o mundo da tecnologia ganha avança e as palavras estão em risco de se perder. Temos, hoje, a oportunidade de salvar aquelas que são mais importantes para nós, garantindo que se conservarão em quaisquer condições.”

Assim, quem facilita a atividade pede que cada pessoa escreva, nos seus cinco papéis, as cinco palavras que pretende salvar, uma em cada papel. De seguida, convida todo o grupo a trocar (sem ver) quatro das palavras que escreveu com quatro colegas diferentes para que estes/as as guardem e conservem no tempo. A quinta palavra fica na posse do próprio elemento por ser ele o melhor guardião. A atividade acaba quando todos os elementos do grupo tenham feito a troca das quatro palavras.

	questões úteis	mensagens a reforçar
COMUNICAÇÃO	• Porque escolheram determinadas palavras no início? Foi fácil? • Qual foi a palavra que não entregaram e porque? • Gostaram de receber as novas palavras? foi surpreendente? • Que critérios usamos para distinguir o que para nós é essencial?	• Saber expressar o que sentimos é fundamental para uma boa comunicação. • Saber dizer o que precisamos é fundamental para uma boa comunicação.
FUTURO	• Foi fácil escolher as palavras para entregar? O que sentiram nesse momento?	• Nem sempre tudo corre como gostaríamos. • Não controlamos tudo. • É importante sabermos mudar de perspetiva e adaptarmo-nos ao que o futuro nos traz e não controlamos.

Adaptado de *Manual para a Promoção de Aprendizagens Socioemocionais em Meio Escolar - 2019*.

Atividade 5 - Quantos queres

SAÚDE MENTAL

Nesta atividade, desafiamos os/as participantes a refletir e partilhar hábitos e estratégias de bem estar que usam no dia-a-dia, dois a dois. No anexo 2 encontra-se um [quantos queres](#) especial, que pode ser usado para facilitar a partilha de uma forma simples e divertida.

	questões úteis	mensagens a reforçar
SAÚDE MENTAL	• Já tinham pensado em todas as questões que foram colocadas? • Como se sentiram a partilhar as respostas? • Identificaram-se com algumas respostas dos colegas?	• A adolescência é uma fase fundamental da vida que condiciona profundamente a vida adulta. • Há ingredientes essenciais para um estilo de vida saudável: MENTAL, mas cada um tem que encontrar a sua própria receita. • A Saúde Mental é um pilar fundamental de uma sociedade saudável. • Não vale a pena viver em sofrimento quando há ajudas disponíveis!

Adaptado de youngminds.org.uk

Atividade 6 - O que nos faz continuar?

SAÚDE MENTAL

No anexo 3 encontra-se um template de [nuvens](#), que pode ser usado individualmente para facilitar a reflexão sobre as estratégias que usamos nos momentos difíceis. Pede-se aos participantes que se recordem de situações difíceis que tenham tido no passado e escrevam as estratégias/mecanismos de coping que utilizaram para lidar com esses momentos. No final, quem desejar pode partilhar com todos/as o que escreveu e comparar as respostas.

	questões úteis	mensagens a reforçar
SAÚDE MENTAL	• Já tinham pensado em todas as estratégias que escreveram? • Como se sentiram a partilhar as respostas? • Identificaram-se com algumas respostas dos colegas?	• A adolescência é uma fase fundamental da vida que condiciona profundamente a vida adulta. • Há ingredientes essenciais para um estilo de vida saudável: MENTAL. Mas cada um tem de encontrar a sua receita. • Não vale a pena viver em sofrimento quando há ajudas disponíveis!

Adaptado de youngminds.org.uk

Atividade 7 - Forças e talentos de cada um

SAÚDE MENTAL

Esta atividade tem o intuito de proporcionar um momento de reflexão das capacidades de cada um e reforçar a auto-estima e resiliência. No anexo 4 encontra-se um [template](#), que pode ser usado individualmente para facilitar a reflexão sobre as forças e talentos de cada e a partilha posterior.

	questões úteis	mensagens a reforçar
SAÚDE MENTAL	• Já tinham pensado em todas as forças e capacidades que escreveram? • Como se sentiram a partilhar as respostas? • Identificaram-se com algumas respostas das outras pessoas?	• A adolescência é uma fase fundamental da vida que condiciona profundamente a vida adulta. • Há ingredientes essenciais para um estilo de vida saudável: MENTAL. • Cada um tem de encontrar a sua receita. • Não vale a pena viver em sofrimento quando há ajudas disponíveis!

Adaptado de youngminds.org.uk

Atividade 8 – O equilíbrio da borboleta

FUTURO

Esta atividade pretende estimular a reflexão sobre estratégias de gestão de stress durante as épocas de exame. No anexo 5 encontra-se um template de uma [borboleta](#) que deve ser preenchida individualmente. Numa das asas devem ser enumeradas as tarefas e preocupações relacionadas com os exames e trabalho escolar. Na outra asa, devem ser listadas as estratégias que usam para gerir esse stress e para conseguir um bom equilíbrio nas épocas escolares mais difíceis.

No final, quem desejar pode partilhar com todos/as o que escreveu. A borboleta pode ser guardada e revisitada no futuro, procurando fazer um balanço do que está a funcionar ou não.

	questões úteis	mensagens a reforçar
FUTURO	• Foi mais fácil preencher que lado da borboleta? • Consideram que a vossa borboleta está equilibrada? Isto é, as estratégias de gestão de stress conseguem dar conta das preocupações?	• Nem sempre tudo corre como gostaríamos. • Não controlamos tudo. • É importante sabermos mudar de perspetiva e adaptarmo-nos ao que o futuro nos traz e não controlamos.

Adaptado de youngminds.org.uk

Atividade 9 - Exercício de *Mindfulness*

FUTURO

Uma forma eficaz de introduzir *mindfulness* e meditação em casa é através de um exercício de relaxamento e consciência do corpo. Este exercício não só melhora a atenção plena, como também ajuda a relaxar o corpo e a diminuir o stress. É normal que seja difícil manter o foco no corpo e conseguir afastar todos os pensamentos e preocupações durante todo o exercício. É esse o desafio. Se praticarmos regularmente, vai tornando-se progressivamente mais fácil. No anexo 6, apresentamos um [guião](#) do exercício, passo a passo.

	questões úteis	mensagens a reforçar
FUTURO	• Gostaram da atividade? • Como se sentiram? Antes e depois? • O que foi mais difícil?	• É normal ter stress. Nem sempre tudo corre como gostaríamos. • É importante conhecer estratégias de gestão de stress que funcionam connosco. • O desafio do <i>mindfulness</i> é manter o foco no corpo e afastar todos os pensamentos. É difícil para todos. O exercício é tentar e voltar a tentar.

3. Conversas e reflexões

1. Aprender e ensinar a gerir as emoções

Todos nós podemos beneficiar ao aprender técnicas de gestão emocional. Ajude o/a seu/sua adolescente a desenvolver novas ferramentas para gerir emoções intensas, como a respiração do quadrado ou escrever num diário. Experimente também praticar estas técnicas porque estas podem ajudá-lo também a gerir as suas próprias emoções. Quando o/a seu/sua adolescente estiver calmo, converse sobre estratégias que pode usar em momentos difíceis, como fazer uma pausa para identificar as suas emoções e expressar as suas necessidades. Explique que ter emoções fortes é uma resposta completamente normal a situações difíceis, mas é importante saber geri-las.

2. Reconhecer as coisas boas

Reconhecer regularmente o que corre bem traz benefícios para a saúde mental e pode ajudar a cultivar uma mentalidade positiva e fortalecer o vínculo entre pessoas. Tente reservar um momento do dia para partilharem algumas coisas pelas quais estão gratos. Pode ser uma breve conversa à hora do jantar ou um diário de gratidão partilhado, onde registam coisas e pessoas que apreciam.

3. Incentivar a exploração de interesses

Apoie o/a seu/sua adolescente na descoberta de atividades que lhe interessem. Experimentar um novo desporto ou uma atividade extracurricular, por exemplo, pode melhorar o seu bem-estar mental. A expressão criativa, como desenhar ou tocar um instrumento, podem ajudar na gestão emocional. Sempre que possível, explore também os seus próprios interesses ao lado do/a seu/sua adolescente. Desenvolver um novo passatempo que lhe traga satisfação pode ser igualmente benéfico para o seu bem-estar.

O seu bem-estar emocional como cuidador(a) está profundamente ligado ao do/a seu/sua adolescente. Ao praticar estas estratégias, pode apoiá-lo/a melhor e reforça a sua capacidade de cuidar. Ao ler este conteúdo, já deu um passo em frente para aprender novas formas de cuidar de si e dos outros.

4. Refletir sobre o seu papel como cuidador(a)

A forma como compreende as experiências do/a seu/sua adolescente no âmbito da saúde mental pode influenciar os seus níveis de stress. Pode ser útil reservar um tempo para refletir sobre as suas próprias vivências e encontrar significado no seu papel de cuidador(a). Escrever num diário ou conversar com alguém de confiança ou profissional de saúde mental pode oferecer um espaço para processar emoções e desafios enfrentados. Além disso, esta reflexão pode ajudá-lo/a a reconhecer o progresso que o/a seu/sua adolescente está a fazer no seu crescimento ou recuperação.

5. Criar o Seu Próprio Kit de Saúde Mental

Cada pessoa é diferente e tem formas únicas de cuidar da sua saúde mental, algumas podem preferir meditação, enquanto outras optam por ioga ou ouvir música relaxante. Reserve um momento para refletir sobre quais as atividades de autocuidado que funcionam melhor para a sua mente e o seu corpo. Como pode integrá-las na sua rotina diária ou semanal? Crie um “kit de ferramentas” com atividades que ajudem a relaxar e trazem bem-estar, mesmo em momentos desafiantes.

4. Planos em conjunto

1. Momentos de partilha em família

Descrição: Participar em atividades divertidas e significativas com o/a seu/sua adolescente pode melhorar o seu bem-estar emocional como cuidador/a. Atividades simples, como cozinhar juntos, jogar um jogo ou ver um filme favorito, proporcionam momentos de ligação. Escolha algumas atividades que ambos apreciem e que possam ser facilmente incorporadas na vossa rotina, como por exemplo, no primeiro domingo de cada mês vemos um filme juntos.

Dicas:

- Escolher juntos **livros, filmes ou séries** que falem de histórias de superação e de pessoas de diferentes contextos ou que abordem temas como discriminação e inclusão. Após verem o filme/série ou lerem o livro, conversem sobre o que aprenderam: perguntas como “como achas que essa pessoa se sentiu?” ou “o que farias no lugar dela?” ajudam no exercício da empatia.
- Pôr cada membro da família a preparar algo para apresentar sobre a **sua história**, gostos, desafios ou aspetos da sua identidade. Podem usar fotos, colagens, objetos pessoais ou simplesmente conversar.
- **Cozinhar** em conjunto uma receita típica de outro país, aproveitando para pesquisar e conversar sobre as tradições e diferenças culturais desse país.
- **Conversar** sobre um tema da atualidade relacionado com diversidade, inclusão ou questões sociais – por exemplo, igualdade de género, alterações climáticas ou migrações. Cada membro da família pode preparar um ponto de vista ou uma informação sobre o tema para partilhar durante a conversa.

Nestes momentos, pode aproveitar para incentivar o/a adolescente a refletir sobre como as diferenças tornam as pessoas únicas e lhes dão valor, relacionando essas reflexões com o seu próprio contexto e círculo social. Pode ser útil reforçar a importância de aceitarmos opiniões diferentes das nossas e de compreendermos que cada pessoa tem uma visão única que é influenciada pela sua experiência de vida.

2. Projeto comunitário

Descrição: Escolher juntos uma causa social para se envolverem na comunidade.

Dicas:

- Fazer voluntariado numa associação ou organização local, organizar uma campanha de recolha de roupas ou outros bens essenciais junto da família e amigos/as para uma causa específica ou colaborar numa horta comunitária.
- Durante e depois do projeto, conversar sobre o impacto das vossas ações, não só nas pessoas que ajudaram, mas também em vocês próprios.
- Refletir sobre como pequenas atitudes podem fazer a diferença e como todos têm algo a oferecer à comunidade.

3. Abraçar a incerteza

Descrição: Uma maneira de desenvolver tolerância à incerteza é fazer pequenas coisas de forma diferente com o/a seu/sua adolescente.

Dicas:

- Tentar cozinhar uma refeição diferente sem ver a receita
- Escolher um filme ou programa de TV aleatório para assistir, sem saber nada sobre ele.
- Refletir sobre os desafios da incerteza.

4. Atividade de Desporto em Família

Descrição: Organizar um dia ou uma tarde de atividades desportivas, como uma caminhada em família, uma corrida no parque, um jogo de futebol, ou aulas de dança em grupo.

Dicas:

- Escolher um local acessível e seguro para todos/as.
- Incentivar a participação de todos os membros da família, adaptando as atividades à capacidade de cada um.
- Usar essa oportunidade para discutir como se sentem após a atividade, promovendo a consciência sobre as emoções.

5. Clube do Livro Familiar

Descrição: Propor um clube do livro onde a família escolhe livros que abordem temas de saúde mental, emoções ou autocuidados, e discutir esses conteúdos em encontros.

Dicas:

- Escolher livros adequados para todas as idades, garantindo que todos se sentem confortáveis.
- Discutir as personagens, as situações e as lições aprendidas. Perguntas abertas podem incentivar conversas profundas sobre sentimentos e experiências.
- Planejar uma atividade relacionada com o livro, como um projeto de artesanato ou uma encenação.

6. Jogo em Família

Descrição: Organizar noites de jogos de tabuleiro ou atividades que incentivem a comunicação e a diversão em família.

Dicas:

- Escolher jogos que envolvam colaboração e estratégia, como "Dixit" ou "Party".
- Ao jogar, encorajar conversas sobre as decisões tomadas e os sentimentos associados às vitórias e derrotas.
- Permitir que os/as filhos/as escolham os jogos, promovendo a autonomia e o envolvimento.

7. Andar na natureza

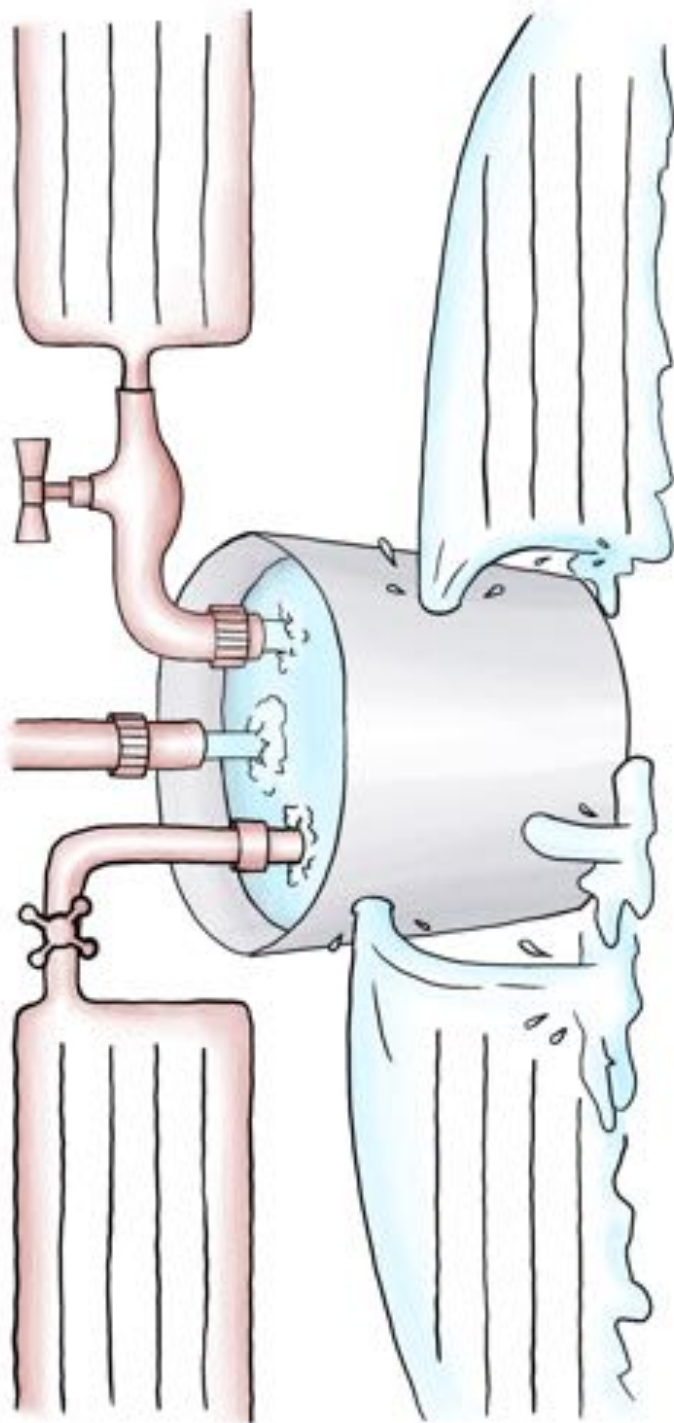
Descrição: Organizar passeios em família a parques, florestas ou praias, incentivando a interação com a natureza e o trabalho em grupo, como limpezas de espaços públicos. Passar mais tempo na natureza oferece uma ampla gama de benefícios para a saúde mental, tanto para si como para o/a seu/sua adolescente, e está associado a um maior bem-estar.

Dicas:

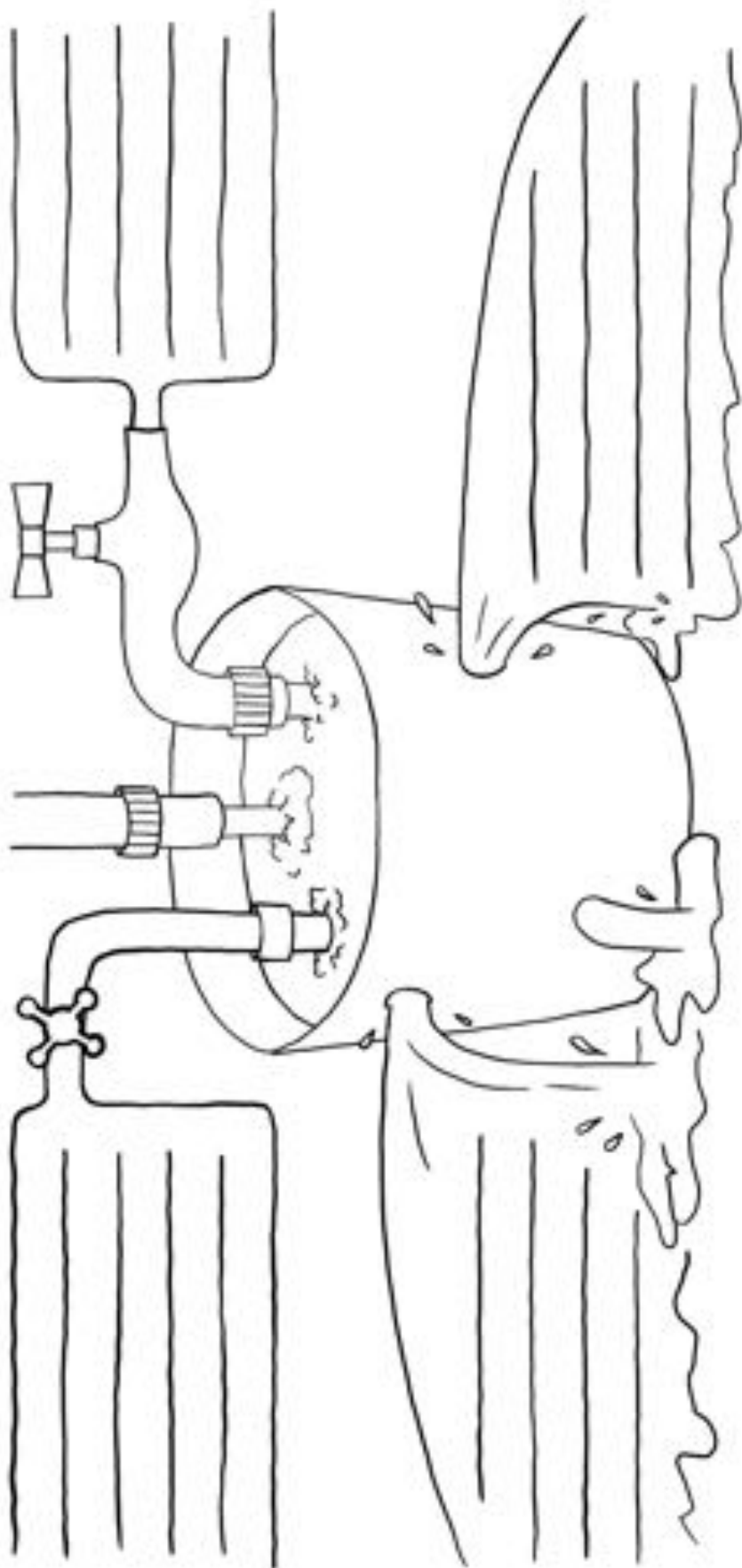
- Planejar uma atividade de "caminhada pelo ambiente" onde, em família, possa observar a natureza e discutir a importância da preservação ambiental.
- Fazer um piquenique num parque próximo
- Criar um dia de voluntariado familiar onde possam ajudar a limpar um espaço natural, promovendo a cidadania ativa.
- Planejar uma sessão de *mindfulness* ([anexo 6](#)) na natureza.

5. Anexos

1. Balde

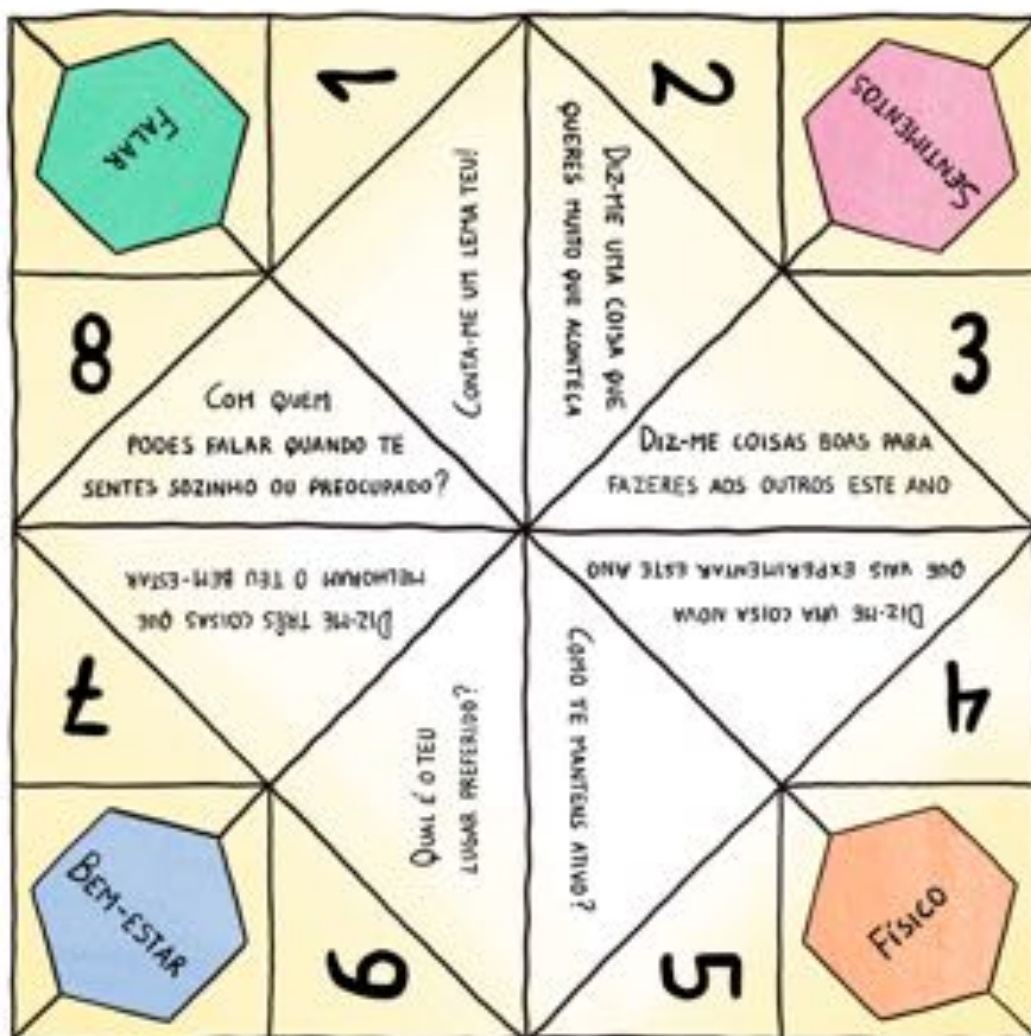


Adaptado de youngminds.org.uk



Adaptado de youngminds.org.uk

2. Quantos-queres

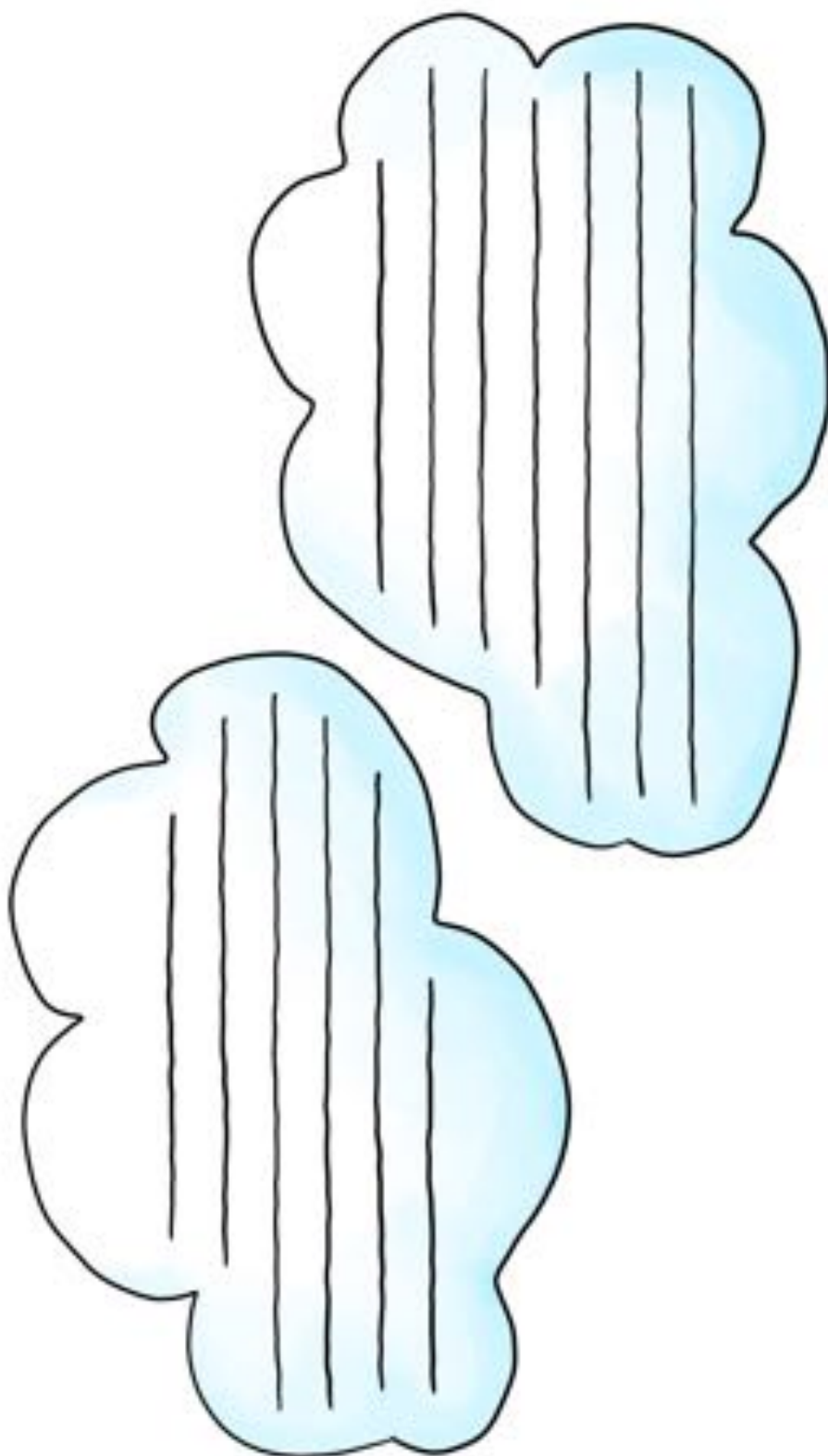


Adaptado de youngminds.org.uk

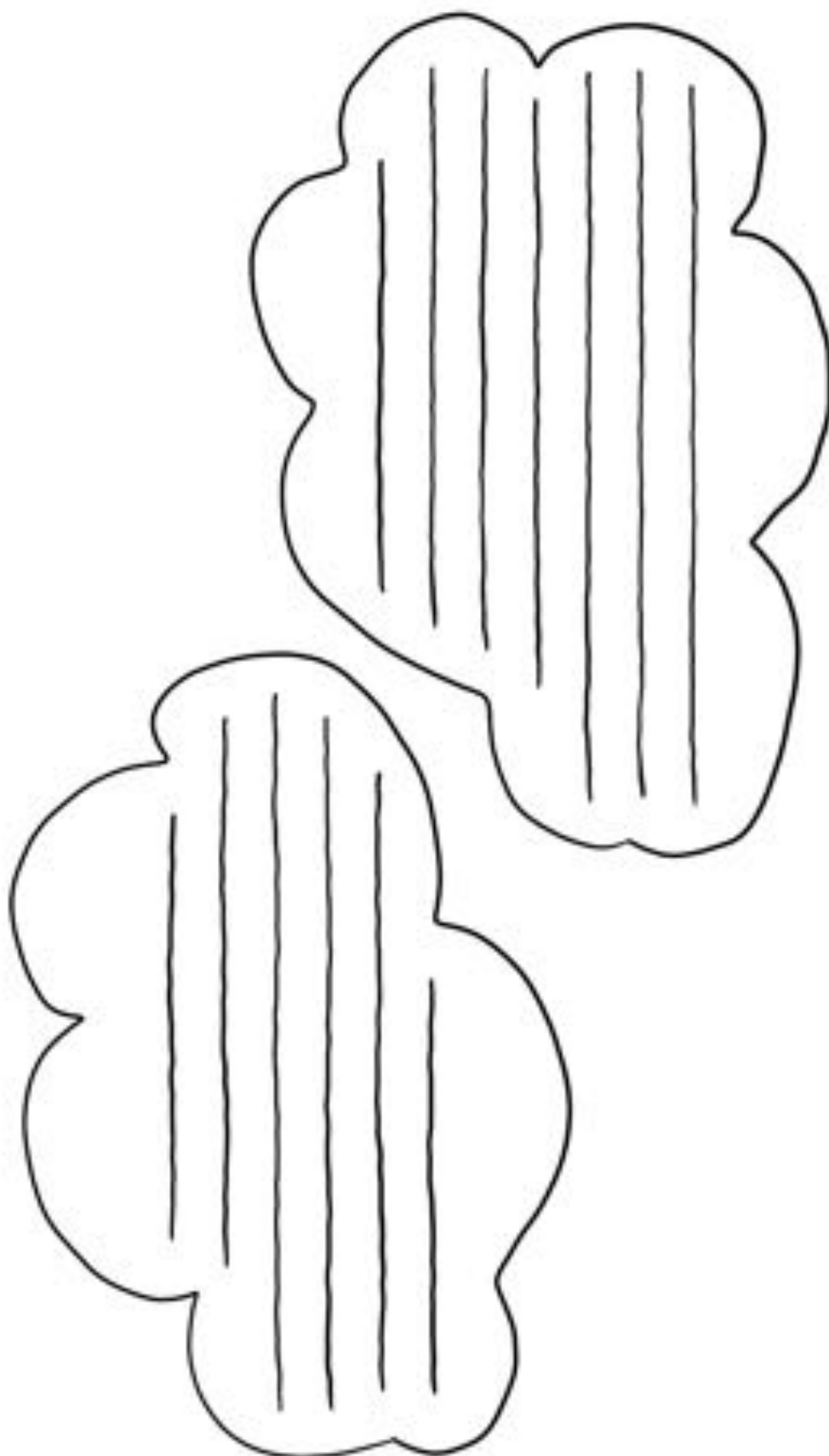
SENTIMENTOS 2 Diz-me uma coisa que queres muito que aconteça	3 Diz-me coisas boas para fazeres aos outros este ano
1 Conta-me um lema teu! 8 Com quem podes falar quando te sentes sozinho ou preocupado?	4 Diz-me uma coisa nova que vais experimentar este ano
5 Como te manténs ativo? Físico	6 Qual é o teu lugar preferido? 7 Diz-me três coisas que melhoram o teu bem-estar
BEM-ESTAR	FALAR

Adaptado de youngminds.org.uk

3. Nuvens

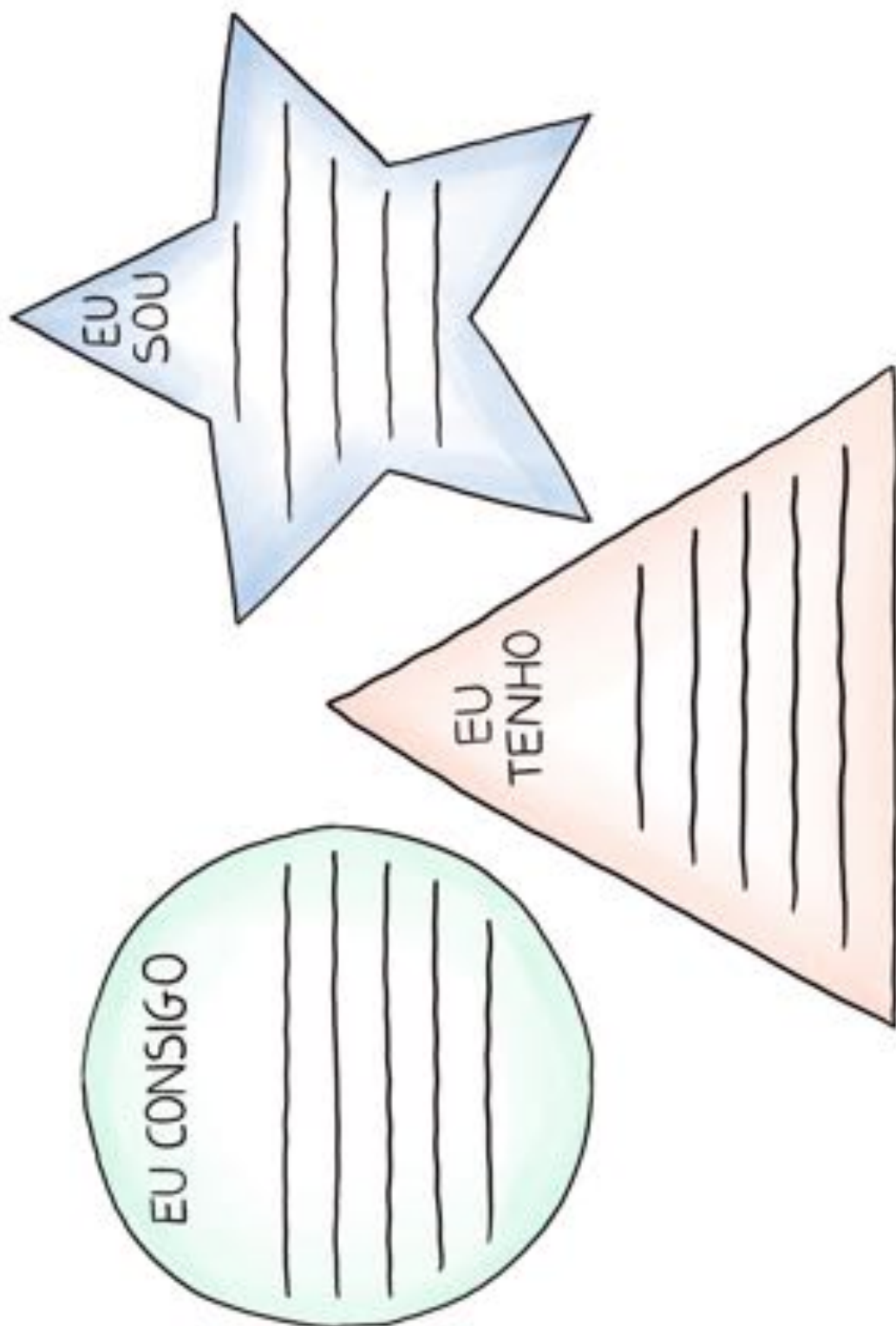


Adaptado de youngminds.org.uk

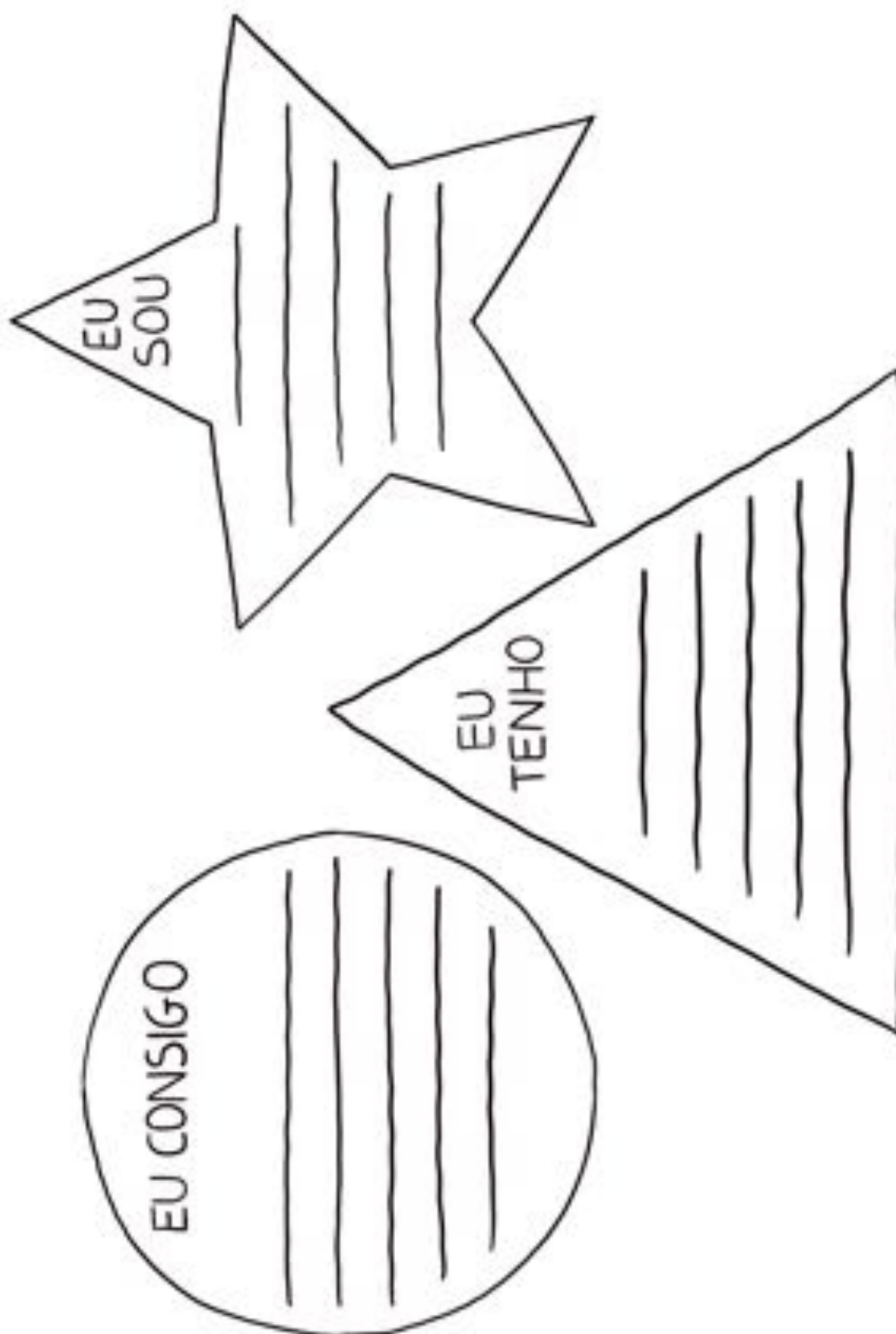


Adaptado de youngminds.org.uk

4. Forças e talentos de cada um

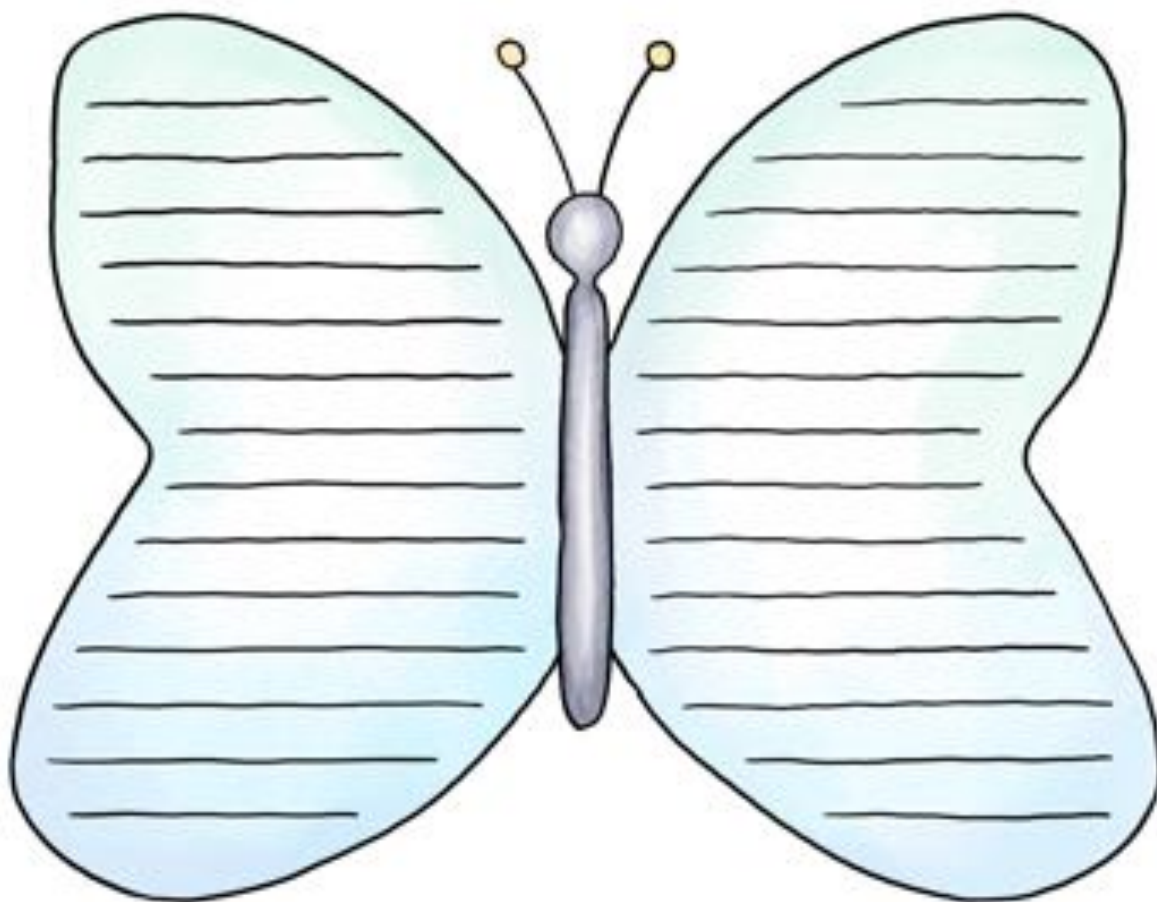


Adaptado de youngminds.org.uk

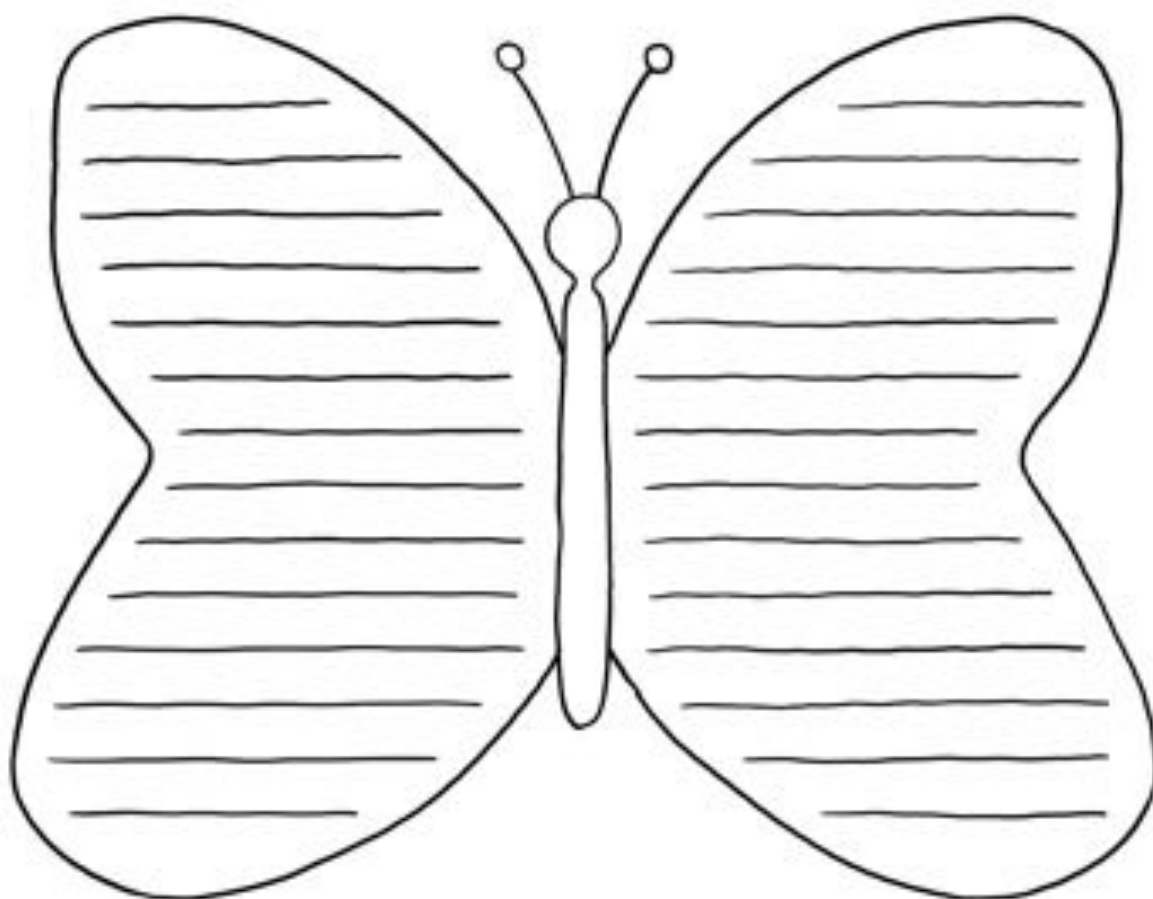


Adaptado de youngminds.org.uk

5. Borboleta



Adaptado de youngminds.org.uk



Adaptado de youngminds.org.uk

6. Guião de Mindfulness

Início do Exercício:

- Começamos por encontrar uma postura confortável.
- Fechamos os olhos suavemente e procuramos desligar a mente de todos os pensamentos e ideias agitadas.
- Concentramos toda a nossa atenção no nosso corpo.
- Afastamos os pensamentos que nos levam para o mundo exterior.
- O mundo exterior vai se dissipar lentamente, dissolvendo-se no espaço vazio.
- Trazemos a sua atenção para o topo da cabeça e, gradualmente, vamos percorrer o corpo até à ponta dos pés, sempre mantendo os olhos fechados.

Relaxamento Progresso do Corpo:

1. Cabeça e Rosto:
 - Concentramo-nos no topo da cabeça. Imaginamos que toda a tensão nos músculos se dissolve gradualmente.
 - Em seguida, focamo-nos nas têmporas e na testa, imaginando qualquer dor de cabeça ou tensão a desaparecer.
 - Imaginamos a tensão na mandíbula e nas orelhas a dissolver lentamente, descendo através do corpo até desaparecer no solo.
 - Fazemos uma pausa e pensamos: "A minha cabeça está agora confortável e relaxada."
2. Pescoço e Ombros:
 - Focamo-nos na área do pescoço e dos ombros, onde geralmente acumulamos tensão.
 - Relaxamos os ombros... levantamos-os suavemente e, ao baixá-los, imaginamos toda a tensão a dissolver-se. Repetimos algumas vezes.
 - Sentimos como todo o peso e tensão dos ombros desaparecem.
 - Pensamos: "O meu pescoço e ombros estão agora confortáveis e relaxados."
3. Braços e Mãos:
 - Relaxamos os braços e as mãos, imaginando que toda a tensão se liberta pelas pontas dos dedos e se dissipa na distância.
4. Costas e Coluna:
 - Concentramo-nos no topo da coluna e nas áreas de tensão que possam existir ao longo das costas.
 - Focamos a nossa atenção nesses pontos de tensão, permitindo que os "nós" de stress se desenrolem e se dissolvam pela coluna, saindo pelos pés em direção ao chão.
 - Percorremos mentalmente a coluna, relaxando cada vértebra até chegar à base.
 - Pensamos: "As minhas costas estão agora confortáveis e relaxadas."

5. Peito e Estômago:

- Levamos a nossa atenção para a parte da frente do corpo, concentrando-nos no peito e no estômago.
- Identificamos quaisquer áreas de tensão ou stress e visualizamos toda essa tensão a desaparecer.
- Imaginamos que qualquer medo ou preocupação que tenha acumulado no estômago se dissolve completamente.
- Pensamos: "O meu peito e estômago estão agora confortáveis e relaxados."

6. Pernas e Pés:

- Focamo-nos nas pernas e nos pés, imaginando qualquer tensão a escorrer e a desaparecer através das solas dos pés.

Finalização do Exercício:

- Percorremos mentalmente o nosso corpo novamente, do topo da cabeça até aos pés, verificando se ainda sente alguma tensão. Se encontrarmos alguma, repetimos o exercício na área específica até sentir total relaxamento.
- Imaginamos toda a tensão a sair do nosso corpo e desfrutamos por alguns instantes desta sensação de relaxamento profundo.
- Pensamos: "O meu corpo inteiro está confortável e relaxado."
- Lentamente, começamos a tomar consciência do nosso corpo e da nossa posição na sala.
- Abrimos os olhos suavemente.