



KIT BÁSICO DE SAÚDE MENTAL

jovens

ATIVIDADES PARA TI

COFINANCIAMENTO:



FICHA TÉCNICA

Atividades para Ti

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



APOIOS



Índice

1. Introdução	4
Como usar este guia.....	4
Como conduzir as propostas.....	4
Propostas e perguntas “universais” para todas as atividades.....	5
Se surgir alguma partilha preocupante.....	6
2. Em grupo offline	7
Atividade 1 – Código.....	7
Atividade 2 - O balde.....	8
Atividade 3 - Contar uma história em conjunto.....	8
Atividade 4 - Abraçar a incerteza.....	10
Atividade 5 - Projeto comunitário.....	10
Atividade 6 - Clube do Livro.....	11
Atividade 7 - Andar na natureza.....	11
Atividade 8 - Atividade de desporto.....	12
Atividade 9 - Jogos de tabuleiro.....	12
Atividade 10 - Exercício de mindfulness.....	13
3. Em grupo online	13
Atividade 1 - O Desafio das 3 Coisas.....	13
Atividade 2 - Missões para a Inclusão.....	14
Atividade 3 - Desafio do tempo de ecrã.....	14
4. Para fazer sozinho	15
Atividade 1 - Playlist da Identidade.....	15
Atividade 2 - Como me sinto hoje?.....	15
Atividade 3 - Ondas do mar.....	16
Atividade 4 - O equilíbrio da borboleta.....	16
Atividade 5 - Bem-estar.....	16
5. Anexos	17
1. Balde.....	17
2. Guião de mindfulness.....	19
3. Borboleta.....	21

1. Introdução

Como usar este guia

Neste documento poderás encontrar atividades e projetos para cuidares melhor da tua saúde mental.

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

SAÚDE MENTAL | COMUNICAÇÃO | REDES SOCIAIS | FUTURO | DIVERSIDADE

As atividades estão organizadas para serem feitas em grupo ou [individualmente](#). Dentro das atividades em grupo, podes escolher as que são realizadas [offline](#) ou [online](#). Para além da descrição da atividade, sugerimos algumas perguntas para dinamizar a discussão e as respectivas mensagens chave que podem aproveitar para relembrar.

A maioria das atividades não precisa de um facilitador. Contudo, pode ser útil ter alguém responsável por ler as regras, dinamizar a discussão e reforçar as mensagens chave. Deixamos algumas dicas para quem queira assumir o papel de facilitador:

Como conduzir as propostas

Para todas as propostas é importante criar um ambiente onde todos se sintam valorizados e respeitados, 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 as pessoas 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 gosto de cada um, do tema que desejam trabalhar e do tempo que têm disponível. Podem escolher apenas uma atividade, ou juntar várias. Podem também conjugar as atividades e propostas de acordo com o vosso gosto.

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

É útil deixar cada um expressar as suas opiniões, em vez de imediatamente enfatizarmos as mensagens chave. Esperar que cada um verbalize as suas opiniões e preocupações

ajuda-nos a compreender melhor o que se passa com cada pessoa. Quando alguém verbaliza uma das mensagens chave é muito importante reforçar o que foi dito. Esta estratégia (dar espaço para as pessoas verbalizarem as mensagens e reforça-las) ajuda a que todos se apropriem das ideias que queremos transmitir, mais facilmente do que se fosse outra pessoa a dizer-las.

Por outro lado, enquanto é importante ajudar que todos se sintam bem-vindos a partilhar, e os mais tímidos podem precisar de um incentivo extra, é importante não obrigar ninguém a partilhar as suas respostas às perguntas, se não quiser. Não sabemos que problemas cada pessoa poderá estar a atravessar, e partilhar em grupo quando não estão preparados pode fazer mais mal do que bem.

Nenhuma das perguntas ou mensagens-chave é obrigatória. Podem aperceber-se que a conversa se foca num único tema, mas sendo esse tema importante para os participantes pode ser útil permitir que a discussão se mantenha nesse tema.

Propostas e perguntas “universais” para todas as atividades

Apesar de algumas 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?
- Que mudanças gostaríamos de implementar na nossa vida, 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 a sociedade pode mudar para cuidar melhor da saúde mental de todos nós? 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 com os outros?
- O que é que podia melhorar na forma como comunicamos?
- Quem acham que é a pessoa que vocês conhecem que melhor comunica?

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 ficou com vontade de partilhar?

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?
- O que é que podia melhorar na nossa escola para se tornar mais inclusiva? O que é que podemos fazer para isso acontecer?
- Em que medida a nossa sociedade pode ser mais inclusiva?

Se surgir alguma partilha preocupante

Durante as reflexões e conversas poderão surgir questões que nos preocupem. É importante manter uma postura calma, reforçar as regras de respeito, empatia e não julgamento. Temos muita [informação](#) disponível, por exemplo: [o que fazer quando um amigo fala sobre os seus problemas de saúde mental](#) ou [como apoiar um amigo que está a passar por uma fase difícil](#) ou ainda [isto é normal?](#) Temos também uma lista de recursos [onde pedir ajuda](#) e onde [saber mais](#).

Divirtam-se e se puderem, contem-nos como correu!
(Podem enviar o vosso feedback para o mail kitjovens@manifestamente.org)

2. Em grupo offline

Atividade 1 – Código

COMUNICAÇÃO | DIVERSIDADE | REDES SOCIAIS

Cada jovem deve escolher um número de 1 a 10, sem falar e sem revelar a ninguém. De seguida, levantam-se e circulam cumprimentando entre si. Neste processo, irão procurar quem escolheu o mesmo número através de apertos de mão, **única forma de comunicação permitida**. O grupo deve encontrar a maneira de comunicar **sem palavras** (Ex: se eu escolhi o número 5, vou procurar encontrar alguém e vou apertar a sua mão com 5 toques leves).

Quando se encontra alguém com o mesmo número, deve-se conservar essa informação e, em silêncio, continuar a jogar.

No final, quem escolheu o mesmo número juntam-se num grupo. Poderá haver grupos com muitos jovens e outros apenas com um.

	Questões úteis	Mensagens a reforçar
COMUNICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none">• Conseguiram perceber quando outro par tinha o mesmo número?• Como é que conseguiram perceber?	<ul style="list-style-type: none">• Comunicamos de muitas formas, não só pela palavra.• Às vezes achamos que não estamos a comunicar, mas estamos.
DIVERSIDADE	<ul style="list-style-type: none">• Como se sentiram quando encontraram alguém com o mesmo número?• Em que situações do dia-a-dia experimentamos estas emoções quando encontramos pessoas "iguais" a nós?• Quais são os riscos e vantagens de preferirmos pessoas iguais a nós ou diferentes?• Como se sentiram por não ter encontrado outra pessoa com o mesmo número?	<ul style="list-style-type: none">• É confortável e importante para o nosso sentido de pertença, termos amigos que gostam e valorizam as mesmas coisas que nós• Mas podemos enriquecer e aprender muito com pessoas diferentes de nós
REDES SOCIAIS	<ul style="list-style-type: none">• Em que situações do dia-a-dia experimentamos estas emoções quando encontramos pessoas "iguais" a nós?• Quais são os riscos e vantagens de preferirmos pessoas iguais a nós ou diferentes?	<ul style="list-style-type: none">• Temos tendência a procurar as coisas que já gostamos e o algoritmo mostra-nos mais do que já conhecemos, deixando de fora outras maneiras de viver e de ver o mundo.

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 de 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	<ul style="list-style-type: none">• Que situações vos causam stress?• Que mecanismos utilizam para gerir essa stress?	<ul style="list-style-type: none">• É normal ter stress.• É ok errar.• Nem sempre tudo corre como gostaríamos.• É importante conhecer estratégias para lidar com o stress
SAÚDE MENTAL	<ul style="list-style-type: none">• Quando acham que o balde pode transbordar?• O que podemos fazer quando isso acontece?	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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? 	<ul style="list-style-type: none"> • A maneira como comunicamos vai influenciar a reação 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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? 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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? 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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? 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> • 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? 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 - Abraçar a incerteza

FUTURO

Uma maneira de desenvolver tolerância à incerteza é fazer pequenas coisas de forma diferente. Por exemplo, em grupo podem tentar cozinhar uma refeição sem olhar para a receita ou escolher um filme ou programa de TV aleatório para assistir sem saber nada sobre ele.

	questões úteis	mensagens a reforçar
FUTURO	<ul style="list-style-type: none"> • Como se sentiram a fazer esta atividade? • O que foi mais fácil e o que foi mais difícil? 	<ul style="list-style-type: none"> • Nem sempre tudo corre como gostaríamos. • Não controlamos tudo. • É importante sabermos mudar de perspectiva e adaptarmo-nos ao que o futuro nos traz e não controlamos.

Atividade 5 - Projeto comunitário

COMUNICAÇÃO | DIVERSIDADE

Em grupo, escolham uma causa social para se envolverem na comunidade – por exemplo, fazer voluntariado numa associação ou organização local, organizar uma campanha de recolha de roupas ou outros bens essenciais junto da família e amigos para uma causa específica ou colaborar numa horta comunitária.

Durante e depois do projeto, podem conversar sobre o impacto das vossas ações, não só nas pessoas que ajudaram, mas também em vocês próprios. Podem refletir sobre como pequenas atitudes podem fazer a diferença e como todos têm algo a oferecer à comunidade.

	questões úteis	mensagens a reforçar
COMUNICAÇÃO	<ul style="list-style-type: none"> • Como se sentiram a fazer esta atividade? • O que foi mais fácil e o que foi mais difícil? • O que gostaram mais de fazer? Porque? • O que gostaram menos de fazer? 	<ul style="list-style-type: none"> • A maneira como comunicamos vai influenciar a reação dos outros • Em conjunto conseguiram completar a tarefa e todos foram importantes para isso. • As competências individuais foram importantes, mas também a colaboração colectiva e a interajuda.
DIVERSIDADE	<ul style="list-style-type: none"> • Conheceram pessoas e realidades diferentes? • Houve alguma coisa que vos surpreendeu no contacto com outras pessoas? Ou que pensavam que seria diferente? • Sentiram que saíram da vossa zona de conforto? 	<ul style="list-style-type: none"> • Ter curiosidade pela diferença enriquece-nos. • É bom conhecermos realidades diferentes porque desafia alguns preconceitos que possamos ter. • Conhecer pessoas e realidades diferentes ajuda-nos a treinar a empatia e aumentar o nosso sentido de comunidade.

Atividade 6 - Clube do Livro

SAÚDE MENTAL

Organiza um Clube do Livro, onde cada um escolhe livros que abordem temas de saúde mental, emoções ou autocuidados, e discute esses conteúdos em encontros. Escolham livros adequados a todos, garantindo que todos se sentem confortáveis.

	questões úteis	mensagens a reforçar
S A Ú D E M E N T A L	<ul style="list-style-type: none">• Qual foi a vossa personagem preferida? E a que menos gostaram?• Houve alguma situação com que se identificaram?	<ul style="list-style-type: none">• A saúde mental não pode ser tabu.• A doença mental é uma doença como outra qualquer.• É importante estarmos informados das ajudas disponíveis.

Atividade 7 - Andar na natureza

SAÚDE MENTAL

Organiza passeios com amigos a parques, florestas ou praias, incentivando a interação com a natureza e o trabalho em grupo, como limpezas de espaços públicos. Podem planear uma “caminhada pelo ambiente” onde possam observar a natureza e discutir a importância da preservação ambiental ou criar um dia de voluntariado onde possam ajudar a limpar um espaço natural, promovendo a cidadania ativa.

	questões úteis	mensagens a reforçar
S A Ú D E M E N T A L	<ul style="list-style-type: none">• Como se sentiram depois desta atividade?• O que gostaram mais? E o que gostaram menos?	<ul style="list-style-type: none">• É fundamental realizar atividade física regular.• O contacto com a natureza pode promover bastante o bem estar.

Atividade 8 - Atividade de desporto

SAÚDE MENTAL

Organiza um dia ou uma tarde de atividades desportivas, como uma caminhada, uma corrida no parque, um jogo de futebol, ou aulas de dança em grupo. Escolhe um local acessível e seguro para todos, adaptando as atividades à capacidade de cada um.

	questões úteis	mensagens a reforçar
S A Ú D E M E N T A L	<ul style="list-style-type: none">• Como se sentiram depois desta atividade?• O que gostaram mais? E menos?• Gostariam de repetir?• Imaginam-se a fazer esta atividade regularmente?	<ul style="list-style-type: none">• É fundamental realizar atividade física regular.• A Organização Mundial de Saúde aconselha que os/as adolescentes saudáveis pratiquem pelo menos, em média, 60 minutos por dia de atividade física de moderada a vigorosa intensidade, ao longo da semana, a maior parte dessa atividade física deve ser aeróbica.• Quando estamos a fazer exercício, o nosso corpo começa a produzir as hormonas do bem-estar que melhoram o nosso ânimo.• A atividade física regular ajuda a prevenir doenças do coração, diabetes, tensão alta, vários tipos de cancro e também a depressão e a ansiedade.• O exercício faz bem ao corpo e à mente, melhora a nossa qualidade de vida e é um dos ingredientes mais importantes para uma vida saudável.

Atividade 9 - Jogos de tabuleiro

COMUNICAÇÃO

Organiza tardes ou noites de jogos de tabuleiro ou atividades que incentivem a comunicação e a diversão em grupo. Podem escolher jogos que envolvam colaboração e estratégia, como "Dixit" ou "Party".

	questões úteis	mensagens a reforçar
C O M U N I C A Ç Ã O	<ul style="list-style-type: none">• Como se sentiram depois desta atividade?• O que gostaram mais? E menos?• Como se sentiram ao ganhar/perder?• Que estratégias adotaram ao longo do jogo para interagir com os outros participantes?	<ul style="list-style-type: none">• A maneira como comunicamos vai influenciar a reacção dos outros <p>No caso de jogos colaborativos:</p> <ul style="list-style-type: none">• Em conjunto conseguiram completar a tarefa e todos foram importantes para isso.• As competências individuais foram importantes, mas também a colaboração colectiva e a interajuda.

Atividade 10 - Exercício de *mindfulness*

FUTURO

Uma forma eficaz de iniciar *mindfulness* e meditação é através de um exercício de relaxamento e consciência do corpo. Organiza uma sessão de *mindfulness*, designando previamente alguém para facilitar o exercício. 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 2 encontras o [guião](#) do exercício.

	questões úteis	mensagens a reforçar
F U T U R O	<ul style="list-style-type: none">• Gostaram da atividade?• Como se sentiram? Antes e depois?• O que foi mais difícil?	<ul style="list-style-type: none">• 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. Em grupo online

Atividade 1 - O Desafio das 3 Coisas

O desafio é simples: partilha com os teus amigos nas redes sociais (ou presencialmente, se preferires) três coisas que te definam. Pode ser qualquer coisa que sintas que faz parte de quem és, como por exemplo:

- 🎵 Uma música que te represente.
- 🖼️ Um objeto especial que tenha significado para ti.
- ☀️ Um valor ou princípio com que te identifies.
- 🎬 Um filme, livro ou série que reflita a tua forma de ver o mundo.

Podes fazer um *post* ou uma *story* no Instagram ou um vídeo no TikTok com as tuas três escolhas e desafiar três amigos a fazerem o mesmo, usando a hashtag #desafiodas3coisas. Presencialmente, com o teu grupo de amigos, cada uma das pessoas do grupo pode escrever as suas três coisas num papel, misturam todos os papeis, tiram à sorte um papel de cada vez e tentam adivinhar quem escreveu cada papel.

Atividade 2 - Missões para a Inclusão

Durante um mês, desafia-te a ti e aos teus amigos para completarem pelo menos uma das seguintes missões por semana (ou cria as tuas próprias!):

- ✓ Segue três criadores de conteúdo (no Instagram, TikTok ou YouTube) de culturas diferentes da tua ou que falem de temas como identidade de género, inclusão ou neurodiversidade.
- ✓ Vê um filme ou série que mostre realidades diferentes da tua – por exemplo, um filme com um protagonista LGBTQIA+ ou uma série sobre a vida num país diferente, etc.
- ✓ Aprende palavras ou expressões de uma língua que nunca exploraste antes – podes fazer uma semana de Duolingo!
- ✓ Experimenta uma comida que nunca tenhas experimentado de uma cultura diferente – podes ir a um restaurante e apoiar a comunidade local ou experimentar cozinhar em casa para a tua família ou amigos.
- ✓ Faz uma boa ação para alguém do teu círculo social – por exemplo, elogia alguém que normalmente não recebe muitos elogios.
- ✓ Ouve uma música num idioma que nunca ouviste antes e tenta descobrir o significado da letra.
- ✓ Lê a história de alguém que passou por desafios e pensa no que farias no lugar dessa pessoa.

Para cada missão concluída, podes partilhar nas redes sociais ou conversar com os teus amigos sobre o que aprendeste.

Atividade 3 - Desafio do tempo de ecrã

Desafia os teus amigos a diminuir o tempo de ecrã durante uma semana.

Definam um tempo máximo por dia (2 ou 3h?) e vejam quem consegue cumprir e ganhar o desafio. Ou então, simplesmente quem tiver menos tempo de ecrã no final da semana, ganha. Consegues aceder ao relatório do teu tempo de ecrã (screen time), da seguinte maneira:

- iPhone: Ajustes → Tempo de ecrã
- Android: Configurações → Bem-estar digital

Podem partilhar uma captura de ecrã nas redes sociais, para poderem comparar os resultados entre si. Se quiserem tornar o desafio mais interessante, escolham um prémio para o vencedor (por exemplo, quem perder paga o almoço?).

4. Para fazer sozinho

Atividade 1 - Playlist da Identidade

Cria uma *playlist* no Spotify, YouTube, Tidal ou outra plataforma com pelo menos 10 músicas que, de alguma forma, te definam ou representem um momento importante da tua vida. As músicas podem refletir quem és ou como te sentes agora, um momento marcante do teu passado, valores e ideais que te são importantes, ou sonhos para o futuro.

Depois de criares a *playlist*, ouve-a até ao fim e pensa: O que estas músicas dizem sobre mim? O que têm em comum?

Podes também partilhar com o teu grupo de amigos e até desafiar-los a fazer o mesmo para depois trocarem *playlists* entre si. Podem depois tentar perceber por que cada um escolheu certas músicas ou tentar atribuir um traço da sua personalidade ou um momento da sua vida a determinadas músicas. Por fim, podes partilhar a tua *playlist* nas *stories* do Instagram ou no TikTok e convidar os teus seguidores a conhecerem um pouco mais sobre ti!

Atividade 2 - Como me sinto hoje?

Atividade para ser realizada de forma individual ou em grupo. De vez em quando é importante tirar um tempo para pensarmos como nos sentimos, para perceber como nos podemos sentir melhor. Acompanha as tuas emoções durante um dia.

Numa folha de papel ou num diário, escreve ou desenha como te sentes quando acordas de manhã, à hora de almoço, de tarde e um pouco antes de ires para a cama. Podes usar diferentes emojis para mostrar como te sentes ou escrever uma palavra para descrever as tuas emoções. Se for difícil expressar a tua emoção, podes usar cores ou criar um gráfico de barras ou um gráfico de dispersão para mostrar as tuas emoções ao longo do dia (gráfico com 2 eixos). A linha na parte inferior seria os diferentes horários do dia, e a linha à esquerda mostraria como te sentes, desde o melhor estado possível no topo, até ao pior estado na parte de baixo.

No final do dia, olha para o teu registo emocional. Qual foi o ponto alto do teu dia? O que de positivo podes tirar de hoje e repetir amanhã? Pensa também em como as mudanças no tempo ou as tuas hormonas podem afetar o teu estado de espírito. Consegues notar essas mudanças no que sentes?

Podes acompanhar as tuas emoções no dia seguinte e em cada dia da semana, se quiseres. Como desafio, tenta registar os teus sentimentos durante uma semana inteira ou um mês e vê como as tuas emoções mudam e o que as faz mudar. O que aprendeste sobre ti e sobre o teu bem-estar com esta atividade?

Atividade 3 - Ondas do mar

Atividade para ser realizada de forma individual ou em grupo. Às vezes, estamos tão cheios de emoções que não nos conseguimos focar ou pensar com clareza. Existem várias coisas que podemos fazer para nos ajudar, para que possamos pensar de forma mais clara e compreender o que estamos a sentir e a pensar.

Exercícios de respiração podem ser uma excelente forma de limpar a nossa mente. Um exemplo é o exercício das "ondas do mar". Senta-te num lugar calmo e fecha os olhos. Se puderes, deita-te e relaxa o corpo. Imagina que estás sentado numa praia de areia suave. Podes colocar uns auscultadores e ouvir os sons do mar, se isso te ajudar. Observa as ondas a entrar e a sair na costa. Respira ao ritmo das ondas. Sente o teu peito e os pulmões a moverem-se para dentro e para fora enquanto respiras. Continua a respirar com as ondas até te sentires melhor. Uma atividade como esta ajuda-te? Como é que te ajuda?

Atividade 4 - O equilíbrio da borboleta

Atividade para ser realizada de forma individual ou em grupo. Esta atividade pretende estimular a reflexão sobre estratégias de gestão de stress durante as épocas de exame. No anexo 3 encontra-se um template de uma [borboleta](#) que deve ser preenchida a pares ou pequenos grupos. 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, reflete sobre o que escreveste e guarda a borboleta para a revisitares no futuro e eventualmente atualizarmos. Se estiveres em grupo, podes partilhar com todos/as o que escreveste e comparar as respostas.

Atividade 5 - Bem-estar

Atividade para ser realizada de forma individual ou em grupo. Pensa no termo "bem-estar", o que significa para ti?

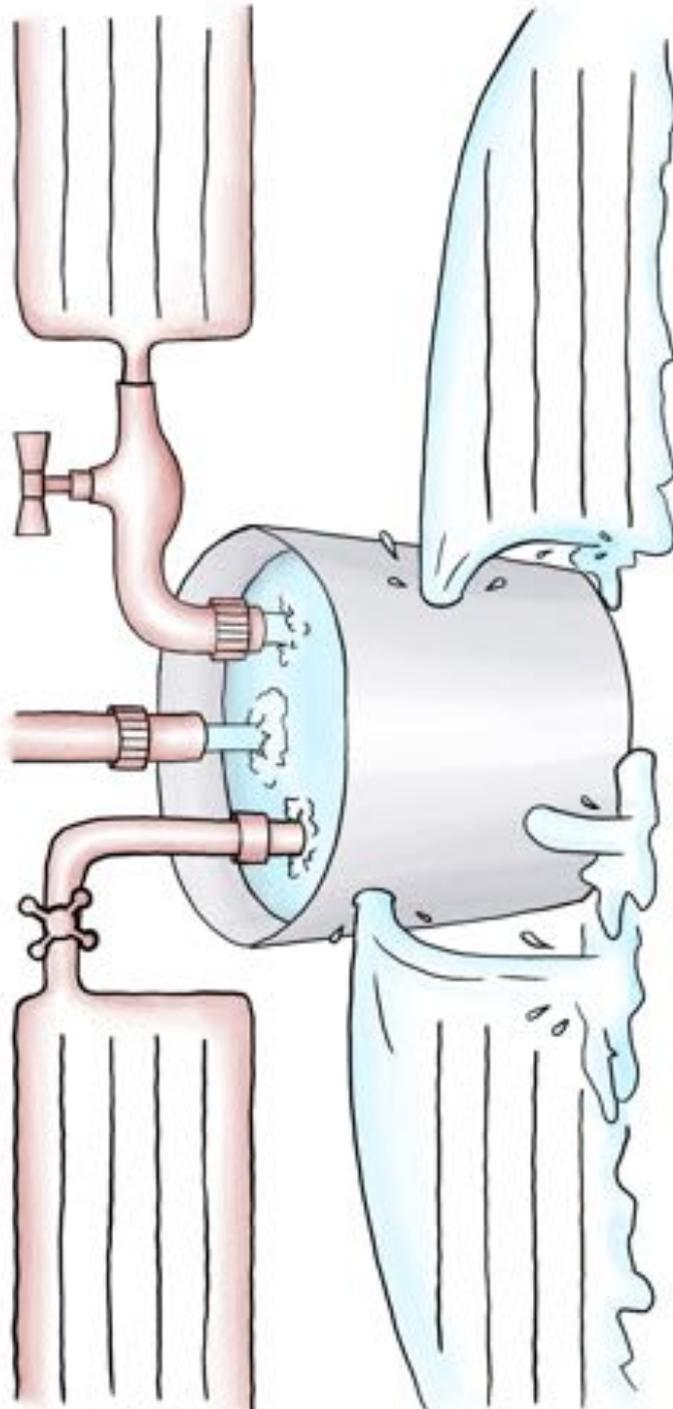
As pessoas usam esta palavra para transmitir um estado de felicidade, conforto e de saúde. Assim sendo, pensa em todas as coisas na tua vida que te ajudam a sentir-te feliz, confortável e saudável. Geralmente divide-se o bem-estar em 3 áreas: emocional (como te sentes), físico (o teu corpo e saúde) e psicológico (a tua mente e pensamentos).

Primeiro desenha três círculos sobrepostos. Rotula um círculo como "bem-estar emocional", outro como "bem-estar físico" e outro como "bem-estar psicológico". Depois escreve ou desenha as coisas que te ajudam nessas áreas dentro dos círculos. Alguns objetos, pessoas ou atividades podem ajudar a melhorar o teu bem-estar emocional, físico e psicológico; também podes escrever essas coisas nos espaços onde os círculos se sobrepõem.

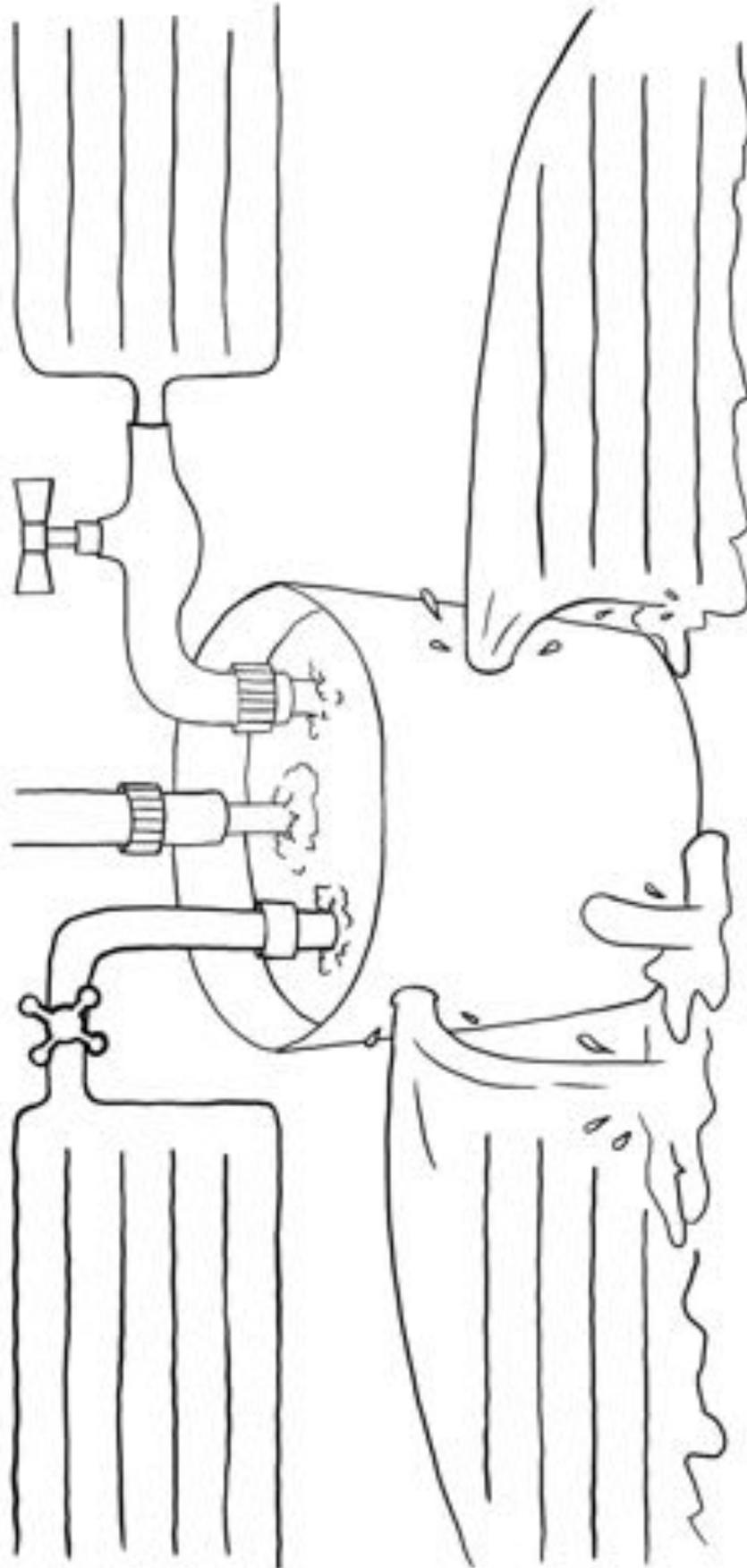
Por fim olha para o que escreveste. Tens acesso ou fazes as coisas que identificaste todos os dias? O que podes fazer para adicionar estas coisas à tua rotina diária para ajudar no teu bem-estar todos os dias?

5. Anexos

1. Balde



Adaptado de youngminds.org.uk



Adaptado de youngminds.org.uk

2. 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."

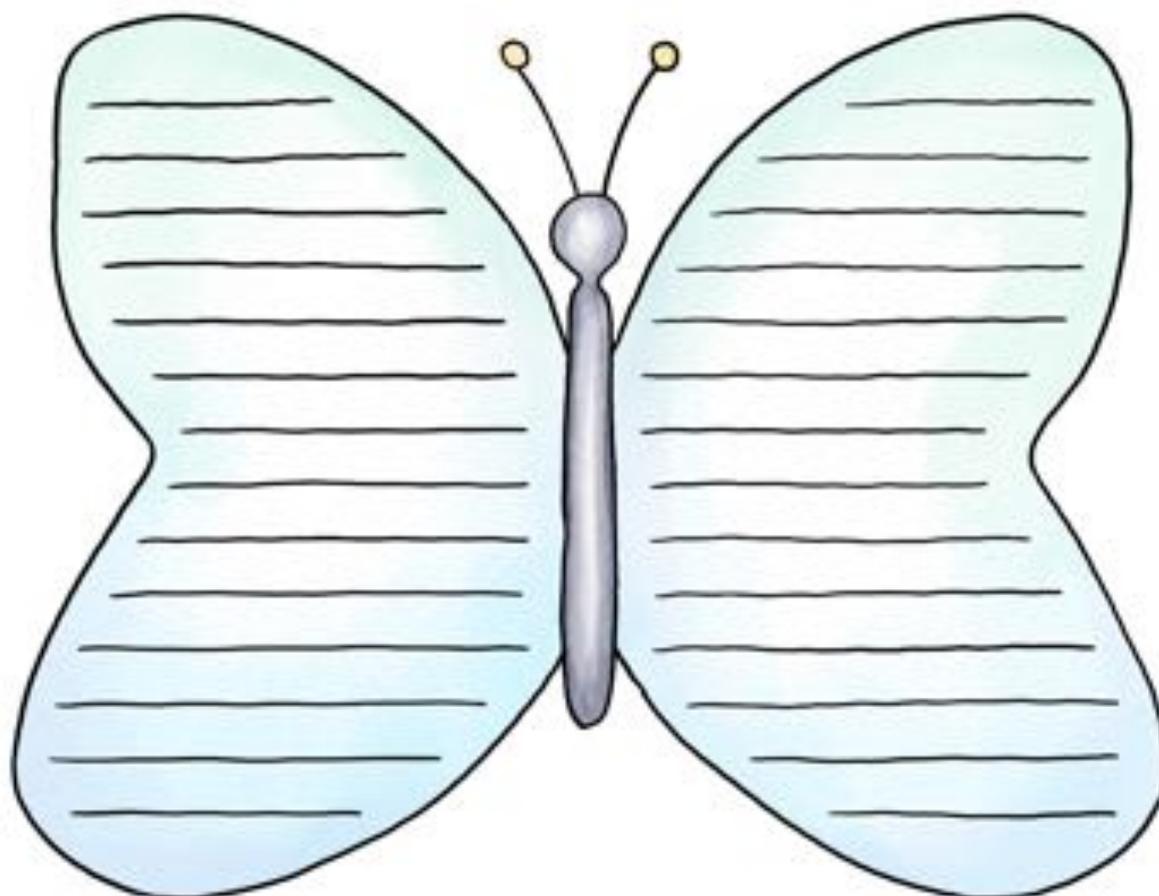
6. Pernas e Pés:

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

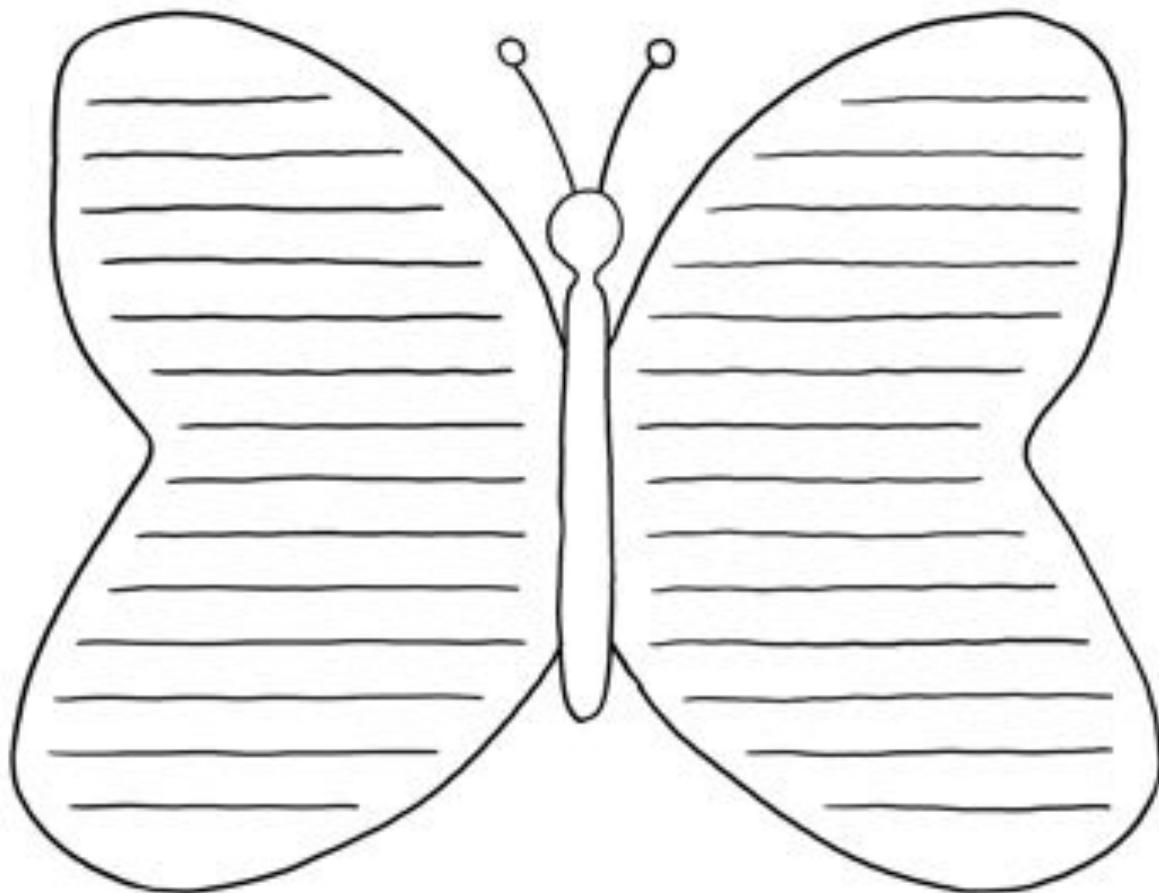
Finalização do Exercício:

- 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.

3. Borboleta



Adaptado de youngminds.org.uk



Adaptado de youngminds.org.uk