

CONFINAMENTO SAUDÁVEL

# COMO MANTER A CALMA EM TEMPO DE PANDEMIA

*Para um confinamento  
emocionalmente saudável!*



**ABC DA PSICOLOGIA**

JANEIRO 2021

# COMO MANTER A CALMA EM TEMPO DE PANDEMIA



**ABC DA PSICOLOGIA**  
Psicologia Adultos & Crianças

# CONTEÚDOS

**A. O que sentimos?**

**B. Como posso lidar com o que sinto?**

**1. respiração abdominal**

**2. meditação informal**

**3. exercício físico**

**4. alimentação cuidada**

**C. Journal**

**1. espelho meu**

**2. diário**



# A. O QUE SENTIMOS?

Estudos mostram que, atualmente, a pandemia está a potenciar um aumento de sintomatologia ansiosa e uma redução significativa do bem-estar, para a maioria das pessoas.

O covid provoca em cada um de nós:

- incerteza,
- reduz a interação social
- diminui a capacidade de utilização das estratégias de coping
- mudança e mais mudança
- cansaço
- stress
- dificuldades financeiras
- incapacidade de antecipar o futuro

As emoções mais sentidas passam por:

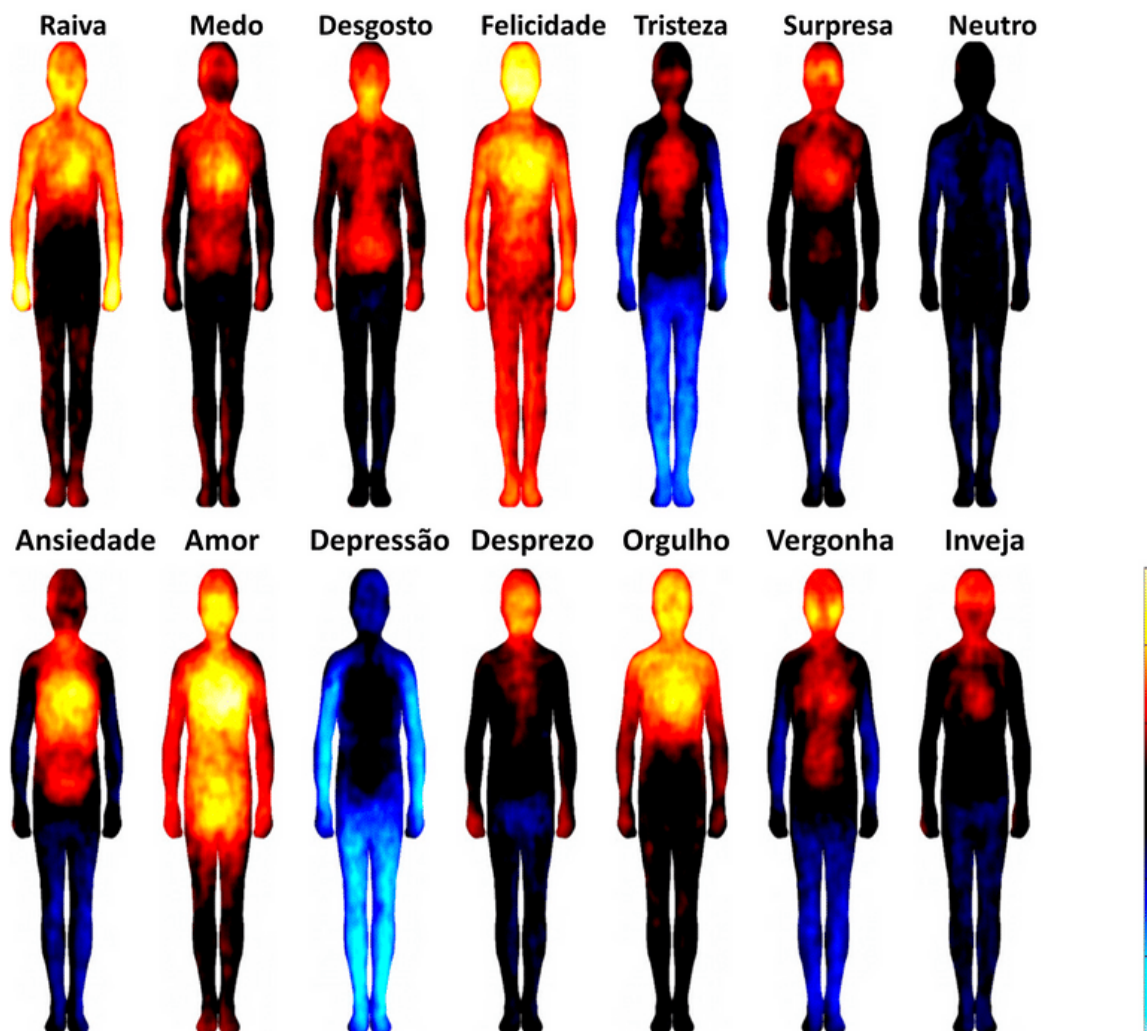
- ansiedade
- tristeza
- frustração
- zanga
- angústia
- medo
- preocupação



# EXERCÍCIO

Propomos que aprenda a perceber o que o seu corpo lhe mostra e regule as emoções.

Sabia que as emoções se traduzem em sensações corporais?



Topografia básica de emoções associadas com palavras.





# **B. COMO POSSO LIDAR COM O QUE SINTO?**

Propomos que aprenda alguns exercícios que quando são realizados, com regularidade, nos ajudam a acalmar o corpo.

Deixamos-lhe as seguintes estratégias:

- 1. respiração abdominal**
- 2. meditação informal**
- 3. exercício físico**
- 4. alimentação cuidada**



# 1. RESPIRAÇÃO ABDOMINAL



A inspiração é feita pelo nariz, para filtrar as impurezas do ar e expira-se pela boca, entreabrindo levemente os lábios, já que, assim, aproveita-se para relaxar as cordas vocais.

Inspira-se à contagem de 3 a 4 segundos de uma forma suave e continuada e a expiração fazendo-o à contagem de 6 a 8 segundos, novamente. A expiração deve acontecer no dobro do tempo da inspiração.

Deixe o ar entrar, fazendo com que a barriga se eleve naturalmente, como um balão cheio de ar.

Deixe depois a barriga voltar à posição anterior, à medida que expira. Repita várias vezes, sempre devagar. A respiração deverá ser sempre suave e lenta, sem qualquer esforço. Continue a inspirar e a expirar pela barriga, enquanto relaxa os músculos do corpo e deixa o seu corpo descontraír.

Sempre que se inspirar imagina que a barriga é um balão e que está a enchê-lo: enchendo o balão, a caixa torácica expande, os ombros relaxam e todo o corpo se acomoda à entrada de ar. Quando expira, imagina que está a deixar que o ar saia suavemente do balão, muito suavemente, sem fazer qualquer esforço.

Este exercício de respiração deve ser repetido pelo menos 5 vezes seguidas.



# 2. MEDITAÇÃO INFORMAL



Uma boa forma para iniciar a prática de mindfulness, potenciando a atenção plena não-crítica é levar esta consciência não-diferencial (awareness) de momento a momento às atividades diárias da melhor maneira que puder.

Ao levar a awareness às atividades diárias, podemos perceber quando estamos em “modo piloto automático”. Isto fornece uma alternativa instantânea, uma oportunidade para que possamos entrar e operar no chamado “modo consciente”. Assim, ganhamos consciência no momento presente, enquanto realizamos as diferentes atividades.

**Alguns exemplos:**

- lavar a louça
- levar o lixo
- escovar os dentes
- tomar banho
- caminhada
- fechar o carro / porta de casa



# 3. EXERCÍCIO FÍSICO



O exercício físico é recomendado no controlo de sentimentos, como a ansiedade ou tristeza, especialmente porque estimula a produção de endorfinas.

Deve ser:

- uma atividade aeróbia (e. g. dançar, corrida ou andar de bicicleta)
- frequência de 5 vezes por semana
- pelo menos 30 minutos.

Deixe as desculpas:

- estou demasiado cansado
- detesto exercício
- não posso ir ao ginásio

Deixe as desculpas de lado e comprove os seus benefícios.



# 4. ALIMENTAÇÃO CUIDADA



Mantermos uma dieta equilibrada é fundamental. Nesta fase que atravessamos é importante termos consciência de que há alimentos que têm uma forte influência na sintomatologia ansiosa, e por este motivo devemos evitar.

**Alimentos a evitar:**

- cafeína (café, refrigerantes)
- álcool
- sal
- comidas processadas
- nicotina
- doces (chocolates, alimentos açucarados)

**Alimentos a escolher:**

- legumes
- alimentos ricos em ómega3
- proteínas
- água gaseificada



# C. JOURNAL

O journaling é uma ferramenta que nos ajuda a exercitar a mente e ganhar consciência das nossas emoções.

Os benefícios passam por:

- estimular a criatividade
- exercitar a memória
- aumentar a auto-confiança
- estimular maior clareza e foco mental
- potenciar a organização mental
- reduzir o stress e a ansiedade
- melhorar a inteligência emocional
- permitir uma maior clareza de pensamentos e sentimentos
- encontrar soluções para os problemas e conflitos

Antes do diário apresentamos algumas páginas que deve preencher sempre que fizer sentido. Aqui não existem respostas certas ou erradas.



# ESPELHO MEU!



**ABC DA PSICOLOGIA**

Psicologia Adultos & Crianças



# SOU

Pense no que gosta de fazer. O que o faz ser quem é. O que gosta em si.

Colocamos algumas palavras que o poderão, ou não, definir. Faça um círculo à volta das palavras que o caracteriza e acrescente outras, sempre que quiser.

.....

*Tímida/o*

*Resiliente*

.....

*Adaptável*

.....

.....

.....

.....

*Forte*

.....

.....

.....

*Audaz*

.....

.....







# O QUE ME FAZ FELIZ?

Nestas páginas acrescente tudo o que mais gosta. Registe desde hobbies, momentos em família, com amigos ou animais de estimação. A felicidade está nas pequenas coisas, como tal identifique-as e escreva-as.

*ler um bom livro*

.....

.....

.....

.....

*ouvir uma música de infância*

.....

.....

.....

.....

*dar mimos ao meu gato*

.....

.....

.....

.....





A series of 20 horizontal dotted lines for writing, spaced evenly down the page.





# CONQUISTAS

É importante celebrarmos todas as nossas conquistas. Pense no que conseguiu conquistar ao longo da sua vida. Não tem de ser grandes feitos, mas sim aqueles que fizeram a diferença e foram importantes para si.

*Ter tirado a carta de condução*

.....

.....

.....

.....

.....

*Ter dito o que sentia*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....







# MEUS DESAFIOS

Todos enfrentamos desafios diários. Propomos uma breve reflexão sobre o que considera ser um desafio para si.

*sair da minha zona de conforto*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

*Agradecer / elogiar / receber elogio*

.....

.....

.....

.....





# DESAFIOS

Saí da minha zona de conforto

---

---

---

---

-----

---

---

---

---

-----

---

---

---

---

Sou grato por

---

---

---

---

-----

---

---

---

---

-----

---

---

---

---





# O QUE ME INSPIRA?

## Músicas

---

---

---

---

## Livros

---

---

---

---

## Sítios que gostava de visitar

---

---

---

---

## Citações

---

---

---

---

## Meus momentos felizes

---

---

---

---

---

---

---





# O QUE ME DEIXA

**Zangado/a**

---

---

---

---

**Satisfeito/a**

---

---

---

---

**Frustrado/a**

---

---

---

---

**Animado/a**

---

---

---

---

**Ansioso/a**

---

---

---

---

**Motivado/a**

---

---

---

---

**Triste/a**

---

---

---

---

**Feliz/a**

---

---

---

---





# FOTOS





# FOTOS





# FOTOS



# JOURNAL



**ABC DA PSICOLOGIA**

Psicologia Adultos & Crianças

# SEMANA 1

## AUTOCONSCIÊNCIA



**Nesta primeira semana sugerimos que aprenda a desenvolver a autoconsciência.**

**A consciência é o primeiro passo para saber identificar as emoções e posteriormente geri-las!**

**Deste modo, propomos que se conheça nas suas diferentes camadas. Perceba que emoções tem dificuldade em gerir e aprenda a planear o seu tempo.**

**Não se esqueça que as emoções desempenham uma função, não são boas ou más, e quando nos permitimos abordar uma emoção, ter consciência dela, conseguimos compreender o que a causa.**



DATA \_\_/\_\_/\_\_

“Escrever num diário é fazer uma viagem ao interior.”

Christina Baldwin

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

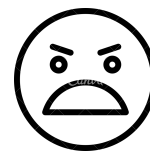
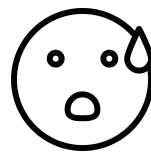
---

---

---

---

Emoji do dia



3 situações positivas neste dia foram

---

---

---

---

---

---

---



**ABC DA PSICOLOGIA**

Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

"A vida não melhora por acaso. Melhora com a mudança."

Jim Rohn

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

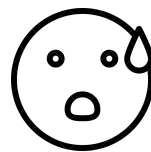
---

---

---

---

Emoji do dia



Sou grata/o por

---

---

---

---

---

---

---



**ABC DA PSICOLOGIA**

Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

“Não crie limites para si. Vá tão longe quanto a sua mente permitir. O que mais deseja pode ser conquistado.”

Mary Kay Ash

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

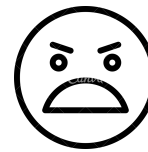
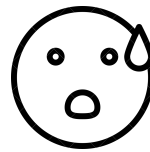
---

---

---

---

Emoji do dia



Os desafios do dia foram

---

---

---

---

---

---

---



**ABC DA PSICOLOGIA**

Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

“Se quer ser bem-sucedido precisa de dedicação total e dar o melhor de si.”

Ayrton Sena

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

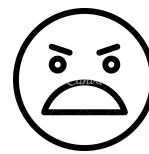
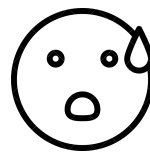
---

---

---

---

Emoji do dia



3 situações positivas neste dia foram

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

“O sucesso nasce do querer, da determinação e persistência em se chegar a um objetivo. Mesmo não atingindo o alvo, quem busca e vence obstáculos, fará coisas admiráveis.”

José de Alencar

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

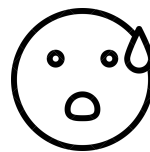
---

---

---

---

Emoji do dia



Sou grato/a por

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

“Nenhum obstáculo será grande se a sua vontade de vencer for maior.”

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

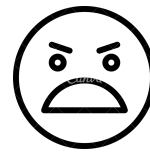
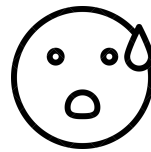
---

---

---

---

Emoji do dia



Os desafios do dia foram

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"É inevitável encontrar dificuldades. Aprender com elas é facultativo".

John C Maxwell

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

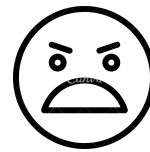
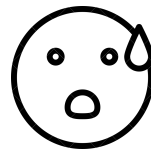
---

---

---

---

Emoji do dia



Memória da semana

---

---

---

---

---

---

---



# SEMANA 2

PRAZERES E GRATIFICAÇÕES



Nesta segunda semana sugerimos que identifique o que lhe dá prazer. Basta introduzir no seu dia a dia momentos que permita maior equilíbrio e bem-estar.

Nesta fase criar rituais reconfortantes, diária ou semanalmente, é fundamental.

Os prazeres são atividades emocionalmente agradáveis e ricas do ponto de vista sensorial (e.g. comer um gelado, sentir o sol, beber um chá quente, ouvir uma música, tirar fotografias, concentre-se em pequenos momentos - o que escuta, o ritmo dos sons, volume, os graves e agudos, a sua clareza e a ressonância no seu corpo).

As gratificações não geram emoção. Estas prendem-se com a capacidade de provocar alheamento de si, do que o rodeia e do tempo. Nestas atividades o envolvimento é elevado, a concentração na tarefa é significativa, e a percepção do tempo torna-se consciente no final da mesma. Só conseguimos identificar uma gratificação depois de experimentar. Para alguns poderá passar pela leitura de um livro, ouvir música, ver um filme ou pintar. Passe à prática e experimente. 😊



**ABC DA PSICOLOGIA**

Psicologia Adultos & Crianças

# MEUS PRAZERES E GRATIFICAÇÕES

## PRAZERES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## GRATIFICAÇÕES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"O pensamento positivo pode melhorar a nossa  
qualidade de vida."

Cláudia Almeida

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

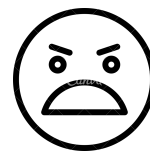
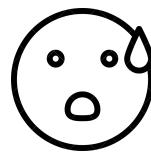
---

---

---

---

Emoji do dia



3 situações positivas neste dia foram

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Se quiser ter uma vida feliz, ligue-a a um objetivo, e não a pessoas ou coisas".

Albert Einstein

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

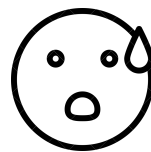
---

---

---

---

Emoji do dia



Sou grata/o por

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

“Só existem dois dias no ano em que não se pode fazer nada: odia de ontem e de amanhã.”

Dalai Lama

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

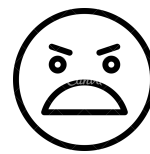
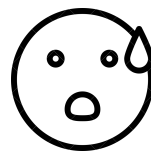
---

---

---

---

Emoji do dia



Os desafios do dia foram

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

“Pessoas vencedoras não são aquelas que não falham,  
são as que não desistem.”

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

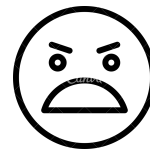
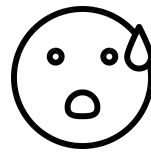
---

---

---

---

Emoji do dia



3 situações positivas neste dia foram

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

“Para ser campeão tem de acreditar em si mesmo quando ninguém mais acredita.”

Muhammad Ali

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

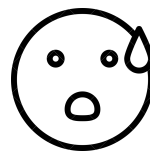
---

---

---

---

Emoji do dia



Sou grato/a por

---

---

---

---

---

---

---



**ABC DA PSICOLOGIA**

Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Nenhum gesto de gentileza, por menor que seja, é perdido".

Esopo

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

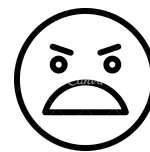
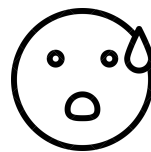
---

---

---

---

Emoji do dia



Os desafios do dia foram

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Só se vive uma vez, mas se o fizer bem, uma vez é suficiente."

Mae West

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

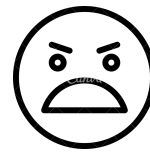
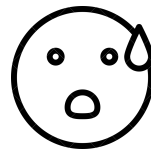
---

---

---

---

Emoji do dia



Memória da semana

---

---

---

---

---

---

---



# SEMANA 3

## HIGIENE DO SONO



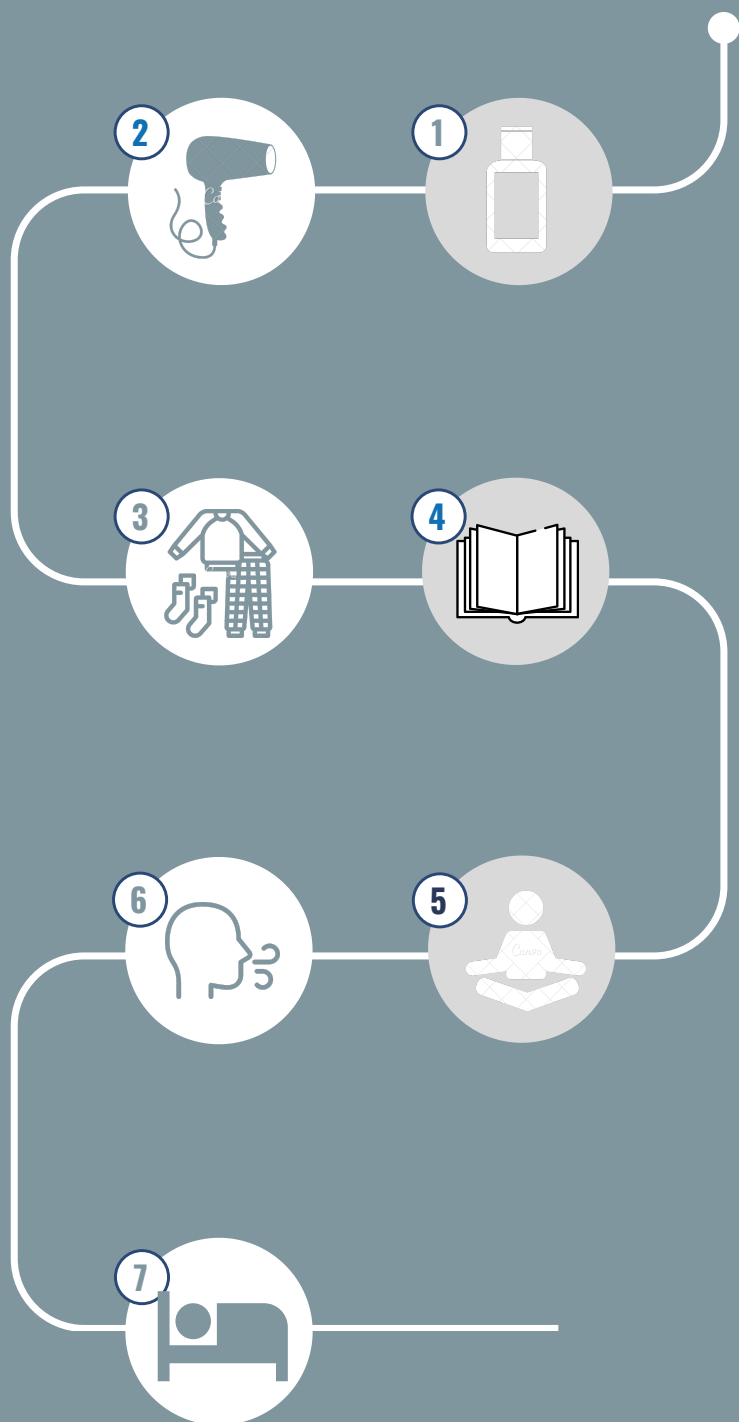
Nesta semana propomos uma reflexão sobre a sua qualidade do sono. A qualidade e a quantidade de sono são fundamentais para uma boa saúde física e mental. Para ter um sono tranquilo, sem interrupções e sobressaltos, é necessário adotar alguns hábitos.

Para ter uma boa higiene de sono:

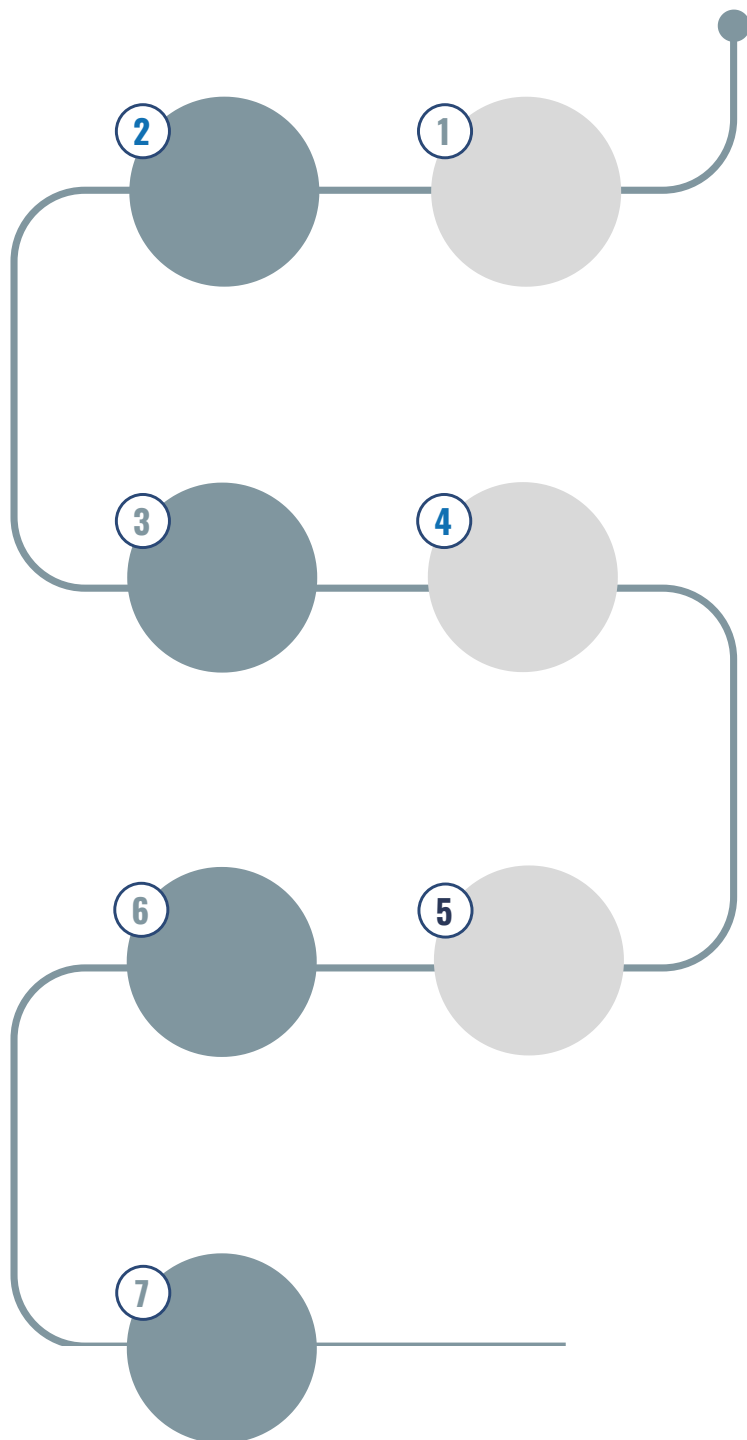
1. Elimine horários variáveis de deitar e levantar.
2. Tente não permanecer por períodos longos e frequentes na cama.
3. Não beba álcool ou cafeína pelo menos duas horas antes de se deitar.
4. Não faça exercício físico 5 horas antes da hora de deitar.
5. Não faça uso da cama para atividades como ver televisão, ler, estudar ou comer.
7. Procure dormir num ambiente confortável.
8. Tente não desempenhar atividades que exijam alto nível de concentração antes de deitar.
10. Se fizer uma sesta, não exceda os 30 minutos de sono.
12. Estabeleça diariamente uma rotina antes de dormir, como por exemplo: preparar a roupa do dia seguinte, tomar banho, vestir o pijama, lavar os dentes, sentar a ler.
13. Não se deite com fome.
14. Não leve equipamentos eletrônicos para a cama. A luz azul dos ecrãs dificulta a indução no sono.



# ROTINA DE SONO



# MINHA ROTINA DE SONO



DATA \_\_/\_\_/\_\_

**“As dificuldades preparam pessoas comuns para destinos extraordinários”.**

C. S. Lewis

**Emoções prevalentes no dia**

---

---

---

---

**O que originou a emoção?**

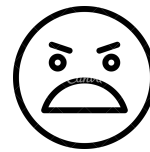
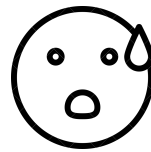
---

---

---

---

**Emoji do dia**



**3 situações positivas neste dia foram**

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

“O sono é como uma outra casa que poderíamos ter, e onde, deixando a nossa, iríamos dormir.”

Marcel Proust

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

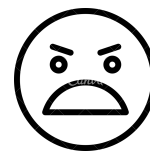
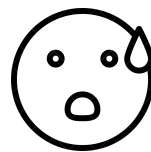
---

---

---

---

Emoji do dia



Sou grato/a por

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

“Os sonhos não funcionam a menos que tu funciones.”

John C Maxwell

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

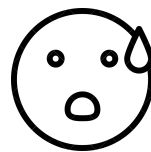
---

---

---

---

Emoji do dia



Os desafios do dia foram

---

---

---

---

---

---

---



**ABC DA PSICOLOGIA**  
Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Se algo lhe gera medo, pode valer a pena tentar superar".

Seth Godin

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

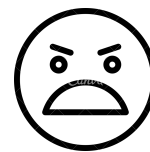
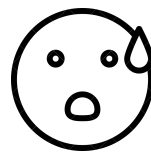
---

---

---

---

Emoji do dia



3 situações positivas neste dia foram

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"O futuro dependerá daquilo que fazemos no presente."

Mahatma Gandhi

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

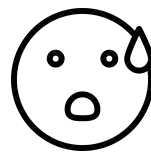
---

---

---

---

Emoji do dia



Sou grato/a por

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Um vencedor é um sonhador que nunca desiste".

Nelson Mandela

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

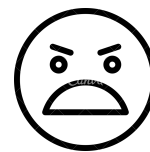
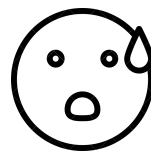
---

---

---

---

Emoji do dia



Os desafios do dia foram

---

---

---

---

---

---

---



**ABC DA PSICOLOGIA**

Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Tudo parece impossível até ser feito".

Nelson Mandela

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

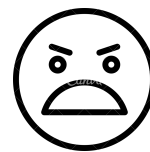
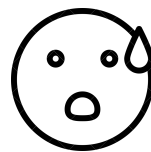
---

---

---

---

Emoji do dia



Memória da semana

---

---

---

---

---

---

---



**ABC DA PSICOLOGIA**  
Psicologia Adultos & Crianças

# SEMANA 4

## TELETRABALHO



Nesta época que vivemos um dos desafios a que estamos sujeitos é o teletrabalho. Esta pode ser uma adaptação exigente mas isso não significa que a sua produtividade possa diminuir. O segredo é conseguir manter o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal e garantir o seu bem-estar psicológico.

**Para se manter saudável em teletrabalho deve:**

- iniciar o seu dia com atividade física: esta é uma forma de iniciar o dia com mais energia e foco. Em alternativa pode optar por meditar ou fazer yoga.
- criar o seu espaço de trabalho em casa: é importante diferenciar os espaços de convivência familiar com o de trabalho. Escolha uma divisão da casa destinada às atividades laborais ou crie o seu próprio espaço.
- definir um horário de trabalho: manter o seu horário de trabalho ajudará a gerir melhor o seu tempo, caso contrário pode levar a que não tenha limite.
- manter o contacto social: para afastar a sensação de solidão, seja por mensagem ou videochamada, troque ideias com os seus colegas sobre os projetos que estão a desenvolver.
- terminar o dia com autocuidado: quem pratica o autocuidado tem melhores capacidades cognitivas, foco e concentração.



## POSTO DE TRABALHO



- Escolha um espaço: com pouco ruído para diminuir as distrações, aumentar a concentração e a criatividade. Quando este posto tem de estar numa das divisões da casa, não sendo possível fechar a porta e trabalhar concentrado, use fones para entrar no seu mundo de música e produtividade.
- Organize o posto de trabalho: comece a trabalhar num espaço físico e um estado mental organizados. Na mesa coloque apenas o que é necessário para realizar as tarefas.



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Acredite que consegue e já está a meio caminho de conseguir".

Theodore Roosevelt

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

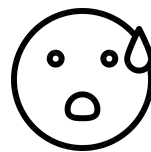
---

---

---

---

Emoji do dia



3 situações positivas neste dia foram

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Seja curioso, não crítico".

Walt Whitman

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

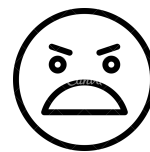
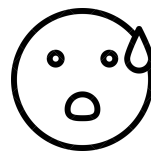
---

---

---

---

Emoji do dia



Sou grato/a por

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Ninguém é perfeito... por isso os lápis têm borracha".

Anônimo

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

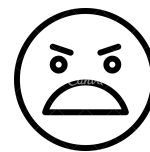
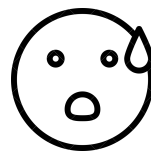
---

---

---

---

Emoji do dia



Os desafios do dia foram

---

---

---

---

---

---

---



**ABC DA PSICOLOGIA**

Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Verifico que quanto mais trabalho, mais a sorte me sorri".

Thomas Jefferson

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

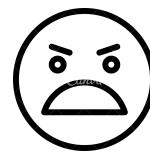
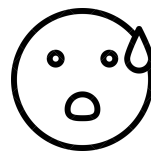
---

---

---

---

Emoji do dia



3 situações positivas neste dia foram

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"A vida não é esperar que a tempestade passe... é aprender a dançar à chuva".

Vivian Greene

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

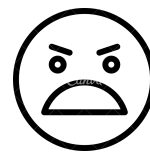
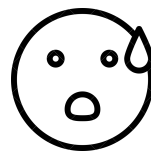
---

---

---

---

Emoji do dia



Sou grato/a por

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Tenta. Falha. Não importa. Tenta outra vez. Fracassa de novo. Fracassa melhor".

Samuel Beckett

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

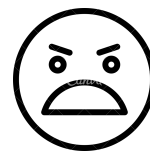
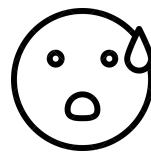
---

---

---

---

Emoji do dia



Os desafios do dia foram

---

---

---

---

---

---

---



**ABC DA PSICOLOGIA**  
Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Sou suficiente. Tenho o que preciso".

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

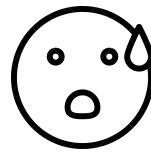
---

---

---

---

Emoji do dia



Memória da semana

---

---

---

---

---

---

---



# SEMANA 5

GERIR O TEMPO



**Nesta fase, temos uma grande necessidade de perceber se gastamos o tempo no que realmente é importante.**

**Para que o tempo seja usado de forma mais eficaz:**

- estabeleça objetivos realistas para o dia**
- faça pausas para conseguir manter a concentração, aumentar a criatividade e diminuir o stress, faça algumas pausas entre tarefas para ir tomar café, apanhar um pouco de ar à varanda ou ao jardim ou para fazer pequenos exercícios de relaxamento.**
- reduza as distrações: estabeleça um tempo para cada tarefa e não permita interrupções (coloque o telefone sem som, elimine os alertas do emails, ...)**



**ABC DA PSICOLOGIA**

Psicologia Adultos & Crianças

# PLANNER

SEGUNDA

-  
-  
-  
-  
-

TERÇA

-  
-  
-  
-  
-

QUARTA

-  
-  
-  
-  
-

QUINTA

-  
-  
-  
-  
-

SEXTA

-  
-  
-  
-  
-



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"As pessoas comuns preocupam-se apenas em passar o tempo. As que têm talento, em utilizá-lo".

Arthur Schopenhauer

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

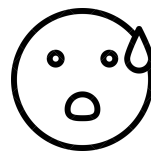
---

---

---

---

Emoji do dia



3 situações positivas neste dia foram

---

---

---

---

---

---

---



**ABC DA PSICOLOGIA**

Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Se não planejar corretamente o caminho para chegar ao seu destino, nunca saberá quanto tempo precisa para o atingir".

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

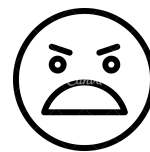
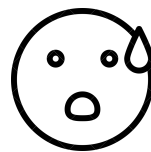
---

---

---

---

Emoji do dia



Sou grato/a por

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Quanto mais nos preocupamos, menos conseguimos realizar".

Anónimo

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

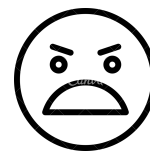
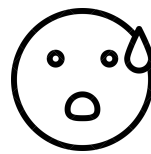
---

---

---

---

Emoji do dia



Os desafios do dia foram

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"A falta de tempo é uma desculpa para quem perde tempo por falta de método".

Albert Einstein

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

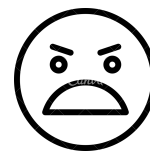
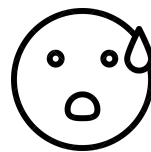
---

---

---

---

Emoji do dia



3 situações positivas neste dia foram

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"O tempo serve para duas coisas: para ter equilíbrio e resultados".

Christian Barbosa

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

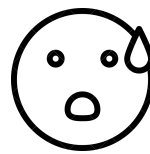
---

---

---

---

Emoji do dia



Sou grato/a por

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Não paramos de brincar porque ficamos velhos. Ficamos velhos porque paramos de brincar".

George Shaw

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

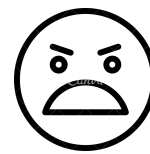
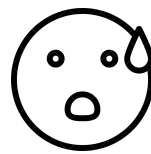
---

---

---

---

Emoji do dia



Os desafios do dia foram

---

---

---

---

---

---

---



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Faça o que puder, com o que tem, onde estiver".

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

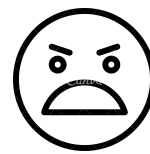
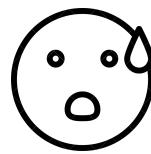
---

---

---

---

Emoji do dia



Memória da semana

---

---

---

---

---

---

---



# SEMANA 6

SEJA CRIATIVO



A criatividade é mais do que arte, ou autoexpressão. A criatividade está intimamente relacionada com o desenvolvimento pessoal.

Está a perguntar porquê? Pois bem, porque esta competência combina a própria experiência com a informação adquirida do exterior.

Torna-se importante estimular a criatividade, uma vez que esta skill ajuda o cérebro a perceber novas possibilidades de resposta, uma competência essencial para solucionar problemas que a que estamos sujeitos no dia a dia.

Vamos dedicar esta semana a ser criativo?



**ABC DA PSICOLOGIA**  
Psicologia Adultos & Crianças



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"A criatividade dá esperança de que pode haver uma ideia válida."

Edward de Bonot

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

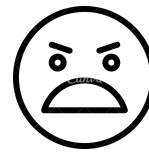
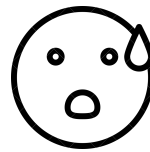
---

---

---

---

Emoji do dia



3 situações positivas neste dia foram

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"A criatividade torna a vida mais divertida e interessante".

Edward de Bono

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

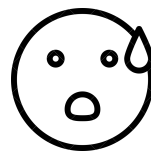
---

---

---

---

Emoji do dia



Sou grato/a por

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"A criatividade é uma grande motivadora porque faz com que as pessoas se interessem por aquilo que estão fazendo".

Edward de Bono

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

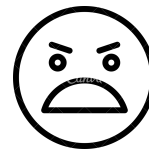
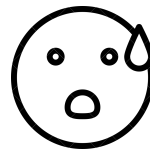
---

---

---

---

Emoji do dia



Os desafios do dia foram

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"A criatividade oferece, a todos, a possibilidade de algum tipo de realização".

Edward de Bono

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

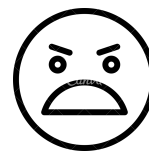
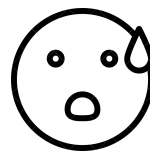
---

---

---

---

Emoji do dia



3 situações positivas neste dia foram

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Uma ideia criativa será definida simplesmente como algo novo e útil num ambiente social particular".

Alice Flaherty

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

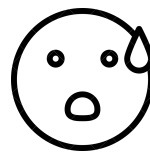
---

---

---

---

Emoji do dia



Sou grato/a por

---

---

---

---

---

---

---



**ABC DA PSICOLOGIA**  
Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

"A criatividade é a inteligência a divertir-se."

Anônimo

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

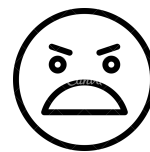
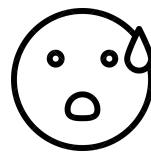
---

---

---

---

Emoji do dia



Os desafios do dia foram

---

---

---

---

---

---

---



**ABC DA PSICOLOGIA**

Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

"A criatividade é a inspiração da inovação".

Evelyn Cordeiro

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

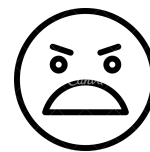
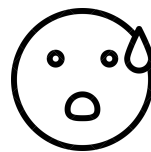
---

---

---

---

Emoji do dia



Memória da semana

---

---

---

---

---

---

---



**ABC DA PSICOLOGIA**

Psicologia Adultos & Crianças

# SEMANA 7

MINDFULNESS



O mindfulness é uma filosofia budista, que se traduz como sendo atenção plena, cujos princípios permitem aumentar o foco de atenção no momento presente e reduzir sensações negativas, como a ansiedade e stress.

Algumas ancoras que poderão ser usadas são a respiração, as sensações físicas, emoções e a exploração dos 5 sentidos.

Estes exercícios permitem melhorar

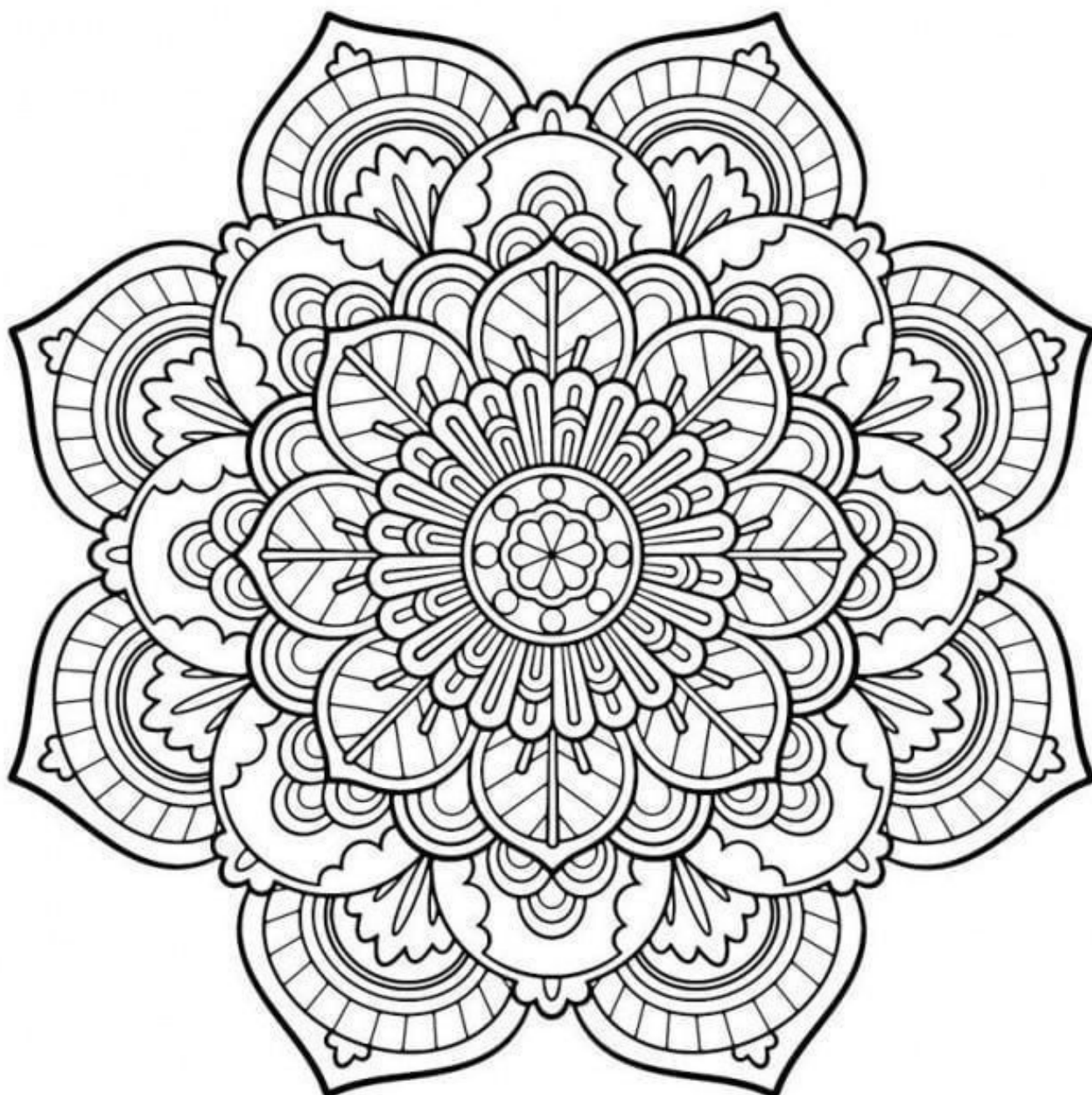
- a concentração e atenção
- a criatividade
- a saúde
- a satisfação pessoal e profissional
- o relaxamento
- a felicidade

Uma prática regular promove qualidade de vida e bem-estar .



**ABC DA PSICOLOGIA**  
Psicologia Adultos & Crianças

# PINTE A MANDALA



**ABC DA PSICOLOGIA**  
Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

"A verdadeira generosidade para com o futuro consioste em dar tudo ao presente".

Camus

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

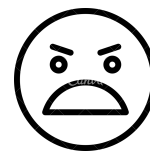
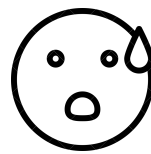
---

---

---

---

Emoji do dia



3 situações positivas neste dia foram

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Nunca me preocupo com o futuro. Ele não tarda a chegar".

Albert einstein

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

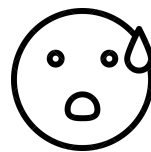
---

---

---

---

Emoji do dia



Sou grato/a por

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"As pequenas coisas? Os pequenos momentos? Não são pequenos".

Jon Kabat-Zinn

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

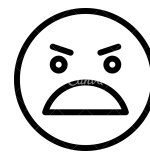
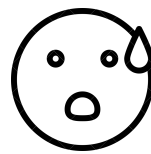
---

---

---

---

Emoji do dia



Os desafios do dia foram

---

---

---

---

---

---

---



**ABC DA PSICOLOGIA**  
Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Tomo conta do teu corpo. É o único sítio que tens para viver".

Jim Rohn

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

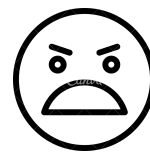
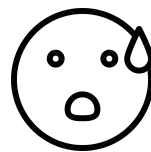
---

---

---

---

Emoji do dia



3 situações positivas neste dia foram

---

---

---

---

---

---

---



**ABC DA PSICOLOGIA**

Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Ancore-se sempre muito bem ao presente. Todas as situações são de inestimável valor".

Johann Goethe

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

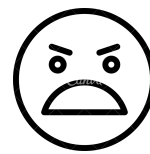
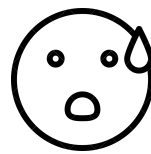
---

---

---

---

Emoji do dia



Sou grato/a por

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Mindfulness significa prestar atenção de uma maneira especial: com propósito, no momento presente e sem fazer juízos de valor".

Jon Kabat-Zinno

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

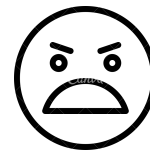
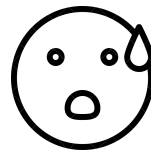
---

---

---

---

Emoji do dia



Os desafios do dia foram

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Ser mindfull é envolver-se plenamente na sua rotina de forma a que ela se torne uma expressão do seu verdadeiro eu".

Robert Allen

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

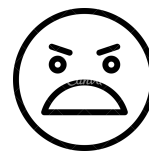
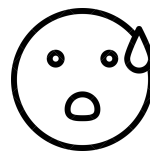
---

---

---

---

Emoji do dia



Memória da semana

---

---

---

---

---

---

---



# SEMANA 8

FELICIDADE



A felicidade é um estado que todos pretendemos alcançar e que resulta de pequenos momentos.

Este estado emocional implica a existência de um equilíbrio físico e psicológico. Parte da nossa capacidade de ser feliz está relacionada com a capacidade de lidar com a mudança.

Por forma a reforçar este estado emocional propomos que crie o Pote da Felicidade.

A ideia é colocar num pote um conjunto de papéis com atividades e comportamentos, que poderão fazer parte da sua rotina, que promovem saúde e bem-estar. Todos os dias tira um papel de compromete-se a fazer o que saiu.

Este pote não tem um formato específico, poderá utilizar qualquer frasco que tenha em casa e colar uma imagem que represente para si a felicidade.

Na próxima página deixamos alguns exemplos que poderá colocar no seu pote.



**ABC DA PSICOLOGIA**

Psicologia Adultos & Crianças

Comece o dia a cuidar de si	Veja as estrelas	Crie um ritual de chá
Compre flores	Tome um banho demorado	Diga "vou conseguir"
Escolha o vestuário para o dia seguinte	Dance ao ritmo da sua música preferida	Faça atividades que estimulem a sua criatividade
Crie um mural, com fotografias, de momentos felizes	Leia	Mais vale feito do que perfeito
Mantenha o seu espaço de trabalho organizado	Escreva um diário	"Faça o seu melhor"
Faça uma pausa para respirar	Ligue a um amigo	Dedique os primeiros 5 minutos do seu dia para alongar o corpo
Ligue a um amigo, com quem não fala há algum tempo	Beba água, hidrate-se	Planeie uma refeição saudável

Preencha os quadros em branco com atividades suas



DATA \_\_/\_\_/\_\_

“A felicidade é algo que chega à nossa vida através de portas que não nos lembramos de ter deixado abertas.”

Rose Lane

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

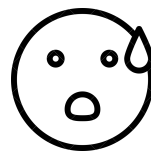
---

---

---

---

Emoji do dia



3 situações positivas neste dia foram

---

---

---

---

---

---

---



ABC DA PSICOLOGIA

Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

“A felicidade passa por largar tudo o que achamos que a vida é suposto ser e celebrá-la por tudo o que ela é.”

Mandy Hole

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

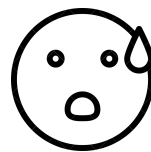
---

---

---

---

Emoji do dia



Sou grato/a por

---

---

---

---

---

---

---



**ABC DA PSICOLOGIA**  
Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Ninguém é perfeito... por isso os lápis têm borracha".

Anônimo

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

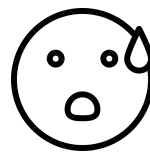
---

---

---

---

Emoji do dia



Os desafios do dia foram

---

---

---

---

---

---

---



**ABC DA PSICOLOGIA**

Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Acredite que consegue e já está a meio caminho de conseguir".

Theodore Roosevelt

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

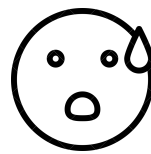
---

---

---

---

Emoji do dia



3 situações positivas neste dia foram

---

---

---

---

---

---

---



**ABC DA PSICOLOGIA**  
Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Seja curioso, não crítico".

Walt Whitman

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

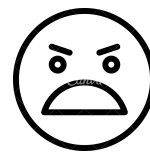
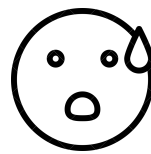
---

---

---

---

Emoji do dia



Sou grato/a por

---

---

---

---

---

---

---



DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Ninguém é perfeito... por isso os lápis têm borracha".

Anônimo

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

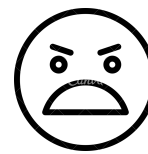
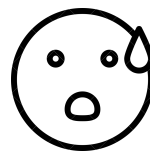
---

---

---

---

Emoji do dia



Os desafios do dia foram

---

---

---

---

---

---

---



**ABC DA PSICOLOGIA**

Psicologia Adultos & Crianças

DATA \_\_/\_\_/\_\_

"Sou suficiente. Tenho o que preciso".

Emoções prevalentes no dia

---

---

---

---

O que originou a emoção?

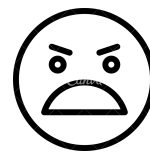
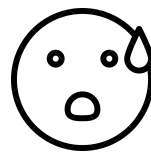
---

---

---

---

Emoji do dia



Memória da semana

---

---

---

---

---

---

---





**ABC DA PSICOLOGIA**  
Psicologia Adultos & Crianças



EBOOK GRATUITO

# PORQUE A SUA SAÚDE IMPORTA

**JANEIRO 2021**

ABC da Psicologia  
Cláudia de Almeida & Raquel Bastos