

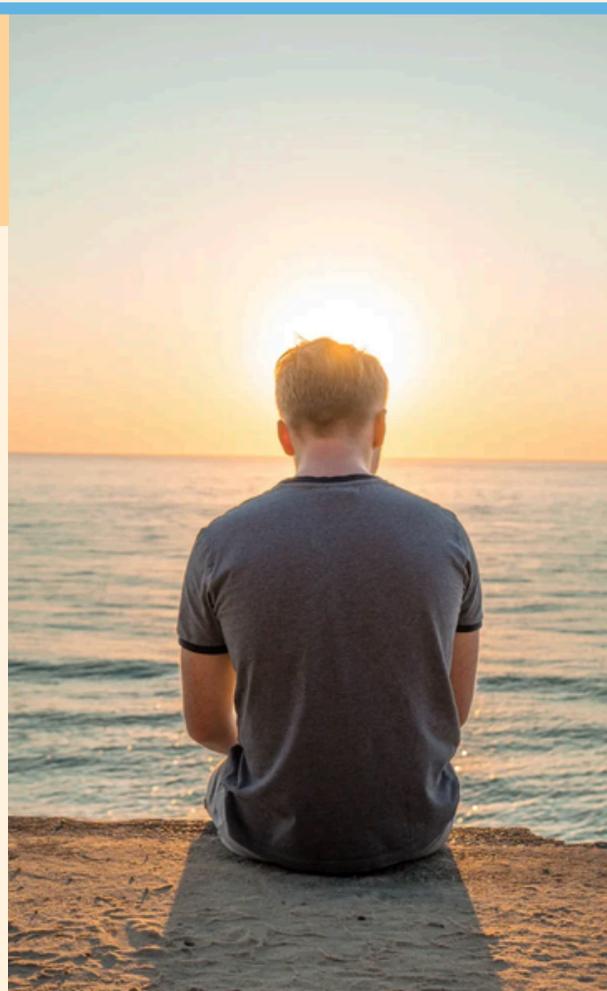
MANUAL DE TREINO

Para os jovens



**Co-funded by
the European Union**

Financiado pela União Europeia. As visões e opiniões expressas são, no entanto, apenas do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.



ÍNDICE

01

Introdução

03

Descanso físico

10

Descanso Mental

18

Descanso sensorial

26

Descanso Criativo

35

Descanso Emocional

45

Descanso Social

54

Descanso espiritual

63

Resumo

INTRO

Olá! Estás a sentir-te sobrecarregado, estressado ou simplesmente exausto? Não estás sozinho, e nós temos exatamente o que precisas para ajudar. O nosso projeto tem como objetivo tornar a vida melhor para jovens como tu, apresentando os sete tipos diferentes de descanso que são essenciais para um estilo de vida saudável e gratificante.

Sabemos que o verdadeiro descanso é essencial para nos sentirmos bem e identificamos sete tipos de descanso que todos precisam:



Descanso Físico
Descanso Mental
Descanso Emocional
Descanso Espiritual
Descanso Social
Descanso Sensorial
Descanso Criativo

Aprendendo sobre isso e descobrindo o que está a faltar na tua vida, verás um grande impulso em tudo o que fizeres.

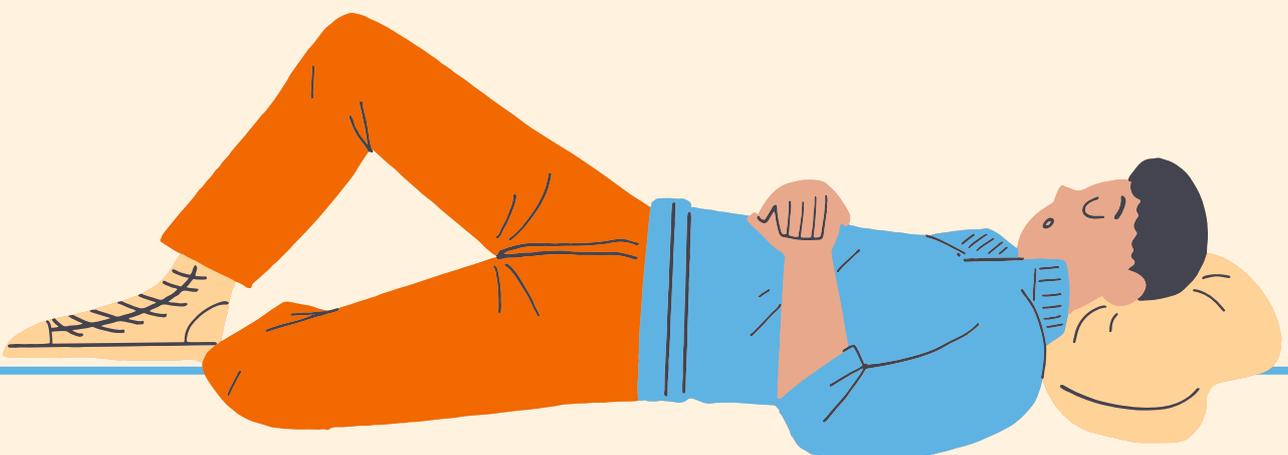
INTRO

Esse conhecimento não te ajudará apenas a sentires-te mais equilibrado e energizado, mas também te tornará mais empregável.

Imagina seres capaz de te concentrar melhor, permanecer motivado e respeitar o descanso que mereces — tudo isso enquanto atinge os seus objetivos!

O nosso manual está aqui para te orientar, com cada capítulo dedicado a um dos sete tipos de descanso. Ele está repleto de dicas e truques para te ajudar a incorporar esses tipos essenciais de descanso à tua rotina diária.

Vamos começar essa jornada para uma versão mais descansada e incrível de ti!



1

DESCANSO FÍSICO

Demorou um tempo para entender o meu corpo e saber como me preparar para uma partida e como me recuperar depois de uma partida.



Lionel Messi

FÍSICO

1

O QUE É DESCANSO FÍSICO?

Este tipo de descanso visa dar um descanso ao teu corpo.

Não se trata apenas da quantidade de sono que tens, embora isso seja super importante. Trata-se de como o teu corpo recarrega as baterias. Isso pode ser qualquer coisa, desde fazer alongamentos, movimentos ou apenas relaxar no sofá.



FÍSICO

COMO SEI QUE PRECISO DE DESCANSO FÍSICO?

- Estás constantemente a sentires-te cansado:
Parece que te sentes sempre cansado, mesmo depois de uma boa noite de sono, e está lutas para sair da cama pela manhã.

Dores no corpo: o teu corpo fica dolorido e lento durante o dia e sentes-te como se te estivesses a arrastar.

Perda de interesse em atividades:

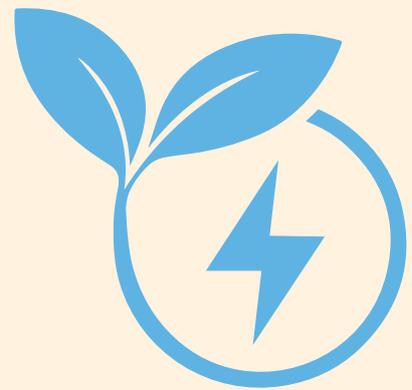
- Sentes-te cansado demais para realizar atividades que normalmente gostas.



FÍSICO

COMO O DESCANSO FÍSICO ME PODE AJUDAR?

- Níveis de energia melhorados: O descanso físico ajuda a recarregar o teu corpo, para que não te sintas cansado o tempo todo. Assim como carregar o teu telefone, o teu corpo também precisa de um impulso.



Melhora a saúde física: Sem descanso suficiente, os teus músculos e corpo podem ficar sobrecarregados. O descanso adequado reduz o risco de lesões, o que é realmente útil se praticas desportos ou outras atividades físicas. É bom para o teu sistema imunológico também, então não ficas doente tão facilmente.



Melhor sono: quando o teu corpo descansa o suficiente, dormes melhor e acordas mais revigorado.

FÍSICO

O QUE POSSO FAZER PARA AJUDAR?

Higiene do sono: Assim como temos uma boa higiene física, precisamos de uma boa higiene do sono. Isso significa manter um horário de sono, ou seja, ir para a cama e acordar no mesmo horário todos os dias. Afasta as telas pelo menos 30 minutos antes de dormir. Passa um tempo a relaxar antes de dormir

- Criar um espaço tranquilo: Ter um
- espaço onde podes relaxar e desfrutar de uma atividade ou exercício relaxante, como ouvir música, ler ou fazer algo criativo.

Atividade física leve: faz alguns exercícios suaves que possam relaxar os músculos e aliviar a tensão após um longo dia de escola ou de desporto.



FÍSICO

HÁ ALGO MAIS QUE EU POSSA FAZER?

·Yoga e alongamento: Essas são atividades excelentes para o descanso físico porque ajudam a relaxar os músculos, melhorar a flexibilidade e acalmar a mente. Vídeos ou aplicativos de yoga podem ser realmente úteis.

·Exercícios de respiração e meditação: eles ajudam o teu corpo a relaxar fisicamente, diminuindo a tua frequência cardíaca e acalmando o teu corpo. Usa aplicativos como Headspace ou Calm, que têm sessões guiadas projetadas especialmente para jovens.

Ler ou ouvir audiolivros: livros interessantes são uma ótima maneira de descansar fisicamente e manter a mente ocupada.

·Fazer algumas atividades criativas: Praticar atividades como desenhar, pintar ou fazer artesanato ajuda o teu corpo a descansar fisicamente, ao mesmo tempo em que manténs a tua mente ativa.



FÍSICO

“

Descanso e recuperação são tão importantes quanto o trabalho em si. Tens de ouvir o teu corpo e saber quando dar um passo atrás

Serena Williams

2

DESCANSO MENTAL

Temos que proteger a nossa mente e o nosso corpo, em vez de simplesmente sair por aí e fazer o que o mundo quer que façamos.



Simone Biles

O QUE É DESCANSO MENTAL?

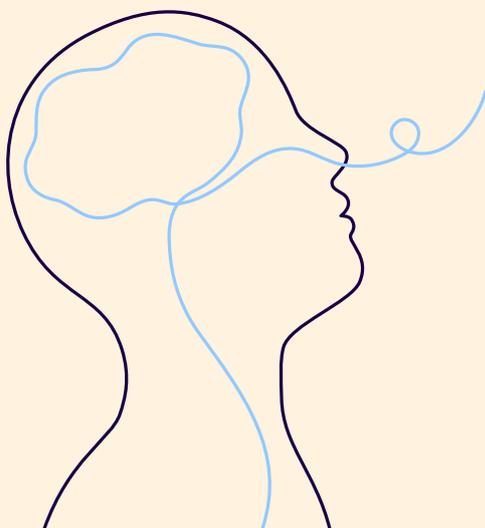
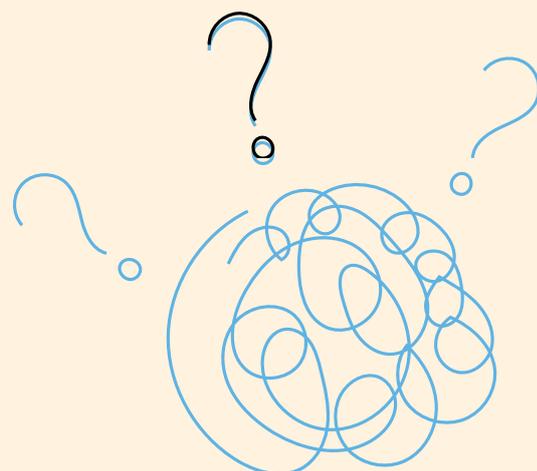
O teu cérebro já sentiu como se tivesse corrido uma maratona?

Se sim, então podes estar a precisar de um descanso mental.

Os especialistas dizem-nos que temos aproximadamente 70.000 pensamentos por dia

Isso é muita reflexão.

Não é de se admirar que os nossos cérebros estejam exaustos!!



Tirar um tempo de todos esses pensamentos pode ajudar a clarear a tua mente.

MENTAL

COMO SEI QUE PRECISO DE DESCANSO MENTAL?

Dificuldade de concentração: às vezes achas difícil concentrar-te em trabalhos escolares ou outras tarefas, muitas vezes sentindo que o teu cérebro está "confuso".

Pensamento excessivo: Podes perceber que a tua mente está constantemente acelerada ou que não consegues parar de pensar, mesmo quando estás a tentar relaxar.

Aumento da irritabilidade:
Começaste a sentir raiva ou frustração recentemente por coisas pequenas? Isso pode significar que estás mentalmente exausto.



MENTAL

COMO O DESCANSO MENTAL PODE ME AJUDAR?

Ajuda à concentração: Tirar uma foto do cérebro

- O intervalo ajuda-te a manter o foco e facilita a realização de trabalhos escolares ou outras tarefas sem te sentires sobrecarregado.

Reduz o estresse e a ansiedade: fazer pequenas pausas mentais ajuda-te a relaxar e a te sentires menos estressado, então a tua mente fica mais calma e clara.

Ajuda na tomada de decisões: quando o teu cérebro está descansado, é mais fácil fazer boas escolhas e pensar bem nas coisas.

Melhora a memória: o descanso mental ajuda o teu cérebro a lembrar-se melhor das informações, o que é especialmente útil ao estudar para provas ou lembrar de detalhes importantes.

Melhora o humor geral: fazer pausas para o cérebro ajuda a redefinir as tuas emoções, ajudando-te a ter um humor melhor e a sentires-te mais positivo no geral.

MENTAL

O QUE POSSO FAZER PARA AJUDAR?

- Faz pequenas pausas: Afastar-se dos estudos ou das telas por apenas 5 a 10 minutos pode dar ao teu cérebro um descanso muito necessário. Pega num lanche e anda por alguns minutos, se possível, sai e toma um pouco de ar fresco. Isso pode realmente ajudar a refrescar a tua mente.
- Sonha acordado ou deixa a tua mente vagar: sonhar acordado ajuda o teu cérebro a descansar, deixando-o fluir livremente. Olha pela janela, observando a natureza ou as nuvens no céu e relaxa sem te concentrares em nenhum pensamento específico.
- Apenas respira: apenas senta-te em silêncio por alguns minutos e concentra-te na tua respiração.

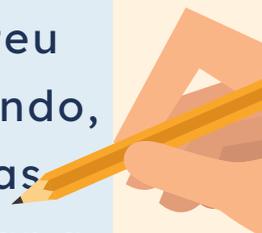
Respirar fundo pode realmente ajudar a redefinir a tua mente.



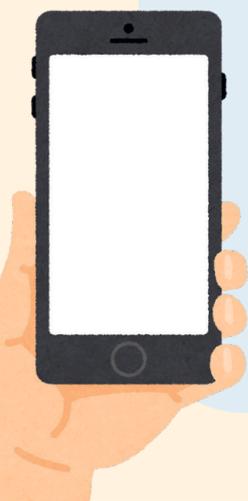
MENTAL

O QUE POSSO FAZER PARA AJUDAR?

Anota: Se estiveres sobrecarregado com pensamentos ou coisas para fazer, anotar pode ajudar a libertar espaço mental. Pega num pedaço de papel ou uma página de notas no teu telefone e anota tudo o que te está incomodando, sejam os teus sentimentos, uma lista de tarefas ou pensamentos aleatórios. Isso ajuda a limpar a tua mente.



Faz uma pausa digital: telas, notificações e atualizações constantes dos social media podem realmente sobrecarregar o teu cérebro. Desliga o teu telefone ou computador ou coloca-o fora de alcance, mesmo que por um curto período, e faz algo não digital, como ler ou ouvir música.



MENTAL

HÁ ALGO MAIS QUE EU POSSA FAZER?



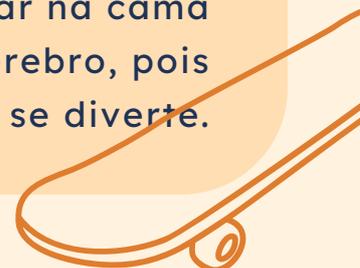
Ouve música ou podcasts: cria uma playlist com as tuas músicas favoritas ou podcasts divertidos. Ouvir música ou podcasts interessantes permite que o teu cérebro faça uma pausa do pensamento e do estresse.

Assiste a um programa ou filme que te faça sentir bem: assistir a um filme que te faça sentir bem pode ajudar-te a relaxar mentalmente, concentrando-se em algo agradável e relaxante.



Passa tempo com o teu animal de estimação: Passar tempo com os teus animais de estimação, seja passeando com o teu cachorro, acariciando o gato ou apenas observando o teu peixe no aquário, ajuda a reduzir o estresse enquanto te concentras em algo divertido e relaxante.

Dá um passeio de bicicleta, anda de skate ou pula no trampolim: movimentos físicos como andar de bicicleta, pular na cama elástica ou andar de skate dão um descanso ao teu cérebro, pois ele se concentra no movimento e se diverte.



MENTAL



Quando você aprende a navegar e gerir a sua mente, pode navegar e gerir a sua vida

Jay Shetty

3

DESCANSO SENSORIAL

Às vezes tem que se afastar do barulho e do caos para encontrar a sua paz. Não tem problema fazer uma pausa e recarregar os seus sentidos



Emma Watson

O QUE É REPOUSO SENSORIAL?

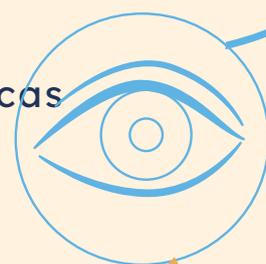
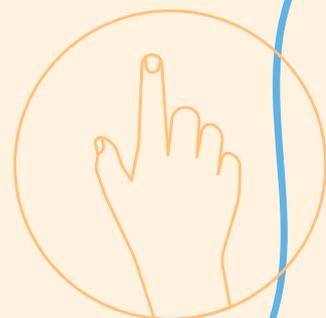
Sabias que os teus sentidos estão constantemente ligados, captando tudo ao seu redor: tempo de tela, música alta, notificações, luzes brilhantes, conversas, texturas diferentes e até cheiros fortes?

Toda essa entrada sensorial pode começar a parecer avassaladora, especialmente quando ficas exposto a ela por longos períodos de tempo.

Para alguns jovens, essa sobrecarga sensorial constante pode levar ao estresse e à irritabilidade.

É por isso que o descanso sensorial é tão importante.

Fazer uma pausa nas telas, ambientes barulhentos e espaços movimentados permite que o teu cérebro recarregue as energias.



SENSORIAL

COMO SEI QUE PRECISO DE DESCANSO SENSORIAL?

Facilmente Irritado por Barulho: Seja música alta, conversas constantes na escola ou ruído de fundo de TVs e dispositivos, podes começar a sentir-te irritado e nervoso.

Até mesmo sons normais podem começar a parecer opressivos. Podes perceber que te estás a irritar com pequenos sons ou a sentir que precisas de silêncio para te concentrares ou relaxares.

Luzes brilhantes começam a incomodar-te: notificações constantes, mensagens e luzes brilhantes de telas podem fazer-te sentir esgotado e irritado. Podes notar que os teus olhos estão doloridos, que estás a ter dores de cabeça ou que estás mentalmente exausto após longos períodos de tela.

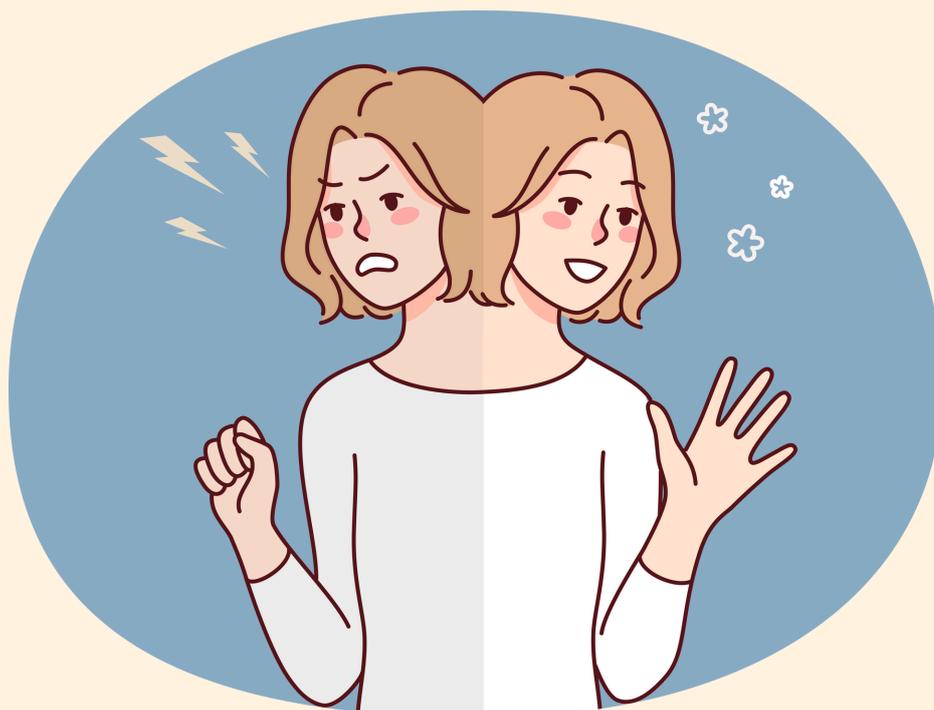
Irritado pelo Toque Físico: Às vezes, depois de estar em lugares lotados ou perto de muitas pessoas, o toque físico (como ir de encontro a outras pessoas ou pessoas que estão muito perto) pode se tornar opressivo e irritante. Se te sentes desconfortável com pessoas no teu espaço pessoal ou mesmo com coisas como certos tecidos ou texturas contra a tua pele.

SENSORIAL

COMO O DESCANSO SENSORIAL PODE ME AJUDAR?

Sente-te menos sobrecarregado: Tirar uma folga de todo o barulho, telas brilhantes e notificações constantes ajuda-te a sentires-te menos estressado. Isso dá ao teu cérebro uma chance de relaxar, tornando mais fácil sentires-te calmo e no controle.

Melhora o teu humor: quando não estás constantemente cercado por sons altos ou luzes brilhantes, não te sentirás tão facilmente irritado ou frustrado com pequenas coisas.



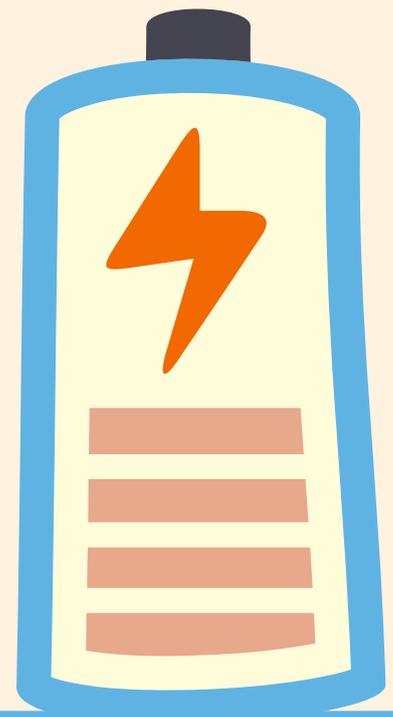
SENSORIAL

COMO O DESCANSO SENSORIAL PODE ME AJUDAR?

Concentra-te melhor e faz as coisas: reduzir as distrações sensoriais (como muito tempo de tela) torna mais fácil concentrares-te no que estás a fazer, e farás as coisas mais rápido e melhor quando o teu cérebro não estiver sobrecarregado.

Menos ansiedade: quando os teus sentidos não estão constantemente sobrecarregados, é menos provável que te sintas ansioso ou nervoso. O descanso sensorial ajuda a acalmar o teu sistema nervoso e faz-te sentir mais à vontade.

Mais energia: dando aos teus sentidos uma pausa podes realmente ajudar a aumentar os teus níveis de energia, fazendo com que te sintas menos esgotado e mais capaz de enfrentar o dia.



SENSORIAL

O QUE POSSO FAZER PARA AJUDAR?



Faz pausas das telas: adotando o digital
pausas, especialmente antes de dormir, ajudam a tua
mente a relaxar e a preparar-se para dormir. Isso
significa sono de melhor qualidade e sensação de mais
revigorado pela manhã.

Limita Luzes Brilhantes: Tenta usar iluminação fraca à
noite ou passa um tempo ao ar livre com luz natural.
Isso ajuda a dar aos teus olhos um descanso das luzes
fortes.

- Cria um espaço tranquilo: encontra ou cria um local
calmo e silencioso no teu quarto ou em algum lugar
da tua casa onde possas relaxar sem muito barulho
ou distrações.

- Usa fones de ouvido com cancelamento de ruído:
se
estiveres num ambiente barulhento, coloca fones
de ouvido com cancelamento de ruído para bloquear
distrações ou fones de ouvido para ouvir música
relaxante.



SENSORIAL

HÁ ALGO MAIS QUE EU POSSA FAZER?

Atividades calmantes: atividades como ler um livro ou ouvir música relaxante podem ajudar a reduzir a sobrecarga sensorial.

Passa algum tempo na natureza: estar ao ar livre no teu jardim ou simplesmente relaxar no teu quintal pode ter um efeito calmante nos teus sentidos e ajudar-te a sentires-te mais relaxado.



Fecha os olhos e respira: Até mesmo fechar os olhos por alguns minutos e respirar fundo pode dar uma rápida redefinição aos teus sentidos.

SENSORIAL



Eu tenho síndrome de Asperger e isso significa que às vezes sou um pouco diferente do normal. E - dadas as circunstâncias certas - ser diferente é um superpoder

Greta Thunberg

4

DESCANSO CRIATIVO

O descanso é essencial para a criatividade. É nesses momentos de silêncio que encontra a centelha que acende a sua imaginação



Billie Eilish

CRIATIVO

4

O QUE É DESCANSO CRIATIVO?

o teu cérebro está mais criativo quando está relaxado. Não importa se gostas de desenhar, fazer música, escrever ou qualquer outra coisa, dar a ti mesmo um descanso criativo pode iluminar a tua imaginação.

Quando fazes uma pausa na tua rotina habitual e deixas a tua mente divagar, é como apertar um botão de atualização na tua criatividade.

O descanso criativo não é sobre não fazer nada, é sobre dar ao teu cérebro o espaço que ele precisa para estar aberto a novas ideias incríveis!



CRIATIVO

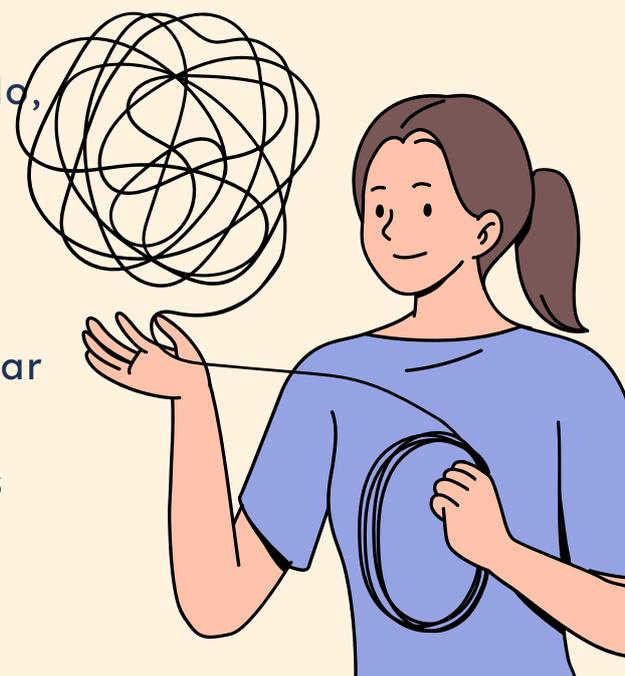
COMO SEI QUE PRECISO DE DESCANSO CRIATIVO?

- **Cansaço por Pensar Demais:** Às vezes, quando estás a trabalhar em algo criativo, podes pensar demais a ponto de drenar a tua energia. Essa exaustão mental é um sinal de que precisas de descanso.
- **Frustração com o teu trabalho criativo:** se te sentes facilmente frustrado ou irritado ao trabalhar em projetos criativos, isso pode ser um sinal de que estás mentalmente esgotado e precisas de um descanso criativo.
- **Tédio com atividades que geralmente gostas:** Podes notar que coisas que geralmente amas fazer — como desenhar, escrever ou tocar música — começam a parecer chatas ou desinteressantes. Isso pode significar que o teu cérebro está cansado e precisa de uma reinicialização.
- **Falta de motivação:** Podes sentir-te desmotivado para começar ou terminar projetos pelos quais antes estavas animado. Se parece uma tarefa, é hora de recarregar as energias.

CRIATIVO

COMO O DESCANSO CRIATIVO PODE ME AJUDAR?

- Menos estresse e frustração: Esforçar-se constantemente para ser criativo sem fazer pausas pode levar ao estresse e à frustração. O descanso criativo ajuda a reduzir esses sentimentos, tornando o processo mais agradável e menos pressionado.
- Aumenta a confiança: quando estás descansado, é mais provável que te sintas bem com o teu trabalho criativo. Ficarás orgulhoso do que produziste porque deu à tua mente o espaço para criar algo com o qual estás realmente feliz.
- Melhor resolução de problemas: quando o teu cérebro está descansado, é mais fácil encontrar soluções criativas para os problemas.
- O descanso criativo ajuda-te a pensar fora da caixa, seja para um projeto escolar, arte ou até mesmo desafios cotidianos.



CRIATIVO

COMO O DESCANSO CRIATIVO PODE ME AJUDAR?

- **Aumenta a motivação:** o descanso criativo ajuda-te a sentires-te animado e motivado para retornar aos teus projetos. Em vez de te sentires preso ou esgotado, ver-te-ás ansioso para mergulhar de volta ao teu trabalho ou hobbies com energia renovada.
- **Foco aprimorado:** Fazer pausas para descansar a mente pode realmente ajudar-te a concentrares-te melhor quando retornares às tuas atividades criativas. Isso significa que poderás concentrar-te por mais tempo e produzir um trabalho mais pessoalmente inspirado.
- **Criatividade aprimorada em outras áreas:**

O descanso criativo não ajuda apenas em projetos artísticos, mas também pode aumentar a criatividade em outras áreas da tua vida, como escola, amizades e resolução de problemas.

Um cérebro descansado pode pensar de forma mais flexível e criativa em todos os aspectos.



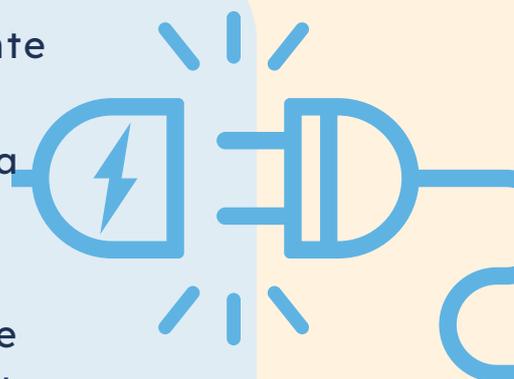
CRIATIVO

O QUE POSSO FAZER PARA AJUDAR?



- Dá uma pausa aos projetos criativos: Trabalhar sem parar numa tarefa criativa pode levar ao esgotamento e à sensação de estar preso. Fazer pausas dá ao teu cérebro uma chance de descansar. Quando voltares, sentir-te-ás revigorado e pronto para continuar.

Desconecta-te da tecnologia: tempo constante de tela, social media e notificações podem sobrecarregar o teu cérebro e bloquear a tua criatividade. Reserva um tempo de relaxamento durante o dia para te desconectares do teu telefone, computador e TV e usa esse tempo para sonhar acordado, ler um livro ou fazer algo relaxante.



CRIATIVO

O QUE POSSO FAZER PARA AJUDAR?

Dorme o Suficiente: Dormir é uma das melhores maneiras de descansar o teu cérebro e permitir que ele processe ideias criativas. Tenta manter um horário de sono consistente de 8 a 10 horas. Evita ficar acordado até tarde ao telefone ou computador, pois isso pode atrapalhar o teu descanso.

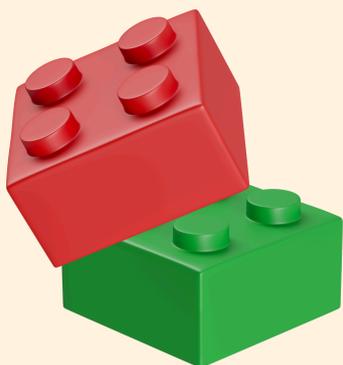


Tenta fazer um diário: anotar os teus pensamentos ou sentimentos e refletir sobre o teu dia pode ajudar-te a entender o que desperta a tua criatividade e quando precisas de uma pausa. É uma ótima maneira de limpar a tua mente e promover o descanso criativo.



CRIATIVO

HÁ ALGO MAIS QUE EU POSSA FAZER?



Participa em atividades divertidas: joga um jogo simples, constrói algo com Lego, rabisca ou até mesmo experimenta aplicativos criativos. Atividades lúdicas ajudam o teu cérebro a relaxar e a se envolver com a criatividade de uma forma divertida.

Passa tempo na natureza: a natureza é uma ótima maneira de limpar a tua mente e encontrar inspiração sem te esforçares muito. O ambiente calmo ajuda o teu cérebro a descansar e a vaguear. Tenta evitar usar o teu telefone ou pensar em algo muito específico – apenas aproveita o ambiente.



Pratica Mindfulness ou Meditação: Mindfulness ajuda a acalmar a mente e permite que os teus pensamentos fluam naturalmente sem forçar a criatividade. Passa de 5 a 10 minutos por dia praticando mindfulness ou meditação. Podes concentrar-te na tua respiração ou simplesmente deixar os teus pensamentos vaguearem sem julgamento. Headspace, Calm e outros aplicativos podem ajudar-te a guiá-lo.

CRIATIVO



Fazer uma pausa não é sinal de fraqueza, é uma forma de voltar mais forte e inspirado

Shawn Mendes

5

DESCANSO EMOCIONAL

Às vezes, a melhor maneira de se curar emocionalmente é dar um passo atrás e dar a si mesmo espaço para respirar.

Shawn Mendes



O QUE É DESCANSO EMOCIONAL?

Já sentiste que carregavas muita coisa nas costas?

Descanso emocional pode ser exatamente o que precisas. É tudo sobre ser real com os teus sentimentos.

Em vez de guardares tudo para ti ou fingir que estás bem quando não estás, o importante é permitires-te expressar o que realmente sentes.

Esconder as tuas emoções ou sempre tentar parecer forte pode fazer com que te sintas esgotado.

Abrir-se e partilhar o que realmente está a acontecer pode tirar um peso enorme dos teus ombros e fazer com que se sinta muito melhor.



EMOCIONAL

COMO SEI QUE PRECISO DE DESCANSO EMOCIONAL?

- **Sentes que estás sempre ligado:**
Já sentiste que precisas de fingir que está bem, mesmo quando não está? Como se estivesses sempre de estar feliz ou calmo, mesmo se estiveres estressado, chateado ou cansado? É isso que significa estar "ligado" o tempo todo. É como se estivesses carregando um peso pesado o dia todo.

Ficas facilmente irritado ou frustrado:
Pequenas coisas que não te incomodavam antes de repente estão-te a fazer estalar ou a sentires-te irritado, ou ficas frustrado com coisas pequenas, como não conseguir encontrar o carregador do teu telefone. Quando estás com pouco descanso emocional, podes-te sentir mais sensível, e pequenas coisas começam a apertar os teus botões muito mais do que normalmente fariam.

EMOCIONAL

COMO SEI QUE PRECISO DE DESCANSO EMOCIONAL?

- **Sentes-te desconectado:** Já percebeste que, mesmo estando rodeado de pessoas, é como se ninguém realmente entendesse o que estás a passar? E não importa o quanto interages, não te sentes totalmente conectado. Isso pode acontecer quando estás a precisar de descanso emocional.

Estás emocionalmente exausto: Já te sentiste completamente esgotado, como se não tivesses mais energia? Por vezes podes não querer envolver-te em conversas ou sentes-te cansado demais para te importares com o que está a acontecer ao teu redor.

Mesmo que estejas com os teus melhores amigos ou familiares, sentes que não tens mais nada para dar emocionalmente.



EMOCIONAL

COMO O DESCANSO EMOCIONAL PODE ME AJUDAR?

- Te sentirás mais leve: quando parares de reprimir os teus sentimentos e começares a partilhar o que realmente está a acontecer, parece que um peso é tirado dos teus ombros. Segurar tudo pode ser exaustivo e estressante. O descanso emocional dá-te uma chance de te livrares desse estresse, tornando mais fácil lidar com o que a vida te reserva.



Sente-te mais compreendido: quando te permites abrir, as pessoas podem entender melhor o que estás a passar, e eles podem então dar-te mais apoio. Isso ajuda-te a sentires-te menos sozinho e mais conectado com as pessoas ao teu redor.

EMOCIONAL

COMO O DESCANSO EMOCIONAL PODE ME AJUDAR?

- Melhor humor: Permitir que expresses as tuas emoções pode ajudar a melhorar o teu humor. Quando realmente deixas esses sentimentos saírem, podes sentir uma grande sensação de alívio e sentir-te-ás mais equilibrado e em paz. Quando não estás a fingir que está tudo bem, é mais fácil sentires-te calmo e menos estressado.



Mais energia: O descanso emocional pode devolver-te a tua energia. Ao seres aberto sobre como te sentes, não estás a gastar toda a tua energia ao tentar manter esses sentimentos engarrafados. Isso liberta mais energia para coisas que realmente gostas. Sentir-te-ás mais revigorado e pronto para te concentrares em si mesmo e nos outros sem te sentires completamente esgotado.



EMOCIONAL

O QUE POSSO FAZER PARA AJUDAR?

BeReal.

- **Sê Real Sobre os teus Sentimentos:** Não tenhas medo de admitir quando algo te está a incomodar. Seja estresse da escola, drama com amigos ou te sentires deprimido sem motivo, reconhecer as tuas emoções é o primeiro passo para o descanso emocional. Não precisas de esconder como te sentes para manter todos os outros felizes. Não tem problema não estar bem às vezes.

Passa tempo com pessoas que te elevam: cerca-te de pessoas que te entendem — aquelas que te fazem sentires-te confortável sendo tu mesmo. O descanso emocional geralmente vem de sair com pessoas que não esperam que estejas "ligado" o tempo todo e que te apoiam não importa o que aconteça.



EMOCIONAL

O QUE POSSO FAZER PARA AJUDAR?

Faz o que te faz feliz: Às vezes, o descanso emocional vem de fazer algo simples que te faz sentir bem. Seja ouvir música, assistir ao teu programa favorito ou passar um tempo num hobby que gostas. Tirar um tempo para fazer o que te faz feliz pode recarregar as tuas emoções.



- Conversa sobre isso: guardar tudo para ti pode fazer sentires-te como se estivesses carregando o mundo nos ombros. Encontra alguém em quem confies – um amigo, um membro da família ou até mesmo um conselheiro – e conversa sobre o que está na tua mente. Compartilhar as tuas emoções com outra pessoa alivia a carga e faz com que te sintas compreendido.

EMOCIONAL

HÁ ALGO MAIS QUE EU POSSA FAZER?

- **Atividade física:** movimentar o corpo pode ajudar a liberar a tensão emocional. Exercícios, mesmo atividades leves, podem dar espaço para limpar a mente e processar emoções. Experimente ioga, dança ou simplesmente correr.

Diário: Escrever os teus pensamentos e sentimentos pode ajudar-te a libertar emoções que tens retido e processar o que está na tua mente. Podes escrever sobre o teu dia, como está te estás a sentir ou qualquer coisa que te esteja a incomodar.

Meditação ou respiração profunda: a meditação ajuda-te a desacelerar e limpar a tua mente da desordem emocional. É uma ótima maneira de descansar emocional e mentalmente. Usar um aplicativo para meditação guiada pode ajudar-te a te concentrares mais na sua prática.

Passar tempo com animais de estimação: os animais de estimação são ótimos para fornecer conforto emocional e apoio. Passar tempo com um animal de estimação pode ajudar-te a relaxar, reduzir o estresse e a sentires-te menos sozinho.



EMOCIONAL

“

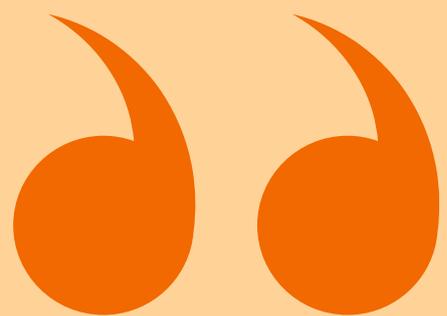
As emoções são como ondas, não pode impedi-las de vir, mas pode escolher em quais surfar

Taylor Swift

6

DESCANSO SOCIAL

Cuide-se, cuide do seu
corpo, cuide da sua
mente, cuide da sua alma.
Só existe um você



Ariana Grande

O QUE É DESCANSO SOCIAL?

Já te sentiste esgotado depois de sair com outras pessoas, mesmo tendo-te divertido?

Socializar pode ser exaustivo, especialmente se estás constantemente perto de pessoas que drenam a tua energia.

Fazer um descanso social significa encontrar um equilíbrio: fazer coisas que te recarreguem, não que te esgotem.

Ao cuidar da tua energia e escolher sabiamente com quem passas o tempo, te se sentirás melhor e mais no controle da tua vida.



SOCIAL

COMO SEI QUE PRECISO DE DESCANSO SOCIAL?

- Sentes-te cansado depois de sair: se te sentes completamente exausto depois de passar um tempo socializando, mesmo que nada de importante tenha acontecido, talvez precises de um descanso social.

É um sinal de que a tua bateria social está a acabar.



As pessoas parecem "demais": se estar cercado de pessoas — mesmo amigos próximos — parece opressor ou se te irritas facilmente com coisas que normalmente não te incomodariam, pode ser um sinal de que precisas de um tempo longe da multidão.

SOCIAL

COMO SEI QUE PRECISO DE DESCANSO SOCIAL?



Não estás a gostar de atividades sociais: se as coisas que normalmente gostas de fazer com os amigos de repente parecem uma tarefa árdua ou simplesmente não te entusiasmam mais, talvez precises de um descanso social para recuperar o teu entusiasmo.

Sentes que estás sempre a fingir: Quando estás perto de outras pessoas, mas estás constantemente a sorrir ou a agir como se estivesses bem, é exaustivo. Se sentes que estás a fingir ser mais sociável do que gostarias, precisas de tirar um tempo para ti mesmo.



SOCIAL

COMO O DESCANSO SOCIAL PODE ME AJUDAR?

- **Sente-te menos esgotado:** Passar tempo com pessoas que não sugam a tua energia podem ajudar-te a sentires-te mais energizado. Fazer pausas em situações sociais desgastantes dá-te mais combustível mental e emocional para lidar com o teu dia.
- **Menos estresse:** Quando estás constantemente “ligado” em situações sociais, isso pode ser stressante. O descanso social ajuda a reduzir essa pressão, dando-te espaço para relaxar. Isso ajuda-te a recarregar as energias e cuidar do teu bem-estar mental.
- **Humor melhorado:** Fazer pausas de pessoas ou situações desgastantes ajuda a melhorar o teu humor. Sentir-te-ás mais feliz quando não estiveres sempre a fingir coragem ou a forçar seres sociável quando estiveres cansado.
- **Aumento da confiança:** Ao estar em amizades que te apoiam, te sentirás mais confiante em ser tu mesmo. O descanso social encoraja-te a estar perto de pessoas que te apreciam pelo que és, o que pode fazer com que te sintas mais seguro nos teus relacionamentos.

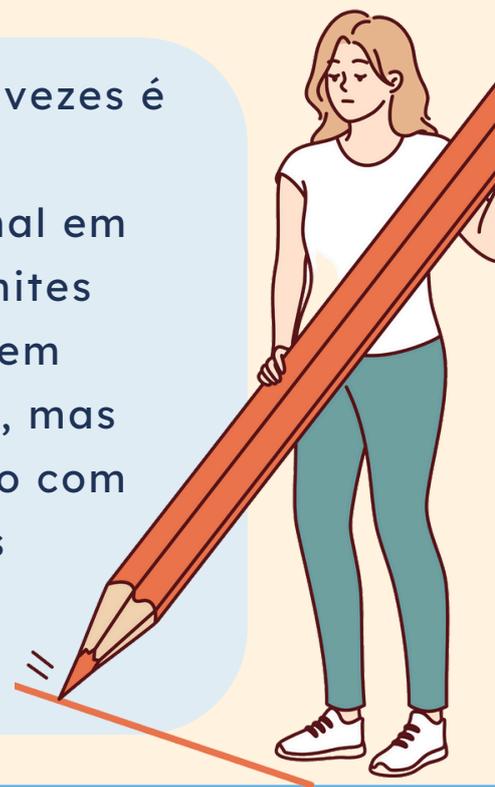
SOCIAL

O QUE POSSO FAZER PARA AJUDAR?



Verifica contigo mesmo: De vez em quando, tira um momento para verificar como estás a sentir-te. Se perceberes que te estás a sentir socialmente exausto, dá a ti mesmo um tempo para dar um passo a trás e fazer uma pausa.

Estabelece limites com o teu tempo social: às vezes é normal dizer não! Se te sentes cansado ou simplesmente não queres sair, não te sintas mal em tirar um tempo para ti mesmo. Estabelecer limites permite que controles quanta energia gastas em socialização. Se precisas de uma pausa social, mas ainda queres sair um pouco, planeia um tempo com um amigo próximo em vez de estar em grupos grandes. Pode ser mais relaxante e menos estressante.



SOCIAL

O QUE POSSO FAZER PARA AJUDAR?

Passa tempo com pessoas que te recarregam: concentra-te em passar tempo com pessoas que te fazem sentir bem, aqueles amigos com quem podes simplesmente relaxar e seres tu mesmo. Esses tipos de amizade não vão te esgotar, mas vão realmente ajudar-te a sentires-te mais energizado.



Limita o social media: este pode às vezes ser opressiva com atualizações constantes, mensagens e pressão para permanecer conectado. Fazer pausas regulares no social media pode dar-te espaço para te concentrares em ti mesmo e reduzir aquela sensação de "sempre ativo".



SOCIAL

HÁ ALGO MAIS QUE EU POSSA FAZER?

Experimenta atividades de baixa energia: se ainda queres companhia, mas não tens muita energia, escolhe atividades que não exijam muito esforço, como assistir a um filme com a família ou ter uma noite de jogos. Ainda podes fazer coisas sem te sentires exausto.

Descontraí num lugar tranquilo: Encontrar um lugar tranquilo longe do barulho e da atividade social, mesmo que seja por apenas alguns minutos, pode ajudar-te a recarregar mentalmente, especialmente se estiveres a sentir-te sobrecarregado. Encontra um lugar tranquilo onde possas relaxar por alguns minutos. Leva um livro, um pouco de música ou apenas senta-te em silêncio para reunir os teus pensamentos.

SHHHH!

Aproveita uma noite tranquila em casa: nem sempre precisas de estar fora de casa para te divertires. Uma noite tranquila sozinho pode ser exatamente o que precisas para recarregar as energias. Assistir ao teu filme favorito, ler um livro ou assistir a uma série. Aproveita um tempo de inatividade que não envolva mais ninguém e concentra-te apenas no que que te faz sentir relaxado.

SOCIAL



A nossa geração tem a tarefa de transformar o mundo, mas precisamos de nos lembrar de cuidar de nós mesmos no processo. O descanso social não é um luxo; é uma necessidade

Caro Abdullah

7

DESCANSO ESPIRITUAL

Respire, deixe-se ir e lembre-se de que este exato momento é o único que sabe que tem com certeza.

Oprah Winfrey



O QUE É DESCANSO ESPIRITUAL?

Já te perguntaste o que realmente importa para ou o que te faz sentires-te calmo e conectado, além de todas as coisas do cotidiano?

É aí que entra o descanso espiritual. Não se trata apenas de religião – trata-se de encontrar significado, propósito e uma sensação de paz na tua vida.

Às vezes, ficamos tão envolvidos com a escola, os amigos e o estresse diário que nos esquecemos de dar um passo para trás e pensar no que é importante para nós.

Descanso espiritual significa reservar um tempo para refletir sobre essas coisas e te sentires mais equilibrado, para que possas ter um melhor senso de propósito e direção na tua vida.



ESPIRITUAL

COMO SEI QUE PRECISO DE DESCANSO ESPIRITUAL?

- Sentindo-se desconectado de ti mesmo ou dos outros: já te sentiste um pouco perdido, como se não te encaixasses ou pertencessees? Talvez estejas a sentir-te distante dos teus amigos, ou até mesmo de ti mesmo. Esse sentimento pode ser um sinal de que precisas de descanso espiritual – uma chance de se reconectar com quem és e com o que realmente importa para ti.

A vida parece chata ou sem sentido: se as coisas que te costumavam fazer feliz agora parecem chatas ou não parecem mais tão emocionantes, podes estar a perder uma conexão mais profunda com algo maior. O descanso espiritual pode ajudar-te a encontrar um novo significado e trazer a excitação de volta à tua vida.

Sentindo-se sobrecarregado pelo estresse ou ansiedade: se a vida parece tão stressante que não consegues relaxar, pode significar que precisas de descanso espiritual. Fazer uma pausa para encontrar paz e equilíbrio pode ajudar-te a sentires-te mais calmo e mais fundamentado e lembrar-te do que te ajuda a sentires-te bem por dentro.

ESPIRITUAL

COMO O DESCANSO ESPIRITUAL PODE ME AJUDAR?

- Sente-te mais em sintonia contigo mesmo: o descanso espiritual ajuda-te a descobrir quem realmente és. Ele te dá espaço para refletir e recarregar as energias, para que te sintas mais conectado aos teus valores e ao que importa para ti. Tomar decisões e navegar pela vida fica muito mais fácil.



Menos estresse, mais relaxamento: quando a vida parece opressiva, o descanso espiritual pode ajudar-te a encontrar algum equilíbrio. É como apertar um botão de pausa no caos, dando-te um momento para respirar, relaxar e lidar melhor com o estresse, para que as coisas não pareçam sempre tão intensas



ESPIRITUAL

COMO O DESCANSO ESPIRITUAL PODE ME AJUDAR?

Positive
Vibes
Only

Melhora o teu humor: O descanso espiritual pode fazer-te sentires-te mais positivo e energizado. Quando tiras um tempo para te conectares com algo maior – seja a natureza, os teus valores ou mesmo apenas uma reflexão silenciosa – sentir-te-ás melhor e mais no controle das tuas emoções.

Tem uma imagem mais clara do que queres: Sentes-te perdido ou confuso? O descanso espiritual dá-te espaço para pensar nas coisas e esclarecer o que é importante para ti. Ele ajuda-te a descobrir para onde estás indo quando tudo parece confuso ou incerto.



ESPIRITUAL

O QUE POSSO FAZER PARA AJUDAR?



Tira um tempo para refletir: a vida pode ficar super corrida, e é fácil envolvermo-nos com a escola, amigos e social media. Tirar alguns minutos todos os dias para apenas nos sentarmos e refletir sobre o que está a acontecer na tua vida pode ajudar-te a sentires-te mais centrado. Tenta fazer um diário sobre o teu dia ou responder a perguntas como "O que realmente importa para mim?" ou "O que eu quero de hoje?" É uma ótima maneira de limpar a tua mente e conectar-se contigo mesmo.

Passa Tempo na Natureza: Às vezes, tudo o que precisas é de um pouco de ar fresco para limpar a tua mente e reconectares-te contigo mesmo. Estar na natureza — seja caminhando, sentado sob uma árvore ou assistindo ao pôr do sol — pode ajudar-te a sentires-te mais em paz e a sintonizares-te com o mundo ao teu redor.



ESPIRITUAL

O QUE POSSO FAZER PARA AJUDAR?

Pratica a gratidão: tira um momento para pensar sobre o que te é grato. Não precisa ser algo grande — pode ser algo simples como apreciar uma boa refeição, um momento engraçado com um amigo ou até mesmo o fato de teres passado por um dia difícil. A gratidão ajuda a mudar o teu foco para as coisas positivas na tua vida.

I am Grateful For



Sê gentil contigo mesmo: Descanso espiritual também significa dar a ti mesmo um descanso quando as coisas não estão perfeitas. Não tem problema cometer erros ou não ter tudo planeado. Trata-te com gentileza e lembra-te de que estás a fazer o teu melhor.

ESPIRITUAL

HÁ ALGO MAIS QUE EU POSSA FAZER?

Explora a tua criatividade: atividades criativas podem dar-te uma pausa da correria do dia a dia e ajudar-te a explorar o teu lado espiritual. Pinta, desenha, escreve poesia ou toca música – Cria sem nenhuma pressão. Esta é uma ótima maneira de expressar o teu eu interior e de te conectares com emoções ou pensamentos mais profundos.

Confere algo inspirador: envolve-te com conteúdo inspirador, como livros, vídeos ou podcasts para melhorar o humor e sentires-te conectado. Escolhe material que ressoe com crescimento pessoal, espiritualidade ou experiências de vida para ganhar novas perspectivas e entusiasmo.



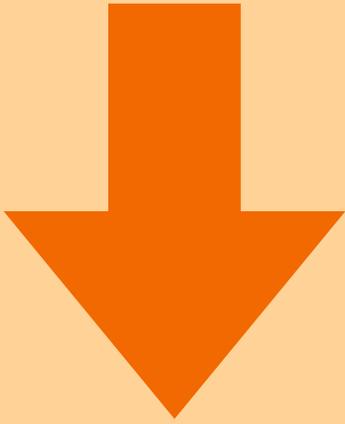
Pratica o perdão: guardar raiva ou rancor pode fazer-te sentir cansado e estressado. Perdoar – seja outra pessoa ou até mesmo a ti mesmo – pode ajudar-te a sentires muito melhor e a deixar de lado sentimentos negativos. Pensa em alguém ou algo que esteja a incomodar-te e tenta esquecer. Perdoar não significa que tens de esquecer, mas pode ajudar-te a sentires-te mais leve, menos estressado e mais em paz contigo mesmo.

ESPIRITUAL



Eu realmente acredito que a única maneira de criarmos a paz global é não apenas educando as nossas mentes, mas também os nossos corações e almas.

Malala Yousafzai



RESUMO

RESUMO

No seu livro, a Dra. Sandra Dalton-Smith fala sobre 7 tipos diferentes de descanso que todos nós precisamos para nos sentirmos revigorados e equilibrados. Não se trata apenas de dormir — trata-se de dar a cada parte de nós mesmos uma chance de recarregar, do seu corpo e mente às suas emoções e espírito.

Este manual pegou nas ideias dela e tornou-as mais fáceis de entender, para que possas ver como o descanso não é apenas deitar, mas sim cuidar de si mesmo de diferentes maneiras.

Seja dando um tempo das telas para dar um descanso aos teus sentidos, conversando com alguém quando precisas de apoio emocional ou passando um tempo tranquilo pensando no que é importante para ti, cada tipo de descanso desempenha um papel importante em manter-te saudável e a sentires-te bem



RESUMO

Ao aprender a descansar destas diferentes maneiras, estás a ter a possibilidade de recarregar e encarar a vida com mais energia, uma mente clara e uma atitude positiva. E lembra-te, é totalmente ok dar um passo atrás e tirar um tempo para ti mesmo quando precisares.

O descanso não é algo extra, é algo que precisas para te sentires bem, manter o equilíbrio e estar pronto para qualquer coisa que a vida te reserva.



Agora que conheces os 7 tipos de descanso, podes começar a pensar sobre quais são os que mais precisas. Ao cuidares de ti mesmo de todas estas maneiras, lidarás melhor com o estresse, sentir-te-ás mais conectado contigo mesmo e com os outros e viverás uma vida mais equilibrada e feliz.



Todos os conselhos oferecidos aqui são sob a orientação da coautora Nettie Bowie, uma terapeuta e conselheira cognitivo-comportamental especializada em trabalhar com jovens.

REST



**Co-funded by
the European Union**

Financiado pela União Europeia. As visões e opiniões expressas são, no entanto, apenas do(s) autor(es) e não refletem necessariamente as da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por elas.