

# REST 7

## Guia do Sistema de Formação



# ÍNDICE

---

Introdução

Público-alvo

Como usar este guia

Os Sete Tipos de  
Descanso

Metodologia e  
formato

Utilização das  
ferramentas

Orientação do formador  
por ferramenta

Criação de programas  
de formação

Avaliação e  
Reflexão

Conclusões

Anexos

## Introdução

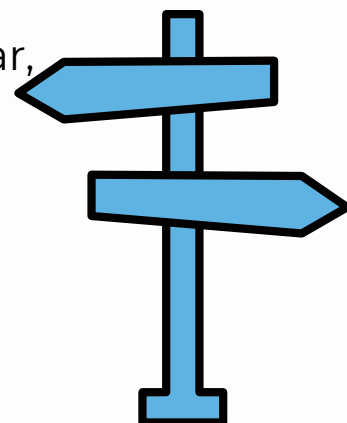
---

O Guia do Sistema de Formação REST 7 foi criado para dar suporte a formadores, trabalhadores da juventude, educadores e organizações na implementação eficaz da Toolbox REST 7.

Enquanto a Toolbox fornece o **quê** (21 ferramentas práticas), este Guia explica o **como**, oferecendo orientações passo a passo para implementar as ferramentas em contextos de formação juvenil.

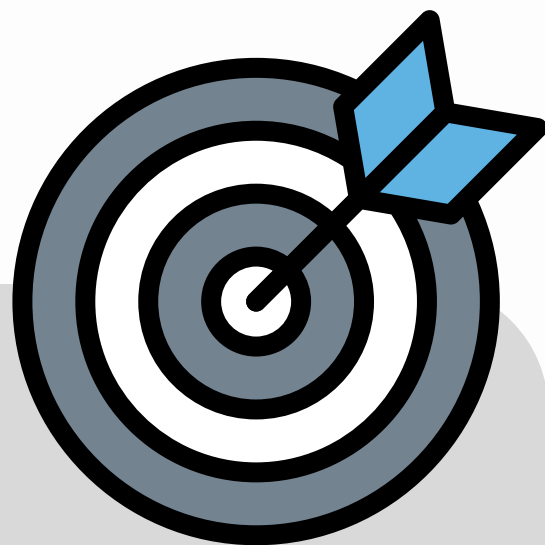
O Guia foi projetado para ser flexível e modular. Os formadores podem usar ferramentas individuais em workshops independentes ou combinar várias em programas estruturados que variam de intensivos de um dia a ciclos de formação de várias semanas.

O objetivo geral é capacitar os jovens a explorar, entender e aplicar os sete tipos de descanso nas suas vidas pessoais e sociais, promovendo bem-estar, equilíbrio e resiliência.



## Público-alvo

- Trabalhadores da juventude
- Formadores e facilitadores
- ONGs e organizações comunitárias
- Educadores que trabalham em contextos de aprendizagem formal e não formal



## Como usar este guia



Como um manual para a preparação de workshops usando ferramentas REST 7

Como estrutura curricular de formação para montar programas mais longos.

Como um recurso para o desenvolvimento de práticas restaurativas reflexivas com jovens.

## Os Sete Tipos de Descanso

O **REST 7** é construído em torno de sete tipos de descanso, cada um abordando diferentes dimensões do bem-estar. Reconhecer e praticar essas formas de descanso ajuda os jovens a recarregarem as energias de forma holística.

1

**Descanso físico:** Relaxar o corpo através de alongamentos, respiração, higiene do sono e movimentação consciente.

2

**Descanso mental:** dar à mente uma pausa da estimulação constante através de escrita de diários e pausas digitais.

3

**Descanso emocional:** criar espaços seguros para expressar e processar sentimentos com honestidade, com o apoio de outras pessoas.

4

**Descanso social:** aprender a estabelecer limites, gerir a baixa energia e verificar as próprias necessidades em contextos sociais.

5

**Descanso sensorial:** reduzir o excesso de estimulação envolvendo-se com ambientes tranquilos, espaços silenciosos, natureza e música..

6

**Descanso criativo:** restaurar a imaginação e a inovação através de atividades divertidas, meditação e exercícios de resolução de problemas.

7

**Descanso espiritual:** cultivar a paz interior e o significado através da gratidão, da gentileza para consigo e de práticas reflexivas.

# Guia do Sistema de Formação

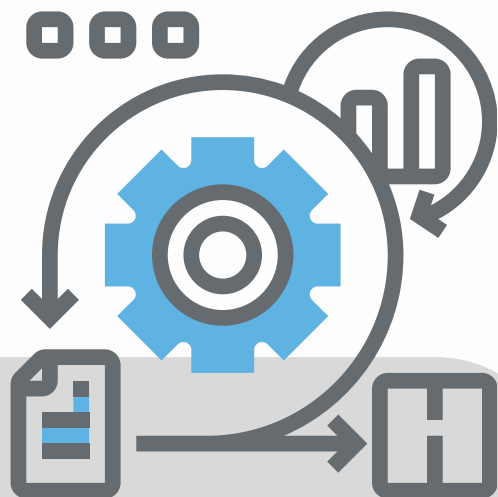
# REST

## Metodologia

O sistema de formação é baseado na aprendizagem experiencial.

Cada ferramenta segue um ciclo de:

- Introdução: Contexto, partilha do objetivo da sessão.
- Experiência guiada: Exercícios e atividades práticas.
- Reflexão: Registo no diário, discussão ou autoavaliação.
- Integração: Planeamento de ações, lições para o quotidiano.



## Formato

Duração da sessão: 60–75 minutos

Grupo: Flexível, idealmente 6 a 20 participantes

Modo: Adequado para sessões presenciais e online



# REST

## Papel do facilitador



Criar um ambiente seguro e de apoio

Guiar sem julgar

Adaptar o tempo e as atividades às necessidades dos participantes

Incentivar a abertura, respeitando os limites pessoais

## Dicas para facilitar

- Preparar os materiais com antecedência
- Usar linguagem inclusiva e acessível
- Oferecer alternativas (por exemplo, escrever um diário em vez de partilhar em voz alta)
- Incentivar à participação voluntária



## Utilização das ferramentas

**Cada tipo de descanso possui três ferramentas práticas (21 no total). Os formadores podem:**

- Usar ferramentas de forma independente para explorar um tipo de descanso.
- Combinar diferentes tipos para criar variedade nas sessões.
- Sequenciar ferramentas em workshops mais longos ou programas de vários dias.

## **Ao selecionar ferramentas:**

- Considere a energia atual e o estado emocional do grupo.
- Combine ferramentas com o resultado desejado (relaxamento, criatividade, reflexão, conexão).
- Permita flexibilidade: os participantes podem responder de forma diferente a cada tipo de descanso.





## Orientação do formador por ferramenta

Cada ferramenta da **Toolbox REST 7** está estruturada com objetivos, materiais e instruções.

Este guia acrescenta informações para o formador:

- Quando usar: Melhores contextos para aplicar a ferramenta.
- Dicas de facilitação: como introduzir, ritmar e adaptar atividades.
- Desafios e soluções: Lidar com relutância, distração ou emoções fortes.
- Acompanhamento: Sugestões para manter a prática além da sessão.



**Orientações detalhadas são fornecidas no anexo.**

## Criação de programas de formação

As ferramentas podem ser combinadas para criar programas estruturados.

Exemplos:

**Workshop  
de um dia  
(6 horas)**

- Manhã: Descanso Físico (Alongamentos Suaves)  
+ Descanso Mental (Pausa Digital)
- Meio-dia: Descanso Emocional (Seja Real Sobre Emoções)
- Tarde: Descanso Sensorial (Criar um Espaço Silencioso) +  
Descanso Criativo (Atividades Divertidas)
- Encerramento: Descanso Espiritual (Gratidão)

**Programa de  
várias  
semanas**

Semana 1: Introdução ao REST 7 + ferramentas de descanso físico

Semana 2: Ferramentas de descanso mental e emocional

Semana 3: Ferramentas de descanso social e sensorial

Semana 4: Ferramentas de descanso criativo e espiritual

Semana 5: Integração e Reflexão

## Avaliação e Reflexão

A avaliação é fundamental para entender o impacto das sessões:

- Reflexão do participante: diários, formulários de feedback ou partilha em grupo.
- Notas do facilitador: Observações da dinâmica de grupo, mudanças de energia e participação.
- Follow-up: incentivo aos participantes a relatar a aplicação das ferramentas no quotidiano

### **Questões para reflexão:**

- O que aprenderam sobre descanso?
- Como é que a sessão afetou o vosso bem-estar?
- Que ferramentas consideram mais relevantes ?



## Conclusões

O **Guia do Sistema de Formação REST 7** é mais do que um manual. É um caminho para promover resiliência, equilíbrio e bem-estar entre jovens. Ao contactarem com os sete tipos de descanso, os participantes aprendem a reconectar com seus corpos, mentes, emoções e comunidades, enquanto os formadores adquirem ferramentas práticas para cultivar essas competências essenciais.

Através da flexibilidade, criatividade e reflexão, a estrutura REST 7 pode ser adaptada a diversos contextos de trabalho com jovens, capacitando indivíduos e grupos a descobrir o que o descanso significa para eles. O guia garante que o descanso não seja visto como um tempo de inatividade passivo, mas como uma prática ativa e intencional que fortalece o crescimento pessoal e o bem-estar coletivo.

Ao integrar estas práticas no quotidiano e nos programas para jovens, tanto os formadores como os participantes podem criar hábitos sustentáveis que promovam a saúde, a criatividade e a conexão de longo prazo. O projeto REST 7 lembra-nos a todos:

**O verdadeiro descanso é a chave para viver plenamente.**

## Anexo - Orientação do formador por ferramenta

### Descanso Físico

- Quando usar: No início de uma sessão ou após longos períodos sentado.
- Dicas de facilitação: demonstre lentamente; enfatize “ouça seu corpo”; mantenha a atmosfera leve.
- Desafios: Os participantes podem se sentir constrangidos → incentive os participantes a manter os olhos fechados.
- Follow-up: Sugira rotinas de alongamento diárias de 5 minutos.

**Alongamento  
suave**

### Prática de respiração e meditação

- Quando usar: Para acalmar o grupo, reduzir o stress ou encerrar uma sessão intensa.
- Dicas de facilitação: use uma voz calma; lembre os participantes de não forçar a respiração; adapte-se para maior conforto.
- Desafios: Tontura ou inquietação → oferecer ciclos mais curtos, postura sentada.
- Follow-up: incentive o uso antes de dormir ou de tarefas estressantes.

- Quando usar: Em sessões focadas no bem-estar ou quando os participantes relatam fadiga.
- Dicas de facilitação: Apresente ajustes práticos no estilo de vida; convide o grupo a compartilhar rotinas.
- Desafios: Ceticismo (“Não consigo mudar meu sono”) → foco em passos pequenos e realistas.
- Follow-up: Sugira registrar em diário os padrões de sono e as mudanças.

**Higiene do  
Sono**



## Anexo - Orientação do formador por ferramenta

### Descanso Mental

#### Workshop de Diário

- Quando usar: Para autorreflexão ou libertação emocional.
- Dicas de facilitação: forneça instruções; garanta privacidade; não obrigue à partilha.
- Desafios: Resistência à escrita → oferecer desenho ou anotações de voz.
- Follow-up: incentive um breve registro diário.

- Quando usar: Com grupos que usam dispositivos em excesso ou durante formação intensiva.
- Dicas de facilitação: enquadre como uma experiência; ofereça alternativas conscientes.
- Desafios: Ansiedade sobre notificações perdidas → permitir desconexão gradual.
- Follow-up: Sugira horas “sem tecnologia” em casa.

#### Pausa Digital

#### Sonhando acordado

- Quando usar: Para estimular a criatividade ou durante uma sessão relaxante à tarde.
- Dicas de facilitação: oriente com voz suave; permita silêncio; enfatize que não há “maneira certa” de imaginar.
- Desafios: Inquietação → seja breve, adicione música suave.
- Follow-up: Sugira usar a imaginação para resolver problemas.

## Anexo - Orientação do formador por ferramenta

### Descanso Sensorial

- Quando usar: Em sessões de gestão de stress ou atenção plena.
- Dicas de facilitação: oriente a visualização; incentive o uso dos sentidos.
- Desafios: Recursos limitados → adapte-se com imaginação.
- Follow-up: Incentive a criação de pequenos espaços pessoais em casa.

Crie um  
espaço  
tranquilo

### Conexão com a Natureza

- Quando usar: Ao ar livre ou em programas com foco ecológico.
- Dicas de facilitação: use objetos naturais reais; oriente a reflexão imersiva.
- Desafios: Contexto urbano → substituir por sons/imagens da natureza.
- Follow-up: Sugira caminhadas diárias ou plantas em espaços de convivência.

- Quando usar: Após discussões intensas ou no final de uma sessão.
- Dicas de facilitação: Crie uma playlist relaxante; incentive a escrita no diário depois de ouvir.
- Desafios: Gostos musicais diferentes → oferecer variedade.
- Follow-up: Sugira a criação de playlists pessoais relaxantes.

Música  
Acalmante



## Anexo - Orientação do formador por ferramenta

### Descanso Criativo

#### Atividades divertidas

- Quando usar: Atividades de ice-breaking ou energizantes.
- Dicas de facilitação: mantenha a atmosfera lúdica; incentive a criatividade do grupo.
- Desafios: Timidez → comece com atividades de baixo risco.
- Follow-up: Incentive intervalos regulares para brincar.

- Quando usar: Para reduzir o stress e aumentar o foco.
- Dicas de facilitação: use práticas meditativas guiadas curtas; concentre-se na respiração e na consciência.
- Desafios: Inquietação → mantenha as sessões breves, permita movimento.
- Follow-up: Sugira 5 minutos diários de atenção plena.

#### Atenção Plena e Meditação

#### Exercícios de resolução de problemas

- Quando usar: Sessões de formação de equipa ou inovação.
- Dicas de facilitação: enquadre os desafios como diversão; celebre a criatividade.
- Desafios: Medo do fracasso → enfatize de que todas as ideias são válidas.
- Follow-up: incentive debates reflexivos após a resolução de problemas.





## Anexo - Orientação do formador por ferramenta

### Descanso Emocional

- Quando usar: Ice-breaker em sessões de literacia emocional.
- Dicas de facilitação: modele a vulnerabilidade; crie uma atmosfera segura e sem julgamentos.
- Desafios: Hesitação em partilhar → permitir diário privado.
- Follow-up: incentive check-ins com colegas de confiança.

Seja Real  
Sobre as  
suas  
Emoções

Passe tempo  
com  
pessoas  
inspiradoras

- Quando usar: Em workshops de dinâmica de grupo.
- Dicas de facilitação: destaque a influência positiva dos colegas; estimule a reflexão sobre os níveis de energia.
- Desafios: Alguns podem não ter pessoas inspiradoras → sugira imaginação ou modelos a seguir.
- Follow-up: incentive um gasto de tempo intencional com colegas que ofereçam apoio.

- Quando usar: Resolução de conflitos ou sessões de apoio entre pares.
- Dicas de facilitação: ensine a escuta ativa; garanta turnos de fala equilibrados.
- Desafios: Vozes dominantes → usar rondas estruturadas.
- Follow-up: Sugira a criação de grupos de apoio entre pares.

Desabafe



## Anexo - Orientação do formador por ferramenta

### Descanso Social

#### Estabelecendo Limites

- Quando usar: Sessões de assertividade ou autocuidado.
- Dicas de facilitação: use dramatização; normalize o dizer “não”.
- Desafios: Medo da rejeição → reformular limites como autorrespeito.
- Follow-up: incentive diários de limites.

- Quando usar: Quando os participantes se sentem esgotados ou desconectados.
- Dicas de facilitação: normalize os ciclos de energia; pratique guias de comunicação.
- Desafios: Culpa por dizer não → dramatizar recusas empáticas.
- Follow-up: Crie um “plano de baixo consumo de energia”.

#### Baixa energia

#### Faça check-in consigo próprio

- Quando usar: No início das sessões ou durante as transições.
- Dicas de facilitação: use cartões de sentimentos; incentive a expressão criativa.
- Desafios: Dificuldade em nomear emoções → oferecer escaneamento corporal.
- Follow-up: sugira check-ins diários de 5 minutos.

## Anexo - Orientação do formador por ferramenta

### Descanso Espiritual

Quando usar: Sessões sobre autoestima ou bem-estar.

Dicas de facilitação: use afirmações; modele a autocompaixão.

Desafios: Resistência à autocompaixão → normalizar a prática.

Follow-up: Sugira afirmações diárias.

Seja gentil  
consigo  
próprio

### Gratidão

- Quando usar: Como atividade de encerramento ou sessão de reflexão.
- Dicas de facilitação: use exercícios criativos (por exemplo, árvore da gratidão).
- Desafios: Esforço para identificar pontos positivos → começar em ponto pequeno (prazeres simples).
- Follow-up: Incentive diários de gratidão.

- Quando usar: Para sessões de crescimento pessoal ou liderança.
- Dicas de facilitação: use visualização guiada; permita registo num diário privado.
- Desafios: Desconforto com a introspecção → normalizar o silêncio e a escolha.
- Follow-up: Sugira rituais de reflexão mensais.

### Auto-reflexão



# rest

Número do projeto:  
2023-1-TR01-KA220-  
YOU-000152886

Site do projeto:  
<https://rest7.eu/>



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



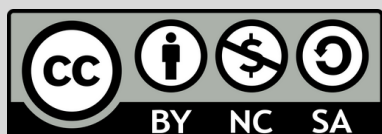
<https://ilksenol.org.tr/>



<https://cdc-lu.org/>



<https://www.ch-e.eu/en/>



© 2024 by Rest 7 Project. Esta obra está licenciada com uma Licença Internacional Creative Commons Atribuição-NãoComercial-PartilhaIgual 4.0:  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>



Co-funded by  
the European Union

Financiado pela União Europeia. As opiniões e pontos de vista expressos são, no entanto, da responsabilidade exclusiva do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia para a Educação e a Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.