

# Descanso Emocional

EST

## Falar sobre o assunto



60 minutos

### Objetivo

Ajudar os participantes a vivenciar o poder restaurador de uma conversa aberta e honesta como meio de alcançar o descanso emocional. A sessão visa criar um ambiente seguro para a partilha de pensamentos, sentimentos e experiências, permitindo que os participantes libertem fardos emocionais, ganhem perspectiva e se sintam ouvidos.

## Materiais necessários

- Assentos confortáveis dispostos em círculo para incentivar a abertura
- Cópias impressas do manual de descanso emocional
- Canetas e papel ou diários para anotações e reflexões
- Um cronômetro para gerenciar rodadas de discussão
- Opcional: bastão ou objeto para indicar quem está a falar



## Descrição da ferramenta

Esta ferramenta foca na expressão verbal como um caminho para o repouso emocional. Por meio de conversas guiadas, exercícios de escuta ativa e partilha reflexiva, os participantes são incentivados a expressar emoções que possam estar a reprimir. A prática é construída em torno da confiança, da empatia e do respeito mútuo, ajudando os indivíduos a processar sentimentos, obter clareza e fortalecer a resiliência emocional. No final da sessão, os participantes entenderão como "desabafar" intencionalmente em ambientes acolhedores, como parte de seu autocuidado regular.



Co-funded by  
the European Union

# Descanso Emocional



## Instruções

### 1 - INTRODUÇÃO (20 minutos)

- Apresentar o [manual](#)
- Dê tempo aos participantes para se familiarizarem com o manual e seu conteúdo
- Foco no capítulo Descanso Emocional
- Apresente a importância de conversar sobre o assunto como uma prática e informe aos participantes que esse será o foco principal deste módulo.

### 2 – Estabelecer regras básicas

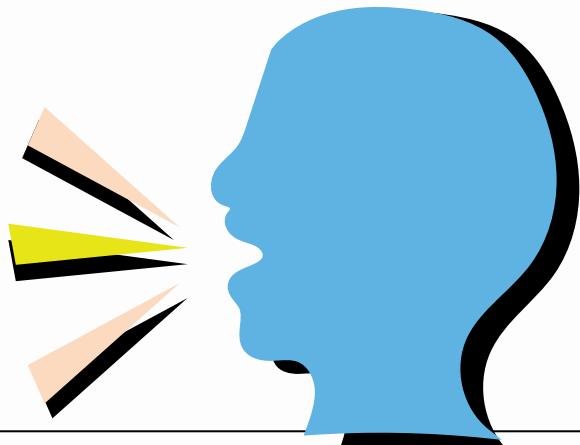
O facilitador estabelece um ambiente seguro e respeitoso, estabelecendo diretrizes claras: ouvir sem interromper, evitar julgamentos, respeitar a confidencialidade e falar com base em experiências pessoais. Essas regras são essenciais para criar um espaço onde os participantes se sintam seguros para partilhar.

### 3 – Compartilhamento em pares ou em pequenos grupos

Os participantes são divididos em pares ou pequenos grupos.

Cada pessoa tem um tempo definido (por exemplo, 5 a 7 minutos) para falar enquanto o seu parceiro ouve atentamente, sem oferecer conselhos ou soluções, apenas reconhecimento e presença.

Esta etapa permite que os participantes libertem pensamentos sem a pressão do feedback imediato.



# Descanso Emocional

rest

## Instruções

Informe que é opcional falar. Ninguém é forçado a falar, apenas o que lhe for confortável.



### 4 – Reflexão em grupo

O grupo reúne-se novamente, e o facilitador convida os voluntários a partilharem as suas reflexões sobre a experiência, seja sobre o que falaram ou como se sentiram ao serem ouvidos com atenção. Essa discussão destaca o alívio emocional e a clareza que podem advir de uma conversa franca.

### 5 – Diário e insights pessoais

Os participantes reservam alguns minutos para escrever sobre o que descobriram durante o exercício: emoções que surgiram, padrões que perceberam ou novas perspectivas que adquiriram. Isso ajuda a integrar a experiência e a identificar maneiras de aplicar a prática de "falar sobre o assunto" na vida quotidiana.

### 6 – Criar uma rede de apoio

O facilitador incentiva os participantes a identificarem pelo menos uma pessoa nas suas vidas com quem possam contar quando precisarem de descanso emocional. Também pode sugerir a formação de círculos de apoio entre pares para acompanhamentos contínuos.

### 7 – Encerramento

A sessão termina com um lembrete de que buscar o descanso emocional através da conversa é um sinal de força, não de fraqueza. Os participantes são incentivados a encarar a conversa como uma prática regular para manter o bem-estar emocional.



rest

## Perguntas de reflexão

- Sente que consegue explicar claramente o que é descanso emocional?
- Como é que o ato de falar abertamente afetou o seu estado emocional?

**O simples ato de ser ouvido pode ser  
profundamente curativo.**

- Como é que você pode incorporar “falar sobre o assunto” na sua rotina diária ou semanal?
- Em quem é que pode confiar para lhe proporcionar um espaço seguro para descanso emocional?
- Como foi ouvir sem falar ou dar conselhos?





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

## Parceiros do projeto



<https://amadorainova.pt/>



<https://instructionandformation.ie/>



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



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



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

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



Co-funded by  
the European Union

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.