

## Baixa energia



60 minutos

### Objetivo

Ajudar os participantes a reconhecer situações em que a sua energia social está baixa e aprender estratégias para se envolverem num descanso social restaurador, a sessão incentiva a consciencialização sobre os ciclos de energia pessoal, a seleção intencional de interações sociais e maneiras de recarregar as energias através de conexões de apoio e de baixas obrigações.

### Materiais necessários

- Assentos confortáveis dispostos para pequenos grupos e reflexão individual
- Cópias impressas do manual do Social Rest
- Canetas, papel ou diários para anotações e reflexões
- Opcional: marcadores coloridos ou notas adesivas para exercícios de brainstorming
- Opcional: música de fundo relaxante para atividades reflexivas



### Descrição da ferramenta

Esta ferramenta orienta os participantes a identificar estados de "baixa energia" e a compreender como certas interações sociais podem esgotá-los ou reabastecê-los. Através de reflexão, atividades interativas e planeamento, explorarão como honrar as suas necessidades sociais sem culpa, comunicá-las eficazmente aos outros e criar espaço para um descanso social restaurador. No final da sessão, os participantes terão uma estratégia personalizada para navegar períodos de baixa energia de forma a preservar o bem-estar e fortalecer relacionamentos de apoio.



Co-funded by  
the European Union

## 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 Social
- Apresente a ideia de reconhecer e respeitar momentos de baixa energia como uma prática de descanso social e explique aos participantes que esse será o foco central deste módulo.

### 2 – Mapeando a sua energia social (15 minutos)

Os participantes desenham uma "curva de energia" simples representando seu dia ou semana típicos, marcando quando se sentem socialmente energizados e esgotados. Isto ajuda a visualizar padrões pessoais e a identificar os momentos que mais necessitam de um descanso social restaurador.



## Instruções

### 4 – O guia de comunicação de baixa energia (15 minutos)

O facilitador apresenta um pequeno guia que os participantes podem adaptar para comunicar necessidades de baixa energia sem causar conflito.

Exemplo:

**"Eu valorizo o nosso tempo juntos, mas preciso de uma noite tranquila hoje para recarregar as energias. Podemos combinar algo para outro dia nesta semana?"**

Os participantes praticam a reformulação do guia em duplas para que pareça autêntico.

### 5 – Elaborando o seu plano social de baixo consumo energético (15 minutos)

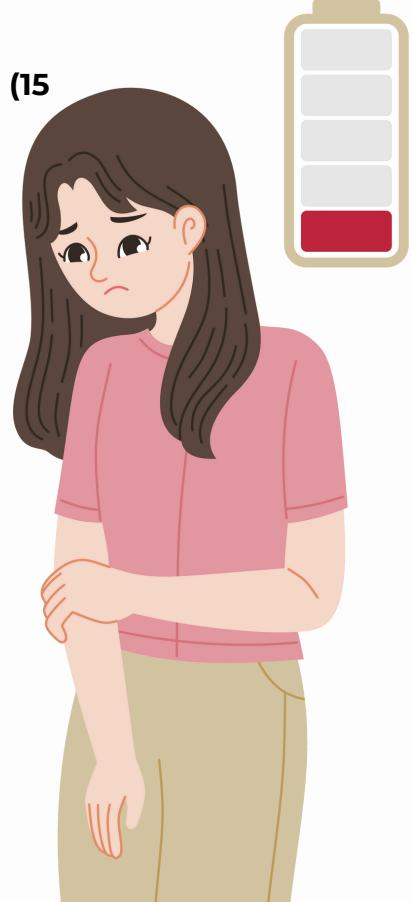
Os participantes criam um “plano de baixo consumo de energia” pessoal que descreve:

Sinais de que estão a entrar numa fase de baixa energia

Os tipos de contacto social que são mais restaurativos naqueles momentos

Atividades ou rituais que podem usar para recarregar

Estratégias para dizer não graciosamente, quando necessário



### 6 – Círculo de encerramento (5 minutos)

Os participantes partilham uma visão ou estratégia do seu plano com o grupo. O facilitador encerra lembrando que valorizar os momentos de baixa energia não é uma fraqueza, mas uma habilidade que protege o bem-estar a longo prazo.

## Perguntas de reflexão

- Acha que consegue explicar claramente o que significa descanso social?
- Como é que refletir sobre os seus momentos de baixa energia afetou sua autoconsciência?

**Honrar os nossos momentos de baixa energia não é dar um passo para trás da vida, mas sim aproximar-nos do equilíbrio.**

- Que tipos de interação lhe dão maior suporte quando tem pouca energia?
- Que linguagem ou abordagem usará para comunicar as suas necessidades?
- Como integrará estratégias de descanso social de baixa energia na sua rotina semanal?





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.