

## Faça check-in consigo mesmo



60 minutos

### Objetivo

*Para ajudar os participantes a praticar o descanso social, aprendendo a reconhecer os seus sentimentos e necessidades, esta ferramenta guiá-los-á pela autorreflexão e por maneiras simples de reconhecer as suas emoções sem julgamentos.*

### Materiais necessários

- Papel e canetas
- Cartões de sentimentos (ou uma lista impressa de emoções)
- Música de fundo suave (opcional)
- Um guia de check-in guiado (escrito ou gravado)



### Descrição da ferramenta

Esta sessão incentiva os participantes a fazerem uma pausa e refletirem sobre as suas emoções. Muitas pessoas passam o dia sem perceber como se sentem. Esta atividade ajudá-los-á a desenvolver o hábito de autoconsciência, o que pode contribuir para o descanso emocional.



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 o seu conteúdo
- Foco no capítulo Descanso Social
- Apresente a importância de fazer o check-in consigo mesmo como uma prática e informe aos participantes que esse será o foco principal deste módulo.

### 2 - AUTOCHECK-IN GUIADO (15 minutos)

Dê aos participantes cartões de sentimentos ou uma lista de emoções. Peça para eles escolherem uma palavra que descreva como se sentem agora.

Se eles tiverem dificuldade em encontrar a palavra certa, podem fazer um autoexame corporal (observar tensão, níveis de energia, etc.).

Deixe que escrevam algumas frases sobre o porquê de se sentirem assim.



## Instruções

### 3 - ATIVIDADE DE AUTOEXPRESSÃO (15 minutos)

Peça aos participantes que expressem as suas emoções de forma criativa, como:

Escrever uma carta para si mesmos

Desenhar as suas emoções com cores ou formas

Escrever uma lista de coisas que os fazem sentir calmos e seguros

Deixar que mantenham o que produziram privado, se preferirem.

### 4 - REFLEXÃO E ENCERRAMENTO (10 minutos)

Pergunte aos participantes como se sentiram ao fazer um check-in consigo mesmos.

Incentive-os a praticar este hábito diariamente, mesmo que seja apenas por alguns minutos.



## Perguntas de reflexão

- O que notou sobre suas emoções hoje que poderia ter ignorado de outra forma?
- Como é que elencar os seus sentimentos influenciou a sua sensação de clareza ou calma?

**Fazer um autoexame cria uma ponte entre como se sente e como se cura.**

- Que emoções foram mais fáceis de reconhecer e quais foram mais difíceis?
- Como é que o seu corpo refletiu o seu estado emocional durante o check-in?
- Que padrões notou nos seus sentimentos na última semana ou mês?



## Anexo 1

### LISTA DE EMOÇÕES

#### Positivo / Energizante

Alegre

Excitado

Esperançoso

Relaxado

Grato

Confiante

Pacífico

#### Neutro / Misto

Considerado

Curioso

Cansado

Incerto

Calmo

Pensativo

Contente

#### Desafiador / Baixo consumo de energia

Sobrecarregado

Triste

Frustrado

Sozinho

Ansioso

Irritado

Stressado

#### Restaurador / Recarregador

Aliviado

Suportado

Aceite

Inspirado

Nutrido

Tranquilizado

Seguro





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.