



Lugar tranquilo

Qual é o lugar onde mais relaxa?

Imagine-se lá.

O que vê?

O que ouve?

Há algum cheiro, sabor ou textura?

Tenha em mente

- Pode usar o seu **lugar tranquilo** para sentir mais paz durante momentos de stress.
- Dedique algum tempo a elaborar os pormenores do seu **lugar tranquilo** para torná-lo mais verossímil.
- Use a imaginação e caminhe pelo seu **lugar tranquilo** a observar cada detalhe.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Juntos, podemos dar apoio à
saúde mental de cada estudante.
www.smho-smso.ca





Contrair e relaxar

Feche as mãos com a maior força possível, mantenha-as bem apertadas alguns segundos e, de seguida, relaxe as mãos.

Encolha os ombros até às orelhas, mantenha-os assim alguns segundos e, de seguida, relaxe os ombros.

Pressione os calcanhares contra o chão, encolha os dedos dos pés, mantenha-os assim alguns segundos e, de seguida, relaxe os pés.

Contraia os músculos do abdómen o máximo possível, mantenha-os assim alguns segundos e, de seguida, relaxe o abdómen.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Juntos, podemos dar apoio à
saúde mental de cada estudante.
www.smho-smso.ca





Respiração calma

Concentre-se na sua barriga. Se quiser, pouse lá a mão.

Inspire profundamente pelo nariz e dirija a respiração à barriga.

Inspire... sinta a barriga a expandir-se e a mão a subir.

Expire... sinta a barriga a contrair e a mão a baixar.

Tenha em mente

- Esta atividade pode ser útil antes de um teste ou de qualquer situação que cause stress.
- Quanto mais a praticar, mais natural lhe será.
- Um ótimo momento para praticar é antes de ir dormir.



**School
Mental Health
Ontario**

**Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario**

**Juntos, podemos dar apoio à
saúde mental de cada estudante.**
www.smho-smso.ca





Momento de gratidão

Expressar gratidão torna-nos mais pacientes diante das dificuldades da vida.

Pense em algo por qual sente gratidão.

Mantenha essa ideia na mente durante um momento.

Pode optar por escrever os detalhes do seu momento de gratidão num diário ou partilhá-lo com alguém.

Tenha em mente

- Esta é uma ótima maneira de encerrar o dia.
- Procure praticar a gratidão regularmente.
- Expresse gratidão por coisas pequenas (flores, sorrisos, chocolate) e coisas grandes (amigos, água limpa, música).



**School
Mental Health
Ontario**

**Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario**

**Juntos, podemos dar apoio à
saúde mental de cada estudante.**
www.smho-smso.ca





Apenas repare

Repare em 5 coisas que **vê**.

Repare em 4 coisas que **ouve**.

Repare em 3 coisas que **sente (tato)**.

Repare em 2 coisas que **cheira**.

Repare em 1 coisa que **sente (paladar)**.

Tenha em mente

- Este é um exemplo de uma prática de “grounding”.
- O “grounding” é uma forma de concentrar a atenção nas sensações que tem neste momento.
- A prática de “grounding” faz bem em qualquer momento, mas é especialmente útil quando as suas emoções ou pensamentos estão a causar-lhe stress.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Juntos, podemos dar apoio à
saúde mental de cada estudante.
www.smho-smso.ca





Apenas escute

**Comece com uma respiração profunda.
Se se sentir confortável, feche os olhos.**

Aguce os ouvidos para reparar em sons distantes.

Passe um minuto a escutar. O que ouve?

De seguida, concentre-se nos sons próximos.

Passe um minuto a escutar. O que ouve?

Agora concentre-se nos sons dentro do seu corpo.

Passe um minuto a escutar. O que ouve?



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Juntos, podemos dar apoio à
saúde mental de cada estudante.
www.smho-smso.ca





Liberte a tensão

Sente-se confortavelmente e respire fundo.

Com os dedos, massage suavemente o topo da cabeça.

Sem parar de massajar, leve os dedos à testa, às sobrancelhas, às têmporas, ao redor dos olhos, às bochechas e ao maxilar. Se reparar em tensão em algum lugar, **liberte-a**.

Por fim, massage cada orelha e termine a puxar suavemente os lóbulos das orelhas.

Tenha em mente

- Demore o tempo necessário em cada área, sobretudo onde acumula mais tensão.
- Pode experimentar esta técnica nas mãos, com movimentos de massagem em cada um dos dedos e nas palmas.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Juntos, podemos dar apoio à
saúde mental de cada estudante.
www.smho-smso.ca





Afirmações dos quatro dedos

Escolha quatro palavras que lhe tragam calma e confiança. Pode ser uma frase ou quatro palavras soltas.

Exemplos: *“Sou uma pessoa amada”*
“Eu acredito em mim”
“Respire, escute, sorria, ame”
“Eu sou capaz disto”

Cada palavra escolhida corresponde a um dedo da mão.

Ao dizer a afirmação mentalmente, toque cada dedo com o polegar.

Tenha em mente

- Quanto mais vezes disser a sua afirmação, mais sentirá que o que diz é verdade.



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Juntos, podemos dar apoio à
saúde mental de cada estudante.
www.smho-smso.ca

