

A IMPORTÂNCIA DO "TEMPO PARA MIM



NÍVEL

Nível introdutório

GRUPO ETÁRIO

13- 17 anos

TOPIC

A importância do “tempo para mim”

RESULTADOS ESPERADOS DE APRENDIZAGEM

Conhecimento

A importância do “tempo para mim” e o conhecimento dos cuidados pessoais e das actividades prazerosas

Competências

Identificar actividades que sejam agradáveis. Organizar o tempo de forma eficaz, incluindo rotinas de autocuidado.

Atitudes

Atitude positiva em relação aos cuidados pessoais



VÍDEO EXPLICATIVO

A vida é tão agitada que pode ser difícil encontrar tempo para fazer tudo, especialmente as coisas que nos ajudam a relaxar. Pode pensar que não tem tempo para descontrair, mas é importante que arranje tempo! O tempo para fazer estas coisas que nos fazem sentir bem chama-se “Tempo para mim”. Todos nós precisamos de tempo para mim! É uma forma importante de cuidar da nossa saúde mental e física e de impedir que as coisas se tornem demasiado complicadas. O que vai fazer para ter tempo para si?

A vida é agitada! Por vezes, as coisas acumulam-se sem que nos apercebamos. Tentar manter tudo sob controlo, como a escola, a família, as relações e os amigos, é esgotante. Quantas vezes já pensou: “Estou tão ocupada”, “Gostava de ter mais tempo para relaxar”.

A vida pode ser tão ocupada e pode ser difícil arranjar tempo para fazer as coisas de que gostamos. Mas se não arranjarmos tempo, podemos ficar stressados e ansiosos, o que não é bom!

É por isso que é importante reservar tempo para cuidar de si próprio ou “tempo para mim”. Tempo para mim significa tirar algum tempo para fazer algo agradável de que goste e que o faça sentir-se bem. O tempo livre é extremamente importante e é uma boa forma de cuidar da sua saúde mental.

Quando estamos muito ocupados e não temos tempo para mim, podemos ficar stressados, ansiosos e sobrecarregados. Podemos zangar-nos ou aborrecer-nos facilmente e ter dificuldade em relaxar

ou dormir porque o nosso cérebro está demasiado ocupado, com pensamentos a zumbir à volta da nossa cabeça.

Quando temos tempo para mim regularmente, isso ajuda o nosso corpo e mente a relaxar e tudo parece mais fácil. Como a vida é muito ocupada, pode ser difícil arranjar tempo para mim, por isso deve planeá-lo com antecedência.

Toda a gente gosta de relaxar fazendo coisas diferentes, por isso é importante que escolha algo que o faça sentir bem. Pode querer fazer algo sozinho ou com amigos. Pode ser praticar o seu desporto preferido, ver um filme divertido ou ouvir a sua música preferida. Mesmo que só tire 5 minutos, tente ter algum tempo para si todos os dias. O que vais fazer no teu tempo para mim?



QUESTIONÁRIO DE CHECK-IN

Abrande, respire fundo e reflita sobre a forma como está a lidar com tudo o que se passa na sua vida. Responda a este questionário para se conhecer e ver se está a colocar o “tempo para mim” em primeiro lugar!

1. Estou tão ocupado que não tenho tempo para relaxar
 - Verdadeiro
 - Falso
 - Por vezes
2. Por vezes sinto-me stressado ou ansioso
 - Verdadeiro
 - Falso
 - Por vezes
3. Tento fazer algo de bom para mim todos os dias
 - Verdadeiro
 - Falso
 - Por vezes
4. Arranjo tempo para fazer coisas de que gosto
 - Verdadeiro
 - Falso
 - Por vezes
5. Durmo o suficiente
 - Verdadeiro
 - Falso
 - Por vezes

ARTIGO: COMO CRIAR TEMPO PARA MIM

Poderá pensar que reservar tempo para si próprio é um luxo ou algo para que não tem tempo. Mas tirar algum tempo para si próprio é uma parte importante do autocuidado. O autocuidado é quando dedicamos tempo a cuidar de nós próprios e é extremamente importante para nos ajudar a cuidar da nossa saúde mental, emocional e física ou do nosso bem-estar.

O que faz durante o seu “tempo livre” depende totalmente de si! Pode escolher algo simples como ir ao cinema com os amigos, dar um passeio ou ouvir música. A melhor maneira de criar algum “tempo para mim” é planeá-lo. Quando está muito ocupado, pode sentir que não tem tempo para fazer as coisas de que gosta e que o ajudam a relaxar. Felizmente, há muitas coisas simples que pode fazer e que não lhe tomam muito tempo.

Até mesmo fazer algo divertido durante 15 minutos pode ajudar! Duas áreas que muitas pessoas escolhem para o “tempo para mim” são ouvir música e fazer algo que as faça rir.

Música

Muitas pessoas consideram que relaxar a ouvir ou tocar música é realmente benéfico. Tocar música tem um efeito positivo no cérebro e no corpo, pode baixar a pressão sanguínea e reduzir o cortisol, que é uma hormona ligada ao stress. Crie uma lista de reprodução com todas as suas canções favoritas que possa ouvir quando precisar de descontrair.

Rir

Dar uma boa gargalhada é uma das melhores coisas que se pode fazer para descontraír. Já deve ter ouvido o ditado “Rir é o melhor remédio”, mas é mesmo verdade, pois os investigadores descobriram que rir faz bem à saúde! O riso relaxa o corpo e a mente, libertando as endorfinas, as substâncias químicas que fazem o corpo sentir-se bem. Arranje tempo para ver um filme ou um programa de televisão engraçado ou, melhor ainda, passe algum tempo com os seus amigos para uma gargalhada garantida.

3 dicas para o “tempo livre”:

1. Lembre-se que o que funciona para uma pessoa pode não funcionar para si
2. Planear um “tempo para mim” todos os dias - nem que sejam 10 minutos
3. Escreva uma lista de actividades “para mim” e comece a experimentá-las!



ACTIVIDADE DE AUTO-AJUDA 1 - EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO DE RESPIRAÇÃO QUADRADA

A respiração quadrada é um tipo de exercício de respiração ou meditação que é uma actividade perfeita para o seu tempo livre. Ajuda a relaxar o corpo, a acalmar o sistema nervoso e a reduzir o stress.

Praticar regularmente a respiração quadrada, também conhecida como “respiração em caixa”, ajudará o seu corpo e a sua mente a ficarem mais relaxados. No início, pode parecer estranho, porque nem sempre arranjamos tempo para respirar correctamente. Mas fazê-lo regularmente é uma óptima maneira de tirar alguns minutos para relaxar a mente e o corpo.

- Sente-se confortavelmente numa cadeira, com os pés no chão e as mãos no colo.
- Algumas pessoas gostam de fechar os olhos quando o fazem, pois isso ajuda-as a concentrarem-se mais facilmente na sua respiração.
- Inspire lentamente pelo nariz e conte até quatro, permitindo que o ar encha a sua barriga como se estivesse a encher um balão.
- Inspire até contar até quatro.
- Expire lentamente pela boca, contando até quatro.
- Enquanto respira, imagine a sua cor favorita a encher o seu corpo e a ajudar a sua mente e o seu corpo a sentirem-se bem e relaxados.
- Por fim, sustenha a respiração até contar até quatro.
- Repetir a operação durante três minutos.
- É possível que tenha de o tentar algumas vezes antes de encontrar algum benefício. Mas com a prática, esta pode tornar-se uma forma útil e simples de relaxar a mente e o corpo.

Ligação ao vídeo:

[Exercício de respiração quadrada guiada em 2 minutos](#)

BIBLIOTECA DE VÍDEOS

O que pode fazer para praticar o autocuidado?

<https://youtu.be/4tTWLOpYsMI>

O que significa realmente cuidar de si próprio?

<https://youtu.be/c5OF9OafV2c>

10 benefícios do riso para a saúde

<https://youtu.be/K5yClbsdJkg>

IRENE

Family Learning to Address Domestic Violence

aldaima | asociación
andaluza
de apoyo
a la infancia



Co-funded by
the European Union

The European Commission's support for the production of this website does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: 2021-1-FR01-KA220-ADU-000033422