



# Diário de bem-estar 14 dias

---

Afetados pelo surto da COVID-19, alguns de nós podem ter que ficar em casa por um longo período de tempo, enquanto que outros podem ter de estar em quarentena. Este diário de bem-estar de 14 dias dá-te algumas ideias de atividades para tornar a tua vida diária mais gratificante.

---

# Calendário

Agora o teu diário de bem-estar vai começar!  
Preparámos algumas atividades para que tornes os teus dias mais gratificantes. As atividades que sugerimos adotam os **sete princípios do bem-estar** para ajudar a promover hábitos de autocuidado. Os princípios são:



Ter boas  
emoções



Dormir bem



Fazer refeições  
saudáveis



7 dicas do  
bem-estar



Exercício



Trabalhar



Conviver



Ter tempo  
de diversão

# Atividades diárias

Estabelecer  
pequenos objetivos



Os meus pensamentos  
e sentimentos



O meu oásis espiritual



Mexer o meu corpo



Sou um artista



Ainda te lembras de mim?



Jogos divertidos em família



Reaprender competências antigas



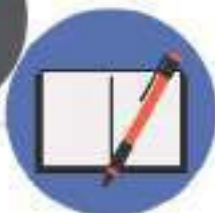
Sou um devorador de livros



Adoro filmes



Aprender ao  
longo da vida



Dica:

Se quiseres escrever diretamente neste documento, por favor guarda-o antes no teu computador ou no telemóvel. Se guardares o documento depois de fazeres alterações, as mudanças que fizeste vão desaparecer.

# Dia 1

Os meus sentimentos são:

---

As minhas sensações são:

---

## Estabelecer pequenos objetivos

Fixar diariamente pequenos objetivos para ti, tais como limpar a casa, ler um capítulo de um livro, conversar com um amigo por telefone, e por aí fora, podem ajudar-te a obter uma sensação de controlo e mantêm a mente sã.

O meu pequeno objetivo de hoje é:

---

Como me sinto depois de cumprir o meu objetivo:

---

Humor do dia: Marca os corações abaixo para indicar o teu humor de hoje.  
Muito mau = 1 coração, Muito bom = 10 corações



# Dia 2

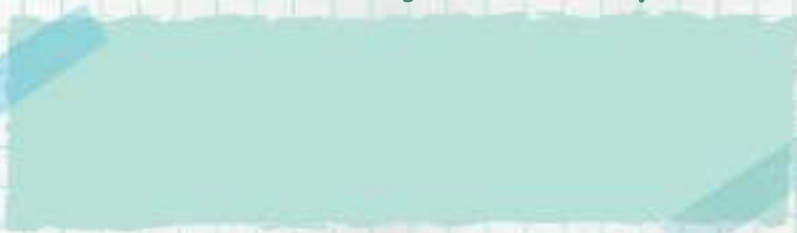
## Os meus pensamentos e sentimentos

Ao longo da nossa vida vamos encontrar pessoas muito diferentes, coisas boas e coisas más. Estas experiências podem alterar a forma como olhas e lidas com as coisas. Pensar sobre o teu passado pode ser uma boa forma de te compreenderes e conheceres melhor.

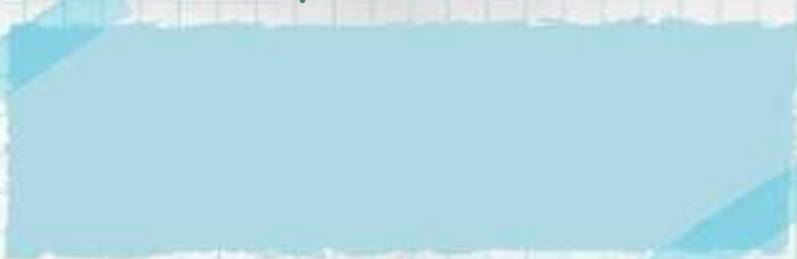
Os meus sentimentos são:

As minhas sensações são:

## Um momento ou situação difícil do passado



## Como é que eu lidei com isso



## Como é que essa experiência me ajudou a ultrapassar dificuldades até esta altura da vida:



## Humor do dia

Marca os corações abaixo para indicar o teu humor de hoje.  
Muito mau = 1 coração, Muito bom = 10 corações





# Dia 3

Os meus sentimentos são:

-----

As minhas sensações são:

-----

O pequeno objetivo diário para mim é:

-----

Como me sinto depois de cumprir o objetivo

-----

**Humor do dia:** Marca os corações abaixo para indicar o teu humor de hoje.  
Muito mau = 1 coração, Muito bom = 10 corações



## O meu oásis espiritual

Aqui, apresentaremos a prática de *mindfulness*, um exercício que te traz tranquilidade e que te permite que fiques no momento presente.

### O que é *Mindfulness*?

A prática de *Mindfulness* pode melhorar o bem-estar psicológico. Podes prestar atenção ao momento presente observando as tuas sensações corporais, pensamentos, sentimentos e o que te rodeia sem fazer qualquer julgamento. Através da prática de *Mindfulness*, podes entrar em contato com teus próprios pensamentos e emoções com tranquilidade, focar-te neles e responder em conformidade.

### Dicas de *Mindfulness*:

Podes digitar e pesquisar online o *Mindfulness* para obter mais informações e orientações práticas. Alguns exercícios comuns são a respiração consciente e a alimentação consciente.



A prática de *Mindfulness*





# Dia 4

Os meus sentimentos são:

As minhas sensações são:

## Põe o teu corpo a mexer

Hoje vamos tentar focar-nos no teu corpo e escolher algumas atividades que te sentes à vontade para praticar, como exercícios de ioga ou aeróbicos.



O pequeno objetivo diário para mim é:

Como me sinto depois de cumprir o objetivo

Humor do dia:

Marca os corações abaixo para indicar o teu humor de hoje. Muito mau = 1 coração, Muito bom = 10 corações



# Dia 5

Os meus sentimentos são:

As minhas sensações são:

## Sou um artista

Quando éramos crianças podíamos desenhar qualquer coisa desde que tivéssemos papel e lápis. A definição de arte é muito ampla e sem limites. Podes criar peças de arte mesmo que não sejas um artista profissional. A arte é uma expressão que permite que tu mostres as tuas ideias. Hoje vamos recuperar e exibir o teu talento artístico!

O pequeno objetivo diário para mim é:

Como me sinto depois de cumprir o objetivo:

**Humor do dia: Marca os corações abaixo para indicar o teu humor de hoje.**

Muito mau = 1 coração, Muito bom = 10 corações



# Dia 6

Os meus sentimentos são:

As minhas sensações são:

## Ainda te lembras de mim?

Existe alguém com quem não estejas em contacto há algum tempo? Familiares? Amigos? Podes aproveitar esta oportunidade para fazer uma chamada ou enviar-lhes uma mensagem de texto, ver se eles estão bem, pôr a conversa em dia e atualizarem-se em relação ao estado de vida atual uns dos outros. Ao fazeres isto, podes sentir-te mais conectado às pessoas.

Como me sinto  
depois desta atividade:

Humor do dia:

Marca os corações abaixo para indicar o teu humor de hoje. Muito mau = 1 coração, Muito bom = 10 corações



# Dia 7

Os meus sentimentos são:

As minhas sensações são:

## Jogos Divertidos em Família

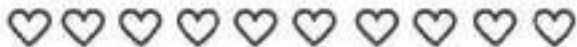
Jogar juntos pode ser relaxante e aproximar-te da tua família. Procura diferentes tipos de jogos que sejam atividades de que todos vocês gostem, como por exemplo: jogos de cartas ou jogos de tabuleiro.

O jogo que eu quero  
jogar hoje é:

Como me sinto  
depois de jogar:

Humor do dia:

Marca os corações abaixo para indicar o teu humor de hoje.  
Muito mau = 1 coração, Muito bom = 10 corações



# Dia 8

## Os meus pensamentos e emoções

Queres ser feliz? É muito simples! A investigação diz que podemos viver vidas mais felizes se mostrarmos gratidão a nós mesmos e aos outros. Vamos pensar por que te podes sentir grato na tua vida!



Os meus sentimentos são:

- 
- 
- 
- 
- 
- 



As minhas sensações são:

- 
- 
- 
- 
- 
- 



Escreve três coisas pelas quais te sentes grato no último ano e os respetivos motivos.

- 
- 
- 
- 
- 
- 



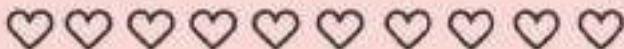
Como me sinto depois de concluir a atividade:

- 
- 
- 
- 
- 
- 

## Humor do dia:

Marca os corações abaixo para indicar o teu humor de hoje.

Muito mau = 1 coração, Muito bom = 10 corações





# Dia 9



## Reaprender competências antigas

Lembras-te de coisas em que costumavas ser bom? Sentes que te esqueceste de como fazê-las desde então? Algumas das tuas habilidades podem “enferrujar” um pouco se não as praticares durante algum tempo, como: pintar, desenhar ou recortar. De facto, ao redescobrires estas capacidades, apercebes-te que te lembras de muito mais do que pensas!

Os meus sentimentos são:

As minhas sensações são:

O pequeno objetivo diário para mim é:

Como me sinto após cumprir o objetivo:



Humor do dia:

Marca os corações abaixo para indicar o teu humor de hoje.

Muito mau = 1 coração, Muito bom = 10 corações



# Dia 10

Sou um devorador de livros

Quando temos uma vida agitada, muitas vezes temos falta de tempo para apreciar momentos de leitura.

Tens um livro guardado num canto que ainda não acabaste

ou livros que gostarias de ler novamente? Agora é o momento ideal de o fazer!



Os meus sentimentos são:

As minhas sensações são:

<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
---	---

O pequeno objetivo diário para mim é:

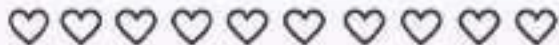
Como me sinto depois de concluir o objetivo:

	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>
	<hr/>

**Humor do dia:**

Marca os corações abaixo para indicar o teu humor de hoje. Muito mau = 1 coração,

Muito bom = 10 corações



# Dia 11

Os meus sentimentos são:

As minhas sensações são:

## Aprendizagem ao longo da vida

O objetivo da aprendizagem ao longo da vida é manter a tua curiosidade ativa e acompanhar as novas tendências e ferramentas. Faz uma pesquisa on-line ou pega num livro para aprenderes algo de novo hoje!

O pequeno objetivo diário para mim é:

Como me sinto depois de concluir o objetivo:

### Humor do dia:

Marca os corações abaixo para indicar o teu humor de hoje. Muito mau = 1 coração, Muito bom = 10 corações



# Dia 12

## Os meus pensamentos e sentimentos

Às vezes é bastante difícil para nós expressarmos a nossa gratidão para com os outros, especialmente para com aqueles que estão perto de nós, como a nossa família, amigos, professores e assim por diante. No entanto, vais tornar-te mais feliz ao expressares a tua gratidão em relação a eles.

Os meus sentimentos são:

As minhas sensações são:

Escreve o nome da  
pessoa à qual estás grato:

Por que te sentes  
grato a essa pessoa?

## Humor do dia:

Marca os corações abaixo para indicar o teu humor de hoje. Muito mau = 1 coração, Muito bom = 10 corações

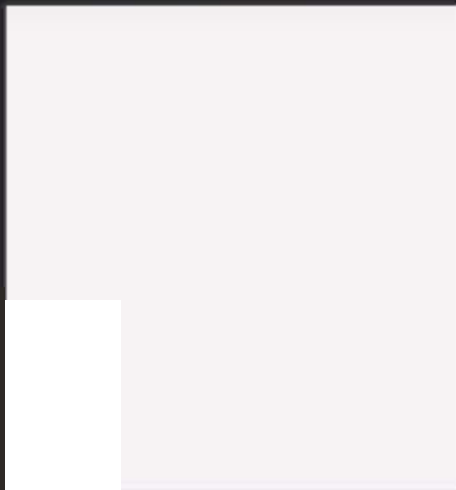


## Adoro filmes!

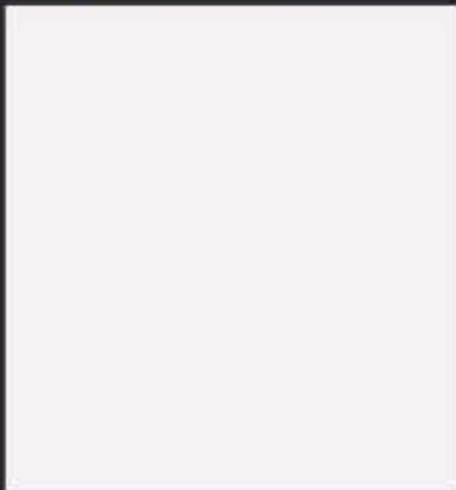
# Dia 13

Ver filmes é uma maneira divertida de passares o teu tempo. Podes estar totalmente imerso na experiência do filme e escapar um pouco da realidade da tua vida por um breve momento. Existem filmes que pretendias ver, mas que nunca conseguiste? Algum clássico? Animação? Vamos procurá-los novamente!

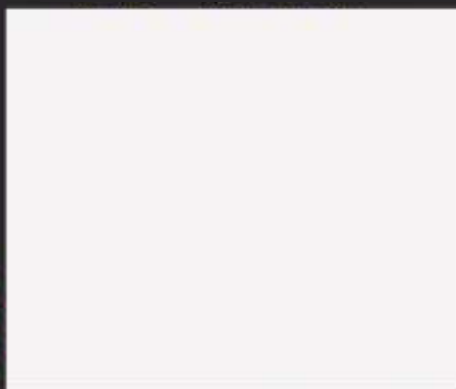
Os meus sentimentos são:



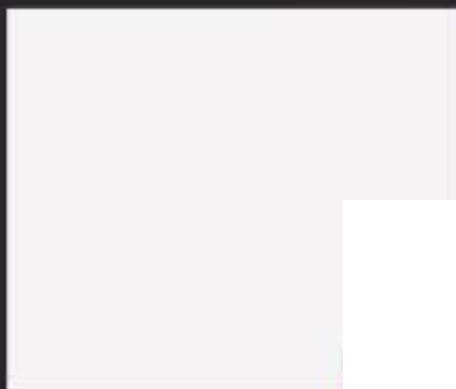
As minhas sensações são:



O pequeno objetivo diário para mim é:



Como me sinto depois de completar o objetivo:



**Humor do dia:**

Marca os corações abaixo para indicar o teu humor de hoje.

Muito mau = 1 coração, Muito bom = 10 corações








# Dia 14

Os meus sentimentos são:



As minhas sensações são:



Como me senti nos últimos 14 dias:



Por que motivo gostarias de te elogiar ou agradecer a ti mesmo?



O que vais fazer amanhã?



**Humor do dia:**

Marca os corações abaixo para indicar o teu humor de hoje.  
Muito mau = 1 coração, Muito bom = 10 corações



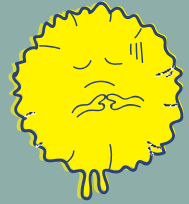


TRISTE



FURIOSO

SURREAL



PREOCUPADO



EXAUSTO

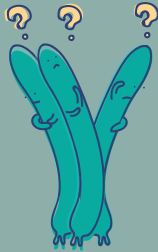
CHOCADO



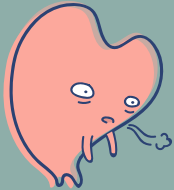
COM  
PENSAMENTOS  
RECORRENTES



ZANGADO



CONFUSO



CANSADO

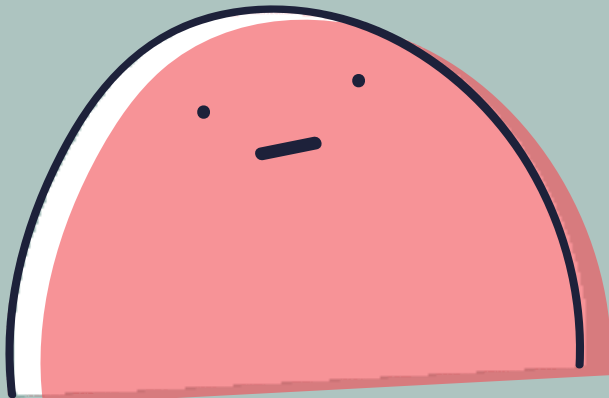


HIPERSENSÍVEL



EM  
PÂNICO

COMO TE TENS SENTIDO ULTIMAMENTE?



Esta publicação foi gentilmente cedida pela Cruz Vermelha de Hong Kong, à qual a Cruz Vermelha Portuguesa agradece.



香港紅十字會  
HONG KONG RED CROSS