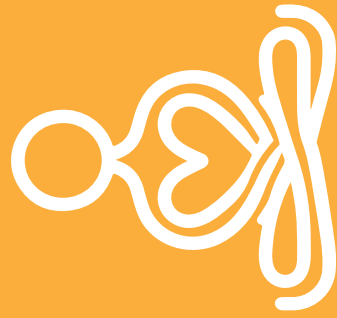


DOBRAR



@somaeser

COLAR



com o Apoio

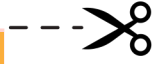


MALA DE RECURSOS DE ESPERANÇA

PROMOÇÃO DE SAÚDE MENTAL POSITIVA



COLAR





Mala de Esperança e Resiliência

Promoção de Saúde Mental Positiva

Síntese Final

O desenvolvimento da esperança e da resiliência é um processo contínuo de auto-conhecimento e ação consciente.

Este kit constitui uma “mala de ferramentas psicológicas positivas”, que visa apoiar o equilíbrio emocional e o crescimento pessoal em diferentes contextos da vida.

A prática regular destas fichas promove a autoeficácia, a conexão social, o otimismo realista e o sentido de propósito, pilares essenciais da saúde mental positiva.

Referências Bibliográficas

Fredrickson, B. L. (2013). Love 2.0: Creating happiness and health in moments of connection. Hudson Street Press.

Lopez, S. J., Snyder, C. R. (Eds.). (2011). The Oxford handbook of positive psychology. Oxford University Press.

Seligman, M. E. P. (2011). Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being. Free Press.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness. Guilford Press.

Walsh, F. (2016). Strengthening family resilience (3rd ed.). Guilford Press.

Para mais informações, contacte-nos através do site: www.somaeser.com

Ferramentas Práticas de Psicologia Positiva para
Lidar com os Desafios Diários com Esperança e Resiliência



com o Apoio





Mala de Esperança e Resiliência

Promoção de Saúde Mental Positiva

O presente Kit de recursos de Saúde Mental surge no âmbito do programa “**A Esperança - Sementes para o Futuro**” e pretende disponibilizar um conjunto de ferramentas práticas de Psicologia Positiva que promovem o bem-estar emocional, a resiliência e a esperança no quotidiano.

Partindo da premissa de que todas as pessoas possuem forças internas capazes de sustentar o equilíbrio psicológico, o presente kit tem como objetivo capacitar famílias, educadores e profissionais para a aplicação de práticas simples, acessíveis e fundamentadas cientificamente, que possam ser integradas nas rotinas diárias como instrumentos de autocuidado emocional e crescimento pessoal.

Este Kit de Saúde Mental foi concebido com base nos princípios da Psicologia Positiva, com o propósito de promover o bem-estar emocional, fortalecer a esperança e cultivar a resiliência perante os desafios do quotidiano.

Através de cinco eixos de desenvolvimento, o utilizador é convidado a refletir, praticar e integrar pequenas ações positivas que reforçam a autocompaixão, o sentido de propósito e a qualidade das relações interpessoais.

Cada eixo contém fichas práticas, simples e acessíveis, que podem ser utilizadas individualmente, em grupo ou em contexto de intervenção psicológica, educativa ou comunitária.

Ferramentas Práticas de Psicologia Positiva para
Lidar com os Desafios Diários com Esperança e Resiliência



Mala de Esperança e Resiliência

Promoção de Saúde Mental Positiva

1. Apresentação

Esta Mala de Esperança e Resiliência é um recurso pedagógico que integra ferramentas de Psicologia Positiva, concebidas para promover o bem-estar emocional, a autorregulação e o desenvolvimento pessoal dos alunos.

A sua aplicação em contexto escolar permite:

- Desenvolver competências socioemocionais
- Promover um clima de sala de aula positivo
- Reforçar a autoestima, motivação e sentido de pertença
- Prevenir dificuldades emocionais e comportamentais

2. Como Utilizar em Sala de Aula

Este recurso foi pensado para ser:

- Flexível – pode ser usado em diferentes disciplinas
- Breve – atividades entre 5 e 30 minutos
- Adaptável – adequado a diferentes idades

Sugestões de integração:

- Início da aula → atividade de ativação emocional
- Final da aula → momento de reflexão
- Aula de Cidadania/Desenvolvimento → aplicação estruturada
- Momentos de transição ou gestão de conflitos

3. Estrutura das Atividades

O kit organiza-se em 5 áreas principais:

1. Cultivar a Esperança
2. Reforçar a Resiliência
3. Estimular Emoções Positivas
4. Fortalecer Relações
5. Construir Sentido e Propósito

Cada atividade pode ser aplicada de forma autónoma.



4. Estrutura das Atividades

O kit organiza-se em 5 áreas principais:

1. Cultivar a Esperança
2. Reforçar a Resiliência
3. Estimular Emoções Positivas
4. Fortalecer Relações
5. Construir Sentido e Propósito

Cada atividade pode ser aplicada de forma autónoma.

5. Dicas para o Professor

- Começar com atividades simples e curtas
- Criar rotinas (ex.: “minuto positivo”)
- Validar todas as respostas dos alunos
- Evitar julgamento
- Adaptar linguagem à idade

Mensagem Final

Este kit funciona como uma ferramenta preventiva e promotora de saúde mental, permitindo que a escola seja um espaço não apenas de aprendizagem académica, mas também de desenvolvimento emocional e humano.

Pequenas práticas consistentes geram mudanças significativas no bem-estar dos alunos.

Ferramentas Práticas de Psicologia Positiva para
Lidar com os Desafios Diários com Esperança e Resiliência



Cultivar a Esperança



Mapa dos Caminhos

Objetivo da atividade:

Reforçar a capacidade de projetar o futuro com sentido e motivação.

Identifique uma meta pessoal significativa e trace três percursos possíveis para a alcançar.

Tarefas:

1. Escreva a sua meta no centro da página.
2. Em torno dela, desenhe três caminhos possíveis.
3. Para cada caminho, identifique recursos, pessoas ou estratégias de apoio

Reflexão:

Qual destes caminhos é o mais realista neste momento? Que pequenas ações pode iniciar hoje?

[@somaeser](#)



Cultivar a Esperança



Carta ao Futuro

Objetivo da atividade:

Reforçar a capacidade de projetar o futuro com sentido e motivação.

Escreva uma carta dirigida ao “eu” de daqui a um ano, descrevendo o que espera ter aprendido, conquistado e sentido.

Tarefas:

1. Use uma folha ou caderno pessoal.
2. Dirija-se a si próprio em tom afetivo e esperançoso.
3. Guarde a carta num envelope selado e abra-a daqui a um ano.

Reflexão:

Que sonhos quer que o seu “eu” do futuro tenha concretizado? O que o inspira a continuar a caminhar?

[@somaeser](#)



Cultivar a Esperança



Frasco da Esperança

Objetivo da atividade:

Reforçar a capacidade de projetar o futuro com sentido e motivação.

Crie um frasco decorado onde, semanalmente, deposite pequenas notas com momentos positivos, conquistas ou aprendizagens.

Tarefas:

1. Escolha um frasco transparente e personalize-o.
2. Escreva nas notas o que o fez sentir esperança ou orgulho.
3. Leia as notas quando precisar de se lembrar da sua força.

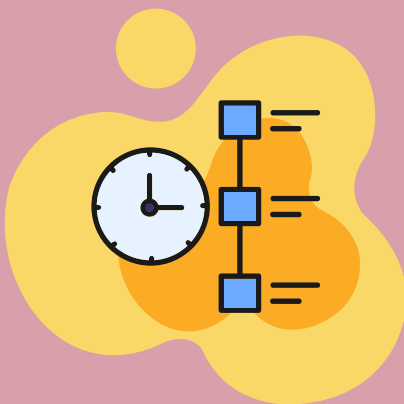
Reflexão:

Que tipo de acontecimentos mais o fazem sentir esperança? O que estas pequenas vitórias lhe dizem sobre si?

[@somaeser](#)



Reforçar a Resiliência



Linha do Tempo da Superação

Objetivo da atividade:

Promover estratégias adaptativas e de superação perante o stress.

Recorde três situações desafiantes do passado e reflita sobre os recursos que utilizou para as ultrapassar.

Tarefas:

1. Desenhe uma linha do tempo.
2. Identifique três momentos difíceis e o que aprendeu com cada um.
3. Reconheça as forças que o ajudaram em cada situação.

Reflexão:

Que recursos internos surgem repetidamente? Como pode aplicá-los nos desafios atuais?

[@somaeser](#)



Reforçar a Resiliência



Âncora Emocional

Objetivo da atividade:

Promover estratégias adaptativas e de superação perante o stress.

Crie uma imagem, som ou gesto que simbolize calma e força interior.

Tarefas:

1. Feche os olhos e recorde um momento em que se sentiu seguro e confiante.
2. Associe essa sensação a um gesto ou palavra curta.
3. Utilize essa âncora em momentos de tensão.

Reflexão:

Que sensações físicas nota ao usar a sua âncora? Como pode integrá-la na sua rotina?

[@somaeser](#)



Reforçar a Resiliência



Ritual de Pausa Consciente

Objetivo da atividade:

Promover estratégias adaptativas e de superação perante o stress.

Pratique um minuto de pausa diária para respirar e recentrar-se no presente.

Tarefas:

1. Pare o que está a fazer.
2. Inspire profundamente e expire de forma lenta.
3. Observe sem julgamento o que sente no corpo.

Reflexão:

Como muda o seu estado após um minuto de pausa? Que benefícios nota após alguns dias de prática?

[@somaeser](#)



Estimular Emoções Positivas



Diário da Gratidão

Objetivo da atividade:

Aumentar a frequência de experiências positivas no cotidiano.

Registre diariamente três acontecimentos, pessoas ou detalhes pelos quais se sente grato.

Tarefas:

1. Escolha um momento do dia para refletir.
2. Escreva três motivos de gratidão.
3. Leia as anotações semanais para reforçar o bem-estar.

Reflexão:

Que padrões de gratidão observa ao longo do tempo? Como muda o seu humor após este exercício?

[@somaeser](#)



Estimular Emoções Positivas



Atos de Bondade

Objetivo da atividade:

Aumentar a frequência de experiências positivas no cotidiano.

Pratique um gesto intencional de amabilidade por dia.

Tarefas:

1. Escolha uma ação simples: elogiar alguém, ajudar, escutar.
2. Observe o impacto dessa ação em si e nos outros.
3. Anote como se sentiu ao fazê-lo.

Reflexão:

Que tipo de atos têm mais impacto no seu bem-estar? Como pode tornar esta prática um hábito?

[@somaeser](#)



Estimular Emoções Positivas



Playlist do Bem-Estar

Objetivo da atividade:

Aumentar a frequência de experiências positivas no cotidiano.

Crie uma lista de músicas que promovam serenidade, energia ou alegria.

Tarefas:

1. Escolha temas que despertem emoções positivas.
2. Use a playlist em momentos de stress ou cansaço.
3. Acrescente músicas novas consoante as suas experiências.

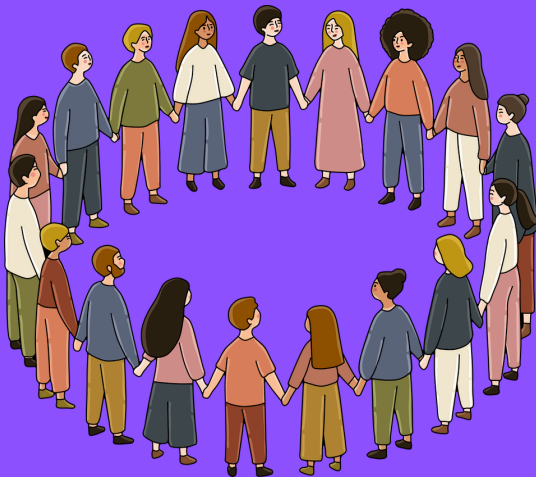
Reflexão:

Que músicas o ajudam a regular o seu estado emocional? Como pode usar o som como ferramenta de autocuidado?

[@somaeser](#)



Fortalecer Relações Significativas



Círculo de Apoio

Objetivo da atividade:

Nutrir vínculos de confiança, pertença e cooperação.

Identifique as pessoas que constituem a sua rede de suporte.

Tarefas:

1. Desenhe um círculo e escreva os nomes das pessoas que o apoiam.
2. Pense em formas de reciprocidade e gratidão para com elas..

Reflexão:

Quem faz parte do seu “núcleo de confiança”? Como pode fortalecer estes laços?

[@somaeser](#)



Fortalecer Relações Significativas



Conversas de Esperança

Objetivo da atividade:

**Nutrir vínculos de confiança,
pertença e cooperação.**

Promova diálogos sobre sonhos, objetivos e inspirações em família ou grupo.

Tarefas:

1. Escolha um momento tranquilo para conversar.
2. Partilhe o que o motiva e ouça os outros com atenção.
3. Registrem juntos ideias e desejos comuns.

Reflexão:

O que aprendeu sobre si e sobre os outros nesta conversa? Que sonhos partilhados podem transformar-se em ação?

@somaeser



Fortalecer Relações Significativas



Apreciação Positiva

Objetivo da atividade:

**Nutrir vínculos de confiança,
pertença e cooperação.**

Exprima de forma específica o que valoriza em alguém.

Tarefas:

1. Pense numa pessoa significativa.
2. Diga-lhe (ou escreva) o que aprecia nela e porquê.
3. Observe a reação e a conexão criada.

Reflexão:

Como se sente ao valorizar o outro? Que impacto teve esse gesto na relação?

@somaeser



Construir Sentido e Propósito



Painel de Valores

Objetivo da atividade:

Reforçar a ligação entre os valores pessoais e as ações quotidianas.

Escolha cinco valores centrais e escreva exemplos concretos de como os expressa na sua vida.

Tarefas:

1. Liste os seus valores fundamentais (ex.: amizade, justiça, aprendizagem).
2. Para cada um, descreva uma ação que o represente.

Reflexão:

Os seus comportamentos estão alinhados com os seus valores? Que valor gostaria de viver mais plenamente?

[@somaeser](#)



Construir Sentido e Propósito



Projeto “Sementes para o Futuro”

Objetivo da atividade:

Reforçar a ligação entre os valores pessoais e as ações quotidianas.

Identifique uma ação, mesmo pequena, que contribua para o bem comum.

Tarefas:

1. Escolha uma causa ou necessidade da comunidade.
2. Planeie uma ação concreta e realista.
3. Registe o impacto dessa ação em si e nos outros.

Reflexão:

Como este projeto reforça o seu sentido de propósito? Que aprendizagens retira deste gesto de contribuição?

[@somaeser](#)



Construir Sentido e Propósito



Reflexão do Dia

Objetivo da atividade:

Reforçar a ligação entre os valores pessoais e as ações diárias.

No final do dia, registre uma aprendizagem que tenha fortalecido o seu propósito.

Tarefas:

1. Reserve cinco minutos antes de dormir.
2. Escreva o que aprendeu ou o que o fez sentir-se alinhado consigo.

Reflexão:

Que padrões nota nas suas aprendizagens diárias? Como estas reflexões o aproximam da sua melhor versão?

[@somaeser](#)