

Desafio dos 10 Dias de Conexão e Autocuidado - Setembro Amarelo

Setembro é o mês dedicado à conscientização sobre a saúde mental, e o desafio dos 10 dias de conexão e autocuidado é uma iniciativa para promover o bem-estar durante esse período.

O desafio propõe atividades diárias que incentivam a conexão consigo mesmo e com os outros, além de práticas de autocuidado que contribuem para a saúde mental e emocional.



by Vicente Paulo Botin Alves Medeiros



Introdução ao Setembro Amarelo

Campanha de Prevenção

O Setembro Amarelo é uma campanha dedicada à prevenção do suicídio e à conscientização sobre a saúde mental. Cuidar de nossa mente é essencial, e uma das formas mais eficazes de promover o bem-estar é através de ações simples de autocuidado e conexão com nós mesmos e com os outros.

Desafio de 10 Dias

Este eBook foi desenvolvido para guiar você em um desafio prático de 10 dias, no qual pequenas atitudes diárias podem ter um impacto profundo em sua saúde emocional. O autocuidado é uma prática contínua, mas, com este desafio, você será capaz de adotar hábitos que contribuirão para o fortalecimento da sua saúde mental, ao mesmo tempo que cultivará uma vida mais plena e equilibrada.





Dia 1 – Cartinha de Gratidão

1

Ação

Escreva uma cartinha para alguém que você aprecia. Pode ser uma carta física, e-mail ou mensagem de texto.

2

Explicação

Expressar gratidão é uma das maneiras mais poderosas de aumentar o bem-estar. A gratidão nos ajuda a focar nas coisas positivas da vida e a valorizar quem está ao nosso lado.

3

Exemplo Prático

Escolha uma pessoa em sua vida que tenha tido um impacto positivo. Pode ser um amigo, um familiar ou até mesmo um colega de trabalho. Escreva uma mensagem sincera dizendo o quanto você valoriza essa pessoa e como ela te ajudou.

Dia 2 – Meditação de 5 Minutos

1

Ação

Reserve 5 minutos para uma meditação guiada ou apenas para respirar profundamente e focar na sua respiração.

2

Explicação

A meditação é uma prática poderosa que ajuda a acalmar a mente e aliviar o estresse.

3

Exemplo Prático

Encontre um lugar calmo, sente-se confortavelmente e feche os olhos. Comece a focar na sua respiração, inspirando profundamente pelo nariz e expirando pela boca.

4

Reflexão

Como você se sentiu durante e após a meditação?
Notou alguma diferença em seu estado mental ao longo do dia?

Estudos mostram que até poucos minutos diários de meditação podem ter efeitos significativos na saúde mental, promovendo maior clareza e tranquilidade.

Meditar diariamente pode ajudar a criar um espaço de paz interior.



Dia 3 – Conexão com a Natureza

1

Ação

Faça uma breve caminhada ao ar livre ou passe alguns minutos observando a natureza ao seu redor. Estudos mostram que passar tempo na natureza melhora o humor e reduz o estresse.

2

Explicação

A conexão com o ambiente natural nos ajuda a nos sentir mais presentes e em sintonia com o mundo ao nosso redor. Saia para uma caminhada no parque ou em seu bairro, mesmo que por alguns minutos.

3

Exemplo Prático

Observe as árvores, o céu, as flores e preste atenção aos sons da natureza, como o canto dos pássaros ou o som do vento.

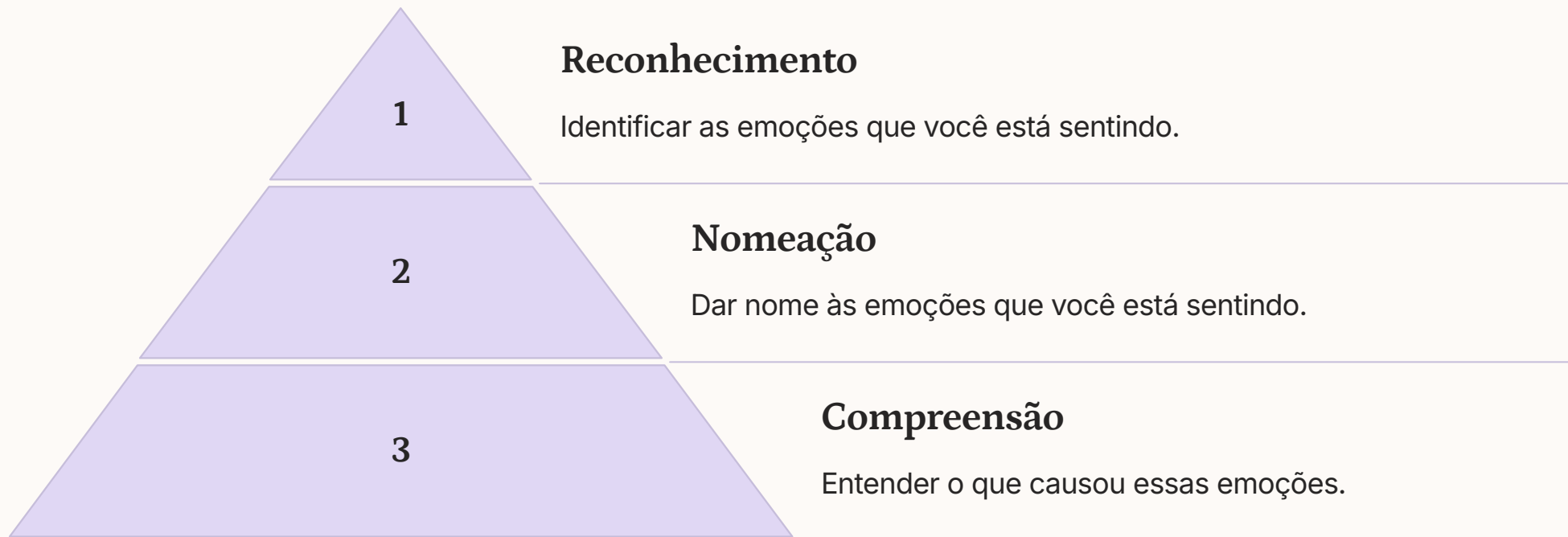
4

Reflexão

Como foi sua experiência de caminhar e observar a natureza? Escreva sobre os sentimentos que surgiram durante essa conexão e como a natureza te ajudou a desacelerar.

Dia 4 – Reconhecimento das Emoções

A autoconsciência emocional é fundamental para uma boa saúde mental. Ao reconhecer e nomear nossas emoções, nos tornamos mais aptos a lidar com elas de maneira saudável, evitando que emoções negativas se acumulem.



Pegue um caderno ou aplicativo de notas e escreva três emoções que você sentiu hoje. Ao lado de cada emoção, anote o que pode ter causado esse sentimento. Isso ajudará você a entender melhor suas respostas emocionais e, com o tempo, desenvolverá maior inteligência emocional.



Dia 5 – Ato de Gentileza

1

Ação

Faça um ato de gentileza para alguém, como segurar a porta, oferecer ajuda ou fazer um elogio sincero. A gentileza gera uma onda positiva tanto em quem a pratica quanto em quem a recebe.

2

Explicação

Ao praticar gentileza, você cria um ciclo de energia positiva, o que pode melhorar seu humor e fortalecer as conexões com os outros.

3

Exemplo Prático

Durante seu dia, procure uma oportunidade para fazer algo gentil por outra pessoa. Pode ser ajudar um colega de trabalho, elogiar alguém sinceramente ou até mesmo doar seu tempo para uma boa causa.



Dia 6 – Desconexão Digital

1

Ação

Passe 30 minutos sem usar dispositivos eletrônicos, como celular, computador ou TV. Use esse tempo para se dedicar a atividades offline.

2

Explicação

Estamos constantemente conectados a dispositivos digitais, o que pode aumentar os níveis de estresse e ansiedade. Desconectar-se por um tempo pode ajudar a relaxar e promover maior foco em outras atividades importantes para o bem-estar.

3

Exemplo Prático

Durante esses 30 minutos, faça algo prazeroso que não envolva tecnologia, como ler um livro, desenhar, fazer uma caminhada ou simplesmente relaxar. Observe como se sente sem a pressão constante das notificações e mensagens.

4

Reflexão

Como foi ficar longe das telas por um tempo? Você se sentiu mais relaxado ou produtivo? Considere fazer isso com mais frequência.

Dia 7 – Autoelogio

1

Ação

Escreva uma pequena nota para si mesmo com três qualidades ou conquistas que você aprecia em si mesmo.

2

Explicação

Muitas vezes, somos nossos maiores críticos.

Praticar o autoelogio é uma maneira de cultivar a autoestima e o amor próprio, reconhecendo o que há de melhor em nós.

3

Exemplo Prático

Anote três coisas sobre você que te fazem se sentir orgulhoso.

Pode ser algo que você fez recentemente, uma qualidade que você valoriza ou um desafio que superou.

4

Reflexão

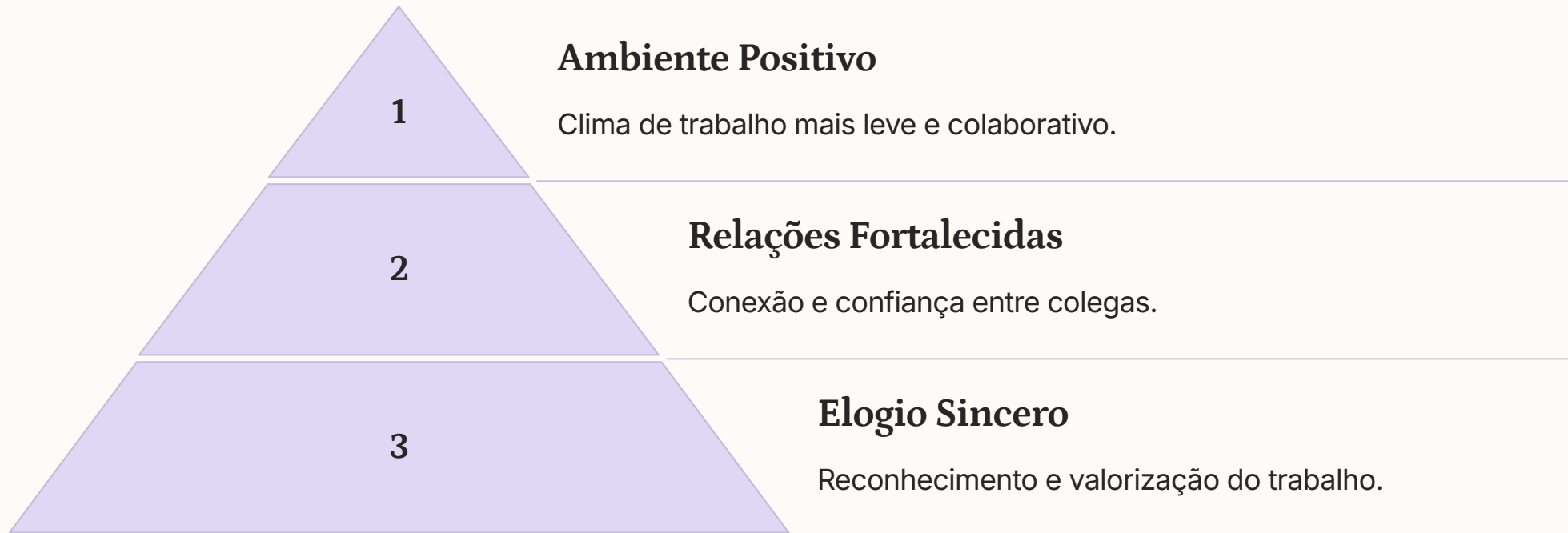
Como foi elogiar a si mesmo?

Você acha difícil ou fácil reconhecer suas qualidades?

Esse exercício é uma maneira poderosa de construir confiança.

Dia 8 – Elogio Sincero

Um elogio sincero é uma forma poderosa de fortalecer as relações e promover um ambiente positivo. Apreciar o trabalho dos outros não só faz a pessoa se sentir bem, mas também melhora o clima de trabalho como um todo.



Para realizar essa ação, escolha um colega de trabalho ou amigo e ofereça um elogio genuíno sobre algo que você admira neles. Seja específico, para que a pessoa saiba exatamente o que você aprecia. Observe a reação da pessoa ao receber o elogio e reflita sobre como você se sentiu ao dar o feedback positivo.

Dia 9 – Lista de Coisas Boas

1

Ação

Faça uma lista de cinco coisas boas que aconteceram recentemente ou pelas quais você é grato. Anote cinco coisas que trouxeram alegria ou gratidão à sua vida recentemente. Podem ser pequenas ou grandes coisas, o importante é reconhecer o que você valoriza.

2

Explicação

Praticar a gratidão nos ajuda a focar no que há de bom em nossas vidas, mesmo em momentos difíceis. Isso nos traz uma perspectiva mais positiva e aumenta a sensação de bem-estar.

3

Reflexão

Como você se sentiu ao fazer a lista de gratidão? Esse exercício te ajudou a ver o lado positivo de sua vida?

5 things

- 1 your time.
- 2 heare jaauton.
- 3 youre tiore..
- 5 thar tyoes.
- 6 tiings ice als.
- 7 than tyees
- 9 than it you.

Dia 10 – Compartilhamento de Sentimentos

1

Ação

Compartilhe com um amigo ou familiar como você está se sentindo hoje, seja por mensagem, chamada ou pessoalmente.

2

Explicação

Compartilhar sentimentos com alguém de confiança pode aliviar o peso emocional e fortalecer os laços afetivos.

3

Exemplo Prático

Escolha alguém com quem você se sinta confortável e compartilhe como foi sua semana ou como está se sentindo emocionalmente.

4

Reflexão

Como foi compartilhar seus sentimentos? Você se sentiu mais leve ou conectado? Isso ajudou a fortalecer seu relacionamento?

É uma oportunidade de se abrir e ser vulnerável, sabendo que você tem apoio.

A honestidade nas relações cria um espaço seguro para trocas mais profundas.

Conclusão e Continuação da Jornada



Jornada Contínua

O desafio dos 10 dias é apenas o começo de uma jornada contínua de autocuidado e conexão. Ao praticar ações diárias que promovem o bem-estar, você constrói uma base sólida para a sua saúde mental.



Pequenos Gestos

Continue incorporando essas práticas em sua rotina e veja como pequenos gestos podem fazer grandes diferenças. Se precisar de ajuda, lembre-se de que não está sozinho.



Apoio e Recurso

O CVV está disponível 24 horas por dia pelo telefone 188 ou pelo site www.cvv.org.br.