

# CALENDÁRIO DE ATIVIDADES DE SAÚDE MENTAL PARA OS ALUNOS

No final do dia, escreve 3 coisas boas que conseguiste alcançar.

1



Participa em alguma forma de relaxamento muscular.

2



Ao longo do dia, arranja algum tempo para te exercitares.

3



Questiona os teus pensamentos negativos num "Diário de pensamentos".

4



Fala com alguém sobre como te sentes.

5



Começa a fazer uma lista de tarefas.

6



Se tiveres uma preocupação, adia-a para a "hora das preocupações".

7



Vive o momento presente.

8



Cria um diário de atividades e agenda coisas divertidas para fazer.

9



Aprende a respirar profundamente.

10



Segue uma dieta equilibrada.

11



Pede ajuda se te sentires perturbado/a.

12



Cria um ambiente positivo para dormir.

13



Pratica hábitos de higiene diária.

14



Sê ativo ao longo do dia.

15



Faz uma pausa das redes sociais.

16



Rodeia-te de pessoas que te fazem feliz.

17



Envolve-te em ações de voluntariado.

18



Encontra-te com amigos e família.

19



Desenvolve uma boa rede de apoio.

20



Desliga-te da tecnologia.

21



Arranja um "Frasco da gratidão".

22



Define alguns objetivos que queiras atingir.

23



Está atento aos teus pensamentos e sentimentos.

24



Faz uma pausa ao longo do dia.

25



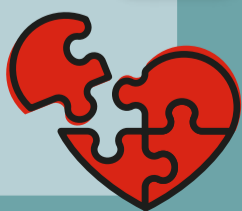
Abranda e respira.

26



Faz algo que te faça sentir feliz.

27



Estabelece uma rotina de sono adequada.

28



Imagina-te num ambiente feliz e relaxante.

29



Descobre o que resulta para ti e repete.

30

