

# PEEAAR



PSICOLOGIA PRÁTICA PARA O BEM-ESTAR

ESPAÇO DE REFLEXÃO PESSOAL



# PEEAAR



Cofinanciado por  
la Unión Europea



PEERAR



PEEAAR

---

# PEEAAR

PSICOLOGIA PRÁTICA PARA O BEM-ESTAR  
ESPAÇO DE REFLEXÃO PESSOAL

---

## AUTORES

RUBÉN E. TABARÉS LENGÓ

JUDIT CASTAÑEDA ARIAS (MÓDULO 3)

FERNANDO PANIAGUA BLANC (MÓDULO 7)

Equipa PEEAAR – Psicologia prática para o bem-estar [2025]



PEERAR



## MÓDULO 1 COMPREENDER AS EMOÇÕES E A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL (O CORAÇÃO)

### ☐ Exercício 1: Identificando o meu ciclo emocional.

**Pense** num momento recente em que experimentou uma emoção intensa (como raiva, alegria, tristeza ou medo). Qual foi o estímulo ou gatilho dessa emoção?

Qual foi a sua percepção inicial do evento?

**Analise** as etapas usando as seguintes perguntas para decompor o ciclo emocional que experimentou:

Que mudanças físicas notou no seu corpo (ritmo cardíaco, respiração, etc.)?

Que pensamentos vieram à sua mente?

Como expressou essa emoção? (Exemplo: falou com alguém, chorou, ficou em silêncio?)

### **Reflexão final:**

A emoção diminuiu com o tempo?



Houve um momento em que reavaliou a situação ou modulou a sua reação inicial? Como isso influenciou o desfecho?

O que aprendeu sobre si mesmo através deste processo?

## ☐ **Exercício 2: Explorando a minha rota emocional.**

### **Escolha um evento cotidiano:**

Pense numa situação típica em que tende a reagir automaticamente (por exemplo, sentir-se frustrado no trânsito, discutir com alguém próximo ou receber uma crítica).

**Descreva** os dois caminhos:

Rota rápida (amígdala): Qual é a sua reação automática?

Que pensamentos ou ações acompanham essa reação imediata?

Caminho lento (casca pré-frontal): Se parasse um momento para pensar antes de reagir, que avaliação mais consciente poderia fazer da situação?

O que acha que mudaria se usasse este caminho mais lento?



## **Plano de ação:**

**Escreva** uma estratégia para parar e avaliar antes de reagir em situações semelhantes no futuro. Por exemplo: «Quando sentir raiva, vou respirar profundamente três vezes antes de responder.»

## ☐ **Exercício 3: Gestão emocional em 4 passos.**

### **Escolha uma emoção recente:**

**Refleta** sobre uma situação nos últimos dias que tenha gerado uma emoção significativa (por exemplo, frustração, alegria, raiva ou ansiedade). Descreva-a brevemente:

### **Passo 1. Identificação da emoção:**

Como chamaria a essa emoção? Consulte o dicionário de emoções (anexo 2) se necessário.

Que sinais físicos ou pensamentos notou ao experimentar esta emoção? (Por exemplo, aumento do ritmo cardíaco, respiração acelerada, pensamentos repetitivos).

### **Passo 2. Regulação da intensidade emocional:**

Se a emoção foi intensa, que estratégias utilizou ou poderia ter utilizado para se acalmar? Exemplo: Respiração profunda, distração momentânea, conversar com alguém de confiança, escrever os seus pensamentos...

Como essas estratégias afetaram o seu estado emocional?



### **Passo 3. Análise da informação:**

Que mensagem essa emoção estava a enviar-lhe?

Que valores, necessidades ou situações estavam em jogo?

A emoção foi proporcional à situação ou pode ter sido influenciada por fatores anteriores?

### **Passo 4. Tomar decisões e agir:**

Como escolheu agir diante dessa emoção?

Se pudesse voltar à situação, mudaria alguma coisa na sua forma de reagir ou agir? O que faria de diferente e porquê?

### **Reflexão final.**

Escreva uma breve conclusão sobre o que aprendeu ao decompor esta experiência emocional em 4 passos. Como poderia aplicar esta prática noutras áreas da sua vida para gerir as emoções de forma mais eficaz?



## MÓDULO 2

### COMPREENDER O PENSAMENTO E AS CRENÇAS (A MENTE)

#### ☐ Exercício 1: Identificação e transformação de distorções cognitivas.

**Identifique** um momento recente de desconforto. Pense numa situação em que tenha experimentado emoções negativas intensas (por exemplo: frustração, ansiedade, tristeza).  
O que aconteceu exatamente?

**Registe** o seu pensamento automático. Que pensamento surgiu naquele momento?

**Detecte** a distorção cognitiva.

Use esta lista do Anexo 3 para identificar que distorção pode estar presente:

**Questione** o pensamento. Responda a estas perguntas:  
Este pensamento é totalmente verdadeiro?

Que evidências tenho para sustentá-lo?

Que outras explicações possíveis existem?



Como mudaria a minha percepção se pensasse de outra forma?

**Reestruture** o pensamento.

Escreva um pensamento mais realista e equilibrado com base na análise anterior.

## ☐ **Exercício 2: Transformar crenças limitantes em potenciadoras.**

**Refleta** sobre um objetivo pessoal. Pense num objetivo que deseja alcançar, mas que sente que algo o impede.

**Identifique** a crença limitante.

Que pensamentos tenho ao tentar alcançar este objetivo?

Existe alguma frase recorrente que me impede de avançar?



PEEARR

**Questione** a crença.

Essa crença é sempre verdadeira?

Que experiências demonstram o contrário?

O que aconteceria se eu acreditasse em algo diferente?

**Substitua** a crença limitante. Reformule a crença em algo mais empoderador.

**Reforce a nova crença.**

Escreva a sua nova crença motivadora num local visível e repita-a diariamente. Procure exemplos que comprovem a sua veracidade.



### MÓDULO 3

## AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR PESSOAL (O CORPO)

#### ☐ Exercício 1. Auto-reflexão.

**Imagine** que o seu corpo é um carro que o acompanhará por toda a vida. Responda às seguintes perguntas num pequeno texto ou numa conversa com um colega:  
Como descreveria o estado atual do seu «veículo» (o seu corpo)? Está bem cuidado, precisa de manutenção, está a funcionar no limite?

Que tipo de «combustível» está a dar-lhe (alimentação, descanso, atividade física, autocuidado emocional)?

Se pudesses fazer uma «manutenção» hoje, que pequenas mudanças implementaria para melhorar o seu desempenho e durabilidade?

#### ☐ Exercício 2. A minha relação com o exercício.

**Responda** às seguintes perguntas.

Como tem sido a sua relação com o exercício até agora? Vê isso mais como uma obrigação ou como uma atividade prazerosa?

Alguma vez notou melhorias no seu humor depois de se movimentar? Descreva alguma experiência em que se sentiu melhor depois de fazer exercício.

Que obstáculos lhe impedem de praticar atividade física regularmente? (Falta de tempo, desmotivação, não encontrar uma atividade de que gosta, etc.)



Que mudanças poderia fazer para ver o exercício como um aliado do seu bem-estar em vez de um fardo?

### ☐ **Exercício 3: O meu plano de movimento personalizado.**

Com base no que aprendeu, **crie** um plano de ação que se adapte à sua vida e preferências.

Responda a estas perguntas para definir a sua estratégia:

Que tipo de atividade eu gosto ou acho que poderia gostar mais? (Exemplo: caminhar, dançar, ioga, nadar, etc.)

Quanto tempo realista posso dedicar a isso? (Exemplo: 10 minutos por dia, 30 minutos três vezes por semana, etc.)

Que estratégias posso usar para me manter motivado? (Exemplo: ouvir música enquanto me mexo, falar com um amigo, usar uma aplicação de monitorização, etc.)

Como posso incluir mais movimento nas minhas atividades diárias sem que isso me leve tempo extra? (Exemplo: subir escadas, caminhar enquanto falo ao telefone, alongar-me enquanto vejo televisão, etc.)

Como saberei que estou a progredir e a sentir-me melhor? (Exemplo: mais energia, melhor humor, melhor descanso, etc.)



## ☐ Exercício 4: A minha relação com a comida.

**Reserve alguns minutos e responda mentalmente** (ou por escrito, se preferir) a estas perguntas:

Como descreveria a sua alimentação atual em poucas palavras? (Exemplo: equilibrada, caótica, rápida, emocional, consciente, etc.).

Que alimentos consome com mais frequência? (Exemplo: caseiros, ultraprocessados, frutas e vegetais, fast food, etc.).

Quando come, costuma fazê-lo com calma ou com pressa? Gosta do que come?

Com que frequência come por fome real e com que frequência come por stress, tédio ou hábito?

Depois de comer, como se sente normalmente? (Exemplo: com energia, cansado, satisfeito, com vontade de comer, pesado, etc.).

Se pudesse fazer uma pequena mudança na sua alimentação a partir de hoje, qual seria?

**Tome uma decisão agora mesmo:** Pense numa ação simples que você poderia implementar a partir de hoje para melhorar a sua alimentação sem que isso seja um sacrifício. Algo tão simples como «**hoje vou beber mais água**» ou «**vou comer com mais calma**» já é um grande passo.



## ☐ Exercício 5: A minha relação com o sono.

**Reserve alguns minutos e responda mentalmente** (ou por escrito, se preferir) a estas perguntas:  
A que horas costuma ir dormir durante a semana? E aos fins de semana?

Quantas horas dorme, em média, por noite? Acha que é suficiente?

Como se sente ao acordar de manhã? Descansado ou cansado?

O que costuma fazer antes de dormir (usar o telemóvel, tarefas, preocupações, etc.)?

Tem alguma rotina antes de dormir? Acha que isso ajuda a descansar melhor?

Já notou se dormir pouco ou mal afeta o seu humor ou desempenho?

O que faz quando não consegue dormir facilmente?

Tem um espaço confortável e tranquilo para dormir? Há algo que melhoraria?

Como o uso de ecrãs influencia o seu sono?

Que mudanças poderias fazer para dormir melhor e sentir-se com mais energia no dia seguinte?



## ☐ **Exercício 6: «Pausa de 5 minutos para o presente».**

Esta breve prática convida-o a fazer uma pausa consciente e a reconectar-se com o momento presente. Não precisa de experiência prévia, apenas a disposição de dedicar cinco minutos para voltar a si mesmo.

O exercício foi concebido para o ajudar a acalmar a mente, relaxar o corpo e observar com mais clareza como se sente, sem julgamentos nem exigências. Seguidamente, apresentamos os passos a seguir:

**1. Encontre um lugar tranquilo.** Se possível, sente-se ou deite-se num espaço onde possa ficar confortável e sem interrupções durante 5 minutos.

**2. Feche os olhos.** Isso ajuda a reduzir as distrações visuais e permite que a sua atenção se concentre no seu interior.

**3. Respire profundamente.** Inspire lentamente pelo nariz durante 4 segundos, segure a respiração durante 4 segundos e expire suavemente pela boca durante 4 segundos. Repita isso 3 vezes.

**4. Concentre-se no momento presente.** Preste atenção ao que está a sentir agora, sem julgar. Observe qualquer tensão no seu corpo e permita que ela seja liberada ao expirar. Sinta o ar entrando e saindo do seu corpo e como o seu corpo relaxa a cada expiração.

**5. Observe os seus pensamentos.** Sem se apegar a eles, simplesmente observe os pensamentos que vêm à sua mente. Reconheça-os e deixe-os passar, voltando a sua atenção para a respiração e as sensações do seu corpo.

**6. Abra os olhos.** Após 5 minutos, abra lentamente os olhos e dê a si mesmo um momento para perceber como se sente. Há algo diferente no seu corpo ou na sua mente?

Sente-se mais relaxado?

É mais fácil conectar-se com o presente agora que praticou este pequeno exercício?

Tente incorporar este tipo de pausas no seu dia para criar mais momentos de calma e presença. Este exercício permitirá que desconecte brevemente do stress diário e reconecte com o seu corpo e mente, melhorando o seu bem-estar emocional de forma simples e rápida.



## MÓDULO 4 AUTOCONHECIMENTO (EU E AS MINHAS FERRAMENTAS)

### ☐ Exercício 1: Explorando o meu autoconceito.

Escreva 2 ou 3 das afirmações mais importantes sobre si em cada uma das seguintes áreas:

**Físico.** Por exemplo: «Gosto do meu sorriso», «Acho que devia fazer mais exercício».

**Emocional.** Por exemplo: «Sou uma pessoa sensível», «Às vezes tenho dificuldade em gerir o stress».

**Intelectual.** Por exemplo: «Aprendo rápido», «Tenho dificuldade em me concentrar por muito tempo».

**Social.** Por exemplo: «Gosto de estar com amigos», «Tenho dificuldade em falar em público».

**Profissional ou académico.** Por exemplo: «Sou responsável no meu trabalho», «Às vezes duvido das minhas capacidades».

**Escreva** 6 afirmações gerais sobre a sua autoestima. Podem ser reflexões mais amplas sobre como se percebe em geral.

Por exemplo: «Sou uma pessoa que se esforça para melhorar», «Às vezes exijo demasiado de mim mesmo», «Sou alguém que tenta ver o lado positivo das coisas».

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Acha que alguma das afirmações do exercício 1 ou 2 pertence a alguma das formas de autoconceito desadaptativo que vimos? Se sim, a qual?



## ☐ Exercício 2: Identificação e substituição de ideias limitantes.

**Pense** em alguma situação desafiadora para si e tente extrair as crenças que o limitam, respondendo às seguintes perguntas.

### **Situação:**

Que crença surge quando enfrento essa situação desafiadora?

De que forma essa crença influencia as minhas decisões e ações?

Como essa crença se formou nessa situação? Ela foi influenciada por um fracasso passado, pela crítica de alguém próximo ou pela comparação com outras pessoas?

Isso é um facto comprovável ou apenas uma suposição?

Existem provas contra essa crença?

Diria o mesmo a um amigo na minha situação?

**Reformule** essa crença e tente substituí-la por uma afirmação mais realista e saudável, refletindo uma perspectiva mais equilibrada.



☐ **Exercício 3: Treinar a gestão emocional triangular.**

**Pense numa situação** que o tenha incomodado recentemente. Pode ser algo pequeno, como uma conversa desconfortável, ou algo maior, como o stress no trabalho.

**Identifique os seus pensamentos.** O que está a pensar nesse momento?

**Identifique as suas emoções.** O que sente? Talvez tristeza, ansiedade ou frustração.

**Identifique o seu comportamento.** Como você age por causa desses pensamentos e emoções?

**Intervenha** em um dos três pontos (pensamentos, emoções ou comportamento).

**Refleta** depois. Como mudaram as suas emoções, pensamentos ou comportamentos depois de fazer este exercício?



## MÓDULO 5

### HABILIDADES SOCIAIS PARA RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS

#### ☐ Exercício 1: Construindo mensagens assertivas.

**Lembre-se** de uma situação recente em que se sentiu desconfortável ou em que teve dificuldade em expressar o que pensava ou sentia. Pode ser um desacordo com um amigo, um mal-entendido no trabalho ou um momento em que não se sentiu ouvido.

**Descreva** brevemente a situação de forma objetiva, evitando julgamentos ou interpretações pessoais.

**Refleta** sobre as suas emoções:  
Como se sentiu naquele momento?

Como expressou (ou não expressou) esses sentimentos?

Acha que poderia ter comunicado isso de uma forma mais assertiva?

**Redija** a mensagem assertiva para a situação anterior seguindo a estrutura ensinada na lição:

Chamada de atenção (se necessário).

Descrição objetiva da situação.

Expressão dos seus sentimentos.



Explicação da consequência.

Proposta ou pedido concreto.

Encerramento positivo.

**Refleta** sobre o impacto:

Como acha que a situação teria mudado se tivesse usado esta mensagem assertiva no momento?

Como se sentiria ao aplicá-la numa situação futura?

Que desafios acha que poderia enfrentar ao tentar comunicar desta forma?

## ☐ **Exercício 2: Identificando relações tóxicas e seu impacto no bem-estar emocional.**

**Refleta** sobre as suas relações atuais. Pense nos laços que mantém em diferentes áreas da sua vida: família, amigos, parceiro ou trabalho.

**Responda** às seguintes perguntas:

Já sentiu que algum relacionamento lhe causa mais desconforto do que bem-estar?

Já experimentou algum dos padrões mencionados na lição (falta de respeito, controlo, manipulação, dependência, etc.)?



Como se sente emocionalmente depois de interagir com essa pessoa?

**Analise** o impacto desse relacionamento na sua vida:

Já notou mudanças no seu humor, autoestima ou nível de ansiedade devido a essa relação?

Como isso influencia o seu bem-estar emocional e físico?

Sente que pode ser você mesmo nesta relação sem medo de críticas ou represálias?

**Pense** em possíveis ações para melhorar a situação:

Acha que poderia estabelecer limites mais claros com essa pessoa? Como faria isso?

Se a relação é muito prejudicial, já considerou a possibilidade de se distanciar? Que passos poderia tomar para proteger o seu bem-estar?

Que estratégias de autocuidado poderia implementar para fortalecer o seu bem-estar emocional?

**Escreva** uma reflexão final sobre o que aprendeu neste exercício e estabeleça um compromisso consigo mesmo para priorizar a sua saúde emocional nas suas relações.



## MÓDULO 6

### GERIR PROBLEMAS DO DIA A DIA

#### ☐ **Exercício 1: Resolução de problemas na vida cotidiana.**

O objetivo deste exercício é que coloque em prática o modelo de resolução de problemas que acabamos de aprender neste módulo. Reflita sobre um problema recente ou um que esteja a enfrentar atualmente e siga os 6 passos.

#### **1. Defina o problema:**

Reflita sobre um desafio ou dificuldade que esteja a enfrentar neste momento. Reserve um momento para escrevê-lo com clareza. Lembre-se de que um problema bem definido é o primeiro passo para encontrar uma solução.

Desafio:

#### **Pergunte a si mesmo:**

O que é que me preocupa exatamente ou o que não está a funcionar?

Como isso afeta a minha vida diária?

Este é um problema real ou é mais uma interpretação minha da situação?

#### **2. Analise a situação:**

Por que este problema surgiu?

Depende de mim ou há fatores externos que o estão a causar?

Quais são as consequências a curto e longo prazo se eu não resolver isso?



### 3. Gere possíveis soluções:

Nesta fase, pense em várias soluções possíveis. Não descarte nenhuma ideia, por mais pequena ou pouco convencional que lhe pareça. Quanto mais alternativas considerar, maiores serão as suas probabilidades de encontrar uma solução eficaz. Escreva todas as soluções possíveis que lhe ocorrerem, sem as julgar ainda.

### 4. Avalie e escolha a melhor opção:

Agora que tem várias soluções em mente, avalie as vantagens e desvantagens de cada uma. Reflita sobre as seguintes perguntas:

Qual destas soluções parece mais realista e alcançável?

Quais são as consequências de cada opção a curto e longo prazo?

Que recursos (tempo, dinheiro, energia, etc.) seriam necessários para a concretizar?

**Escolha** a solução que considerar mais adequada para a sua situação.

### 5. Implemente a solução escolhida:

É hora de colocar a sua solução em prática. Divida-a em passos pequenos e gerenciáveis, se necessário. Defina o que vai fazer e quando vai fazer. Seja específico e certifique-se de agir. Anote os passos que seguirá para implementar a solução e estabeleça um prazo para cada um.



## 6. Avalie o resultado:

Depois de implementar a solução, reserve um momento para refletir sobre como funcionou. Faça a si mesmo as seguintes perguntas:

A solução funcionou como esperado?

Posso melhorar algo no processo?

Se a solução não foi eficaz, que ajustes posso fazer? Que outra alternativa poderia experimentar?

## Reflexão final:

Ao concluir este exercício, reflita sobre o seguinte:

Como se sentiu ao seguir um modelo estruturado para resolver um problema?

O que aprendeu com este processo em termos de como lidar com problemas futuros?

Como acha que essa abordagem pode ajudá-lo a reduzir o stress e aumentar a sua resiliência diante das dificuldades?

## ☐ Exercício 2: Tomar decisões com base nos seus valores.

**Identifique uma decisão** pendente ou recente que tenha sido difícil para si. Pode ser algo grande ou pequeno, pessoal, profissional ou familiar. Escolha uma situação específica que deseja analisar mais profundamente.



**Passo 1: Reflita sobre os seus valores e objetivos.** Escreva brevemente as suas reflexões. Tente ser honesto consigo mesmo, sem se julgar.

Quais são os valores mais importantes para si nesta situação? (Ex.: justiça, crescimento, tranquilidade, lealdade, independência, etc.)

Que objetivo a curto, médio ou longo prazo gostaria de alcançar com esta decisão?

Esta decisão aproxima-o ou afasta-o dos seus objetivos pessoais?

**Passo 2: Faça uma análise dos prós e contras** das opções que está a considerar.

Opção A

- Prós:
- Contras:

Opção B

- Prós:
- Contras:

(Pode adicionar mais opções, se tiver. Tente incluir tanto consequências práticas como coerência com os seus valores).

**Passo 3:** Explore a componente emocional e a incerteza.

Que emoções surgem quando pensa em cada opção? (Ex.: medo, alívio, tristeza, entusiasmo, dúvida...)



PEEARR

Está a deixar alguma emoção pesar demasiado na sua decisão? Qual e porquê?

Que nível de incerteza está disposto a aceitar neste momento?

Pode dividir esta decisão em passos mais pequenos para reduzir a carga emocional ou a confusão?

**Conclusão: escolha com consciência.**

À luz de tudo o que foi dito acima, qual é a opção que mais se alinha com os seus valores e objetivos?

O que precisa para colocá-la em prática? (Tempo, apoio, informação, espaço, etc.)

Quando dará o primeiro passo?

**Reflexão final:**

O que descobriu sobre si mesmo ao realizar este exercício?

Como é que esta técnica o ajuda a tomar decisões com mais clareza e confiança?

Acha que esta abordagem pode ajudá-lo a reduzir o desconforto ou a confusão que costuma sentir quando tem de tomar decisões importantes?



## ☐ Exercício 3: Como está a gerir o seu tempo?

### **Faça uma análise do seu dia a dia.**

Durante um ou dois dias, registre como utiliza o seu tempo. Pode fazê-lo em blocos de 30 ou 60 minutos. Não precisa ser perfeito, basta anotar as atividades que realiza ao longo do dia.

A que dedica mais tempo?

Quanto tempo está a investir em atividades realmente importantes?

Quanto tempo gasta em tarefas que poderia delegar, eliminar ou fazer mais rapidamente?

### **Identifique os seus ladrões de tempo.**

Pense nas distrações mais frequentes que interrompem o seu fluxo de trabalho ou os seus momentos de descanso.

Quais são as suas principais distrações diárias? (Ex.: redes sociais, notificações, multitarefas, interrupções externas...)

Que emoções costumam acompanhar essas distrações? Tédio, ansiedade, necessidade de evasão?

O que poderia fazer para reduzir ou gerir melhor essas interrupções?

### **Avalie as suas prioridades com a Matriz de Eisenhower.**

**Escolha** um dia típico ou um dia próximo e classifique as tarefas pendentes nos seguintes quadrantes:

Urgente e importante (da fare imediatamente):

Importante, mas não urgente (planear):

Urgente, mas não importante (delegar, se possível):

Nem urgente nem importante (eliminar ou reduzir):



O que descobre ao organizar as suas tarefas desta forma? Está a dedicar demasiado tempo ao que é urgente e pouco ao que é realmente importante?

### **Experimente uma técnica de gestão do tempo.**

**Anote** como se sente ao implementá-la e quais os efeitos que nota na sua produtividade ou no seu nível de stress.

- Técnica Pomodoro (trabalhar em blocos de 25 minutos + pausas).

- Regra dos dois minutos (faça imediatamente o que levar menos de 2 minutos).

- Estabeleça blocos de tempo sem interrupções para tarefas importantes.

### **Reflexão final:**

O que aprendeu sobre a sua maneira de gerir o tempo?

Que ajustes gostaria de fazer a partir de agora?

Como acha que uma melhor gestão do tempo pode influenciar o seu bem-estar e a sua capacidade de enfrentar os desafios diários?



**MÓDULO 7**  
**COMPETÊNCIAS DE CONEXÃO E EXPRESSÃO HUMANA**  
**-SENTIR E EXPRESSAR ATRAVÉS DA ARTE E DA NATUREZA-**

☐ **Exercício 1: Natureza e emoção. O efeito da natureza no nosso estado e comportamento emocional.**

**Objetivo:** A partir de uma abordagem consciente, reconhecer e sentir como a natureza afeta positivamente o estado emocional e favorece um comportamento mais equilibrado.

**Aproxime-se** fisicamente de um ambiente natural (bosque, parque, praia, trilho, etc.). Em silêncio, concentre a atenção num dos sentidos a cada cinco ou dez minutos: observe cores, formas, luzes e sombras; ouça os sons do ambiente; cheire a terra, as flores ou o ar; toque na textura da casca de uma árvore ou na água, se houver perto.

**Registe**, durante a fase final do exercício e individualmente, sente-se em silêncio por alguns minutos, observe e analise registre individualmente as sensações, emoções, pensamentos. Se necessário, pode escrever ou desenhar.

**Detecte** se houve alguma mudança no seu estado emocional e, em caso afirmativo, tente observar em que consistiu essa mudança.

**Questione** o que mudou e como o seu estado emocional melhorou:  
Sinto-me melhor?

O meu nível de stress e ansiedade diminuiu?

Consegui aumentar a minha relação com o momento presente?

Quais foram os meus pensamentos concretos durante a aproximação?



## ☐ **Exercício 2: Arte e emoção. O potencial da arte como ferramenta para gerir, canalizar e melhorar o nosso estado e comportamento emocional.**

### **Artes plásticas e emoção; «Desenhe a sua emoção»**

**Objetivo:** este exercício serve para tomar consciência das nossas emoções e, assim, poder transformá-las em algo tangível e refletir sobre como geri-las. Está comprovado que a prática das artes plásticas reduz a ansiedade e melhora o bem-estar emocional.

**Selecione** uma emoção com a qual se sintam particularmente conectado (tristeza, raiva, alegria, medo, etc.). Depois de fazer isso, e sem necessidade de representação figurativa, desenhe livremente usando apenas as cores e formas que você sente que representam essa emoção.

**Detecte** se o facto de desenhar essa emoção serviu para reduzir a sua forma de a observar e contribuiu para torná-la em algo tangível e concreto e, portanto, mais facilmente observável e abordável.

#### **Questione:**

Que cores foram escolhidas?

Que formas surgiram?

A emoção mudou ao longo do processo de criação?

### **Musica ed emozione: "Ascolta e rifletti"**

**Objetivo:** questo esercizio è utile per riconoscere e gestire emozioni complesse, offrendo uno spazio sicuro per esplorare ed elaborare sentimenti profondi. Può anche essere utilizzato per alleviare la tensione e ridurre l'ansia.

**Selecione** uma peça musical (de preferência instrumental) e ouça-a com muita atenção e concentração, sem distrações. Depois de ouvir, **escreva ou desenhe** o que a música fez você sentir. Por fim, mesmo que esteja sozinho, **expresse** em voz alta a sua interpretação emocional da peça musical.



**Detecte** se o exercício te ajudou a reconhecer, aproximar-te e gerir emoções pessoais que desconhecias ou que tinhas sérias dificuldades em abordar. Juntamente com isto, tenta observar e analisar se realmente através da música conseguiste aproximar-te de novos aspetos emocionais que desconhecias ou que, pelo menos, não trabalhavas de forma consciente anteriormente.

**Questione:**

Que peça musical escolheu e porquê?

Que emoção predominante a peça musical lhe gerou?

A emoção mudou ao longo do processo de audição?

Havia uma predisposição prévia para essa emoção ou, pelo contrário, surgiu um estado emocional inesperado durante a audição?

Qual foi o grau de profundidade do estado emocional e da reflexão em torno da emoção predominante alcançada através da música?

**Literatura e emoção: «Conflito narrativo, conflito pessoal».**

**Objetivo:** Conseguir, através de um processo de escrita terapêutica, uma exploração emocional eficaz, que permita organizar pensamentos e dar sentido a experiências passadas, além de promover a autorreflexão e a autocompreensão individual.

Selecione um momento da sua vida em que tenha experimentado uma emoção especialmente intensa e significativa (tristeza, alegria, medo, amor, repulsa, surpresa, etc.) e, tentando pensar o menos possível, deixe-se levar e escreva um texto breve sobre esse momento, sem censura ou preocupações estilísticas. Na medida do possível, use metáforas, imagens sensoriais ou personagens particulares que venham à sua mente para expressar essa emoção de forma simbólica.

**Detecte** o tom emocional e o tema abordado durante o exercício, tentando observar e reconhecer se o texto inclui e/ou aborda emoções pessoais no desenvolvimento narrativo ou nas representações simbólicas do mesmo. A partir disso, tente analisar e isolar os processos, preocupações e traumas emocionais que se refletem no enredo do texto e que, de alguma forma, estão relacionados com a tua vida quotidiana. Por último, tente observar qual é o desfecho do desenvolvimento narrativo do texto escrito e se, nele, está incluída alguma solução possível para os problemas ou conflitos emocionais apresentados.

**Questione:**

Qual é o tom emocional do meu texto literário e por que optei por esse e não por outro?



O que me liga ao protagonista do meu texto? Tem algo que reflete a minha personalidade ou o meu comportamento emocional?

Qual é o conflito narrativo mais relevante no meu texto e como o interpreto?

Está relacionado de alguma forma com a minha vida pessoal?

O conflito narrativo apresentado no meu texto é resolvido durante o desfecho do mesmo?  
Em caso afirmativo, como é resolvido?

É possível transferir essa resolução ou algum tipo de adaptação dela para a sua vida real?

## **Exercício de artes cénicas e emoção: «A personagem emocional».**

**Objetivo:** Permitir, através do teatro, a autoexploração e a autocompreensão das nossas emoções e estados emocionais a partir de uma perspetiva externa, possibilitando e facilitando a sua abordagem, aceitação e gestão consciente.

**Selecione** uma emoção com a qual se sinta conectado (por exemplo, frustração, medo, felicidade, amor, etc.) e crie uma personagem que expresse e represente de forma clara e prioritária essa emoção. Através da improvisação, deve atuar e representar a emoção da sua personagem. Durante a atuação, explore como a personagem se move, como fala, sente e reage a diferentes situações e conflitos que lhe apresenta.

**Detecte e reflita** sobre a emoção que selecionou e a personagem que usa para representá-la, tentando ver se existe uma ligação e/ou explicação pessoal que justifique as suas escolhas. Observe com atenção e de forma analítica como a sua personagem reage aos conflitos que lhe apresenta durante a representação e a forma como ela se relaciona com eles. Preste especial atenção à sua capacidade de abordar esses conflitos a partir da emoção selecionada e avalie a pertinência das suas estratégias. Realize um processo de reflexão final que observe a relação entre a personagem criada e você mesmo, tentando analisar tanto os aspectos negativos quanto os positivos da mesma para, em última instância, destacar aspectos e estratégias emocionais utilizáveis e descartáveis na sua vida real.

### **Questione:**

Que emoção utilizou para abordar a construção da minha personagem e porquê essa e não outra?



Quem e como é a personagem que você selecionou?

O que aprendeu sobre a emoção através da personagem?

Que conflitos emocionais decidi enfrentar com a minha personagem?

Estão relacionados de alguma forma com os meus conflitos pessoais?

A personagem conseguiu resolvê-los?

Houve mudanças na forma como se sentiu no final da atuação? Foram para melhor ou para pior?

Em caso afirmativo, essas mudanças estão relacionadas com a resolução positiva ou negativa do conflito central da personagem e como isso aconteceu?



## MÓDULO 8 INTEGRAÇÃO E HÁBITO

### ☐ Exercício 1: O que quero mudar na minha vida hoje?

**Dedique alguns minutos para escrever** honestamente sobre algum aspecto da sua vida que gostaria de transformar. Pode ser um hábito, uma atitude, uma forma de se relacionar ou algo que influencia o seu bem-estar.

Que aspecto da minha vida sinto que precisa mudar?

Por que desejo fazer essa mudança?

Como é que me afeta manter-me como estou?

Em que fase do ciclo de mudança estou atualmente?

Marque com um X a opção que melhor reflete a sua situação atual:

- Tomada de consciência
- Reflexão e aprendizagem
- Ação inicial
- Repetição e ajuste
- Manutenção
- Recaída



Que sinais me indicam que estou nesta fase?

Que recursos pessoais, ferramentas ou apoios tenho para continuar a avançar?

Que obstáculos ou dificuldades podem surgir neste caminho?

Qual poderia ser o meu próximo passo concreto?

O que gostaria de lembrar a mim mesmo se, mais tarde, tiver dificuldade em manter essa mudança?  
(Exemplo: uma frase, uma motivação, uma aprendizagem)



## ☐ Exercício 2: Planejamento para sustentar o meu processo de mudança.

**Pense no seu processo de mudança e responda** a estas perguntas para criar um plano personalizado que o ajude a mantê-lo.

Quais são as principais ferramentas (como revisão periódica, autoavaliação compassiva ou rituais simbólicos) que quero incorporar para acompanhar o meu processo? Descreva como e quando as utilizará.

Que hábitos ou rotinas posso criar para fazer revisões regulares dos meus progressos?

Proponha um plano simples para essas revisões (por exemplo, semanalmente, mensalmente, em que momento do dia, com quais perguntas ou critérios).

Como posso praticar a autocompaixão quando me sentir frustrado ou diante de uma recaída?

**Pense** em frases ou atitudes que o ajudem a manter uma atitude gentil consigo mesmo.

Que ritual pessoal ou simbólico gostaria de estabelecer para encerrar etapas e abrir novas oportunidades?

Descreva a atividade e como ela o ajudará no seu crescimento pessoal.

A quem posso recorrer quando precisar de apoio ou motivação?

Identifique pessoas, grupos ou espaços que possam acompanhá-lo neste processo.

Que passos concretos posso dar na próxima semana para começar a pôr este plano em prática?



## ☐ Exercício 3: Crie o seu Kit de Âncoras Pessoais.

**Refleta** sobre os momentos em que se sentiu bem consigo mesmo e responda a estas perguntas para identificar as suas âncoras pessoais.

Que frase, palavra ou mensagem significativa quero ter sempre presente para me motivar?

Que objeto, imagem ou símbolo posso escolher para representar essa mensagem ou emoção? Pode ser algo que já tenha ou que possa criar.

Que prática simples (respiração, escrita, meditação, etc.) posso usar para me reconectar rapidamente com o meu bem-estar em momentos difíceis?

Que música ou tipo de música me ajuda a sentir-me positivo/a ou energizado/a?

Onde e como organizarei estas âncoras para tê-las sempre acessíveis?

Que compromissos assumo para usar regularmente este kit no meu dia a dia?



## ☐ Exercício 4: Os meus hábitos, a minha identidade em construção.

### 1. Tomando consciência dos meus hábitos atuais.

**Pense** num dia típico seu. Enumere pelo menos três hábitos que repete frequentemente sem pensar muito.

(Por exemplo: verificar o telemóvel ao acordar, comer em frente a um ecrã, evitar conversas desconfortáveis, etc.)

- 1.
- 2.
- 3.

Como acha que esses hábitos influenciam o seu bem-estar emocional e mental?

(Por exemplo: «Fico ansioso ao começar o dia a ver as notícias», «Comer com pressa desconecta-me do momento presente», etc.)

### 2. Escolhendo um hábito a ser transformado.

**Escolha** um dos hábitos anteriores que gostaria de mudar ou melhorar. Escreva-o aqui:

**Agora reflita:** qual acha que é o sinal, a rotina e a recompensa que compõem esse hábito?

(Se precisar, pense num exemplo concreto em que repetiu esse hábito.)

Sinal (o que o desencadeia?):

Rotina (o que faz?):

Recompensa (o que obtém?):

### 3. Redesenhe o seu hábito.

**Proponha** uma nova rotina mais saudável que possa implementar quando esse sinal aparecer e que lhe ofereça uma recompensa semelhante:



# PEEARR

Nova rotina:

O que precisa para facilitar este novo comportamento?

(Por exemplo: lembretes, apoio de alguém, preparar o ambiente...)

#### **4. Conecte-se com a sua identidade.**

**Pense** agora na pessoa que deseja ser e complete esta frase

Quero ser uma pessoa que...

De que forma o novo hábito o ajudaria a aproximar-se dessa versão de si mesmo?

#### **5. Primeiro passo concreto.**

Qual seria o primeiro passo pequeno, específico e realista que poderia dar esta semana para começar a integrar esse novo hábito?

(Por exemplo: preparar o meu diário ao lado da cama, silenciar as notificações à noite, sair para caminhar depois do almoço, etc.)

Quando vai fazer isso? Em que dia e a que horas, aproximadamente?



## ☐ **Exercício 5: Plano rápido para um novo hábito.**

Que hábito quer incorporar? Torne-o pequeno e concreto (Exemplo: três respirações conscientes depois de se sentar para trabalhar)

Versão reduzida do seu hábito:

A que rotina diária vai associá-lo? (Exemplo: depois de escovar os dentes, ao terminar de comer...)

Que lembrete irá usar? (Post-it, alarme, imagem...)

Que mudança fará no teu ambiente para facilitar isso? (Exemplo: deixar o livro à vista, guardar o telemóvel...)

Como irá registar o seu progresso de forma agradável? (Exemplo: anotar como se sentiu, marcar num calendário...)

Frase de compromisso. Escreva a sua:  
(Estou a cuidar de mim ao criar este hábito, passo a passo)



PEERAR



PEERAR



**ideas al servicio de la naturaleza**

**WWW.NATURGEIS.COM**

---

## AUTORES

RUBÉN E. TABARÉS LENGÓ  
JUDIT CASTAÑEDA ARIAS (MÓDULO 3)  
FERNANDO PANIAGUA BLANC (MÓDULO 7)  
EQUIPA PEEAAR - PSICOLOGIA PRÁCTICA PARA O  
BEM-ESTAR [2025]

---

## NATURGEIS

DAVID SANTOS GONZÁLEZ  
CEO y Cofundador NATURGEIS SL  
Telf. 658 521 203  
[www.naturgeis.com](http://www.naturgeis.com)