2024-1-PL01-KA220-VOCÊ-000247051

COISAS BOAS ACONTECEM PARA QUEM SABE ESPERAR.

Ou como a gratificação adiada pode ajudar-te a ser a melhor versão de ti mesmo.



Co-funded by the European Union

Isenção de responsabilidade:

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.



Este trabalho está licenciado sob a Licença Creative Commons Atribuição-NãoComercial 4.0 Internacional. Podes copiar, partilhar, adaptar e utilizar o material para fins não comerciais, desde que cumpras as seguintes condições: Deves atribuir os créditos devidos, fornecer um link para a licença e indicar se foram feitas alterações. Podes fazê-lo de qualquer forma sensata, mas não de forma a sugerir que a Right to Remain te apoia ou que apoia a tua utilização. Não podes utilizar o material para fins comerciais.

FORMATO APENAS DIGITAL; NÃO IMPRIMAS.

Índice

01 **Módulo 1: Gestão do Tempo**

- Fundamentos da priorização
- Planear prazos
- Evitar armadilhas de Tempo

02 **Módulo 2: Resolução de Problemas sob Pressão**

- Compreender a pressão e a reação
- Analisar o problema
- Pensar com clareza sob pressão

03 **Módulo 3: A Influência dos Outros no Comportamento**

- Consciência da pressão social
- Comunicação assertiva
- Escolhas alinhadas com os objetivos

04 **Módulo 4: Consciência e Gestão Emocional**

- Reconhecer emoções
- Compreender as reações emocionais
- Estratégias para regular as emoções

05 **Módulo 5: Atenção e Concentração**

- Zonas de foco
- Distração como defesa
- Desenvolver a concentração ao longo do tempo

Introdução

Caros amigos,

Estamos entusiasmados por partilhar este conteúdo contigo – um guia prático concebido para te ajudar a desenvolver as competências que mais importam no mundo acelerado de hoje: concentração, paciência, consciência emocional e tomada de decisões inteligentes sob pressão.

Este conjunto de materiais não te vai ensinar a ser perfeito, nem te vai manter a par das tendências. Mas vai ajudar-te a aprender a fazer uma pausa, a refletir e a assumir o controlo do teu tempo, energia e escolhas. Através de cinco módulos cuidadosamente concebidos, vais explorar como gerir prazos sem pânico de última hora, manter a calma em situações stressantes, reconhecer e lidar com as emoções, lidar com a pressão dos colegas e treinar a tua concentração num mundo cheio de distrações.

No interior, encontrarás exercícios fáceis que te ajudam a:
– manter-te organizado e concentrado mesmo quando as coisas parecem esmagadoras,
– dividir grandes problemas em passos mais fáceis de gerir,
– compreender como as redes sociais e a influência dos pares afetam as tuas escolhas,
– gerir emoções fortes em vez de seres controlado por elas,
– e reforçar a tua capacidade de esperar por objetivos a longo prazo em vez de ceder a soluções rápidas.

Estas são ferramentas para a vida que te vão apoiar nos teus estudos, nas tuas relações, na tua futura carreira e no teu bem-estar diário.

Encorajamos-te a percorrer os materiais ao teu próprio ritmo. Usa-os com sinceridade, criatividade e de uma forma que pareça real para ti. Quer estejas a trabalhar sozinho, em grupo ou com um mentor, tudo aqui foi concebido para te ajudar a crescer, tomando decisões ponderadas e poderosas, um passo de cada vez.

Como é que se usa?

Este livreto foi feito para ti. Está aqui para te ajudar a aprender mais sobre como pensas, tomas decisões, lidas com a pressão e geres aspetos como o tempo, a concentração ou as emoções — especialmente num mundo cheio de distrações e escolhas instantâneas.

O conteúdo está dividido em cinco módulos, cada um focado numa parte diferente da vida quotidiana em que adiar a gratificação (esperar um pouco, pensar primeiro, fazer melhores escolhas) é realmente importante. Podes percorrê-los por ordem — ou escolher aqueles que te parecem mais úteis neste momento.

Cada módulo inclui:

- Uma breve introdução que explica do que trata o tema e por que devemos prestar-lhe atenção.
- Atividades em que refletes, desenhas, escreves, fazes esquemas ou simplesmente pensas na tua própria experiência.
- Perguntas (reflexões) que te ajudam a perceber os teus próprios hábitos, pensamentos e reações — não há respostas certas ou erradas.
- Ferramentas e ideias que podes experimentar na tua vida real, na escola, em casa, com amigos ou apenas para refletir.

Como usar:

- Podes fazer isto sozinho, no teu próprio tempo, ao teu próprio ritmo.
- Podes usá-lo com outras pessoas — num grupo, num workshop ou com alguém em quem confias (como um animador juvenil, professor ou amigo).
- Não precisas de terminar tudo — começa simplesmente por onde fizer sentido para ti e faz pausas quando precisares.
- Mantém algo por perto para escrever ou desenhar — um caderno, um telemóvel ou uma folha de papel. Isto ajuda-te a tirar o máximo partido da experiência.

Módulo 1
Gestão do tempo

Introdução

Entre a escola, os passatempos e a vida social, o teu tempo pode esgotar-se rapidamente — deixando-te, por vezes, stressado e sobrecarregado. Mas e se pudesses assumir o controlo? Este módulo é a tua arma secreta para uma gestão do tempo mais inteligente.

Podes aprender a concentrar-te no que é realmente importante, a cumprir prazos sem pânico de última hora e a evitar as distrações sorrateiras que roubam a tua produtividade.

Prepara-te para descobrir estratégias fáceis de seguir que as pessoas de sucesso usam todos os dias. Vais aprender a identificar o que realmente importa, a manter-te concentrado sob pressão e a vencer a procrastinação de vez. Estas são competências para a vida que te ajudarão a ter sucesso muito depois de te formares.

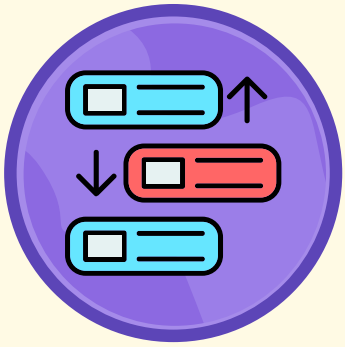


Voltar

Compreender a Gestão do tempo

A gestão do tempo é a habilidade de planejar e organizar como você utiliza seu tempo para alcançar seus objetivos sem se sentir cansado. Ela se fundamenta em três ideias simples:

priorizar (escolher o que é mais importante ou urgente)



Planeamento (dividir grandes tarefas em etapas mais pequenas e distribuí-las ao longo do dia ou da semana)



Acompanhamento (ver como você realmente utiliza seu tempo e fazer pequenos ajustes).



Voltar

Fundamentos da priorização

Unidade 1

Na adolescência, é preciso **equilibrar as tarefas de casa, a vida social, os hobbies** e, quem sabe, até um emprego — tudo isso enquanto distrações (como o TikTok!) competem pela sua atenção. Mas aqui vai o segredo: ser produtivo não é fazer mais; é **fazer primeiro o que realmente conta.**

A pressa faz com que nos **preocupemos com coisas pequenas**. Este exercício mostra como o seu cérebro reage quando está sob pressão, para que você consiga manter a calma e organizar as suas tarefas de forma inteligente.



Voltar

Fundamentos da priorização

Unidade 1

Atividade 1

Comece por listar 5 coisas que precisa de fazer esta semana (como "estudar para a prova de matemática", "limpar o seu quarto" ou "responder à mensagem de um amigo").

Repare como um prazo de última hora ou uma mensagem urgente podem tomar conta da sua lista de tarefas. Esta atividade vai mostrar como a "falsa urgência" engana a sua mente, fazendo com que ela se esforce para atender a pedidos imediatos, enquanto ignora o que realmente importa, como os seus objetivos ou o seu bem-estar.

Vamos experimentar isso com 3 situações:

Cenário 1: "O seu professor decidiu adiar a prova de matemática para amanhã!" Qual tarefa agora é super urgente?





Cenário 2: "O teu amigo está triste e precisa de falar JÁ." O que deve ser a prioridade?

Cenário 3: "Tens uma hora livre sem prazos." Que tarefa importante, mas não urgente, poderias realizar?



Voltar

Fundamentos da priorização

Unidade 1

Atividade 1

Vamos refletir sobre isso agora!



Alguma tarefa importante (como metas pessoais significativas) foi sempre deixada de lado?

De que maneira a "falsa urgência" mudou as suas prioridades?

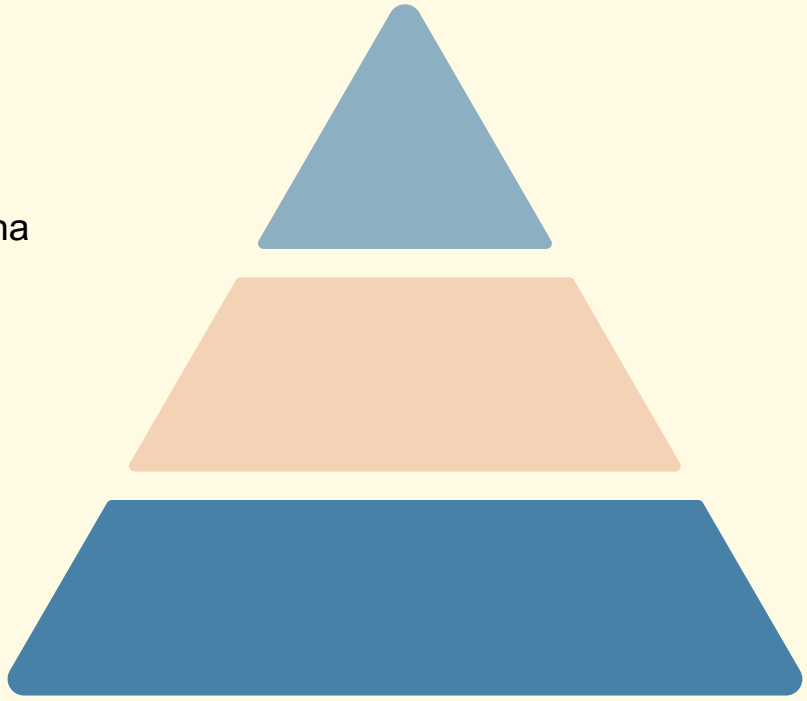
Voltar

Fundamentos da priorização

Unidade 1

Atividade 2

Escreve na pirâmide de 3 andares na folha de exercícios:



Principal (1 tarefa): Mais importante (como "Finalizar a minha inscrição para a faculdade").

Nível intermediário (3 tarefas): Importante, mas adaptável (como "Fazer exercício 3 vezes esta semana").

Na parte inferior (5 ou mais tarefas): Prioridade baixa (como "Reorganizar a minha lista de reprodução").

Para cada tarefa, façam-se a pergunta:
"Isso ainda será importante daqui a um mês?" "Essa é a prioridade de outra pessoa ou a minha?"

Atividade para realizar em casa

Acha que consegue controlar o seu tempo? Vamos descobrir juntos! Ao longo de um dia, escreva todas as vezes que você se distrai do que tinha planeado fazer.

Acompanhe as interrupções ao longo de um dia.
15h30 - Parei de fazer a lição de casa para ver TikTok durante 20 minutos.
Identifica cada pausa:
U = Urgente (tipo "A mamãe ligou")
NU = Não Urgente (tipo "Fiquei perdido no YouTube por um tempão")
Calcule: Qual é a porcentagem ou quantas das interrupções foram realmente urgentes?

Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

A PIRÂMIDE DA PRIORIDADE

Escreve as tuas tarefas da semana na pirâmide de 3 camadas:



Para cada tarefa, façam-se a pergunta:
"Isso ainda será importante daqui a um mês?"
"Essa é a prioridade de outra pessoa ou a minha?"

Voltar

Planear prazos

Unidade 2

Um bom planejamento de prazos é super importante para lidar com as tarefas escolares e as responsabilidades sem ficar estressado. Esta unidade traz estratégias práticas para te ajudar a ficar organizado e a controlar melhor o seu tempo. Ao aprender a encarar os prazos de maneira sistemática, você pode diminuir a pressão de última hora e aumentar a sua produtividade.

Atividade 1

Os prazos estão a chegar? Antes de avançar, vamos dar uma olhadinha nas tuas próximas tarefas para descobrir possíveis problemas antes que eles surjam. Esta preparação de 5 minutos vai poupar-te horas de stress!

Liste três tarefas ou projetos que têm prazos a chegar. Por exemplo:

- Redação em inglês (para entregar na sexta-feira)
- Relatório de ciências do laboratório (na próxima terça-feira)
- Lista de atividades de matemática (para entregar na quarta-feira)







Para cada coisa, pense:

- Qual parte te parece mais fácil? (Podes começar por esta)
- O que pode demorar mais do que pensávamos?
- Que tipos de distrações costumam atrapalhar esse tipo de trabalho?

Reserve um minutinho para pensar: em qual tarefa é mais provável que você procrastine e por quê?

Voltar

Planear prazos

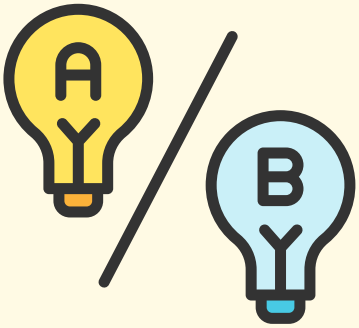
Atividade 2

Experimente várias maneiras de agendar as suas atividades para ver o que se adapta melhor a si.

Experimente os dois métodos ao longo de um dia normal:

Método A: Marcação em Blocos

- Divida o seu dia em partes de uma hora.
- Dê tarefas específicas a cada bloco de tempo.
- Inclua momentos de pausa e tempo para si.



Método B: Organização de Prioridades

- Liste todas as tarefas por ordem de importância.
- Trabalhe com eles um após o outro.
- Deixe espaço para a flexibilidade nos horários.

Questões de comparação:

- Qual método te ajudou a obter mais resultados?
- Qual abordagem te pareceu menos stressante?
- Um dos métodos teve um desempenho melhor para certos tipos de tarefas?



Voltar

Planear prazos

Em casa

Essa técnica é ótima para vencer a procrastinação, pois divide as tarefas em etapas pequenas e fáceis de lidar.

Escolha uma tarefa que você tem adiado.
Por exemplo:

- Iniciando um projeto de pesquisa histórica
- Organizando notas de estudo
- A iniciar uma tarefa matemática que é um verdadeiro desafio!

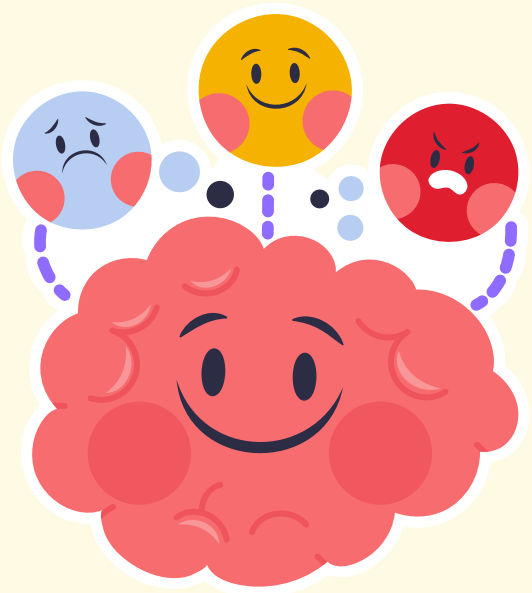
Programe um temporizador para cinco minutos e:

- Complete só o primeiro pequeno passo (encontre uma fonte, escreva a primeira frase, resolva o primeiro problema).

Quando o temporizador acabar:

- Podes continuar se estiveres motivado.
- Ou para sem culpa, tendo feito avanços.

Reflita: De que maneira essa abordagem alterou a sua forma de ver as coisas ao começar a tarefa?



Voltar

Evitar armadilhas de tempo

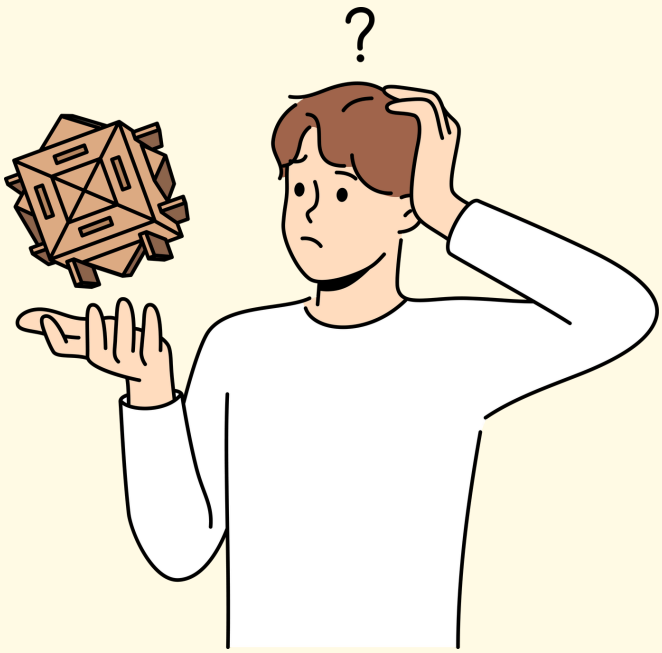
Já sentiu que trabalhou o dia todo, mas mal conseguiu riscar algo da sua lista de tarefas? As armadilhas do tempo — aquelas distrações disfarçadas e maus hábitos de organização — provavelmente estão a roubar a sua produtividade sem que você se aperceba.

Atividade 1

Formem pequenos grupos (3-4 pessoas).
O seu grupo vai representar de forma silenciosa uma atividade comum que faz perder tempo (como ficar a rolar o feed do telemóvel ou a ver demasiada televisão).

A turma vai tentar descobrir o que você está a representar.

Depois de adivinhares, vamos pôr a conversa em dia:
Por que é que essas atividades nos distraem?
Qual seria uma maneira de evitar ou reduzir essa perda de tempo?

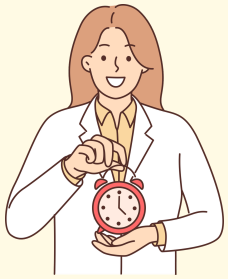


Voltar

Evitar armadilhas de tempo

Atividade 2

Classifique 10 cartões de tarefas em quatro categorias, dependendo da urgência e da importância (como "Estudar para uma prova" ou "Ver vídeos no YouTube").



Separe-os em quatro montes:

1. Faça agora: Muito importante e urgente
2. Agendar para mais tarde: Não é urgente, mas é algo importante.
3. Delegar ou fazer rapidamente: é urgente, mas não é importante.
4. Ignorar ou Limitar: "Não é urgente e não é importante."

Pense um pouco sobre por que você organizou as tarefas assim. Compare as suas escolhas com as de outras pessoas: você está de acordo ou em desacordo? (opcional)

Atividade 3

Já notou como algumas sessões de estudo parecem super produtivas, enquanto outras parecem nunca mais acabar? Este pequeno experimento vai mostrar-lhe exatamente como o seu ambiente influencia a sua concentração.

Aqui está o desafio: você vai fazer a mesma tarefa duas vezes – primeiro com algumas distrações e depois em um ambiente de total concentração.

Ronda 1: Faça uma tarefa rápida (como 5 problemas de matemática) com distrações normais (telefone por perto, conversa permitida).

VS

Segunda ronda: A mesma tarefa, mas agora: Silencie o seu telemóvel. Sem conversas. Coloque um temporizador para se focar.

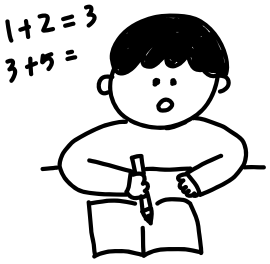
Depois das duas rodadas, vamos pensar um pouco: Qual rodada te ajudou a ser mais rápido ou a fazer melhor? Quais distrações **quase te impediram?**

Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

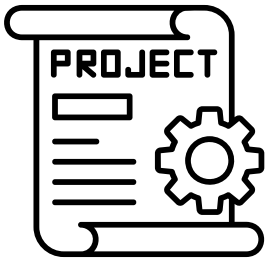
CARTÕES DE ATIVIDADES

Estuda para



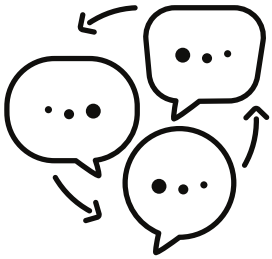
teste de matemática de amanhã

Terminar um projeto de ciências em grupo



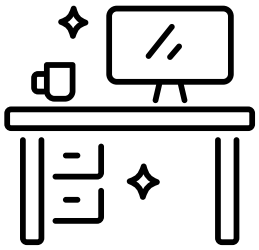
Projeto com entrega marcada para a próxima semana.

Responder à mensagem de um amigo é sempre uma boa ideia!



sobre os planos para o fim de semana

Organiza a tua



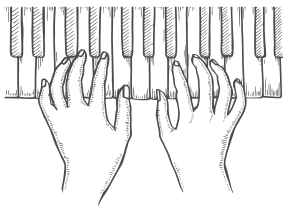
mesa desarrumada

Vê um vídeo no YouTube



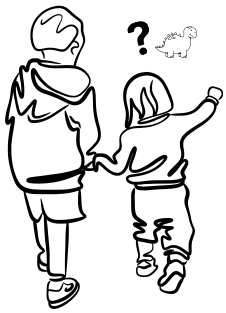
sobre os destaques dos jogos

Tocar piano



para o espetáculo no próximo mês

Ajuda o teu irmão/irmã



encontrar o seu brinquedo desaparecido

Explore as redes sociais

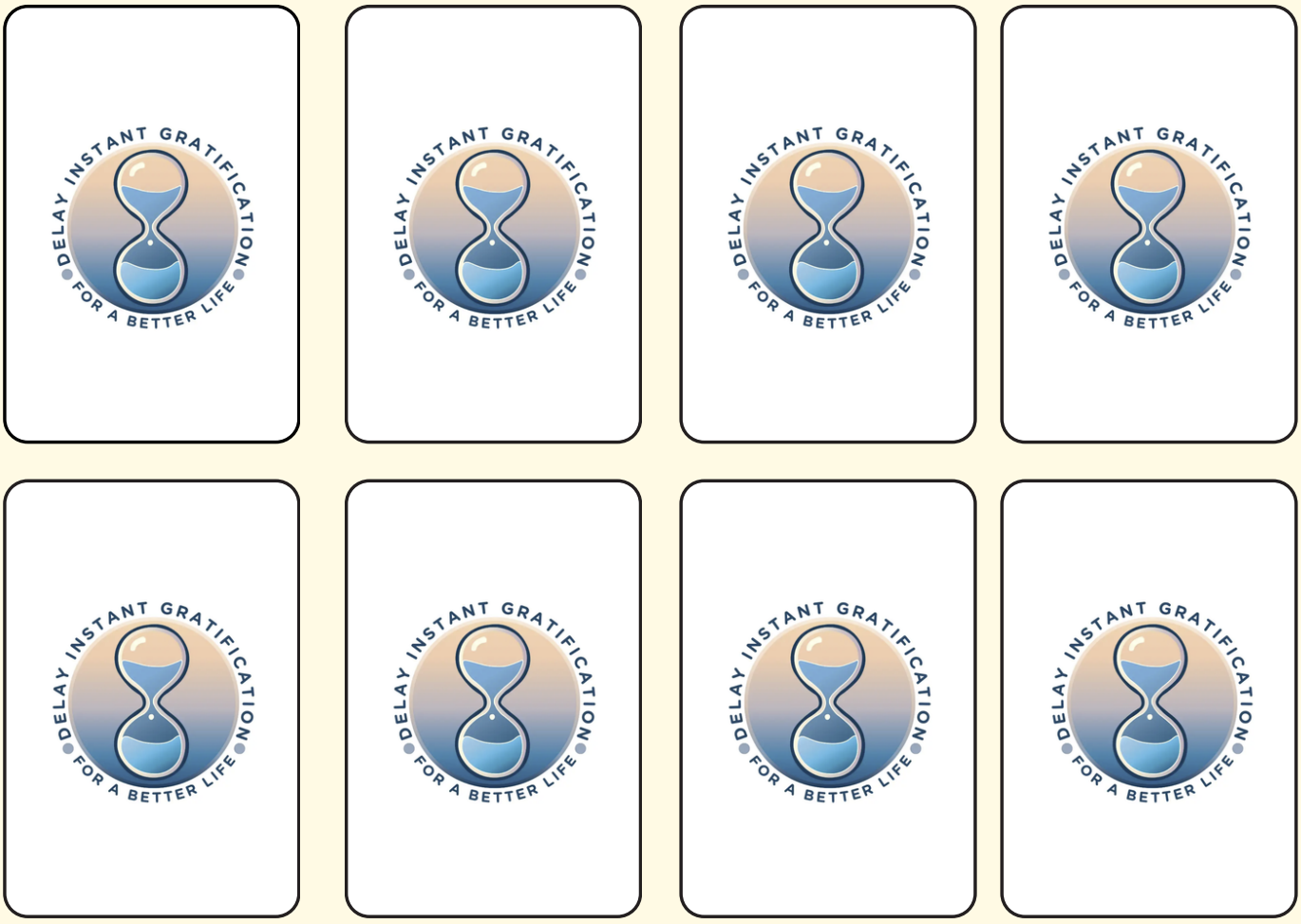


por trinta minutos

Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

CARTÕES DE ATIVIDADES



Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

CARTÕES DE ATIVIDADES



para o seu relatório de leitura (daqui a duas semanas)

Leva o lixo para fora.



Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

CARTÕES DE ATIVIDADES





Voltar

Módulo 1
Gestão do tempo

Conclusão

Percorreste o caminho da arte de dominar o tempo — descobrindo como te concentrares no que te faz avançar, planear com um objetivo em mente e evitar as armadilhas que te roubam a produtividade. Cada lição equipou-te com estratégias eficazes para assumires o controlo da tua agenda, e não o contrário. Lembra-te: uma boa gestão do tempo consiste em fazer o que importa. À medida que avanças, continua a aperfeiçoar a tua abordagem, mantém-te flexível e observa como pequenas mudanças consistentes levam a grandes resultados. És capaz de criar uma vida com espaço para o sucesso, o crescimento e a alegria. O relógio é teu agora — faz com que cada segundo conte!



Voltar

Autorreflexão

O que mais te surpreendeu na maneira como geres o teu tempo?

Qual ferramenta ou atividade deste módulo foi a mais útil para ti e porquê?

Como a sua rotina diária mudaria se começasse a usar algumas dessas estratégias de forma regular?

Que hábito ou distração que faz você perder tempo você gostaria de deixar para trás a partir de agora?

AUTO-OBSERVAÇÃO

Use a escala: Nunca (1) • Raramente (2) • Às vezes (3) • Muitas vezes (4) • Sempre

Afirmação	Pontuação
Sei quais das minhas tarefas são mais importantes para o meu futuro, e não apenas quais são para amanhã.	
Pelo menos uma vez por semana, planeio quando vou fazer as minhas principais tarefas escolares, domésticas e pessoais.	
Quando recebo uma tarefa grande, divido-a em etapas mais pequenas com mini-prazos.	
Normalmente, só termino as tarefas importantes mesmo no último momento.	
Quando me apetece adiar algo importante, tenho alguns truques que me ajudam a começar (por exemplo, o «começo de 5 minutos»).	
Dou-me conta quando estou a perder tempo (a navegar, a ver vídeos aleatórios, a jogar) e consigo parar ou limitar isso.	
Consigo dizer «agora não» ou estabelecer limites quando algo interrompe um trabalho importante.	
Quando planeio o meu dia, deixo espaço para pausas e imprevistos.	
Analiso como é que realmente gastei o meu tempo e ajusto os meus hábitos.	
TOTAL	

INTERPRETAÇÃO

Pontuação total: ___ / 50	
Intervalo de pontuação	**Resumo dos resultados**
41–50 pontos	Estrategista do tempo – Geres o teu tempo com determinação e equilíbrio. Continua a usar as tuas ferramentas de planeamento e de combate à procrastinação e pensa em partilhar as tuas estratégias com amigos que tenham dificuldades.
31–40 pontos	Bom organizador – Já tens bons hábitos de gestão do tempo, mas podes ser mais consistente (por exemplo, no planeamento semanal ou na análise do teu tempo). Escolhe 1 ou 2 áreas para melhorar.
21–30 pontos	A desenvolver a tua capacidade de planeamento – Sabes o que é a gestão do tempo, mas nem sempre a pones em prática. Escolhe algumas pequenas rotinas (como fazer um plano semanal e dividir tarefas grandes em etapas) e pratica-as regularmente.
11–20 pontos	Começar – Muitas vezes, o tempo «simplesmente passa» sem darmos por isso. Começa com mudanças muito pequenas: um breve momento diário de planeamento ou um truque para combater a procrastinação. Pequenos passos podem fazer uma grande diferença ao longo do tempo.
0–10 pontos	É preciso reorganizar o teu tempo – Os teus hábitos em relação ao tempo podem estar a causar-te stress e pânico de última hora. Pensa em reler este módulo, pedir sugestões a alguém em quem confias e experimentar um novo hábito durante pelo menos duas semanas.

Módulo 2: Resolução de Problemas sob Pressão

Introdução

Todos nós enfrentamos pressão. Pode ser um prazo apertado, um conflito com alguém de quem gostas ou uma grande decisão que te dá um nó no estômago. Nesses momentos, é fácil sentir-te preso, em pânico ou sobrecarregado — e difícil pensar com clareza.

Resolver problemas sob pressão é uma habilidade e, como qualquer habilidade, fica mais fácil com a prática. Este módulo dá-te ferramentas para manteres a calma quando o teu cérebro se sente sobrecarregado, dividires os problemas em passos mais fáceis de gerir quando parecem demasiado grandes e encontrares soluções eficazes mesmo quando o tempo é curto ou as emoções estão à flor da pele.

Vais aprender como a pressão afeta o teu corpo e o teu pensamento, descobrir formas de sair do «modo de pânico» e criar uma rotina simples de resolução de problemas que podes usar a qualquer momento. Não precisas de ser perfeito — precisas de estar atento, curioso e disposto a dar um pequeno passo em frente.



Voltar

Compreender a pressão e a reação

Toda a gente sente pressão de vez em quando — antes de um exame, durante uma discussão com um amigo ou quando muitas coisas se juntam ao mesmo tempo.



Quando isso acontece, o seu cérebro pode entrar em "modo de sobrevivência", tornando difícil pensar com clareza ou agir de forma tranquila. Algumas pessoas ficam paradas, outras sentem raiva ou querem fugir da situação.

Explorar como a pressão aparece nos nossos pensamentos, emoções e corpo, e como identificar esses sinais é o primeiro passo para lidar com eles.





Você não consegue escapar da pressão, mas pode aprender a responder a ela de um jeito que ajude em vez de atrapalhar.

Voltar

Compreender a pressão e a reação

Unidade 1

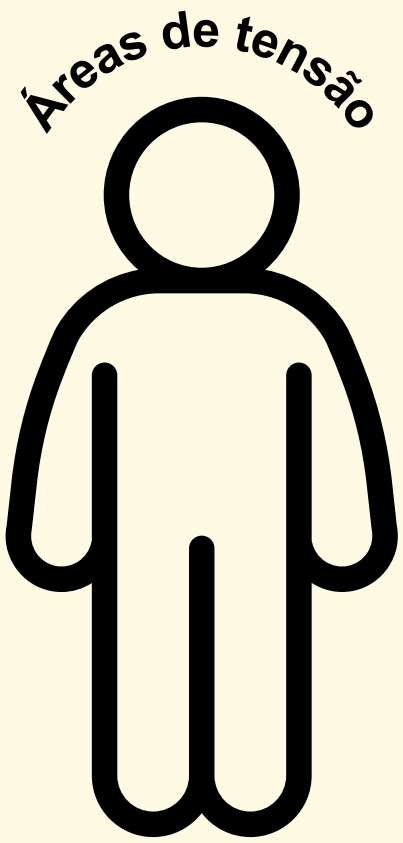
Atividade 1: Medição da pressão arterial

Como é que o teu corpo reage quando está sob pressão?

Tarefa: Assinale os sintomas que você sente quando está sob pressão (coração acelerado, lapsos de memória, frustração, etc.). Ou adicione os seus.

- Coração a mil por hora ☐
- Espaços vazios ☐
- Músculos Tensos ☐
- Borboletas na barriga ☐
- Com vontade de fugir... ☐
- . . . ☐





Desenhe os lugares onde você sente tensão no seu corpo.

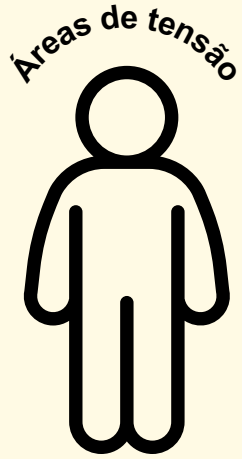


Quando é que costumas sentir esses sinais de pressão?

Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

VERIFICAÇÃO DA PRESSÃO



Desenhe os lugares onde você sente tensão no seu corpo.

Coração a mil por hora ☐

Espaços vazios ☐

Músculos Tensos ☐

Borboletas na barriga ☐

Com vontade de fugir... ☐

. . . ☐

Voltar

Compreender a pressão e a reação

Unidade 1

Atividade 2: Congelar / Escapar / Combater

Tarefa: Leia os mini-cenários. Organize-os em três categorias.







- Um colega de turma te provoca na frente dos outros.
- Você é chamado na aula e não se lembra do que dizer.
- Você faz de conta que está doente para escapar de uma apresentação complicada.
- Você entra numa sala e todos se viram para te olhar.
- O seu irmão ou a sua irmã pega as suas coisas sem pedir.
- Vês uma vespa a voar na tua direção.
- Alguém te dá um empurrão de propósito no corredor.
- Você é convidado a se apresentar para outras pessoas sem aviso prévio.
- Um colega de turma com quem discutiste entra na sala.

Pense um pouquinho: “Qual é a sua escolha favorita?” “Qual poderia ser uma opção mais calma?”





Voltar

Compreender a pressão e a reação

Atividade 3: Medidor de Pressão Pessoal

O estresse não aparece de um só lugar; ele pode surgir na escola, em casa, nas amizades ou até mesmo dentro de você.

Passo 1: Complete o radar
Desenha ou identifica um grande círculo dividido em 4 partes:

- Escola
- Amigos
- Lar
- Eu própria



Em cada parte, escreve ou desenha:
O que provoca a pressão aí?
Um exemplo recente que te deixou nervoso.
(Dica: Utilize cores, emojis ou símbolos para indicar quais parecem maiores ou mais pesados.)

Passo 2: Tire um tempinho para refletir sobre

- Qual área está a gerar mais pressão neste momento? Porquê?
- O que podes fazer para aliviar essa pressão ou conseguir apoio?



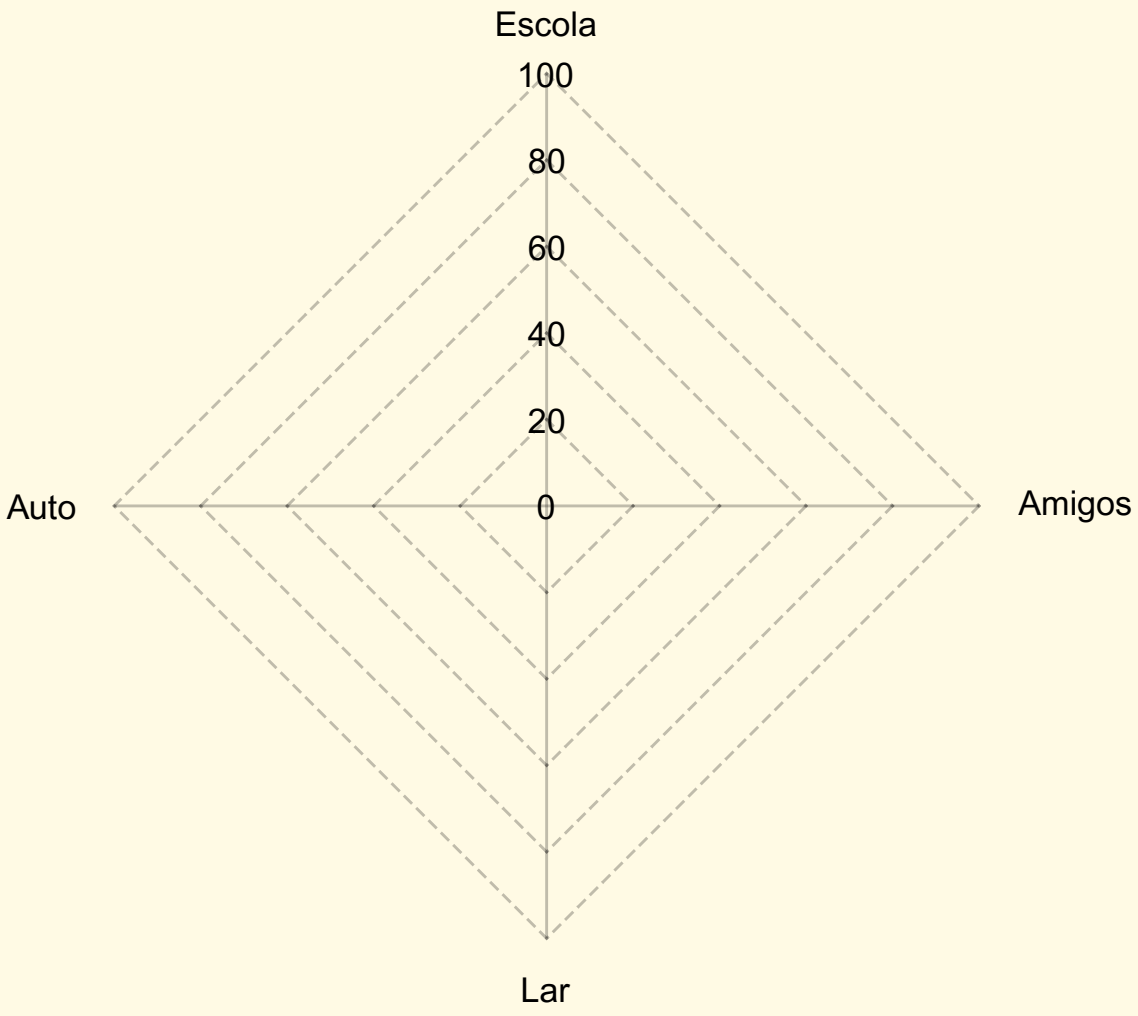
Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

RADAR DE STRESS

No gráfico de radar, coloque pontos para mostrar o nível de estresse que você sente em cada categoria. Depois, ligue os pontos entre si com um fio.
Em seguida, pense um pouco:

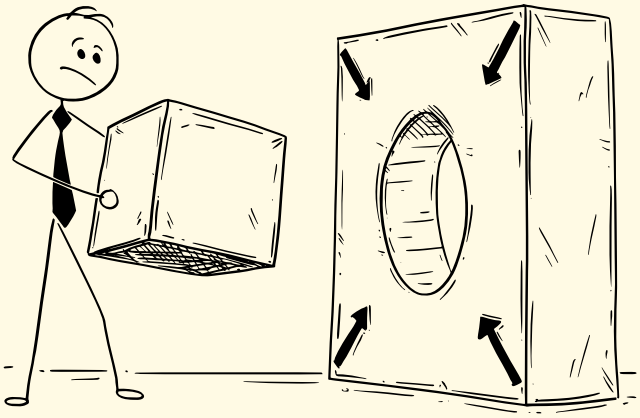
Qual área está a gerar mais pressão neste momento? Porquê?
O que podes fazer para aliviar essa pressão ou conseguir apoio?



Voltar

Analisar o problema

Sob pressão, até os menores problemas podem parecer gigantes. Olhar para eles com mais cuidado vai ajudar você a transformar um grande desafio em várias soluções mais simples.





Isso acontece porque o seu cérebro está a tentar protegê-lo, concentrando-se no estresse em vez de ver o quadro geral. Mas aqui vai uma boa notícia: resolver problemas é uma habilidade que você pode aprender e praticar!

Você não precisa saber tudo, mas é importante aprender a dar o próximo passo com clareza e confiança. Isso vai ajudar você a enfrentar problemas e o estresse de uma maneira nova.



Lembrar:
“Não é preciso resolver tudo de uma só vez — apenas dê o próximo passo certo.”

Voltar

Analisar o problema

Unidade 2

Quando nos sentimos sobrecarregados, a nossa mente pode inventar histórias que tornam tudo pior — até mesmo problemas que parecem pequenos no início podem, de repente, parecer enormes. Mas aqui está a questão: o nosso cérebro adora clareza. Escrever ajuda-nos a desacelerar, dar um passo atrás e retomar o controlo sobre como pensamos e sentimos.

Atividade 1: O Diário das 4 Perguntas
Transforme a confusão em clareza – uma pergunta de cada vez!

Tarefa do Diário

1. O que se passa?

- Fala sobre uma situação que tem te deixado incomodado ultimamente.
- Desabafe - não precisa se preocupar em consertar agora.

2. O que é que poderia ser a pior coisa a acontecer?

- Seja honesto: qual é o receio ou a inquietação que está por trás do estresse?
- Que história é que o seu cérebro está a contar-lhe?

3. Qual é a verdadeira probabilidade disso?

- Respira fundo e pensa: este resultado é realista?
- Quais são as probabilidades de isso realmente acontecer?

4. O que é que podias fazer sobre isso?

- Liste qualquer coisa - até mesmo pequenas ações que você possa experimentar.
- Quem pode dar uma mãozinha? O que está ao seu alcance?



Refletir sobre:

- O que aprendeste sobre como lidar com a pressão?
- Qual é uma coisa que gostarias de lembrar na próxima vez que te sentires sobrecarregado(a)?

Voltar

Analisar o problema

Atividade 2 - Momento da Árvore de Decisão

Que caminhos poderias seguir — e aonde te poderiam levar?

Quando a pressão sobe, muitas vezes parece que só há uma forma de agir. Mas isso raramente é o caso. Uma árvore de decisão ajuda você a dar um passo atrás, ver as suas opções e refletir sobre como cada caminho pode se desenrolar.

Ver as suas opções traz clareza e ajuda a tomar decisões mais acertadas, em vez de decisões apressadas.

Passo 1: Qual é o desafio que você está enfrentando agora?

Escreva aqui:

_____

_____

Passo 2: Crie um esboço.

- Utiliza o modelo de árvore para desenhar pelo menos 2 a 3 opções diferentes.
- Em seguida, para cada opção, desenha de 1 a 2 resultados possíveis — positivos, negativos ou inesperados.

Podes etiquetá-los:

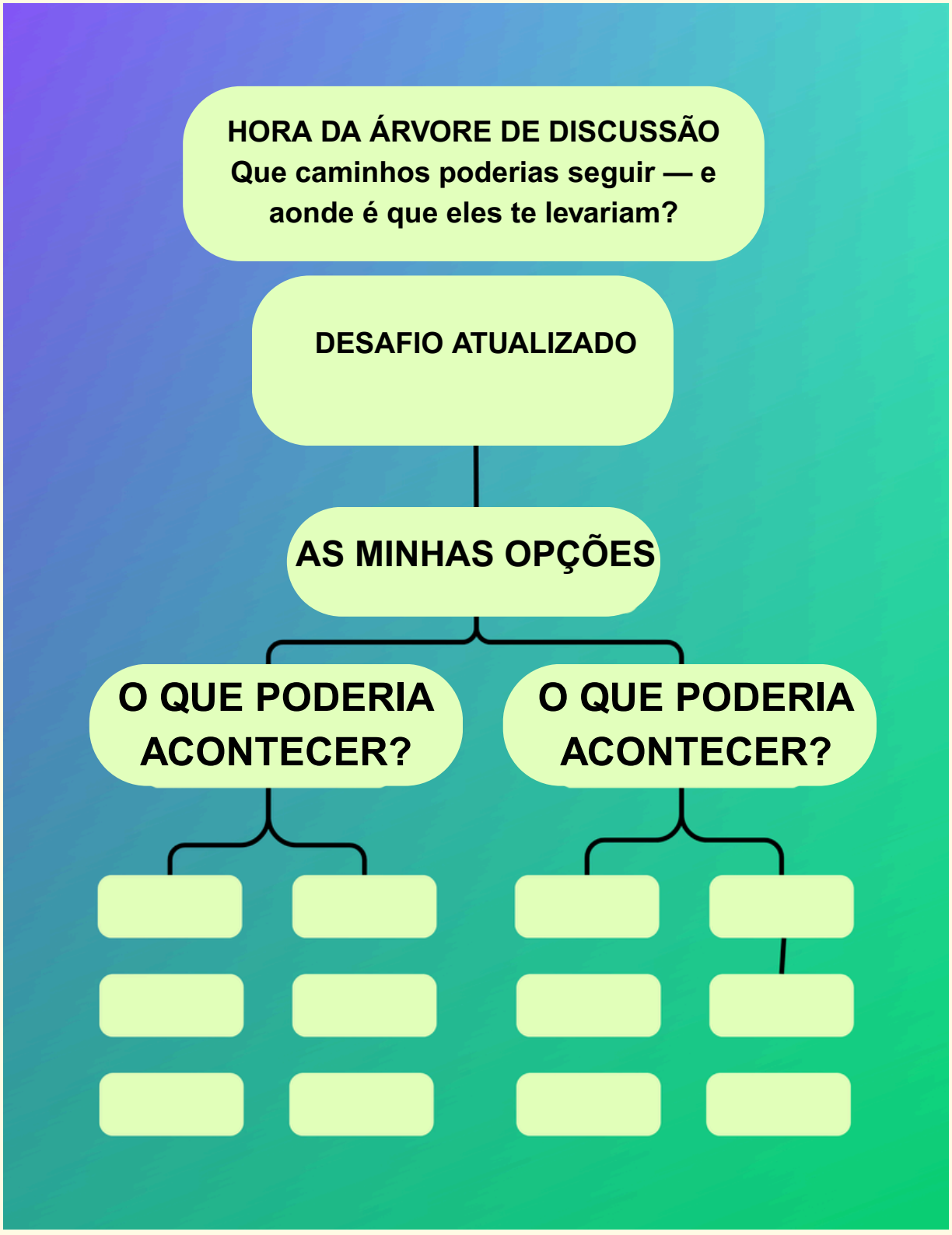


Voltar

Analisar o problema

Unidade 2

Atividade 2 - Árvore de Decisão / Ficha de Exercícios



Voltar

Analisar o problema

Atividade 3 - Mapa de Supervisão

“O que tens em mãos – e o que não tens?”

Classificação circular

Passo 1: Desenha ou usa os dois círculos:
Círculo Interior: Coisas que eu consigo controlar.
Círculo exterior: Coisas que não consigo controlar.

Etapa 2:
Use palavras, ícones ou exemplos breves para completar ambos.

Algumas ideias:

- Consegues controlar o que outra pessoa diz?
- Consegues controlar como reages a isso?
- É possível decidir quando um teste é feito?
- Consegues controlar como te preparas para isso?

Exemplo:



Qual é uma coisa do seu círculo íntimo que você pode começar a fazer hoje?

Como é sentir-se livre ao deixar algo do círculo externo para trás?

Voltar

Pensar com clareza sob pressão



Situações **estressantes** podem aparecer de repente — uma discussão inesperada, um teste surpresa ou uma mensagem complicada. Nesses momentos, o seu cérebro pode ficar em pânico, mas se você tiver um plano para enfrentar a situação, saberá exatamente como agir.

Um **plano Calm** é um conjunto de coisas simples que te ajudam a manter o foco – sem pensar demais, apenas agir. O plano de cada pessoa é único, mas ter um preparado significa que estarás um passo à frente quando as coisas se tornarem complicadas.

Atividade 1: Crie o seu Plano de Calma
Veja ou escreva abaixo as suas estratégias preferidas para se acalmar:

- □ Inspire profundamente 5 vezes
- □ Saia para respirar ar puro
- □ Ouça uma música tranquila
- □ Fale com alguém de confiança
- □ Escreva num caderno
- □ Beba água devagarinho
- □ Faça 10 saltos
- □ Olhe para algo bonito
- □ _____
- □ _____

Tire um tempinho para refletir.

- Em que situações usarias este plano de calma na vida real?
- Qual estratégia você acredita que vai ajudá-lo mais em termos de tempo?

Etapa 1: Geração de Ideias
Desenha ou escreve as tuas 3 a 5 principais estratégias no teu "Kit de Planeamento para a Calma".



Voltar

Pensar com clareza sob pressão

Unidade 3

Atividade 2: Regista um momento real de pressão.
Aprenda com os momentos que realmente acontecem e crie momentos ainda melhores.

As distrações adoram surgir quando estamos sob pressão e, muitas vezes, nos afastam do que realmente importa. Mas sempre que você as nota, tem a chance de aprender. Esta atividade ajuda você a pensar sobre um momento real de distração e como pode lidar melhor com isso na próxima vez.

Passo 1: Dar uma olhadinha para o que já passou
Por favor, pense numa situação recente em que devias estar concentrado, mas acabaste por te distrair.

Fala sobre isso:
O que estavas a tentar fazer?
O que te chamou a atenção?
Como te sentiste depois que isso aconteceu?



Passo 2: Pense nisso de novo

Agora, visualize esse momento outra vez, mas com uma pequena alteração.
O que poderias ter feito de diferente?
Que estratégia do seu Plano de Calma poderia ter sido útil?

Tarefa extra (opcional)
Poderias desenhar a distração como uma criatura ou um personagem?
O que isso te diz para tentar?
Que poder você pode usar para impedi-lo?



Questões para pensar:
De que maneira podes proteger melhor o teu foco da próxima vez?
Como foi sentir o momento sem fazer julgamentos?

Voltar

Módulo 2
Resolução de Problemas sob Pressão

Conclusão

Acabaste de praticar uma das competências mais importantes que existem: resolver problemas sob pressão. Ao longo do caminho, aprendeste como o teu cérebro e o teu corpo reagem ao stress, como dividir situações avassaladoras em passos mais fáceis de gerir e como manter a calma e pensar com clareza, mesmo quando as coisas parecem intensas.

Lembra-te, a pressão faz parte da vida — mas o pânico não tem de fazer. Agora tens ferramentas como o Método das 3 Perguntas, árvores de decisão, estratégias de acalmia e exercícios de reflexão para te ajudar a fazer uma pausa, planear e seguir em frente com confiança.

Não precisas de ter todas as respostas. Só precisas de saber como dar o próximo passo — e confiar em ti mesmo para continuares.
Continua a usar o que aprendeste aqui. Quanto mais praticares, mais fácil será manter os pés no chão, fazer escolhas inteligentes e lidar com tudo o que surgir no teu caminho.



Voltar

Autorreflexão

Como é que consegues perceber melhor as tuas reações à pressão neste momento?

Qual ferramenta (como, por exemplo, uma árvore de decisão, um radar de estresse ou um mapa de controle) você achou mais útil ou interessante?

Sentes-te mais confiante para enfrentar momentos difíceis depois deste módulo? O que é que mudou?

O que vais fazer de diferente na próxima vez que te sentires stressado ou sobrecarregado?

AUTO-OBSERVAÇÃO

Use a escala: Nunca (1) • Raramente (2) • Às vezes (3) • Muitas vezes (4) • Sempre

Afirmação	Pontuação
Consigo perceber quando estou sob pressão pela forma como o meu corpo ou os meus pensamentos se sentem (por exemplo, tenso, com o coração a bater acelerado, suado).	
Em situações de stress, consigo identificar o que estou a sentir (por exemplo, preocupado, zangado, sobrecarregado), e não apenas «mal».	
Quando a situação fica tensa, consigo fazer uma pausa (respirar, contar, parar um momento) em vez de reagir imediatamente.	
Divido os grandes problemas em passos mais pequenos, em vez de os ver como uma coisa enorme e impossível.	
Consigo distinguir o que posso controlar do que não posso e concentrar a minha energia naquilo em que posso influenciar.	
Quando me deparo com um problema, consigo fazer um plano simples (passo 1, passo 2, passo 3) para o resolver.	
Quando estou em apuros, sei a quem posso pedir ajuda e não hesito em pedir.	
Quando estou stressado, recorro a pelo menos uma estratégia (respiração, movimento, música, conversar) para me acalmar.	
Depois de uma situação stressante, penso no que aconteceu e no que poderia fazer de diferente da próxima vez.	
Quando algo corre mal, consigo manter a calma e procurar soluções, em vez de desistir.	
TOTAL	

INTERPRETAÇÃO

Pontuação total: ___ / 50	
Intervalo de Pontuação	**Resumo dos resultados**
41–50 pontos	Resolvedor de problemas resiliente – És bom a perceber quando estás sob pressão, a acalmar-te e a encontrar formas de seguir em frente. Continua a praticar estas competências e usa-as em novas situações (exames, conflitos, decisões).
31–40 pontos	Confiante sob pressão – Tens ferramentas úteis, mas nem sempre elas aparecem nos momentos mais difíceis. Escolhe uma ou duas estratégias (fazer uma pausa, planear, pedir ajuda) para que se tornem automáticas.
21–30 pontos	Estás a tornar-te cada vez melhor a resolver problemas – Já tens algumas noções sobre como lidar com a pressão, mas ainda tens dificuldades quando as coisas ficam tensas. Pratica regularmente uma técnica para acalmares e outra para planeares.
11–20 pontos	Encontrar o teu equilíbrio – O stress pode muitas vezes parecer esmagador. Começa por pequenos passos: aprende a perceber os sinais do teu corpo e, depois, adiciona uma técnica de pausa curta (como respirar devagar) quando sentires pressão.
0–10 pontos	É altamente recomendável que procures apoio – a pressão pode fazer com que te bloqueies ou reajas sem pensar. Pode ajudar conversar com um adulto de confiança ou um amigo, rever este módulo e praticar juntos algumas estratégias simples.

Módulo 3
A influência social no comportamento

Introdução

Desde tendências virais a influenciadores, passando por algoritmos das redes sociais e pressão social subtil — os jovens de hoje estão rodeados de mensagens constantes sobre como agir, parecer e pensar. É fácil deixar-se levar sem dar por isso, sem perceber o quanto o teu comportamento está a ser moldado pelo exterior.

Este módulo é o teu espaço para fazeres uma pausa e recuperares o controlo. Vais explorar como funciona a influência social, como reconhecer a pressão e como responder de formas que reflitam os teus verdadeiros valores. Seja aprender a dizer «não», pensar duas vezes antes de seguir uma tendência ou questionar o que é real online, cada passo vai ajudar-te a construir uma consciência e uma autoconfiança mais fortes.

Vamos ver o que te influencia — e como escolher o teu próprio caminho a seguir.



Voltar

Consciência da pressão social

As pessoas frequentemente imitam os outros – isso nos ajuda a sentir-nos seguros e aceites, especialmente em grupos.

Prova social é quando algo parece "certo" só porque muitas pessoas estão a fazer.

Essa influência aparece tanto na internet como na vida real — em tendências, gostos, avaliações e decisões do dia a dia — muitas vezes sem que nos apercebamos.

Pensa em hoje ou em ontem.



Escreve UM exemplo curtinho para cada um:

Um momento em que sentiste pressão para te encaixares.

Um momento em que você fez algo porque os outros também estavam a fazer.

Um momento em que fizeste uma pausa antes de escolher.

Não precisas de analisar esses momentos ainda. O simples ato de os notar já é o primeiro passo.

Voltar

UNIDADE DE SAÚDE HOSPITALAR

FOLHA DE ATIVIDADES

O PODER DA APROVAÇÃO SOCIAL

Atividade 1
Esta atividade ajuda a explorar de forma mais detalhada como a influência social impacta as suas escolhas.

Passo 1: Olhe para as suas opções
Para cada item abaixo, dê uma nota de 1 a 5:
1 = Eu escolhi isso completamente por minha própria vontade.
Escolhi principalmente porque muitos outros também o fizeram.

	1	2	3	4	5
As roupas que usas	☐	☐	☐	☐	☐
Uma canção que você colocou recentemente numa playlist.	☐	☐	☐	☐	☐
Um desafio ou tendência que vivenciaste.	☐	☐	☐	☐	☐
Uma marca ou produto que você adora	☐	☐	☐	☐	☐
Um lugar que gostavas de visitar.	☐	☐	☐	☐	☐





Voltar

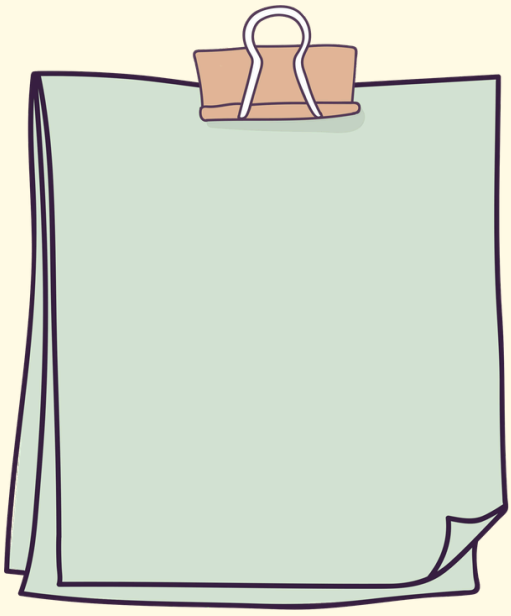
FOLHA DE ATIVIDADES

O PODER DA APROVAÇÃO SOCIAL

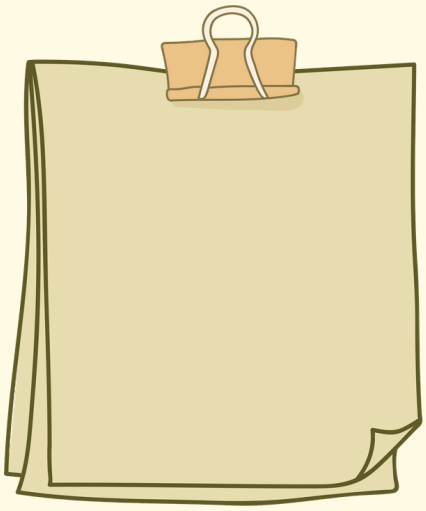
Etapa 2

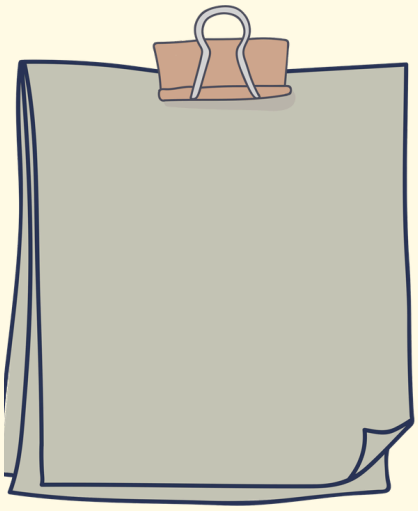
Escolha **UM** item que você deu 4 ou 5 estrelas e responda:

Por que parecia algo fixe ou na moda?



Onde é que viste isso pela primeira vez? (ex.: TikTok, amigo, anúncio)





Você ainda gostaria se ninguém mais gostasse? Porquê?

Voltar

Consciência da pressão social

A pressão dos colegas nem sempre aparece como uma ordem. A pressão dos colegas nem sempre é barulhenta ou direta.

Muitas vezes, atua de forma discreta — moldando as opções que acreditamos ter e fazendo com que algumas escolhas pareçam mais simples do que outras.

Compreender este momento é o primeiro passo para tomar a sua própria decisão.

Atividade 2

Esta atividade ajuda-te a fazer uma pausa e a perceber onde a pressão surge, antes de decidires o que fazer.

Passo 1: Lê esta situação:

Você recebeu um convite para uma festa. Um amigo comenta: "Vem, não seja chato".

Você tem consciência de que pode ter bebidas alcoólicas e isso te deixa um pouco desconfortável.

Você está em dúvida: ir para se socializar ou não ir e respeitar o que sente.

O que está a influenciar realmente esta escolha neste momento?



Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

ENCRUZILHADA

Passo 2: Desenha a tua própria bifurcação no caminho
Vais desenhar um caminho que se divide — como se fossem duas estradas que se afastam.

Podes colorir o caminho que escolheres.

Abaixo de cada trilho, desenha ou escreve:
O que iria acontecer a curto prazo?
O que é que sentirias?
Qual poderia ser o resultado a longo prazo?

Não há respostas certas ou erradas — o importante é ser sincero.

Caminho A: Vai à festa para fazer novos amigos.

Caminho B: Diga não e escolha outra atividade.



Voltar

Comunicação assertiva

Unidade 2

Comunicação assertiva é quando você consegue dizer o que pensa, o que precisa e como se sente de maneira clara e respeitosa — mesmo que os outros estejam à espera de algo diferente.

Não é sobre ser mal-educado ou agressivo — é sobre ser sincero e respeitoso.

Ser assertivo ajuda-te a fazer escolhas que se alinham com quem és — e não apenas com o que os outros desejam.

Atividade 1

Esta atividade ajuda-te a praticar como responder de forma assertiva quando te sentires pressionado, mesmo que isso seja desconfortável.

Passo 1: Olha cada situação que está aqui em baixo. Avalie quanta pressão você sentiria utilizando esta escala:

0 = Sem pressão
1 = Um bocadinho de pressão
2 = Muita pressão



Situação	Pressão (0-2)
Os seus amigos estão a faltar à aula para sair e querem que tu também vás.	☐
Todos no seu grupo estão a gozar com alguém e tu sentes-te desconfortável.	☐
O seu melhor amigo pede-te para mentir para o proteger.	☐
Os seus colegas de equipa querem faltar ao treino, mas pedem que você diga ao treinador que todos estavam doentinhos.	☐

Voltar

UNIDADE DE SAÚDE HOSPITALAR

FOLHA DE ATIVIDADES

RESPONDER SOB PRESSÃO

Etapa 2
Escolhe UMA situação da atividade e segue os passos abaixo.

Etapa 3
Há várias formas de eu poder responder.

Response type	What I might say
To fit in	
To avoid conflict	
Assertively (clear & respectful)	

Passo 4
Refletir

Como te sentiste ao responder de forma assertiva em comparação com as outras?

O que facilitou ou dificultou a expressão clara?

Voltar

Comunicação assertiva

Nem todas as respostas são semelhantes.
A maneira como você se expressa pode alterar o resultado de uma situação — e como você se sente em relação a ela depois.

Ser assertivo é saber respeitar a si mesmo e aos outros ao mesmo tempo.



Existem três formas habituais de as pessoas reagirem quando estão sob pressão.

Passiva

- Evita desavenças
- Coloca os outros à frente.
- Muitas vezes esquece-se das suas próprias necessidades.

"Está tudo bem… faz o que quiseres."

Agressivo

Opinião das Forças Armadas
Pode magoar os outros.
Costuma causar conflitos.

"Não me interessa o que pensas — para!"

Assertivo

Claro e respeitador
Sinceridade em relação aos sentimentos

- Protege as fronteiras!

"Não estou à vontade com isso, por isso vou optar por outra coisa."



Voltar

UNIDADE DE SAÚDE MENTAL

FOLHA DE ATIVIDADES

ENCONTRAR A TUA VOZ SEGURA

Atividade 2 - O que dirias?
Esta atividade ajuda-te a praticar respostas claras e respeitosas.

Passo 1 - Escolhe UMA situação
Marque uma das opções abaixo (ou escreva a sua própria):

A friend pressures you to do something you're not comfortable with	
Someone makes a joke that doesn't feel OK to you	
Friends expect you to agree, even when you don't	
Someone keeps pushing after you already said "maybe"	
Other: _____	

Passo 2 - Termina a frase

Complete a frase com as suas próprias palavras:

"Eu sinto _____ quando _____, então vou _____."

Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

O QUE DIRIAS?

Passo 3 - Mostre respeito

Dá uma olhadinha no que escreveste e confere.

☐	**Isso mostra claramente como me sinto?**
☐	**Isso ajuda a entender a minha escolha?**
☐	**Isso ajuda a evitar culpar ou atacar os outros?**



Se precisar, reescreva a sua frase aqui em baixo:

Etapa 4 - Pensar sobre isso

Quanta confiança é que sentes ao dizer isso em voz alta?

□ Pouca confiança
□ Alguma confiança
□ Confiança
□ Muita confiança

Ser assertivo exige prática — a confiança vai-se construindo ao longo do tempo.

O que poderia ajudar-te a dizer isso com mais confiança na próxima vez?

Voltar

Escolhas alinhadas com os objetivos

As redes sociais têm o poder de influenciar os nossos desejos — mesmo quando não percebemos.

O que você vê com frequência pode moldar as suas prioridades, hábitos e objetivos ao longo do tempo.



Escolhas que estão em sintonia com os seus objetivos ajudam você a decidir o que seguir, assistir e com o que interagir — com base em quem você deseja se tornar, e não apenas no que está na moda.

O que eu costumo ver online está a ajudar-me a tornar-me na pessoa que quero ser?

Verificação de rota

Tire um tempinho para pensar sobre os seus hábitos na internet.
Sem olhar para os pormenores, responde às perguntas em baixo.

No momento, o meu conteúdo online faz-me sentir principalmente como...

Escreve uma palavra, desenha um símbolo ou circula um emoji.









Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

O QUE ME INFLUENCIA?

Atividade 1 - Influenciadores e Algoritmos
Esta atividade ajuda-te a perceber como os algoritmos e os influenciadores moldam o que vês — e como isso pode influenciar os teus objetivos e escolhas.

Passo 1 – O Meu Feed do Facebook/Instagram/Snapshot
Liste até 3 influenciadores ou criadores de conteúdo que você costuma ver com mais frequência:

1. _____
2. _____
3. _____



Etapa 2 – O que é que eles estão a promover?

Influencer	Topics or trends	Products / lifestyles	How it makes me feel

Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

O QUE ME INFLUENCIA?

Etapa 3 – Verificação da Consciência
Liste até 3 influenciadores ou criadores de conteúdo que você costuma ver com mais frequência:

	Como posso saber se são pagos ou patrocinados?
	Este conteúdo mostra como é a vida na realidade?
	Isso me ajuda a ser a pessoa que eu quero ser?

Etapa 4 – Filtro de Influenciador (Visual)
Desenha ou descreve o teu "filtro de influenciador":
O que é que ele bloqueia? O que é que ele permite?

Voltar

Escolhas alinhadas com os objetivos

A conscientização é só o primeiro passo. Saber o que te influencia dá-te o poder de escolher de forma diferente.

Pequenas escolhas fazem a diferença. O que você segue, gosta e com o que interage hoje vai moldar o seu amanhã.

Escolhas que estão em sintonia com os seus objetivos ajudam-no a proteger o que sustenta o seu crescimento — e a limitar o que o afasta dele.

Se você parasse a sua transmissão agora…

Complete UMA destas frases.

“Agora, o meu feed está a direcionar-me principalmente para _____.”

“Gostava que o meu feed me ajudasse mais com _____.”

“Uma coisa online que muitas vezes me desvia dos meus objetivos é _____.”

O que vês influencia a forma como pensas — e como te sentes.







Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

VERIFICAR O ALINHAMENTO COM OS OBJETIVOS

Atividade 3 – Decidindo o que conservar, modificar ou bloquear
Esta atividade ajuda-te a transformar a consciência em ação, decidindo como as tuas escolhas online podem contribuir para que te tornes na pessoa que desejas ser.

Passo 1 – O que eu desejo mais
Pense nos seus objetivos, valores ou no tipo de pessoa que deseja ser.

Quero ver mais coisas que me ajudem.
(Pode escolher mais do que uma opção)

□ Sentir-me inspirado(a)
□ Aprender algo prático
□ Sentir-me confiante
□ Ser criativo(a)
□ Cuidar da minha saúde mental
□ Manter o foco nos meus objetivos



Etapa 2 – O que eu quero reduzir
Agora pense em coisas que sugam a sua energia ou te afastam dos teus objetivos.



Quero ver menos conteúdo que me faça sentir:

□ Sob pressão
□ Inseguro(a)
□ Distrair-se
□ Como se eu “não fosse bom o suficiente” □ Estressado(a) ou pessimista
□ Como se eu estivesse a desperdiçar tempo

Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

VERIFICAR O ALINHAMENTO COM OS OBJETIVOS



Etapa 3 – Conferência do alinhamento
Analisa o que mais encontras online e o que disseste que gostarias de ver mais ou menos.
Marque as afirmações que você acha que são verdadeiras:

- ☐ **Muito do que vejo é exatamente o que eu quero ser.**
- ☐ **Alguns conteúdos ajudam-me a alcançar os meus objetivos, mas outros afastam-me deles.**
- ☐ **Costumo consumir conteúdo sem pensar no seu impacto.**
- ☐ **O meu feed afeta o meu humor mais do que eu pensava.**

Etapa 4 – A Minha Escolha em Sintonia com os Objetivos
Agora imagine que você está a escolher de propósito.
Desenha ou escreve:
Uma mudança que você gostaria de experimentar esta semana.

Você não pode controlar tudo o que vê, mas pode escolher com o que quer interagir.

Voltar

Módulo 3
A influência social no comportamento

Conclusão

Mergulhaste nas forças ocultas que moldam as tuas decisões diárias — desde a pressão dos pares e o comportamento de grupo até aos influenciadores e aos algoritmos digitais. Acima de tudo, aprendeste a fazer uma pausa, a refletir e a perguntar-te: «Será que isto sou mesmo eu?»

Ao longo deste módulo, reforçaste a tua capacidade de pensar criticamente e de definir a tua própria voz. Exploraste como lidar com a pressão com confiança, fazer escolhas que estejam de acordo com os teus valores e manter-te atento às mensagens que moldam tanto o teu feed como a tua identidade.

Quanto mais praticares estas competências, mais fácil se torna fazer escolhas conscientes e empoderadas — online, offline e em todos os outros contextos. Continua a pensar por ti próprio. Continua a mostrar-te como o teu verdadeiro eu.



Voltar

Autorreflexão

Quando é que você se deu conta de que estava a tomar decisões mais pelos outros do que por si mesmo?

Que tipo de conteúdo nas redes sociais te influencia mais – e gostarias de mudar isso?

Após este módulo, o que é que "ser você mesmo" significa para ti quando sentes pressão dos colegas?

Como é que podes fazer escolhas que estejam alinhadas com os teus valores, mesmo quando os outros pensam de forma diferente?

AUTO-OBSERVAÇÃO

Use a escala: Nunca (1) • Raramente (2) • Às vezes (3) • Muitas vezes (4) • Sempre

Afirmação	Pontuação
Dou por mim a perceber quando faço algo principalmente para me integrar com os outros, e não porque realmente queira.	
Posso dizer «não» ou sugerir outra ideia quando os amigos me pressionam a fazer algo com que não me sinto à vontade.	
Antes de seguir uma tendência, paro para pensar se ela realmente se encaixa nos meus valores, objetivos ou estilo.	
Eu verifico duas vezes as informações das redes sociais ou das mensagens antes de acreditar	
Sei que os algoritmos influenciam o que vejo online e, às vezes, fico a pensar por que é que vejo certas publicações.	
Dou por mim a perceber quando os influenciadores estão a fazer publicidade ou quando a vida deles parece irrealmente perfeita.	
Tenho noção dos meus próprios valores (por exemplo, honestidade, respeito, saúde, lealdade) e consigo citar alguns deles.	
Tento tomar decisões que estejam de acordo com os meus valores, mesmo que não sejam a escolha mais popular.	
Deixo de seguir, silenciou ou limito contas que me fazem sentir mal ou que me levam a fazer escolhas pouco saudáveis.	
Apoio os meus amigos quando decidem não seguir o grupo numa situação em que não se sentem à vontade.	
TOTAL	

INTERPRETAÇÃO

Pontuação total: ____ / 50	
Intervalo de pontuação	**Resumo dos resultados**
41–50 points	Pensador independente – Tens consciência de como os amigos, as tendências e os algoritmos te influenciam, mas continuas a fazer as tuas próprias escolhas. Continua a defender os teus valores e a ajudar os outros a fazer o mesmo.
31–40 points	Crítico, mas influenciável – Na maioria das vezes pensas por ti próprio, mas em algumas situações ainda te deixas levar. Concentra-te numa área para te fortaleceres (por exemplo, dizer «não» ou filtrar o teu feed).
21–30 points	No meio do caminho – Às vezes segues o grupo sem pensar, mas estás a começar a questionar as coisas. Escolhe um hábito (como verificar informações ou definir os teus valores) para praticar com mais frequência.
11–20 points	Facilmente influenciável – Frequentemente influenciado – Pode ser difícil para ti dizeres «não» ou agires de forma diferente do grupo. Tenta praticar pequenos «nãos» em situações de baixo risco e fala com alguém em quem confias sobre os teus valores.
0–10 points	É hora de fazer uma pausa e refletir – a pressão social e online pode estar a influenciar muitas das tuas escolhas. Revê este módulo, analisa com atenção as tuas redes sociais e os teus grupos de amigos e pensa em ajustar o que segues e a quem dás ouvidos.

Módulo 4
Consciência e Gestão Emocional

Introdução

No mundo acelerado de hoje, as emoções podem ser avassaladoras e imprevisíveis. **Aprender a compreender e a gerir os teus sentimentos** ajuda-te a manter o controlo quando te deparas com a vontade de obter recompensas imediatas ou soluções rápidas. Neste módulo, vais aprender a reconhecer as tuas emoções, perceber como elas afetam as tuas escolhas e praticar formas simples de te acalmares quando os sentimentos estão à flor da pele. **Desenvolver a consciência e a regulação emocionais** ajuda-te a fazer uma pausa, a pensar e a escolher o que é melhor para os teus objetivos a longo prazo, em vez de agires por impulso. Estas competências apoiam-te em momentos difíceis, mas também nas amizades, na escola, nos passatempos e no teu futuro.

Ao longo deste módulo, vais explorar três áreas-chave: reconhecer as tuas emoções, compreender como elas influenciam as tuas decisões e aprender técnicas práticas para as gerir. Prepara-te para assumir o controlo dos teus sentimentos, construir a tua força emocional e desenvolver a paciência que te ajuda a ter sucesso — um passo, uma respiração, uma escolha de cada vez.



Voltar

Consciência e Gestão Emocional

A consciência emocional é sobre perceber o que estás a sentir e dar nome a esses sentimentos, como se estivesses a fazer uma autoavaliação para entender o que se passa dentro de ti. A regulação emocional é o que fazes com esses sentimentos para que não dominem as tuas ações.

As emoções estão sempre a aparecer, mesmo quando não as notamos. Às vezes, elas se mostram como pensamentos, outras vezes como sensações no corpo e, em outras ocasiões, como reações fortes. Aprender a identificar as emoções desde cedo ajuda a entender o que realmente se passa, em vez de se sentir confuso ou sobrecarregado.





Quando consegues nomear uma emoção, como stress, raiva, empolgação ou desilusão, torna-se mais fácil lidar com ela. Nomear as emoções dá-te mais controlo e ajuda-te a responder de forma consciente, em vez de reagir automaticamente.

As atividades deste módulo ajudam você a identificar as emoções quando aparecem, a perceber o que as provoca e a criar o seu próprio "Kit de Ferramentas Emocionais". Com a prática, você vai aprender a parar um momento, a se acalmar e a decidir como quer reagir, mesmo nas situações mais difíceis.

Voltar

Consciência e Gestão Emocional



Gatilhos de Emoções

Gatilhos são situações, pessoas ou pensamentos que fazem surgir certas emoções. Podem ser coisas pequenas, como um comentário, ou grandes, como pressão ou expectativas. Cada pessoa tem gatilhos diferentes, e isso é completamente normal.

Ao entender o que provoca as suas emoções, você começa a notar padrões. Isso ajuda você a se preparar para momentos difíceis e a decidir como quer reagir, em vez de ser apanhado de surpresa.

Reações emocionais

Reação  **Escolha**

A reação acontece de forma automática.
É o que fazemos quando uma emoção nos invade antes de termos tempo de pensar, como reagir de forma impulsiva ou nos fecharmos completamente.

Uma decisão acontece depois de uma pausa.
É quando você nota como se sente, para por um momento e escolhe como quer responder.

Saber a diferença entre reagir e escolher dá-lhe poder. Você pode não conseguir controlar as suas emoções, mas pode decidir o que fazer a seguir.

Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

RECONHECER EMOÇÕES

O que são sentimentos?

- **Sinais do cérebro (emoções, ideias, mudanças no corpo)**
- **Ajudar-te a tomar decisões mais acertadas e a reduzir a tensão.**
- **Libera substâncias químicas que provocam reações físicas (como batimentos cardíacos acelerados e tensão muscular).**

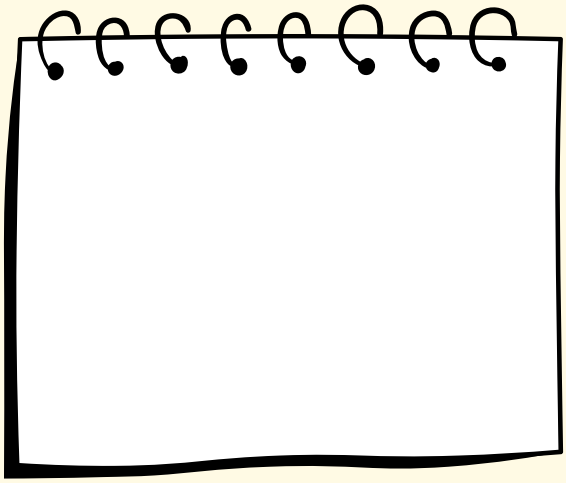


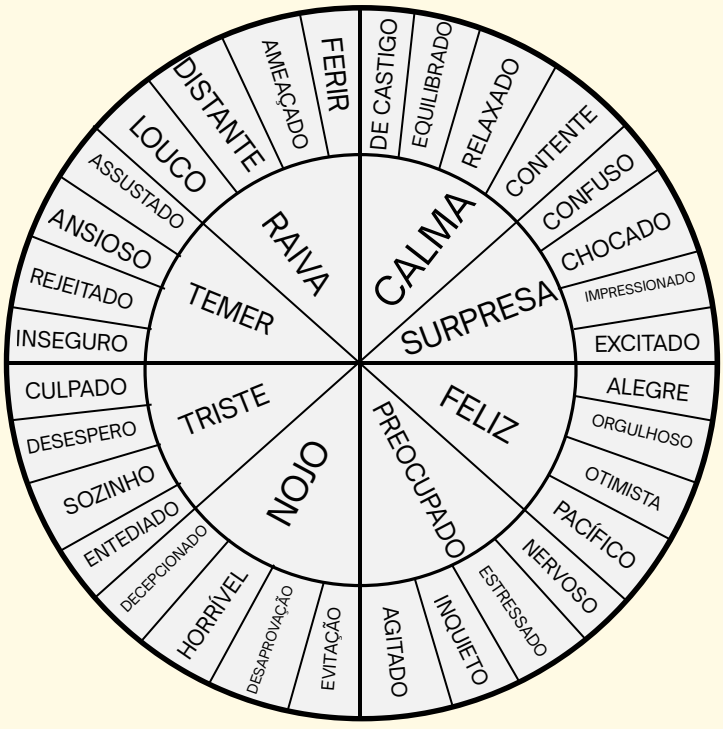
Atividade número 1

Abaixo, você encontrará uma roda das emoções com sentimentos básicos no meio e emoções ligadas à volta. Identifique e pinte as emoções que você sentiu ultimamente.

Atividade 2

Escreve ou desenha sobre um momento em que sentiste uma dessas emoções no espaço abaixo.





Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

RECONHECER EMOÇÕES

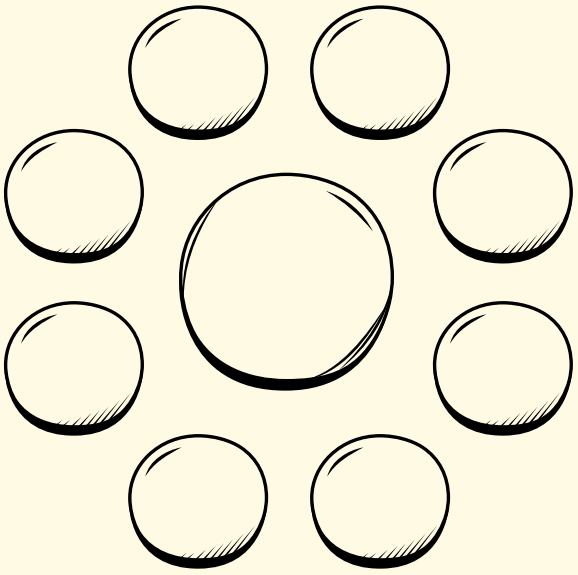
Um gatilho é algo que provoca emoções intensas, como um estímulo no cérebro que te faz sentir de uma certa forma. Pode ser uma pessoa, um lugar ou uma situação que ativa algo na sua mente e te faz sentir algo especial.



O que é que me faz sentir assim?

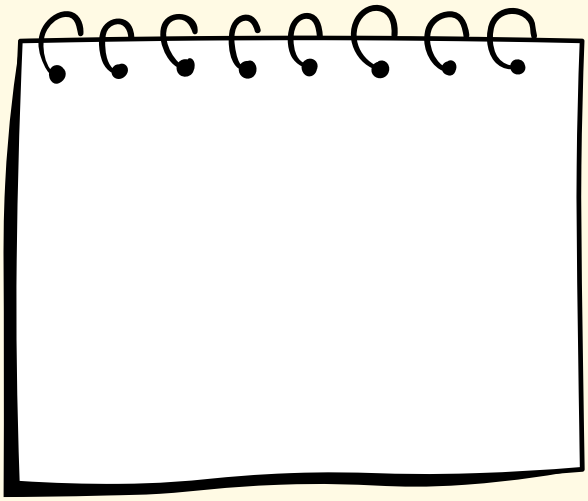
Atividade 3

Nos círculos ligados a "Eu" abaixo, desenha símbolos que representem coisas ou situações que fazem você sentir emoções.

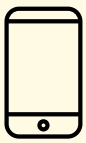


Reserve um momento para refletir sobre:

Como é que esses gatilhos te fazem sentir e o que costumas fazer quando eles aparecem?



Exemplos de ícones que podes desenhar, mas sente-te à vontade para criar os teus próprios.





Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

RECONHECER EMOÇÕES

Atividade 1

Leia a história a seguir e decida o que faria nessa situação. Depois de escolher,
Escreve nas nuvens as emoções que sentes ao ler esta história.
Anote duas formas diferentes de enfrentar a situação, além da sua primeira escolha.

Jamie está a navegar nas redes sociais e vê que um influenciador famoso acabou de partilhar sobre um novo gadget que está na boca do povo. Jamie sente uma grande vontade de comprá-lo de imediato para se enturmar e se sentir na moda. Mas o telemóvel de Jamie é antigo e ainda funciona bem, e o dinheiro que ele tem agora é limitado.

- Escolhas:

A) Adquira o aparelho agora mesmo para ficar ligado aos amigos.
B) Aguarde e poupe dinheiro para algo mais importante no futuro.
C) .....
D).....

Voltar

Atividade 2

Pense em um momento em que você se encontrou numa situação parecida com a da história acima. Tente refletir: “O que aconteceu?”, “Como você se sentiu?”, “O que você fez?”, “O que você poderia fazer da próxima vez?”

Voltar

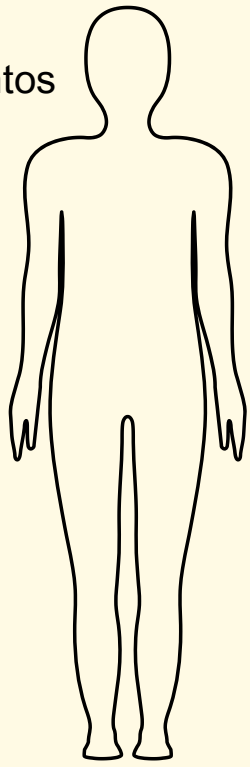
FOLHA DE ATIVIDADES

COMPREENDER AS REAÇÕES EMOCIONAIS

Atividade 3

Observe o contorno do corpo na página e marque os pontos onde sente mudanças quando está.

- zangado,
- nervoso,
- e cheia de energia.



Atividade 4 e Reflexão

Sublinhe 3 sinais físicos que você costuma ter na lista abaixo.

- Reflita sobre: Quando é que costumas sentir esses sinais?

E o que podes fazer da próxima vez que os sentires?

Batimentos cardíacos rápidos;
Tensão nos músculos (como no pescoço e nos ombros);
Sensação de borboletas na barriga;
Mãos suadas;
Respiração rápida ou superficial;
Mandíbula apertada ou ranger de dentes;
Rosto ruborizado ou sensação de calor;
Boca seca;
Sensação de tontura ou vertigem;
Tremores ou mãos a tremer.

Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

ESTRATÉGIAS PARA REGULAR AS EMOÇÕES

Atividade 1

Cria uma playlist de emoções com canções que mostrem as várias emoções que sentes.

♫ ..... ♫ ..... ♫ .....

Atividade 2: Exercício de Respiração Orientada

Sente-se de forma confortável, feche os olhos e foque na sua respiração. Inspire devagar contando até 4, segure a respiração contando até 4 e expire contando até 4.



O que sentiste antes de começar?

O que é que sentes depois?

Em que momentos você poderia usar exercícios de respiração no seu dia a dia?

Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

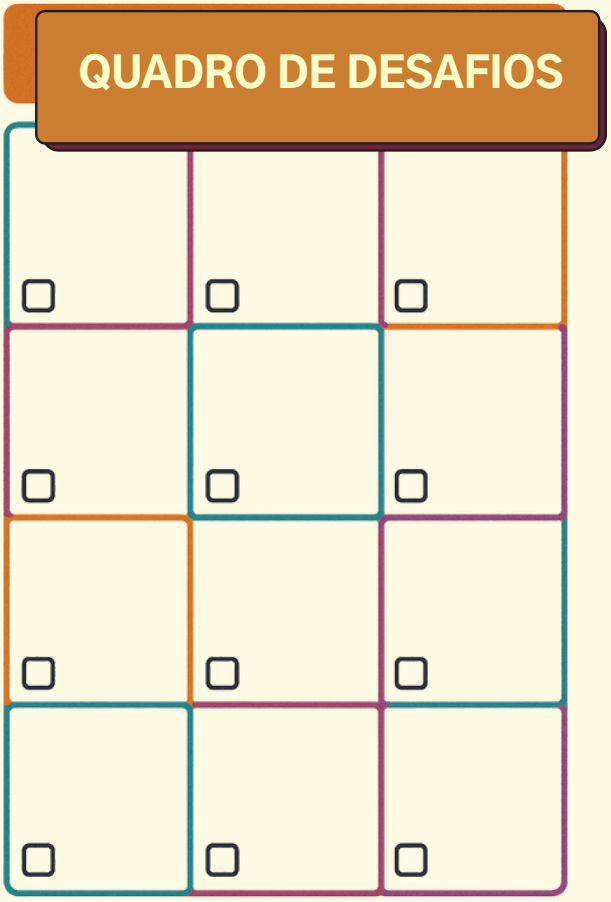
ESTRATÉGIAS PARA REGULAR AS EMOÇÕES

Atividade 3: Aceite o desafio!

Experimente desafios curtinhos e divertidos como "Respira fundo 5 vezes", "Escreve 3 pensamentos positivos" ou "Dança ao som da tua música favorita durante 2 minutos".

Preencha o quadro com sugestões de atividades que gostarias de fazer e marca cada uma à medida que a concluis, para ajudar a aliviar o stress e a melhorar o teu humor.

Bônus:
Trabalhem juntos para terminar todas as tarefas e, depois, celebrem juntos o sucesso de todos!



Atividade 4: Relaxamento com Análise do Corpo
Encontre um lugar confortável e respire profundamente. Feche os olhos e foque em cada parte do seu corpo, começando pelos dedos dos pés e subindo até à cabeça. Sinta qualquer tensão e deixe-a ir suavemente.

Avalie como está o seu relaxamento:

Antes da atividade ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Depois da atividade ☆ ☆ ☆ ☆ ☆

Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

ESTRATÉGIAS PARA REGULAR AS EMOÇÕES

Reflexão: Escreve uma carta para o teu eu mais novo.
Imagine que você é um adulto que entende muito bem as emoções. Escreva uma carta para o seu eu mais jovem sobre:

- Como ficar calmo em momentos de stress ou frustração.
- Dicas para tomar decisões mais sábias.

Voltar

Módulo 4
Consciência e Gestão Emocional

Conclusão

Aprendeste técnicas poderosas para gerir as tuas emoções, como exercícios de respiração e mindfulness. Cada unidade ajudou-te a desenvolver a consciência dos teus sentimentos e da forma como estes se manifestam no teu corpo.

Ao praticares estas ferramentas, deste passos importantes rumo a um melhor controlo emocional e tomada de decisões. Lembra-te: regular as emoções significa reconhecer os teus sentimentos, fazer uma pausa e escolher como reagir.

Continua a usar o que aprendeste e, em breve, será mais fácil manter a calma e a concentração, independentemente dos desafios que a vida te apresentar. Este é apenas o início da tua jornada rumo à força emocional e ao equilíbrio!



Voltar

Autorreflexão

Quais emoções costumam influenciar as suas decisões – e você está mais atento a elas agora?

Quais estratégias de relaxamento (como a respiração, o escaneamento corporal, ou playlists) você achou mais úteis?

Como é que a sua visão sobre emoções "difíceis" como a raiva, o medo ou a tristeza mudou?

Em que situação gostarias de experimentar o que aprendeste neste módulo?

AUTO-OBSERVAÇÃO

Use a escala: Nunca (1) • Raramente (2) • Às vezes (3) • Muitas vezes (4) • Sempre

Afirmação	Pontuação
Consigo descrever os meus sentimentos com palavras específicas (por exemplo, desapontado, nervoso, entusiasmado), em vez de me limitar a dizer «bem» ou «mal».	
Reparo no que acontece no meu corpo quando sinto emoções fortes (por exemplo, aperto no peito, mãos trémulas, peso no estômago).	
Consigo identificar situações, pessoas ou assuntos que costumam despertar emoções fortes em mim.	
Percebo como as minhas emoções influenciam as minhas decisões (por exemplo, comprar, enviar mensagens, publicar, reagir).	
Tenho pelo menos uma forma saudável de lidar com sentimentos difíceis (por exemplo, ouvir música, escrever num diário, dar um passeio, conversar).	
Conheço e uso pelo menos uma técnica para me acalmar (respiração, exercícios de concentração,	
Consigo falar sobre os meus sentimentos com pelo menos uma pessoa em quem confio.	
Permito-me sentir emoções como a tristeza, a raiva ou o medo, em vez de fingir que elas não existem.	
Depois de um momento muito intenso, penso no que aconteceu e no que poderia fazer de diferente da próxima vez.	
Quando estou com dificuldades, consigo falar comigo mesmo de uma forma mais gentil (como se estivesse a falar com um amigo).	
TOTAL	

INTERPRETAÇÃO

Pontuação total: ___ / 50	
Intervalo de pontuação	**Resumo dos resultados**
41–50 pontos	Consciente e habilidoso a nível emocional – Consegues identificar, nomear e gerir as tuas emoções de forma saudável. Continua a usar essas competências e não tenhas medo de pedir ajuda quando precisares – isso faz parte da força emocional.
31–40 pontos	Consciente das tuas emoções – Compreendes bastante bem os teus sentimentos, mas nem sempre consegues controlá-los como gostarias. Concentra-te em tornar uma ou duas estratégias de acalmia ou de lidar com as situações as tuas ferramentas habituais.
21–30 pontos	Aprender a linguagem dos sentimentos – Começas a perceber e a identificar as emoções, mas ainda é algo novo ou que te deixa um pouco desconfortável. Treina a identificar as emoções e a usar uma estratégia saudável quando te sentires sobrecarregado.
11–20 pontos	Ainda estás a tentar perceber – As emoções podem parecer confusas ou demasiado intensas, e talvez não saibas como lidar com elas. Tenta dar pequenos passos: aprende algumas palavras relacionadas com as emoções, experimenta uma técnica de relaxamento e fala com alguém em quem confias.
0–10 pontos	É preciso ter um cuidado extra – Podes sentir-te frequentemente bloqueado, entorpecido ou sem controlo sobre as tuas emoções. Pensa em falar com um terapeuta, um professor ou outro adulto em quem confies, e usa este módulo como guia para desenvolveres algumas ferramentas básicas.

Módulo 5
Foco

Introdução

Num mundo cheio de telemóveis a vibrar, notificações intermináveis e distrações tentadoras, manter a concentração pode parecer quase impossível. Mas a concentração é uma competência — algo que podes desenvolver, dominar e controlar. Neste módulo, vais aprender a reconhecer quando a tua atenção se desvia, a bloquear as distrações e a treinar a tua mente para te manteres concentrado durante mais tempo. Através de atividades simples e práticas, vais tornar-te melhor a escolher objetivos a longo prazo em vez de tentações a curto prazo.

Estas competências de desenvolvimento da concentração vão ajudar-te não só quando estiveres a estudar — podem apoiar-te no desporto, nos passatempos, nas relações e nos objetivos futuros.

Prepara-te para aguçar a tua atenção, praticar a tua autodisciplina e assumir o controlo da tua concentração — um momento de cada vez!



Voltar

Foco

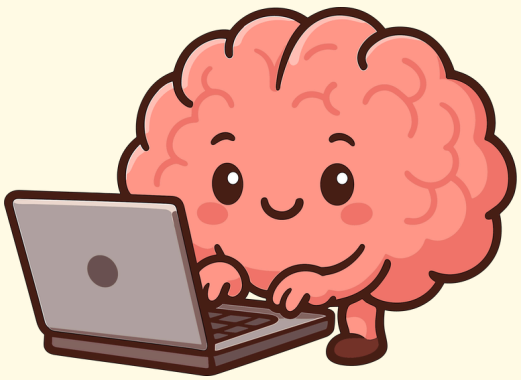
Foco é a sua habilidade de concentrar a atenção em uma única coisa de cada vez - como usar uma lanterna para destacar o que é mais importante.



A habilidade de manter a concentração torna o estudo mais fácil, ajuda a terminar tarefas mais rapidamente e diminui o estresse. Além disso, aumenta a autoconfiança, pois você se sente mais no controle do seu tempo e das suas decisões. Um bom foco não é só útil na escola — ele também ajuda nos esportes, nos passatempos, nas amizades e em qualquer objetivo a longo prazo que você queira alcançar.

Quando consegues controlar as distrações e escolher o que é mais importante, consegues tomar melhores decisões e aproveitar mais o que estás a fazer.





As atividades deste módulo ajudam você a perceber os seus níveis de concentração, a entender o que os influencia e a criar o seu próprio "Kit de Ferramentas para Concentração". Com a prática, você vai aprender a manter-se concentrado por mais tempo e a tomar as rédeas do seu foco, um momento de cada vez.

Voltar

Zonas de Foco

Todos nós passamos por diferentes níveis de concentração ao longo do dia — como se tivéssemos "zonas". Às vezes, estamos super concentrados e focados. Outras vezes, a nossa mente parece um pouco confusa ou dispersa. O primeiro passo para melhorar o foco é perceber em que zona você se encontra neste momento.

“Área Verde”
foco absoluto

“Área Amarela”
distraído

“Área Vermelha”
muito desfocado





Atividade 1

Desenha 3 círculos: “Zona Verde”, “Zona Amarela”, “Zona Vermelha”. Responde: A que horas do dia estiveste em cada zona hoje? O que estavas a fazer?

Atividade 2

Crie uma lista de 12 atividades como "ver vídeos no YouTube", "fazer os trabalhos de casa", "falar com um amigo". Organize-as em categorias e reflita: "Alguma delas precisa de ajustes?"

Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

ZONAS DE FOCO

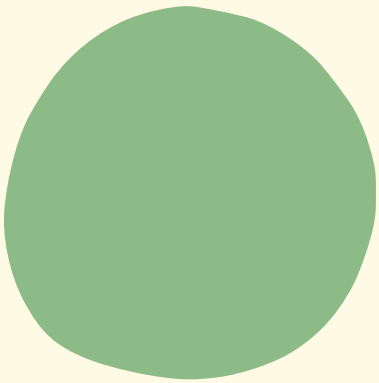
Atividade 1

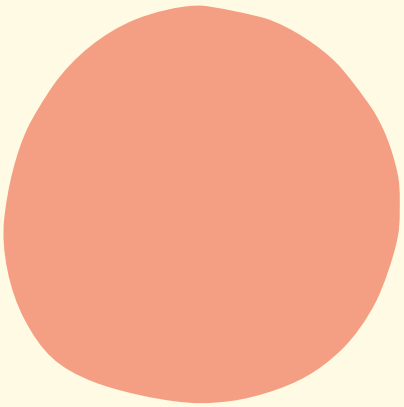
Preencha: A que horas do dia estavas em cada zona hoje? O que estavas a fazer?

“Área Amarela”
distraído

“Área Verde”
foco absoluto

“Área Vermelha”
muito desfocado





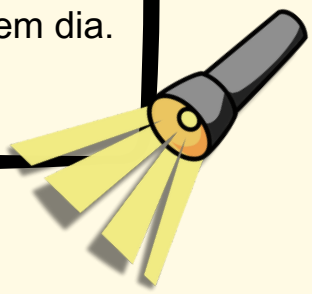
Atividade 2

Elabora uma lista de 12 atividades e organiza-as em áreas.

Voltar

Zonas de Foco

Lembre-se, o foco é algo que você pode desenvolver. Imagine o foco como uma lanterna: ele brilha mais forte quando as baterias, como a sua energia e o ambiente, estão cheias. "Aprimoradores de foco" são pequenos hábitos, ferramentas ou ajustes que ajudam você a manter a sua atenção em dia.





- Esclareça a mente antes de começar.
- Tente fazer uma respiração profunda.



Água, movimento e sono podem ajudar-te a manter o foco.



Organiza o teu espaço: mesa arrumada, sem notificações, boa iluminação.

Atividade 3

Você pode montar o seu próprio Kit de Ferramentas para Foco — uma lista de estratégias que ajudam a manter a concentração quando você se sente distraído, cansado ou sobrecarregado. Escreva pelo menos 3 coisas que gostaria de experimentar esta semana: guardar o celular, ouvir música relaxante, usar um espaço arrumado ou qualquer outra ideia que queira testar. Depois de experimentar, anote:



Quais estimulantes tiveram melhor resultado?
Houve alguma que te deixou surpreendido?
O que tentarias da próxima vez?

Voltar

Distração como defesa

Os aplicativos são feitos para chamar a sua atenção. Mas você pode voltar a ter o controle ao estabelecer limites.



Atividade 1

Liste 3 aplicações que mais te distraem.
Diga quando e por que costumas abri-las.



O seu cérebro muda de tarefa sempre que você olha para o telemóvel. Cada mudança torna mais difícil manter a concentração.

Atividade 2

Trace uma linha e ligue a melhor defesa a cada distração digital.

1. A utilizar o Snapchat
2. Enviar mensagens aos amigos
3. Ver o Instagram
4. Deslizar a tela no TikTok
5. Notificações em janela pop-up

- Utiliza os limites da aplicação
- Guarda o telemóvel.
- Ativa o Modo de Concentração
- Faz uma pausa para te alongares.
- Silencie as suas conversas

Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

DISTRAÇÃO COMO DEFESA

Atividade 1

Liste 3 aplicações que mais te distraem. Diga quando e por que costumas abri-las.





Nome App	Quando a uso	Por que é que a uso	É mesmo benéfico ou é só um hábito?

Voltar

Distração como defesa

Unidade 2

Atividade 3

Desenha ou faz um esboço do teu espaço de concentração ideal. Pensa em:

- Onde colocarias o teu telefone?
- Quais itens te ajudam a concentrar?
- O que precisa ser tirado ou desligado?







Atividade 4

Qual foi a sua maior distração hoje?
Como é que podias evitar isso da próxima vez?
Qual é a sensação de conseguir manter a atenção, mesmo que por apenas um curtinho momento?



Voltar

Desenvolver a concentração ao longo do tempo

Concentração é quando você coloca sua atenção em uma única coisa de cada vez. É como usar uma lanterna em um quarto escuro: quando a luz é firme, tudo fica bem visível. Mas se a luz pisca ou oscila, fica complicado se concentrar.

Atividade número 1

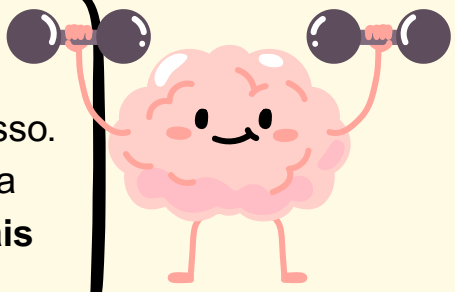
Desenha e descreve a maior coisa que te distrai.
Pode ser o seu telemóvel, o TikTok, os seus amigos, o barulho — ou até mesmo os seus próprios pensamentos.
Imagine que é uma criatura que não para de te chatear. Desenha-a aqui:

O que é que essa distração "te conta"?
“Basta ver mais um vídeo!”

Voltar

Desenvolver a concentração ao longo do tempo

O seu cérebro só consegue manter a concentração por um tempinho curto, especialmente se não estiver habituado a isso. Mas, assim como acontece na corrida ou na musculação, **quanto mais você treina, mais tempo consegue se focar.**



Uma boa concentração é super importante para aprender, trabalhar, praticar desporto, desfrutar de hobbies e até para os relacionamentos. Mas, assim **como os músculos, ela também precisa de ser treinada.**

Atividade 2

Escolhe uma tarefa, como ler um texto ou escrever algo.
Defina um temporizador para 3 minutos. Foque na tarefa sem interrupções.
Ao fim do tempo, veja como está o seu nível de concentração (de 1 a 10).
Adiciona 1 minuto. Depois, mais um. Faz isso até conseguires 10 minutos de concentração sem interrupções na tua tarefa.

Atividade 3

Feche os olhos por um minutinho e imagine os seus pensamentos como se fossem cenas de um filme. Veja o que aparece: memórias, preocupações, coisas para fazer, músicas, e até algumas coisas aleatórias.
Agora escolha uma cena para continuar a ver. É como se estivesse a pressionar "pausa" nas outras.
Abra os olhos e imagine essa cena - aquela em que você decidiu focar.



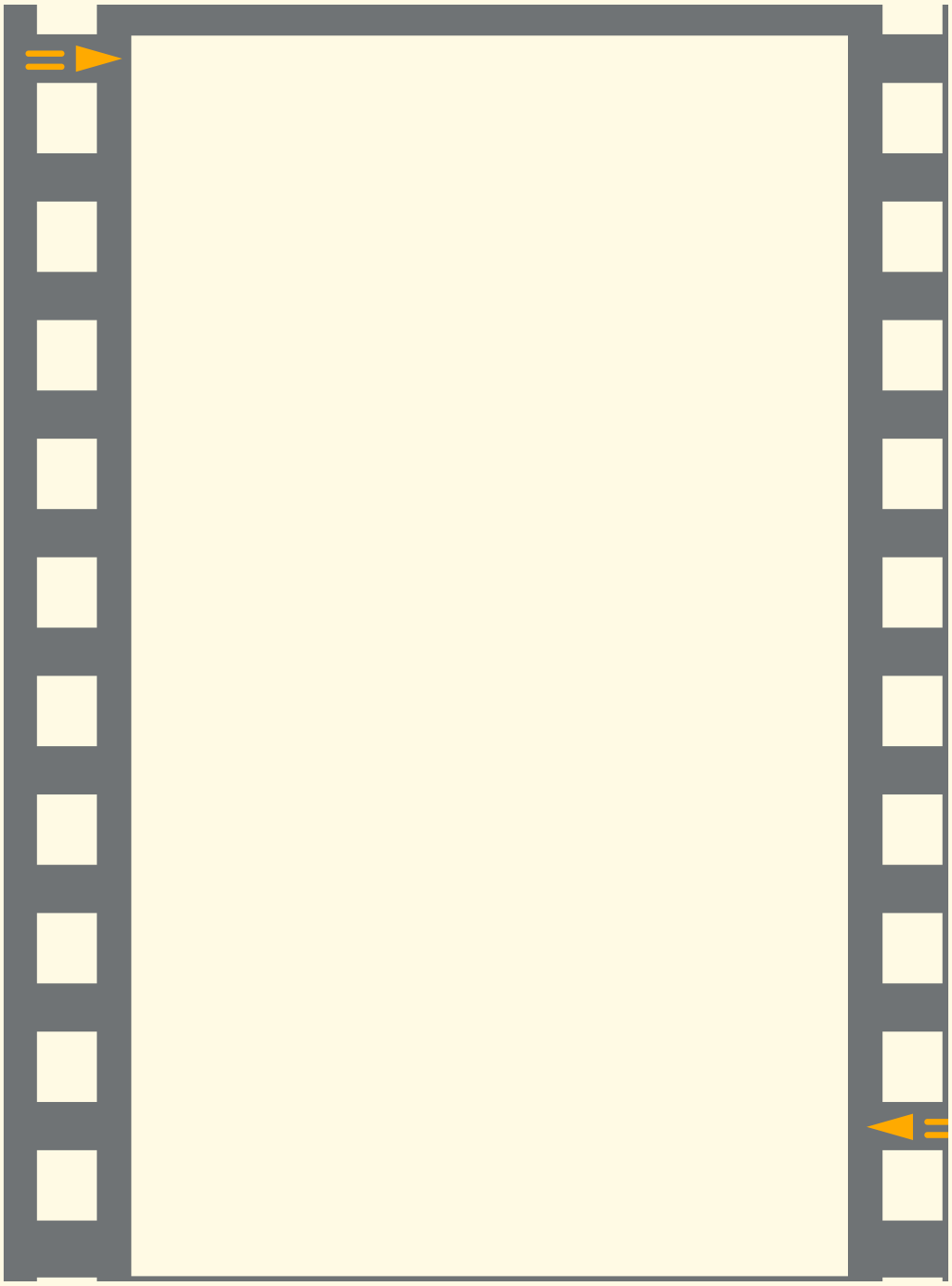
Voltar

FOLHA DE ATIVIDADES

DESENVOLVER A CONCENTRAÇÃO AO LONGO DO TEMPO

Atividade 3

Desenha a cena.



Voltar

Módulo 5
Foco

Conclusão

Exploraste como funciona a tua atenção, aprendeste a bloquear as distrações e praticaste como desenvolver uma concentração mais profunda com a ajuda de cada unidade.

Com cada atividade, deste passos pequenos, mas poderosos, na tua missão de te tornares mais focado e autodisciplinado. Lembra-te: concentração significa estar atento, fazer escolhas e dedicar-te ao que realmente importa.

Continua a usar o que aprendeste e vais achar mais fácil manter-te no caminho certo, mesmo quando a vida fica agitada. Este é apenas o começo de uma versão mais forte e mais perspicaz de ti!



Voltar

Autorreflexão

O que tornava difícil a sua concentração no passado – e como você vê isso agora?

Que alterações você pode fazer nos seus hábitos ou no seu ambiente para aumentar o seu foco a partir de hoje?

Após este módulo, o que é realmente prestar atenção a uma única coisa?

O que gostarias de continuar a praticar para fortalecer o teu "músculo da concentração"?

AUTO-OBSERVAÇÃO

Use a escala: Nunca (1) • Raramente (2) • Às vezes (3) • Muitas vezes (4) • Sempre

Afirmação	Pontuação
Tenho uma ideia de em que alturas do dia consigo concentrar-me melhor (de manhã, à tarde, à noite).	
Tento fazer as tarefas mais difíceis quando estou mais concentrado e as tarefas mais fáceis quando estou cansado.	
Quando decido concentrar-me, guardo ou silencia as coisas que me distraem (como o telemóvel).	
Tenho regras ou limites bem definidos para o meu telemóvel e as minhas aplicações enquanto estou a estudar ou a trabalhar.	
Tenho um local ou um espaço (secretária, recanto, biblioteca, etc.) que me ajuda a concentrar-me melhor.	
Às vezes uso temporizadores ou blocos de concentração (por exemplo, 15 a 25 minutos de trabalho, seguidos de uma pequena pausa).	
Quando me distraio, consigo dar-me conta disso e voltar a concentrar-me na tarefa.	
Tenho tentado aumentar gradualmente o tempo que consigo concentrar-me numa tarefa sem olhar para o telemóvel.	
Quando me sinto entediado durante uma tarefa, tento continuar na mesma, em vez de fugir logo para as distrações.	
Faço pequenas pausas intencionais que realmente me ajudam a recarregar as energias (alongamentos, beber água, apanhar ar fresco), em vez de ficar só a percorrer o ecrã.	
TOTAL	

INTERPRETAÇÃO

Pontuação total: ____ / 50	
Intervalo de pontuação	**Resumo dos resultados**
41–50 pontos	Campeão da concentração – Sabes gerir a tua atenção com habilidade. Continua a proteger os teus momentos de concentração, a limitar as distrações e a equilibrar o esforço com pausas inteligentes. Estas competências são fundamentais para os estudos, o trabalho e os passatempos.
31–40 pontos	Tens muita dificuldade em concentrar-te – Normalmente consegues concentrar-te bem, mas há certas situações ou aplicações que ainda te distraem. Escolhe uma mudança (como regras mais rígidas para o telemóvel ou pausas mais eficazes) e experimenta-a durante algumas semanas.
21–30 pontos	Desenvolver a concentração – Queres concentrar-te melhor, mas tens dificuldade em pôr isso em prática. Começa por uma regra simples (por exemplo, deixar o telemóvel noutro quarto durante sessões de estudo de 20 minutos) e vai avançando a partir daí.
11–20 pontos	Distrai-te facilmente – As distrações podem estar a controlar os teus estudos e o teu tempo livre. Tenta criar um pequeno «ritual de concentração» (mesmo local, mesma rotina curta) e pede a alguém para te ajudar a mantê-lo.
0–10 pontos	Precisas de te concentrar de novo – Pode parecer quase impossível manter a concentração. Revê este módulo, experimenta fazer sessões de concentração bem curtas (5 a 10 minutos) e pensa em pedir ajuda a um professor, mentor ou amigo para te ajudar a manter-te focado.

Conclusão

Chegaste agora ao fim da formação — mas isto não é realmente «o fim».

O que exploraste nestes módulos é apenas o começo de algo muito mais pessoal: a forma como pensas, a forma como reages aos desafios, a forma como escolhes o que é importante para ti em vez do que apenas te faz sentir bem no momento.

Adiar a gratificação instantânea significa perceber o que motiva as tuas decisões, compreender as tuas emoções e escolher com mais intenção — mesmo quando não é fácil.

Se paraste para pensar, experimentaste algo novo ou simplesmente olhaste para uma situação de forma diferente — isso já é crescimento. E é para isso que serve esta formação.

Não há necessidade de dominar tudo de uma vez. Volta às partes que te tocaram. Usa as ferramentas quando precisares delas. Partilha-as se te ajudaram. Agora tens novas formas de pensar — e isso é algo que fica contigo, muito depois de este treino terminar.

Contactos

Foundation Ornament
ornament.fund@wp.pl

Coaching Bulgaria Association
elmiramandajieva7@gmail.com

Jumpin Hub
jumpinhub@gmail.com

Life4YOU
life.reborn82@gmail.com

Flexskill
flexskill22@gmail.com

Sky centre
galena.robeva@ragina.net