

SAÚDE MENTAL

MIND MATTERS

**Telefone a
uma
pessoa
positiva**

**Arrume
algo que
tem
adiado**

**Durma
mais de 8
horas**

**Faça uma
lista do que
lhe traz
alegria e
reflita**

**Tome o
pequeno
almoço ao
ar livre**

**Escreva o
que mais
gosta em
si**

**Faça uma
atividade
que lhe dá
prazer**

**Leia 10
páginas de
um livro**

**Planeie o
seu dia**

**Ligue a um
amigo de
infância**

**Beba 2
litros de
água**

**Dê um
passeio ao
ar livre**

**Faça uma
lista do que
lhe traz
raiva e
reflita**

**Visite um
familiar ou
um amigo**

**Ajude
alguém e
conecte-se
com os que
o rodeiam**

UM DESAFIO POR DIA, NÃO SABE O BEM QUE LHE FARIA

SAÚDE MENTAL

MIND MATTERS

Faça 15 minutos de exercício

Escreva o que correu bem no seu dia

Faça um lista do que lhe traz tristeza e reflita

Tente fazer 10 minutos de meditação

Hoje, tente diminuir o tempo de ecrã

Faça a cama antes de sair de casa

Escreva o que mudava em si e reflita

Escreva como se sente após este desafio e se sentiu diferenças

Ouçã música que o acalme

Faça uma lista do que lhe traz tranquilidade e reflita

Fale com um aluno, que sinta distante

Tente ser tolerante ao longo do dia

Escreva sobre uma situação que o incomodou

Tente desconstru ir o que fez ontem

Escreva como se sente após este desafio e se sentiu diferenças

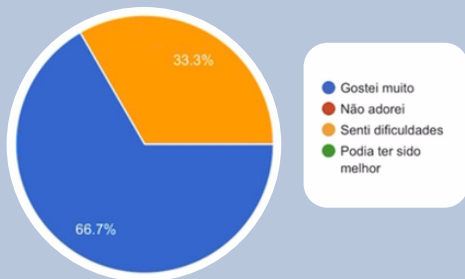
UM DESAFIO POR DIA, NÃO SABE O BEM QUE LHE FARIA

Relatório

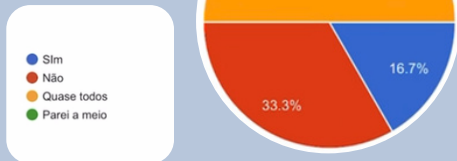
MIND MATTERS

Professores do Secundário

O que achou dos desafios ?



Realizou todos os desafios ?



Qual dos desafios achou mais difícil?

6 respostas

Atividade Física

O maior desafio foi ter tempo para os realizar.

exercício físico

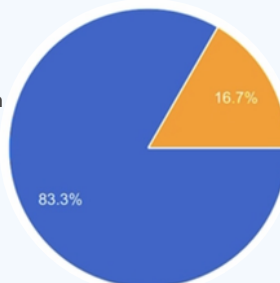
Os de exercício físico

Nenhum em particular.

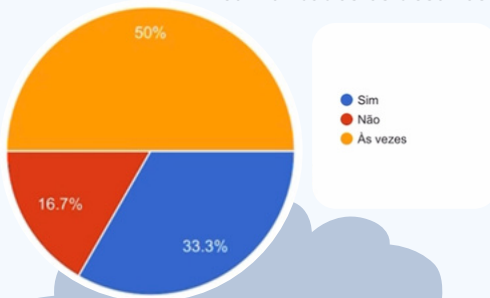
Não me recordo

Achou estes desafios uma boa proposta para melhorar o seu dia a dia ?

Sim
Não
Mais ou menos



Sentiu-se motivado para realizar todos os desafios ?



Se pudesse adicionar um desafio à sua escolha, qual seria?

6 respostas

Mais atividades ao ar livre

lista de sonhos

Desenhar...

Não usar telemóvel durante 24 horas.

Iniciar as atividades do dia com uma música "ambiente" por uns minutos.

No final do mês sentiu alguma diferença na sua saúde mental ?

Sim
Não
Mais ou menos



Considera que os problemas de saúde mental são uma realidade em Portugal ?

Sim
Não
Não sei



Relatório dos Resultados da Raspadinha da Saúde Mental

- No mês de março, foi implementada pelo nosso grupo uma iniciativa inovadora na nossa escola, que contava com a participação de vários professores: a Raspadinha da Saúde Mental. Esta campanha visou promover o bem-estar e a saúde mental dos mesmo, oferecendo um desafio diferente a ser realizado a cada dia. Os desafios foram pensados para serem simples, mas impactantes, proporcionando momentos de auto cuidado, reflexão e descontração.
- O projeto contou com a adesão de 20 professores, que se comprometeram a seguir os desafios diários propostos. No mês de maio, foi enviado um formulário para todos os participantes, solicitando que avaliassem a experiência e compartilhassem as suas opiniões sobre os desafios realizados e os impactos que estes tiveram na sua saúde mental.
- Dos 18 professores que iniciaram a Raspadinha da Saúde Mental, apenas 6 responderam ao formulário final. Apesar da baixa adesão à etapa de feedback, as respostas recebidas oferecem interessantes resultados pois conseguimos perceber a receptividade da iniciativa por parte dos professores.
- Embora a participação na fase de feedback tenha sido limitada, os resultados indicam que a Raspadinha teve um impacto positivo na vida daqueles que participaram ativamente nos desafios diários. A iniciativa foi vista como uma ferramenta útil para promover o bem-estar e melhorar a saúde mental, apesar de algumas limitações na adesão e na resposta final ao formulário.