



TEDIUM

O que fazer quando nada
tiver que fazer

Por Prof. Doutor Ivandro Soares Monteiro

Na vida, todos nos confrontamos com desafios, que nos levam a lidar com transições difíceis e complexas, com conflitos interpessoais e perdas significativas, que vão definir muitas das nossas formas de olhar para o mundo que vivemos. Por isso, e se nós não conseguimos compreender e dar um significado ao nosso sofrimento resultantes dessas experiências, usualmente a vida piora e aumentamos o risco de nos tornarmos vítimas da nossa própria história.

A experiência clínica e a evidência científica diz-nos que a natureza humana tem a capacidade de dar significado às nossas lutas, desafios e momentos complexos difíceis, o que, por sua vez, muda a forma como vemos a nossa história, e assumimos a responsabilidade sobre o que fazer com o futuro que temos e pelas mudanças que precisamos fazer.

Isto significa que o tempo que podemos ter para nós próprios, utilizado com esse fim, é uma excelente forma de aprender mais sobre quem somos, no meio das circunstâncias de vida em que estamos em determinado momento.

Estar confinado a um quarto, casa, apartamento ou outro local qualquer, sem qualquer tipo de

interacção física social, por 15 ou mais dias, é algo que pouca gente aceitaria com agrado e como escolha, se tivesse essa oportunidade. O isolamento social é uma situação muito difícil para os Humanos lidarem, considerando que somos, de facto, criaturas sociais.

Quanto estamos aborrecidos ou isolados contra a nossa vontade, a solidão e angústia são as emoções mais difíceis de lidar (tal como é evidência nos investigadores deslocados para a Antártica). Nesses momentos, a mente torna-se criativa e engradece o foco sobre as preocupações e sobre o futuro, por forma a procurar soluções sobre formas de lidar com o confinamento a que somos obrigados.

Dito isto, o isolamento social presencial e a solidão podem causar dano significativo sobre a nossa saúde física e mental, aumentando a vulnerabilidade aos eventos stressantes e negativos.

Estes jogos e actividades que criamos neste booklet é uma ferramenta que procura dar ideias e formas de ocupar o seu tempo, com estratégias focadas em desenvolvimento pessoal ou estimulação cognitiva, ao mesmo tempo que procura ajudar a relaxar quando

estiver mais tenso ou a divertir-se quando sentir que faz sentido.

Este booklet não é uma ferramenta clínica ou terapêutica, mas foi criada sobre a influência da nossa experiência diária no terreno, na ciência psicológica, e com algumas sugestões de técnicas de desenvolvimento pessoal dessa natureza.

Temos como intuito ajudar a lidar com o aborrecimento, solidão e isolamento social presencial. É, por isso, um booklet para todos, gratuito, e para ser partilhado por quem bem entender e se divertir enquanto se conhece melhor!

Votos de momentos cheios de significado e bom humor!
Ivandro Soares Monteiro

O seu Nome

Escreva, pelo menos, **3 ou mais pessoas** da sua rede que pode contactar quando se sente mais vulnerável:

1. Nome e Contacto

.....
.....

2. Nome e Contacto

.....
.....

3.. Nome e Contacto

.....
.....

4. Nome e Contacto

.....
.....

5. Nome e Contacto

.....
.....

Instituições de emergência e/ ou profissionais de saúde da sua rede, da sua localidade e do país, que deve contactar quando precisar:

1. Nome e Contacto

.....
.....

2. Nome e Contacto

.....
.....

3. Nome e Contacto

.....
.....

Quando já tiver lido este booklet e exercitado todos os exercícios, actividades e sugestões, escreva, com um lapis (porque pode mudar ao longo do tempo as preferências), pelo menos, as **3 estratégias** que mais sente que gosta e lhe apetece repetir sempre que fizer sentido:

1.

.....
.....

2.

.....
.....

3.

.....
.....

actividades



Sozinho ou
com outros

Em todos os exercícios, seja detalhado e preciso na sua reflexão e respostas para si próprio. Lembre-se que ninguém acerta num alvo que não vê. Quando mais específico e dedicado, mais se ajuda a si próprio/a.

Em cada uma das actividades desde booklet, lembre-se que é muito importante que faça, de facto, o que você diz que vai fazer.

Nós mudamos pelo que fazemos.

A Motivação nunca cresce com frustração. Para aumentar a força de vontade e motivação, temos que fazer as coisas que dizemos que queremos, fazer acontecer, mesmo com micro-passos, independentemente se a vontade do momento já passou. Se planeou para si, há que cumprir o compromisso para superar a experiência que definiu.

Quanto mais se vê a si próprio/a a fazer o que disse que ia fazer, melhor se irá sentir.

Superar as frustrações porque foi consistente e congruente com o que disse que faria, é o que ajuda a dar valor a si próprio/a, e a cumprir os planos que escolheu e aceitou fazer. É assim que nos mantemos motivados e continuamos a desenvolvermos.

Divirta-se a descobrir-se!
Obrigado!
Ivandro Soares Monteiro

Planos de Vida – Exercício individual

- Para começar, coloque o alarme para despertar em, pelo menos, 15 minutos para este exercício. Se não completar este exercício neste período de tempo (é bom porque significa que está, de facto, dedicado a pensar em si), repita.
- Liste 1 a 3 objectivos para cada uma das áreas de desenvolvimento na tabela em baixo.
- Organize os objectivos que pretende a curto (6 meses) a médio (12 meses) e longo prazo (algures no future)
- Para cada objectivo, organize de forma clara e transparente, os processos, meios e acções específicas que deve executar para fazer acontecer
- Foque a sua atenção no “quem”, “o quê”, e “quando” pode pedir ajuda nas pessoas da sua rede interpessoal
- Vá repetindo o exercício ao longo do tempo porque nós podemos mudar e aprofundar pelo que (re) analisamos.

15

min.

1

pessoas

Áreas de desenvolvimento

Curto Prazo

Médio Prazo

Longo Prazo

Aprendizagem

Saúde

Carácter

Financeiro

Família

Social

Pensar com significado – Exercício individual

- Para começar, coloque o alarme durante, pelo menos, 20 minutos. Coloque o máximo que consegue manter a tarefa.

20 min. 1 pessoas

- Pense cuidadosamente sobre as seguintes questões e responda em papel, por escrito
- Vá repetindo o exercício ao longo do tempo porque nós podemos mudar e aprofundar pelo que (re) analisamos.

Quão feliz é você?

O que alimenta a sua felicidade?

Quão autónomo é a sua vida?

Quão auto-regulado/a emocionalmente e responsável pela sua vida você pensa que é?

Quanto do seu optimismo e esperança afecta a sua saúde e significado da vida? Deveria ter um optimismo mais elevado? Se sim, porque resiste?

O que consiste em sabedoria na sua perspectiva? Considera-se uma pessoa madura? Pode dar 5 exemplos em que a sua reacção foi madura e o deixa orgulhoso/a?

Quais são os seus talentos?

O quão criativo/a você acha que é?

Dedica tempo significativo à sua auto-descoberta e ao seu auto-aperfeiçoamento pessoal?

Tem-se dedicado para se conhecer o suficiente e tornar-se na pessoa que quer ser?

Mude a narrativa, mude a mente – Exercício individual

- Para começar, coloque o alarme, durante, pelo menos, 15 minutos

15 min. 1 pessoas

- Escreva uma experiência forte que marcou negativamente a sua vida, considerando a idade, ambientes e pessoas que estão nesse momento da sua vida.

.....

.....

.....

.....

.....

- Depois de escrever essa versão “automática”, escreva agora a mesma experiência na forma mais otimista e madura, com a melhor lição de aprendizagem que esse momento lhe deu.

notas

- Leia as duas histórias. Escolha aquela que sente que o/a torna mais resiliente e inspirado para o seu futuro.

- Vá repetindo o exercício ao longo do tempo, porque só amadurece quem aprofunda a sua auto-análise.

Carta de Agradecimento – Exercício individual

- Para começar, coloque o alarme, durante, pelo menos, 15 minutos

15 min. 1 pessoas

- Escreva uma carta de agradecimento a um membro familiar, a um amigo, a um professor, a um mentor ou alguém que o tenha tornado uma melhor pessoa. Explique-lhe de forma detalhada o que significou as experiências que viveu com essa pessoa e o impacto positivo que lhe deu e o que lhe ensinou na vida.

.....

.....

.....

.....

.....

notas

- Vá repetindo o exercício ao longo do tempo, porque há sempre alguém que faltou agradecer.

Exercício de Respiração – Exercício individual

· Para começar, coloque o alarme, durante, pelo menos, 5 minutos

5 min. 1 pessoas

· Inspire durante 3 ou mais segundos, devagar

· Sustenha a sua respiração durante 5 segundos

· Expire durante 6 ou mais segundos

· Repita, até o alarme tocar

· No final, aprecie o momento. Compare como se sentia antes de fazer o exercício respiratório e no final. Aprecie o bom que é controlar o seu corpo!

· Repita sempre que quiser

notas

Relaxamento de corpo – Exercício individual

· Para começar, coloque o alarme, durante, pelo menos, 10 minutos

10 min. 1 pessoas

· Feche os seus olhos

· Imagine e visualize o seu corpo inteiro mentalmente

· Contraia 5-10 segundos os seus músculos, por partes, começando nos pés e vai subindo até aos músculos da cara

· Quanto acabar o exercício na cabeça, aprecie o momento. Conseguiu!

· Vá repetindo até acabar o tempo, e se gostou, repita!

notas

Meditação – Exercício individual

· Para começar, coloque o alarme, durante, pelo menos, 2 minutos.

2 1
min. pessoas

· Feche os olhos

· Inspire profunda e lentamente

· Expire devagar, com som pelo seu nariz em tom leve

· Repita, até tocar o alarme

· No final, aprecie o momento!

· Repita sempre que quiser

notas

Actividade física (ao seu ritmo) – Sozinho ou Acompanhado

· Para começar, coloque o alarme, durante, pelo menos, 15 minutos

15 1+
min. pessoas

> abrir e apertar as mãos 25x

> rodar a cabeça 10x para cada lado;

> rodar a cabeça 10x para cima e para baixo

> wall slide 10x (encostar as costas na parede, com os braços também encostados, e levantar e baixar os braços - no YouTube encontra facilmente)

> levantar sofá/cadeira 10x

> se conseguir, flexões 10x

> se conseguir, abdominais 10x

> se conseguir, lombares 10x

> simulação do salto de corda 20x a 50x

· Repita a sequência

· Faça até o alarme tocar

· Repita 3 ou mais vezes por semana

notas

Momento Mindfulness – Exercício individual

· Para começar, coloque o alarme, durante, pelo menos, 5 minutos

5 min. 1 pessoas

· Ligue todos os seus sentidos a uma experiência consciente, do aqui e do agora – esvazie a sua mente ficando no presente), como por exemplo, tomando um chá, desde o início ao fim – toque, visão, som, cheio e paladar

.....

.....

.....

.....

.....

notas

- > Visualize a água a ferver
- > Ouça o som
- > Sinta o calor da chávena na sua mão
- > Saboreie o calor na sua boca
- > Sinta o chá a deslizar pela sua garganta até ao estômago.
- > Aprecie cada momento deste processo, cada gole, cada toque, do princípio ao fim.

· Repita, mantenha o chá ou invente alternativas!

Rede Social – Exercício individual

· Para começar, coloque o alarme, durante, pelo menos, 10 minutos

10 min. 1 pessoas

· Nome e contacto de pelo menos 10 pessoas ou mais

· Faça 3 zonas de proximidade consigo para organizar essas pessoas da sua rede (secção íntima muito importante, secção próxima importante, secção apenas social)

.....

.....

.....

.....

.....

notas

- > O que posso pedir a cada uma dessas pessoas
- > O que posso dar a cada uma dessas pessoas
- > Seja específico

· Pense se as pessoas que estão na secção íntima são as certas para si, para expandir as suas características e conseguir ser quem é ou se atrofiam as suas características. Reflicta no que tem e no que gostaria de ter na sua rede.

· Vá repetindo o exercício ao longo do tempo, porque só amadurece quem aprofunda a sua auto-análise.

Nome de locais que já esteve – Exercício individual

- Para começar, coloque o alarme, durante, pelo menos, 10 minutos

10 min. 1 pessoas

- > Nome do lugar?
- > Com quem?
- > Porque razão aí esteve?
- > Qual o tempo em que foi?
- > Qual o momento menos bom?
- > Qual o momento alto?
- > O que aprendeu?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- Vá repetindo o exercício ao longo do tempo, pois há sempre uma memória que ainda não se lembra e aparece quanto mais se dedica.

notas

Lista de locais que quer ou sonha ir – Exercício individual

- Para começar, coloque o alarme, durante, pelo menos, 10 minutos

10 min. 1 pessoas

- Escreva o nome de locais que quer ir e, pela sua estimativa, é muito provável que consiga
- Escreva o nome de locais que gostaria de ir, mas parece impossível?
- Escreva com quem é que gostaria de visitar esses locais?
- Quais as razões pelas quais quer visitar?
- Quando é que gostaria de visitar esses locais? Escreva a sua estimativa ou plano.
- Vá repetindo o exercício ao longo do tempo, pois há sempre uma memória que ainda não se lembra e aparece quanto mais se dedica.

.....

.....

.....

.....

.....

notas

Faça uma lista de, pelo menos, 10 experiências pelas quais se sente grato no seu passado

– Exercício individual

· Para começar, coloque o alarme, durante, pelo menos, 15 minutos

15

min.

1

pessoas

· Escreva numa coluna cada experiência (boa ou má)

· Noutra coluna, escreva o que aprendeu com essa experiência e a razão pela qual está grato por ter acontecido?

· Mude e aperfeiçoe a lista, com mais detalhe, sempre que lhe permita amadurecer os seus pensamentos e confiança pessoal

notas

· Vá repetindo o exercício ao longo do tempo, porque só amadurece quem aprofunda a sua auto-análise

Experiência

Porque estou grato/a?

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Faça uma lista de, pelo menos, 10 coisas que estaria grato se acontecesse no seu futuro

– Exercício individual

· Para começar, coloque o alarme, durante, pelo menos, 15 minutos

15

min.

1

pessoas

· Escreva numa coluna experiências que gostaria de viver, de “sentir na pele”

· Na segunda coluna, escreva as vantagens dessa experiência para si.

· Na terceira coluna, escreva as consequências que teria que atravessar para alcançar as vantagens que descreveu?

notas

· Mude e aperfeiçoe a lista, com mais detalhe, sempre que lhe permita amadurecer os seus pensamentos e confiança pessoal

· Vá repetindo o exercício ao longo do tempo, porque só amadurece quem aprofunda a sua auto-análise.

Experiência

Vantagens

Consequências

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Pensamentos & Emoções – Exercício individual

- Para começar, coloque o alarme, durante, pelo menos, 10 minutos
- Escreva os pensamentos e emoções que o preocupam neste momento. Coloque tudo em papel. Deixe fluir o lápis com tudo o que lhe passa pelo que pensa e sente.
- Depois desse “desabafo” escrito, imagine agora uma conversa consigo, como se fosse o seu melhor amigo a ler o que escreveu e vá desafiando a pensar diferente e melhor. Escreva as perguntas que o desafiam a mudar o que escreveu. Que ajude a reclamar menos e a fazer mais. Que o ajude a deixar de se ver como vítima, zangado, ofendido, incompetente ou inválido e que o torne reactivo, estratégico, focado nos processos que precisa para se sentir melhor e acreditar que consegue amanhã ser melhor do que é agora.
- Seja específico no detalhe do que diria a si próprio, em relação ao que pensa ou que sente actualmente. Seja desafiante. Exija o melhor de si.
- Vá repetindo o exercício ao longo do tempo, porque só amadurece quem aprofunda a sua auto-análise.

10

min.

1

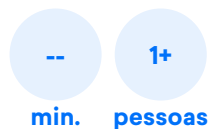
pessoas

notas

As 10 palavras mais rápidas

– Exercício individual ou acompanhado

· Escreva as letras do alfabeto em papel e recorte-as, para ficarem separadas e misturadas.



· Retire 5 letras e escreva 10 palavras que se lembra, para cada uma das letras, o mais rapidamente possível. O mais rápido e correcto ganha.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

· Se jogar sozinho, registre o tempo sempre que jogar, e o seu objectivo é melhorar o tempo anterior, para ganhar.

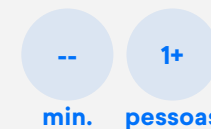
notas

· Divirta-se enquanto estimula as suas capacidades cognitivas!

O desafio do sotaque

– Exercício sozinho ou acompanhado

· Um jogo divertido sozinho, mas muito mais acompanhado.



· Escreva uma lista de sotaques de idiomas que conhece.

.....

.....

.....

.....

.....

· Quem está a acompanhá-lo, deverá(ão) descobrir, por equipas, qual o sotaque.

· Quem acertar no maior número de sotaques (de que região ou terra ou país) ganha.

notas

· Divirta-se enquanto estimula as suas capacidades cognitivas!

Título do filme

– Exercício sozinho ou acompanhado

- Para começar, coloque o alarme, durante, pelo menos, 25 minutos
- Faça uma lista de 20 filmes que se lembra.
- O objectivo do jogo é fazer em desenho ou com símbolos (quantos forem possíveis) o título do filme para que o outro descubra.
- Quem descobrir mais títulos de filme, ganha.
- Se estiver sozinho, faça os desenhos dos 20 títulos de filmes e registre o tempo. De seguida, faça novamente, por outra ordem e o seu objectivo é conseguir ser mais rápido que o tempo anterior. Se conseguir, ganhou!
- Divirta-se enquanto estimula as suas capacidades cognitivas!

25 min. 1+ pessoas

.....

.....

.....

.....

.....

.....

notas

Actividades Simples

– Exercício sozinho ou Acompanhado

- Ponha uma venda nos olhos e explore o lugar onde está
- Toque o seu instrumento musical, durante, pelo menos, 10 minutos cronometrados. Repita quantas vezes lhe apetecer ou definir que quer para si próprio!
- Aprenda um instrumento musical (ex. tambor) ou música no Youtube.
- Escolha uma música que goste, leia a letra e tente decorar. Cante depois em voz alta ou faça karaoke!
- Cante Karaoke no Youtube!
- Dance, durante pelo menos 10 minutos. Repita a gosto!

-- min. 1+ pessoas

.....

.....

.....

.....

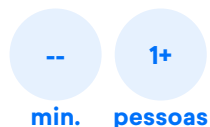
.....

notas

Actividades Simples

– Exercício sozinho ou Acompanhado

- Comece a rir sem razão, mesmo que forçado e mantenha-se até sentir que já está a rir de si próprio pela figura interessantemente divertida que está a fazer de si mesmo. Se estiver acompanhado, tentem contaminar-se no riso um ao outro e deixem ir até à gargalhada “com dor de barriga”!



min. pessoas

.....

.....

.....

.....

.....

- Arranje uma almofada densa e se estiver com muita energia ou raiva, respire bem fundo para encher os pulmões de ar e berre na almofada. Soube bem? Repita.

notas

- Cuide e arranje as suas unhas das mãos e dos pés. Ponha hidratante.

- Fale para si próprio no espelho como se fosse o seu melhor amigo e dê uma boa mensagem de responsabilidade, significado positivo e esperança para o seu futuro.

- Veja um episódio completo da série que lhe apetece. Sempre com pausas. Tudo seguido só beneficia a curto-prazo, porque treine o saber esperar pelo próximo episódio, nem que seja 1 hora!



min. pessoas

.....

.....

.....

.....

.....

- Pinte, pelo menos, 1 quadro alguma coisa que goste. Invente, fotografe e partilhe nas suas redes sociais de amigos online.

notas

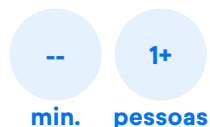
- Tire 10 fotos do que achar interessante no local em que está, em ângulos criativos e estranhos, com a melhor qualidade possível. Partilhe com amigos! Faça uma competição a ver quem tira a melhor foto de um copo de água, ou outras ideias que inovem o vulgar!

- Leia algo, durante 10 minutos, com alarme, para superar esse objectivo. Se gostou e conseguiu, repita. Faça-o 3 vezes por dia, o que significa que leu 30 minutos diários. Excelente!

Actividades Simples

– Exercício sozinho ou Acompanhado

- Crie um poema.
- Cante em voz alta a sua canção favorita.
- Escolha uma canção cuja música lhe seja muito familiar e invente uma letra para encaixar na música. Repita ou faça este desafio entre a sua rede social, cantando cada um a sua!
- Arrume o seu quarto.
- Arrume o seu escritório.
- Arrume a sua casa. Se estiver em família, deleguem em acordo tarefas para cada um. Ninguém é empregado de ninguém numa família. Cada um tem de ter o seu papel de entre-ajuda.
- Faça webinars ou cursos online.
- Ouça podcasts.



.....

.....

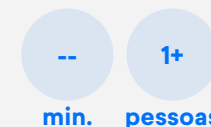
.....

.....

.....

notas

- Crie um poema.
- Cante em voz alta a sua canção favorita.
- Organiza a sua agenda e tarefas no seu calendário em papel ou online, associado à sua conta de email (eg. Google Calendar e Google Keep)



.....

.....

.....

.....

.....

notas



sobre o autor

Dr. Ivandro,
PhD

Psicólogo Clínico – Psicoterapeuta Certificado
(International Society for Interpersonal Psychotherapy)
Executive Coach (International Society for Coaching
Psychology)
Consultor Comportamental
Fundador & CEO da EME SAÚDE (www.emesaude.pt)
Especialista em “Psicologia Clínica”, e “Psicologia do
trabalho e das Organizações”, e especialidade avançada em
“Psicoterapia” (Ordem dos Psicólogos Portugueses)
Doutoramento em Psicologia Clínica (Univ. Minho, PT)
Mestre em Ciências Cognitivas (Univ Minho, PT)
Certificate of Achievement (The University of Memphis,
USA)
Executive Master in Management (IPAM/ ANJE)

Referências

Este booklet foi desenvolvido pelo autor, em articulação livre entre a sua experiência de vida, de 20 anos de prática clínica diária, docência e consultoria comportamental, para além das influências das seguintes fontes:

- Stanley B, Brown GK (2012). Safety planning intervention: a brief intervention to mitigate suicide risk. Cogn Behav Pract; 19(2): 256–264.
- Law, H. (2013). Coaching Psychology. USA: Wiley Blackwell.
- Consultoria do Personal Trainer Manuel Paraíso (instagram @ManuelParaíso_ BodyMind)



TEDIUM

O que fazer quando
nada tiver que fazer

Por Prof. Doutor Ivandro Soares Monteiro

Design por

MANOAMANO