

O LIVRO DA VIDA

MANUAL



THE BOOK
OF LIFE

Editado por: Michał Olszowy

Autores: Raluca Ferchiu, Hallam Cooper, Marta Kaciuba,
António Gomes, Nicola Ferretti, Judit Núñez, Nélida Díaz, Celia Ramos,

Ilustrações: Adrianna Madej

Direitos de autor e editor:

Fundação Instituto de Animação e Desenvolvimento Social

Probostwo 34, Lublin 20-089, Polónia

biuro@iairs.pl

www.iairs.pl

ISBN: 978-83-943238-5-1

A publicação é feita no âmbito do projecto "O livro da vida: Escreve o teu próprio bestseller!"



**Funded by
the European Union**

2020-2-RO01-KA205-080635

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, que reflecte apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita da informação nela contida.



ORGANIZAÇÕES ENVOLVIDAS NA NA CRIAÇÃO DESTA PUBLICAÇÃO:

Coordenador:

AICSCC - Instituto Gamma, Iasi, Roménia



Parceiros:

**Instituto de Animação e Desenvolvimento Social,
Lublin, Polónia**



ASPAYM Castela e Leão, Valladolid, Espanha



CEIPES, Palermo, Itália

CEIPES • CENTRO INTERNAZIONALE
• PER LA PROMOZIONE
• DELL'EDUCAZIONE
• E LO SVILUPPO

CHECK-IN Associação, Lisboa, Portugal



ÍNDICE

Sobre o projeto	5
Parceiros	7
Grupo-alvo	9
Capítulo 1 - Sair de casa	11
Capítulo 2 - Estilo de vida saudável	17
Capítulo 3 - Saúde emocional	24
Capítulo 4 - Saúde relacional	33
Capítulo 5 - Família	42
Capítulo 6 - Grupo de pares	54
Capítulo 7 - Gestão de recursos	71
Capítulo 8 - Gestão do tempo	81
Capítulo 9 - Tomada de decisões	90
Capítulo 10 - Planificação da carreira	97
Bibliografia	108
Contactos	110



SOBRE O PROJETO

Na vida, temos de atravessar diferentes fases: infância, adolescência, idade adulta e velhice. Cada etapa tem momentos de alegria e desafios, mas uma das fases mais difíceis é quando nos lançamos numa vida independente, deixando o ninho familiar.

Os jovens sabem que têm de ir à escola, arranjar um emprego e construir o seu próprio futuro, e cumprir as etapas "obrigatórias", mas muitas vezes acontece chegarem ao limiar de uma vida independente com um sentimento de perda e incerteza quanto ao seu futuro. Como encontrar o seu caminho?

Este livro pretende ser um manual de instruções para os jovens que estão a iniciar a sua vida independente. Ajudá-los-á a começar a colocar questões relacionadas com a sua vida pessoal e profissional.

O projecto "O Livro da Vida Escreve o teu próprio best-seller!" é uma cooperação transnacional e intersectorial em que 5 organizações de 5 países europeus (Roménia, Itália, Espanha, Portugal e Polónia), que trabalham na área da juventude e do desenvolvimento, testam e implementam alguns métodos não formais inovadores, através de técnicas expressivas combinadas. Desta forma, as organizações tentam aumentar o envolvimento dos jovens na vida da comunidade, motivando-os a tornarem-se arquitectos das suas próprias vidas e ensinando-os a ganhar independência e a construir um estilo de vida saudável.



Os seus objectivos específicos são: Aumentar a capacidade dos jovens para alcançar o planeamento e a implementação de um estilo de vida saudável através da utilização de ferramentas inovadoras de tipo expressivo, no processo de desenvolvimento pessoal e profissional; Aumentar a qualidade das actividades não formais no domínio da juventude, através do desenvolvimento de um conjunto de ferramentas de desenvolvimento pessoal e profissional para os jovens, bem como de um programa de intervenção integrado que os animadores de juventude podem utilizar para desenvolver a capacidade de tomada de decisão para a independência de vida dos jovens; e, finalmente, aumentar a capacidade organizacional de 5 organizações europeias de juventude, para utilizar ferramentas não formais centradas no desenvolvimento pessoal dos jovens e para desenvolver metodologias de trabalho sustentáveis no domínio da juventude, para o regresso após o período de pandemia.

O manual começa com uma descrição da teoria sistémica da mudança, das fases do ciclo de vida familiar e das mudanças e desafios que ocorrem na fase de início de uma vida independente. Também os ajuda a lidar com aspectos relacionados com a gestão destas mudanças, como a gestão do tempo e dos recursos, o planeamento da carreira e a escolha do percurso, o que significa uma relação funcional e quais são os desafios adaptativos de começar a sua própria família, negociar fronteiras para ganhar a independência necessária e tomar decisões por si próprios, com conhecimento de causa.

Sente-se, ponha-se à vontade e comece connosco esta viagem para uma vida independente. Ao longo do manual, encontrará dez temas diferentes que, no seu conjunto, contribuem para o bem-estar global dos jovens, desenvolvidos de um ponto de vista teórico e prático.

No final, pode utilizar este manual como uma ferramenta para começar a viver o seu próprio bestseller e, em qualquer circunstância, o manual de instruções está sempre à sua disposição.

PARCEIROS

GAMMA - The Association Institute for Research and Study of Quantum Consciousness (Instituto de Psicologia GAMMA) é uma organização não governamental de Iasi, fundada em 2011, cujo objectivo é a promoção, desenvolvimento, investigação e iniciativa de actividades no domínio da psicologia, psicoterapia e saúde mental, em particular através de programas de formação, workshops, serviços psicológicos e assistência psicológica, aconselhamento, psicoterapia e formação de especialistas; além disso, outro objectivo é facilitar a cooperação entre especialistas romenos dos domínios acima mencionados e outros especialistas da área internacional.

<http://www.gammainstitute.ro/>



IAIRS – A Fundacja Instytut Aktywności i Rozwoju Społecznego, sediada em Lublin, na Polónia, é uma organização sem fins lucrativos fundada em 2012. Através das suas actividades, a fundação visa apoiar jovens e adultos no seu desenvolvimento pessoal e social através da educação não formal em workshops, projetos locais e internacionais.

<http://www.iairs.pl/>



ASPAYM - ASPAYM Castilla y León é uma organização dedicada profissionalmente às pessoas com deficiência, que oferece serviços multidisciplinares, integrais e personalizados, abertos a todos os membros da sociedade, onde quer que se encontrem, para os ajudar a desenvolver o seu projecto de vida, através da capacitação e da defesa da igualdade de oportunidades, bem como de uma sociedade mais inclusiva.

<http://www.aspaymcyll.org/>



PARCEIROS

CEIPES –O Centro Internacional para a Promoção da Educação e do Desenvolvimento é uma organização sem fins lucrativos com sede em Palermo, Itália. O CEIPES tem experiência em educação, inovação e gestão de projectos em diferentes programas europeus que abordam a educação e o desenvolvimento de capacidades de diferentes grupos-alvo. Promove também a aprendizagem ao longo da vida, a formação profissional e o empreendedorismo, com o objectivo de aumentar as oportunidades de jovens e adultos melhorarem e adquirirem competências e, por conseguinte, aumentarem a sua empregabilidade e inclusão.

<http://www.ceipes.org/>

CEIPES CENTRO INTERNAZIONALE
PER LA PROMOZIONE
DELL'EDUCAZIONE
E LO SVILUPPO

CHECK-IN - A Associação Check-IN - Cooperação e Desenvolvimento é uma organização sem fins lucrativos, fundada em 2010, sediada em Beja e com actividade também em Lisboa, Portugal. A Check-IN trabalha em estreita colaboração com entidades públicas e privadas, participando activamente em actividades de melhoria da qualidade de vida. Os principais objectivos da ONG são a promoção de oportunidades de aprendizagem ao longo da vida, o incentivo e a promoção da integração social, a educação para o desenvolvimento sustentável e o empreendedorismo social.

ASSOCIAÇÃO
CHECK-IN
COOPERAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

PT - <http://checkin.org.pt/> EN - <http://checkin.org.pt/en>

GRUPO-ALVO

"Endereço do projecto "O Livro da Vida":

1. Especialistas em juventude - que terão acesso a um método de aprendizagem não formal no trabalho com jovens que tem um forte impacto nos participantes, tanto durante os workshops (estimulando as competências para a vida) como no debriefing. Esta última secção tem uma base psicológica bem documentada e contém perguntas para facilitar a tomada de decisões e mudar a forma como os jovens podem tomar decisões sobre o seu futuro. Os especialistas beneficiarão deste conjunto de ferramentas, em especial os que trabalham em organizações de formação profissional ou de recursos humanos, que trabalham no domínio da juventude, os que trabalham em empresas e multinacionais onde a maioria dos empregados são jovens (tais como empresas de outsourcing, empresas de TI), organizações de jovens que desenvolvem actividades de grupo, associações de estudantes, especialistas em centros de carreira nas universidades.

2. Os jovens que pretendam desenvolver um estilo de vida saudável ou que pretendam desenvolver-se a nível pessoal, profissional e familiar - beneficiarão de actividades inovadoras, recreativas e educativas, através das quais poderão desenvolver as suas capacidades de planeamento, negociação, resolução de problemas, gestão emocional e financeira, resolução de conflitos e tomarão consciência dos seus pontos fracos, que deverão ser trabalhados num programa de desenvolvimento pessoal ou em actividades juvenis organizadas.

3. Organizações e instituições no domínio da juventude ou em empresas onde há uma grande rotação de pessoal - beneficiarão do kit de ferramentas "O Livro da Vida" como um método não formal de trabalho nos seus grupos de jovens.⁹

1

O CICLO DE VIDA FAMILIAR E A SAÍDA DE CASA

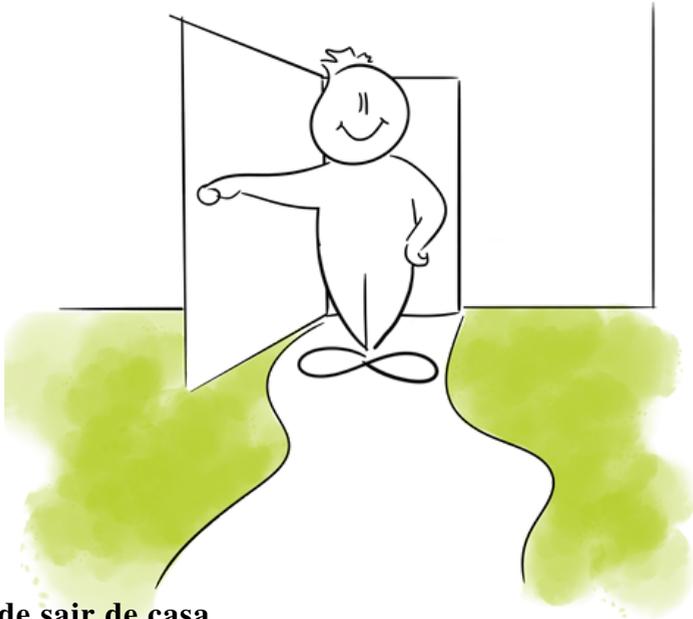
Existem diversas teorias e estratégias relacionadas com o ciclo de vida familiar e a grande transição de sair de casa, principalmente porque existem muitas versões diferentes de como estes processos se desenrolam na vida das pessoas. À luz desta diversidade, as teorias dos sistemas familiares, do desenvolvimento e dos ciclos, de tamanho único, têm sido amplamente criticadas por serem inadequadas e não reconhecerem a heterogeneidade da experiência humana. De facto, variantes comuns, como o número crescente de agregados familiares unipessoais, a coabitação de adultos solteiros, a parentalidade tardia e o aumento das taxas de divórcio, devem ser tidas em conta ao considerar estratégias para estilos de vida familiares saudáveis e construtivos. Do mesmo modo, as condições em que um jovem pode sair de casa variam muito - existem numerosas condições (positivas e negativas) em que um jovem pode sair de casa, bem como idades variáveis em que isso pode acontecer.

Assim, quaisquer medidas e estratégias recomendadas só podem ser efectuadas no contexto de condições e situações específicas. Dito isto, existem alguns princípios gerais que se aplicam a todas as circunstâncias.

Antes de sair de casa

- Tente resolver os problemas familiares e os factores de stress. Tente resolver todos os problemas pendentes com a sua família, especialmente os relacionados com a sua saída de casa.
- Faça planos para visitar o seu país. É provável que você e os membros da sua família sintam a falta uns dos outros, por isso, estabeleça linhas de comunicação, como telefonemas regulares ou videochamadas, e horários para se encontrarem, por exemplo, para comerem juntos ou para passarem um fim-de-semana em casa.
- Compreenda e aceite que provavelmente sentirá ansiedade por sair de casa. De facto, um certo nível de ansiedade é normal e pode até ser um motivador produtivo. Tente utilizar essa ansiedade em seu benefício, concentrando-se no que o preocupa em particular e pensando na forma de resolver o problema.
- Faça uma lista das preocupações que possa ter. Divida-as em unidades manejáveis e tente resolvê-las individualmente. Se as preocupações lhe parecerem excessivas ou demasiado difíceis de resolver, peça ajuda a um familiar ou amigo.
- Finanças
 - Tente calcular as suas despesas mensais, fazendo a distinção entre despesas essenciais e não essenciais.
 - Planeie o seu orçamento para o processo de mudança em si e para os diferentes artigos de que irá necessitar depois da mudança

- É especialmente importante planear as compras necessárias para o seu alojamento.
- Se possível, e de acordo com os seus objectivos, procure ter um emprego estável antes da sua mudança. É necessário ter a certeza, antes da mudança, de que os seus rendimentos podem cobrir todas as suas despesas (ou, se não for esse o caso, resolver com a família a ajuda que esta lhe poderá dar).
- Encontrar um local adequado para viver
 - Utilize os contactos que possa ter - família, amigos, colegas - para encontrar alojamento adequado, sendo claro quanto à sua gama de preços e localização pretendida
 - Utilizar plataformas em linha para procurar um local
 - Escolha um local com base na proximidade do seu local de trabalho e de outros locais úteis
 - Certificar-se de que o local é seguro, desconfiando de um aluguer particularmente baixo (que pode ter uma razão oculta)
 - Se for importante para si ter boas ligações aos transportes públicos, assegure-se de que estes estão disponíveis
 - Resista à tentação de ultrapassar o seu orçamento
- Praticar bons hábitos antes de mudar de casa
 - Melhorar a sua limpeza e arrumação (ficará espantado com o facto de ter um espaço limpo e arrumado que o sustente)
 - Gastar um montante que gastaria se já tivesse mudado de casa para se habituar e perceber melhor o que pode e não pode pagar
 - Comece a organizar o seu dia de acordo com a rotina normal que será aplicada quando se mudar, para se habituar a ela antes de se mudar efetivamente.



Depois de sair de casa

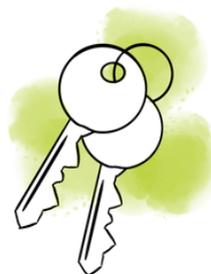
- Mantenha-se ligado a casa
 - Manter-se em contacto com a família (ou amigos, se tiver mudado de cidade) e manter uma rotina de contacto regular com eles
 - Não passe tanto tempo a falar com a família e os velhos amigos, especialmente se for em linha, que isso o impeça de conhecer novas pessoas na sua nova vida
- Fazer amigos
 - Seja pró-ativo nesta matéria - ter amigos evita que nos sintamos sós e os amigos podem ajudar-nos quando precisamos de apoio. Experimente novas atividades para conhecer pessoas (por exemplo, aulas à noite, clubes, atividades desportivas)
- Criar uma rotina - atividades regulares, incluindo passatempos como o desporto, podem servir para criar uma estrutura e um objectivo

- Explorar a zona local - conhecer a zona onde vive, andando a pé ou de bicicleta, se for seguro fazê-lo
- Não tenha medo de pedir ajuda - é provável que os seus pais tenham passado pelo mesmo que você vai passar, por isso é provável que sejam compreensivos e queiram ajudá-lo.
- Criar um calendário de tarefas domésticas
 - Decidir quais são as tarefas regulares (por exemplo, lavar a roupa, comprar comida) e as que devem ser feitas com menos frequência (por exemplo, pagar as contas mensais)
 - Se tiver um companheiro de casa, inclua-o na criação de um calendário de actividades de rotina (como cozinhar e limpar)

Uma nota de advertência:

Para algumas pessoas, a saída de casa ocorre em circunstâncias particularmente difíceis. Talvez as relações familiares em casa se tenham rompido completamente. Talvez tenha sofrido abusos, físicos ou

emocionais. Talvez a família não tenha condições económicas para se manter numa casa comum. Os princípios acima descritos para a saída de casa em circunstâncias normais e não stressantes aplicam-se igualmente a estes casos especiais. A saída de casa em qualquer uma destas circunstâncias especiais apresenta problemas adicionais específicos que terão de ser resolvidos directamente. É muito provável que tenha de recorrer a serviços especiais para o ajudar nesta transição e não deve hesitar em recorrer a esses recursos.



O CICLO DE VIDA DA FAMÍLIA E A SAÍDA DE CASA

SUMÁRIO

Se precisar de apoio especial, não hesite em recorrer a ele.



ANTES DE SAIR DE CASA:

- Praticar bons hábitos antes de mudar de casa
- Tente resolver os problemas familiares e os factores de stress.
- Fazer planos para visitar o país.
- Aceitar a ansiedade de sair de casa.
- Faça uma lista das preocupações que possa ter.
- Independência financeira
- Encontrar um local adequado para viver

DEPOIS DE SAIR DE CASA:

- Mantenha-se ligado a casa
- Fazer amigos
- Criar uma rotina
- Explorar a área local
- Não tenha medo de pedir ajuda
- Criar um calendário de tarefas domésticas

Estes princípios aplicam-se igualmente a casos especiais e difíceis.

2

SAUDÁVEL ESTILO DE VIDA

CONCEITOS BÁSICOS

Saúde é o nível de eficiência funcional e (ou) metabólica de um ser vivo. Nos seres humanos, é o estado geral de uma pessoa em termos de mente, corpo e espírito, geralmente significando estar livre de doença, lesão ou dor (como em "boa saúde" ou "saudável").

Em 1946, a OMS (Organização Mundial de Saúde) definiu a saúde no seu sentido mais lato como um "estado de completo bem-estar físico, mental e social e não apenas a ausência de doença ou enfermidade". Embora esta definição tenha sido objecto de controvérsia, nomeadamente por falta de valor operacional e pelo problema criado pela utilização da palavra "completo", continua a ser a mais duradoura.

A manutenção e a promoção da saúde são conseguidas através de diferentes combinações de bem-estar físico, mental e social,

Por vezes, estes factores são referidos como o "triângulo da saúde". A Carta de Ottawa para a Promoção da Saúde da OMS, de 1986, sublinhou que **"a saúde não é apenas um estado, mas também um recurso para a vida quotidiana, e não o objectivo da vida. A saúde é um conceito positivo que enfatiza os recursos sociais e pessoais, bem como as capacidades físicas"**.

Estilo de vida é um termo para descrever a forma como uma pessoa vive, que foi originalmente cunhado pelo psicólogo austríaco Alfred Adler em 1929. O actual sentido mais lato da palavra data de 1961. Um conjunto de comportamentos, e o sentido de si próprio e de pertença que esses comportamentos representam, são utilizados colectivamente para definir um determinado estilo de vida.

Um estilo de vida é um conjunto característico de comportamentos que faz sentido tanto para os outros como para si próprio num determinado tempo e lugar, incluindo relações sociais, consumo, entretenimento e vestuário. Os comportamentos e práticas de um estilo de vida são uma mistura de hábitos, formas convencionais de fazer as coisas e acções fundamentadas.

O QUE É UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL?

Com todas as opções disponíveis, não é de admirar que a maioria dos indivíduos que tentam melhorar a sua condição, acabem por voltar aos velhos hábitos e fiquem aquém dos seus objectivos, sentindo-se desencorajados e ainda mais confusos sobre como começar efectivamente a viver um estilo de vida saudável.

Um modelo abrangente de vida saudável deve abordar o treino físico e mental, a nutrição e a forma de os equilibrar com um descanso e recuperação de qualidade. O treino de resistência aumenta a sua capacidade de realizar actividades que exigem força física.

Isto, juntamente com o condicionamento cardiovascular, aumenta a resistência, ou seja, a capacidade de trabalhar durante períodos de tempo mais longos sem sobrecarga. Combinar a força e a resistência com sistemas de exercício que aumentam a flexibilidade, ou a amplitude de movimento numa articulação, ajuda a permitir uma maior sensação de confiança e coordenação ao movimentar-se.

A melhor forma de avaliar a saúde e a boa forma física é "o quão bem se sente diariamente". No cerne deste nível de bem-estar está uma abordagem diferente baseada no equilíbrio e na moderação. Dedique algum tempo a cuidar de si. O resultado do seu investimento valerá bem a pena o esforço.



3 HÁBITOS FÁCEIS PARA UM ESTILO DE VIDA SAUDÁVEL

Nunca houve uma época na história da humanidade em que se pudesse viver mais tempo e viver melhor do que actualmente. Os incríveis avanços nos produtos farmacêuticos, na medicina e nos cuidados de saúde permitem que as pessoas ultrapassem as doenças e as enfermidades e continuem a viver bem até aos 70 ou 80 anos. Durante quase toda a história da raça humana, a longevidade era uma questão de acidente ou coincidência. Actualmente, a longevidade é uma questão de concepção e de escolha. Pode realmente decidir hoje desfrutar de níveis soberbos de saúde física e, desenvolvendo hábitos de saúde específicos, pode assegurar que vive mais tempo e melhor do que foi possível para qualquer outra geração na história da humanidade.

Prática nº 1. Escolher ser saudável e estar em forma

O primeiro hábito a desenvolver é o hábito de atingir e manter o seu peso adequado. Tudo o que é, e sempre será, é o resultado das suas escolhas e decisões. Se quiser mudar algum aspecto da sua vida, tem de fazer novas escolhas e tomar novas decisões e, depois, tem de se disciplinar para cumprir as suas decisões.

Uma alimentação saudável é uma parte importante de um estilo de vida saudável e é algo que deve ser ensinado desde tenra idade. Seguem-se algumas directrizes gerais para ajudar o adolescente a ter uma alimentação saudável. É importante discutir a dieta do adolescente com o seu profissional de saúde antes de fazer quaisquer alterações alimentares ou de o colocar numa dieta. Discuta as seguintes recomendações de alimentação saudável com o seu adolescente para garantir que ele ou ela está a seguir um plano de alimentação saudável:

- Comer 3 refeições por dia, com lanches saudáveis.
- Aumentar a fibra na dieta e diminuir o consumo de sal.
- Beba água. Tente evitar bebidas com elevado teor de açúcar. O sumo de fruta pode ter muitas calorias, por isso limite a ingestão do seu adolescente. A fruta inteira é sempre uma melhor escolha.
- Comer refeições equilibradas.
- Quando cozinhar para o seu adolescente, tente assar ou grelhar em vez de fritar.
- Certifique-se de que o seu adolescente controla (e diminui, se necessário) a sua ingestão de açúcar.
- Coma fruta ou legumes ao lanche.
- Diminuir a utilização de manteiga e de molhos pesados.
- Coma mais frango e peixe. Limite a ingestão de carne vermelha e escolha cortes magros sempre que possível.

Prática nº 2. Descansar e dormir o suficiente

O Dr. Breus explicou que o sistema circadiano, também conhecido como relógio biológico, afecta todas as áreas de funcionamento do corpo, controlando tudo, desde a multiplicação de células cancerígenas até à integridade do sistema imunitário.



O bom momento não é algo que se escolhe, que se adivinha ou que se tem de descobrir. Já está a acontecer dentro de si, no seu ADN, desde o minuto em que acorda até ao minuto em que adormece, e em todos os minutos intermédios. Um relógio interno incorporado no seu cérebro tem estado a funcionar, mantendo o tempo perfeito, desde os seus três meses de idade. Este guardião do tempo, concebido com precisão, chama-se pacemaker circadiano, ou relógio biológico. Mais especificamente, é um grupo de nervos chamado núcleo supraquiasmático (SCN), no hipotálamo, logo acima da glândula pituitária. De manhã, a luz do sol entra nos seus globos oculares, viaja ao longo do nervo óptico e activa o SCN para iniciar o ritmo circadiano (latim para "em torno de um dia") de cada dia. O SCN é o relógio mestre que controla dezenas de outros relógios em todo o corpo. Ao longo do dia, a temperatura central, a pressão sanguínea, a cognição, o fluxo hormonal, o estado de alerta, a energia, a digestão, a fome, o metabolismo, a criatividade, a sociabilidade e o atletismo, bem como a capacidade de curar, memorizar e dormir, entre muitos outros

Tudo o que podemos fazer ou queremos fazer é controlado por ritmos fisiológicos, quer nos apercebamos quer não. Durante cinquenta mil anos, os nossos antepassados organizaram os seus horários diários em função dos seus relógios internos: comiam, caçavam, reuniam-se, socializavam-se, levantavam-se, descansavam, procriavam e curavam-se no tempo biológico perfeito. Criámos a civilização e as sociedades e fizemos avanços incríveis que, ironicamente e de forma eficaz, viraram os nossos relógios internos finamente afinados e evoluídos contra nós.

Prática nº 3. Fazer alguns exercícios

O terceiro hábito que deve desenvolver é o hábito de fazer exercício físico eficaz. Muitas pessoas deixam de se exercitar no final da adolescência e no início dos vinte anos, mesmo as que praticavam desporto durante a infância. No entanto, o corpo humano, composto por 610 músculos, foi concebido para ser exercitado regularmente ao longo da vida.

Desenvolva o hábito de articular e mover todas as articulações do seu corpo, todos os dias. Isto mantém os seus músculos e articulações ágeis e flexíveis. O exercício regular garante-lhe um maior equilíbrio e mobilidade. Ajuda a diminuir a probabilidade de dores ou problemas musculares ou articulares.

Desenvolva o hábito de fazer exercício 200 minutos por semana. Se tudo o que fizesse fosse caminhar 30 minutos por dia, sete dias por semana, seria uma das pessoas mais em forma da nossa sociedade. Se se disciplinar a andar de bicicleta ergométrica, trabalhar numa passadeira, nadar, correr ou praticar qualquer exercício aeróbico que faça bombear os pulmões e o coração, melhorará drasticamente os seus níveis de saúde e energia num curto espaço de tempo.

Um modelo abrangente de vida saudável deve abordar o treino físico e mental, a nutrição e a forma de os equilibrar com um descanso e recuperação de qualidade.

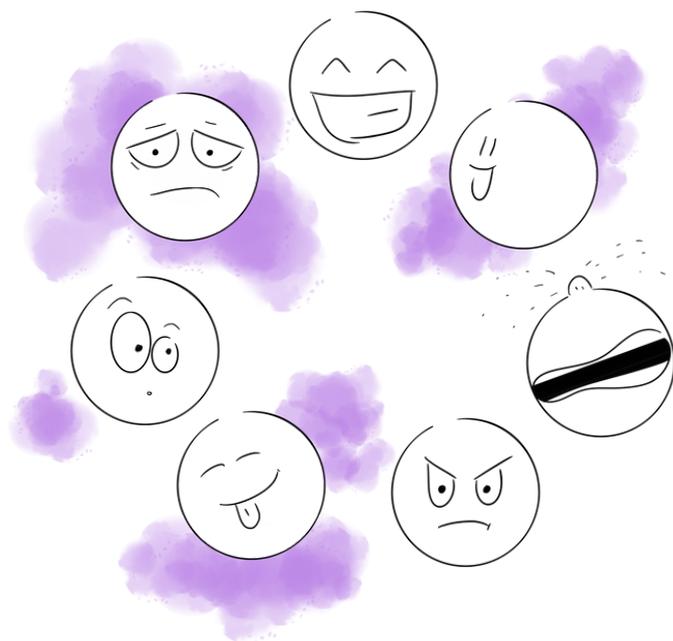
Um modelo abrangente de vida saudável deve abordar o treino físico e mental, a nutrição e a forma de os equilibrar com um descanso e recuperação de qualidade.

3

SAÚDE EMOCIONAL

A saúde emocional (ou saúde mental) é uma parte fundamental da saúde em geral e é considerada por muitos como sendo tão importante como a saúde física. De facto, o estado da saúde emocional/mental das pessoas pode também ter um impacto significativo na própria saúde física. A saúde emocional é, de facto, essencial para manter os seres humanos saudáveis a vários níveis. Quando a saúde emocional é monitorizada e cuidada, as pessoas têm mais controlo sobre todos os aspectos da sua vida: dos sentimentos aos pensamentos, as pessoas podem estar mais preparadas e capazes de lidar com todas as dificuldades e desafios emocionais da vida. Ser emocionalmente saudável significa estar consciente e controlar as emoções. As pessoas emocionalmente saudáveis sabem como gerir os seus sentimentos negativos e também sabem quando devem procurar ajuda do seu médico.

A investigação mostra que a saúde emocional é uma competência e que há medidas a tomar para melhorar a saúde emocional. Existe uma vasta investigação sobre estratégias para manter uma boa saúde emocional, algumas das quais foram incorporadas na prática comum e simplificadas em cinco áreas fundamentais. Estas cinco formas provam que é importante cultivar o bem-estar emocional a partir de pequenas acções diárias, concentrando as suas energias naquilo que pode realmente fazer a diferença.



5 CAMINHOS PARA O BEM-ESTAR MENTAL

Ligar-se a outros

As nossas relações são fundamentais para o nosso bem-estar mental. Evoluímos como seres comunitários, sociais e cooperativos. As boas relações servem para:

- Desenvolver um sentimento de valor e pertença
- Proporcionar oportunidades de partilha de experiências positivas
- Proporcionar apoio emocional e oportunidades para apoiar os outros

Como é que isso acontece?

- Sempre que possível, reservar tempo todos os dias para estar com a família ou amigos, por exemplo, ter uma hora fixa para comerem juntos
- Organizar-se para passar um dia fora com um amigo que não vê há algum tempo
- Desligar-se da tecnologia para jogar um jogo ou passar tempo com amigos ou família
- Almoçar com um colega
- Visitar um amigo ou familiar que precisa de apoio
- Ser voluntário para ajudar alguém (por exemplo, uma escola local, um hospital ou um grupo comunitário)
- Utilizar a tecnologia para se manter em contacto com as pessoas - especialmente a tecnologia de videochamada, sobretudo se viverem longe uns dos outros
- Tente não depender da tecnologia ou das redes sociais para construir relações. Contactar pessoas por via electrónica pode facilmente tornar-se um hábito e impedi-lo de tentar ver as pessoas cara a cara.

2. Ser fisicamente ativo

A actividade física ajuda tanto a saúde física como a saúde mental. Isto é conseguido através de:

- Aumentar a auto-estima
- Ajudá-lo a definir objectivos e a atingi-los
- Melhorar o humor através de processos químicos no cérebro

Como é que isso acontece?

- Obter informações sobre como começar a fazer exercício
- Encontre actividades gratuitas que o ajudem a manter-se em forma, por exemplo:
 - Caminhar o mais possível
 - Obter planos de corrida gratuitos como "couch to 5k" (<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/get-running-with-couch-to-5k/>)
 - Descarregar exercícios de força e flexibilidade gratuitos (<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-and-flex-exercise-plan/>)
 - Ir de bicicleta para o trabalho
 - Começar a escalar
 - Jogar jogos no parque
 - Começar a utilizar rotinas de exercício em casa (muitas têm apenas cerca de 10 minutos de duração), e.g. <https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/>)
 - Tentar saltar
 - Encontrar um ginásio ao ar livre
 - Tente encontrar equipamento gratuito - muitas pessoas dão equipamento não utilizado

- Se tem uma deficiência, informe-se, por exemplo, sobre como ser activo com uma deficiência:
 - Encontrar um ginásio acessível
 - Encontrar actividades e eventos desportivos acessíveis a pessoas com deficiência
 - Tente incluir o exercício nas suas actividades diárias habituais
 - Utilizar vídeos de treino em linha adequados à sua deficiência
 - Começar a correr - utilizando podcasts ou aplicações
 - Saiba como começar a nadar, andar de bicicleta ou dançar

3. Continuar a aprender

A aprendizagem de novas competências contribui para melhorar o bem-estar mental:

- Pode melhorar a auto-confiança e a auto-estima
- Pode ajudá-lo a desenvolver um maior sentido de objectivo
- Pode ajudá-lo a ligar-se a outras pessoas



Como é que isso acontece?

- Uma coisa simples a fazer é aprender a cozinhar algo novo
- Assumir uma nova responsabilidade no trabalho, como melhorar uma competência (por exemplo, apresentações) ou ser mentor de um membro mais jovem do pessoal
- Trabalhar num projecto de bricolage - consertar algo ou construir algo simples - utilizar tutoriais em vídeo online para o ajudar
- Inscreva-se num curso num estabelecimento de ensino local. Por exemplo, começar a aprender uma nova língua ou uma competência prática
- Experimentar novos passatempos - como algo criativo ou um desporto



4. Dar aos outros

A generosidade e a bondade através de actos de doação são benéficas para a saúde mental:

- Criar sentimentos positivos e uma sensação de recompensa
- Desenvolver sentimentos de objectivo e auto-estima
- Ajudá-lo a ligar-se aos outros

Como é que isso acontece?

Procure pequenos actos de bondade, ou actos maiores como o voluntariado na sua comunidade local, por exemplo:

- Agradecer às pessoas pelas coisas que fizeram por si
- Perguntar a pessoas como amigos, familiares ou colegas como estão e ouvir atentamente as suas respostas
- Passar tempo com alguém que conhece e que precisa de apoio
- Oferecer-se para ajudar alguém num projecto em que está a trabalhar, como a bricolage
- Voluntariado na sua comunidade local, como numa escola, hospital ou lar de idosos

5. Tomar conhecimento e prestar atenção ao momento presente

Prestar atenção ao momento presente - aos seus pensamentos, sentimentos e reacções corporais - ao mundo que o rodeia, pode melhorar o bem-estar mental.

A isto chama-se "atenção plena". Pode ajudá-lo a desfrutar mais da vida e a compreender-se melhor. Pode afectar positivamente a sua atitude perante a vida e os seus desafios.

Como é que isso acontece?

- Descarregar uma aplicação de atenção plena (e.g. <https://www.headspace.com/> or <https://www.calm.com/>)
- Ler ou ver vídeos em linha que introduzam a atenção plena, expliquem técnicas simples e o levem a fazer exercícios de atenção plena guiados (e.g. <https://www.youtube.com/user/Getsomeheadspace>).
- Preste especial atenção às coisas quotidianas da sua experiência, por exemplo,
 - As sensações das coisas (o aspecto, o toque e o som)
 - Os alimentos que comemos (o sabor e a textura)
 - A sensação do ar

Reserve um tempo regular para uma atenção especial - por exemplo, o seu trajecto para o trabalho, um passeio à hora do almoço - quando decidir estar atento às sensações do mundo

- Experimentar algo novo
 - Mude coisas simples da sua vida a que está habituado - por exemplo, sente-se num lugar diferente no trabalho, vá almoçar a um sítio novo - qualquer coisa que o ajude a ver o mundo de uma nova forma

- Estar consciente dos seus pensamentos
 - A atenção plena não tem como objectivo fazer com que os pensamentos desapareçam - mas sim ser capaz de se afastar e vê-los como acontecimentos mentais - que vêm e vão.
- Nomear pensamentos e sentimentos
 - Parte do desenvolvimento de uma consciência dos seus pensamentos e sentimentos é nomeá-los silenciosamente para si próprio.
- Libertar-se do passado e do futuro
 - Muitas vezes, somos apanhados a reviver problemas do passado ou a viver preocupações futuras. Ao concentrar-se na sua experiência no momento, pode libertar-se destas formas problemáticas de pensar e sentir.
- Pode incorporar outras actividades físicas na atenção plena, como o ioga ou o tai-chi

SAÚDE EMOCIONAL

SUMÁRIO

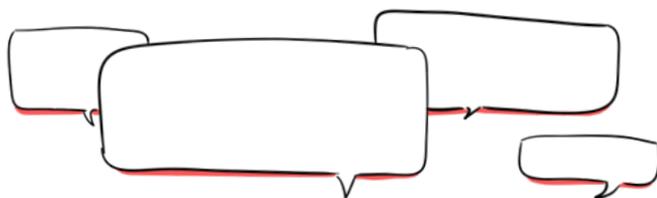


4

SAÚDE RELACIONAL

Cada um de nós gostaria de manter relações saudáveis e satisfatórias com outras pessoas. Precisamos do contacto com outras pessoas, porque graças a ele satisfazemos uma das nossas necessidades básicas - a proximidade. Além disso, podemos retirar muito mais benefícios da relação, como a aceitação, a compreensão, o apoio mútuo, o conhecimento, podemos desenvolver as nossas competências sociais, numa palavra - crescer. Nos contactos interpessoais, não só recebemos algo da outra pessoa, como também lhe damos algo de nós próprios. Esta é a nossa interacção mútua. Tal como são muitos os benefícios que podemos retirar de uma relação saudável, também são muitos os malefícios de estarmos presos numa relação tóxica, da qual é muitas vezes difícil sair. Como estabelecer e cultivar relações saudáveis? Como reconhecer uma relação disfuncional?

Em psicologia, existe o chamado modelo relacional-cultural, segundo o qual podemos distinguir quatro características principais que conduzem ao crescimento das relações. São elas: o empenhamento mútuo, a autenticidade, a capacitação e a capacidade de lidar com as diferenças.



É importante notar que nenhum tipo de relação (amizade, relação, etc.) é uma construção permanente. Pode parecer que se tivermos um melhor amigo, ele continuará a ser nosso amigo para sempre, aconteça o que acontecer. Será que é mesmo assim? Agora tente pensar na sua relação íntima com outra pessoa. Repare no esforço que ambas as partes fazem para cuidar e manter a relação. Talvez se apoiem mutuamente nos momentos difíceis, partilhem a alegria um com o outro, sigam paixões e passatempos semelhantes, etc. Talvez nem se apercebam de quanto trabalho ambos dedicam a esta relação para a tornar tão especial. E é isso mesmo - qualquer relação exige trabalho conjunto e empenhamento mútuo de ambas as partes. Graças a isso, ela pode desenvolver-se e aproximá-lo de si próprio. Vale a pena mencionar aqui que não é só o empenho que é importante, mas também a percepção do empenho, ou seja, a forma como eu percepciono o empenho da outra pessoa. É menor, semelhante ou maior do que o meu compromisso? Lembre-se que julga através do prisma da sua própria perspectiva, que nem sempre é objectiva. Tente olhar para as suas relações da forma mais objectiva possível e lembre-se - a chave é o compromisso MÚTUO.

Já alguma vez fingiste ser alguém que não és? O que é que queria alcançar com isso? Pense em como se sentiria se estivesse sempre a fingir ser outra pessoa que não a que realmente é. É certamente difícil e cansativo. É certamente difícil e cansativo. Será que a nossa relação com outro ser humano deve ser assim? De modo algum. Outro factor determinante de uma relação saudável é a AUTENTICIDADE, que pode ser descrita como o processo de aprendizagem sobre si próprio e sobre os outros. É também uma sensação de liberdade para sermos nós próprios numa relação. A vida é muito mais fácil quando não temos de fingir e nos sentimos aceites tal como somos. O objectivo não é deixar de trabalhar em si próprio e pensar que alguém me vai aceitar completamente ou não me aceitar de todo. O objectivo é estarmos conscientes de nós próprios, das nossas vantagens e desvantagens e rodearmo-nos de pessoas que nos aceitem tal como somos e nos apoiem no nosso desenvolvimento e formação.

Já alguma vez passou por uma situação em que, depois de falar com outra pessoa, perdeu todo o seu entusiasmo e energia? Como se essa pessoa a tivesse sugado de si. Definitivamente, não é uma relação em que se queira estar durante muito tempo. Então, o que é que uma relação que o serve lhe pode dar? A resposta é REFORÇO. Numa relação pouco saudável, pode sentir que a outra pessoa lhe está a cortar as asas e a puxá-lo para baixo com o seu comportamento, acções ou palavras. No caso de uma relação saudável, é exactamente o oposto. Pode sentir uma sensação de encorajamento, inspiração e poder para tomar algumas medidas. Uma relação saudável não o vai puxar para baixo - uma relação saudável vai ajudá-lo a chegar ao topo.

Em todas as relações, mesmo nas melhores e mais íntimas, podemos sentir algo desagradável. Trata-se de um conflito. Para muitas pessoas, lidar com ele é um grande desafio. Lidar incorrectamente com um conflito pode pôr em risco a nossa relação. Lidar com os conflitos entre nós e as outras pessoas é um processo de expressão, de trabalho e de aceitação das diferenças de sentimentos e de perspectiva. A capacidade de lidar de forma construtiva com os conflitos emergentes não só nos dará satisfação como também fortalecerá a nossa relação. Lembre-se de que cada um de nós é diferente, tem experiências, conhecimentos e perspectivas diferentes e pode sentir emoções diferentes. Numa situação de conflito, tente olhar para o problema de uma forma mais abrangente e compreender a perspectiva do seu interlocutor. Citando as palavras do Dalai Lama: "Não deixes que pequenas discussões destruam uma grande amizade".

Uma comunicação correcta é também um aspecto extremamente importante de uma relação satisfatória. Não é raro que as pessoas tenham atitudes como julgar, ameaçar, criticar ou guiar-se por estereótipos. Estas atitudes têm um impacto muito negativo na comunicação e a sua presença perturba a relação. Como é que devemos comunicar? Os elementos de uma comunicação adequada são a capacidade de ouvir atentamente, de forma activa e enfática, e de expressar os seus sentimentos de forma assertiva, respeitando os sentimentos da outra pessoa. Ao ouvir o interlocutor, tente estar suficientemente atento para o compreender e conhecer a sua perspectiva sem o julgar. É a capacidade de ouvir que é crucial na comunicação.

Um dos valores humanos básicos é a amizade. Trata-se de uma relação interpessoal única, caracterizada pela voluntariedade, reciprocidade (por exemplo, ajuda mútua, apoio emocional), igualdade de posições, confidencialidade e actividade conjunta. Um amigo é, portanto, uma pessoa que não pertence à nossa família e que, no entanto, sentimos que é próxima de nós, que nos une e que nos atrai muito. É, portanto, uma pessoa de quem gostamos, em quem confiamos, em quem acreditamos e em quem estamos satisfeitos por estar na sua companhia. E o que é que a amizade nos dá realmente? Graças aos amigos, recebemos apoio emocional, não nos sentimos sós, sentimos segurança e bem-estar emocional, podemos retribuir os sentimentos demonstrados, desenvolvemos empatia, auto-confiança e partilhamos medos e esperanças. Estes são apenas alguns dos benefícios da amizade. Por isso, é importante escolher bem os seus amigos e criar relações saudáveis e estáveis baseadas na parceria.

Acontece, no entanto, ficarmos presos numa relação que não nos serve de todo. Podemos chamar-lhe "tóxica" porque, tal como o veneno, é prejudicial à nossa saúde. Que comportamentos indicam que estamos perante uma relação tóxica? Podemos enumerar aqui todas as manifestações de agressividade (verbal, mental e física), explosões de raiva, insultos, dias de silêncio, ciúmes, insinceridade, desconfiança, manipulação, despertar de culpa, etc. Uma relação deste tipo não só nos stressa emocionalmente, tira-nos a força e o entusiasmo, como também provoca stress. Como é que surgem as relações tóxicas? A sua formação reflecte-se, por exemplo, em erros de percepção, ou seja, distorções na recepção da realidade. Um deles é o "erro de excelência", que é a crença de que, como pessoa de valor, devo lidar com uma situação invulgar, graças à qual provarei as minhas capacidades. O segundo erro é o chamado

"erro de aprovação", que consiste no desejo de obter a aprovação e a aceitação das outras pessoas (mesmo que o preço seja renunciar ao seu próprio caminho na vida). Outra razão possível para se ficar preso neste tipo de relação é o problema da definição de limites. Cada um de nós é responsável por estabelecer os seus próprios limites e por os fazer respeitar, pelo que cada um de nós decide até que ponto permite as outras pessoas: se elas respeitarão os nossos limites ou se permitiremos que os ultrapassem e os quebrem.



Quando se fala dos factores que influenciam a formação de relações tóxicas, também vale a pena prestar atenção à baixa auto-estima. As pessoas com uma auto-estima adequada preocupam-se mais facilmente com os seus limites e procuram menos a aceitação a todo o custo. Quando estamos presos numa relação deste tipo, podemos sentir fortes emoções extremas (alternando entre positivas e negativas) e libertarmo-nos dela pode ser extremamente difícil. Se sentir que está numa relação tóxica da qual é difícil sair, lembre-se de que pode sempre pedir ajuda. Pode ser outra pessoa próxima com quem esteja a construir uma relação saudável ou um especialista (por exemplo, um psicólogo). Lembre-se de que é responsável pelo seu bem-estar, pela sua saúde e pela sua felicidade.

Como se pode ver, a socialização é uma das partes mais importantes da nossa vida. São as relações sociais que constituem a principal fonte do nosso bem-estar e bem-estar. Incluem a necessidade de proximidade, mostrando apoio mútuo, aceitação, compreensão, confiança e cuidado. A capacidade de estabelecer contactos satisfatórios e relações saudáveis com outra pessoa é, portanto, necessária para que nos sintamos seguros e não nos sintamos sós. Veja com que pessoas se rodeia, crie relações saudáveis e satisfatórias e cuide de si e das pessoas que ama.

Em suma:

1. As relações sociais são uma parte muito importante da nossa vida. A sua qualidade traduz-se na nossa saúde, emoções e bem-estar. Certifique-se de que cria relações boas e satisfatórias.
2. Graças às relações sociais, podemos desenvolver-nos a nós próprios, as nossas competências e aptidões sociais. Ao envolvermo-nos e cuidarmos de uma relação saudável de reciprocidade, também nos desenvolvemos.
3. Pode estar a lidar com relações sociais pouco saudáveis no seu ambiente. Tome nota de como se sente perto de certas pessoas e pense em que relações são boas para si. Liberte-se de relações tóxicas.
4. Numa relação tóxica, pode experimentar: emoções positivas e negativas extremas (alternadas), manifestações de agressividade, manipulação, sentimento de "cortar as asas", sentimento de depressão, impotência, falta de aceitação, culpa presumida e outras emoções, sentimentos e experiências desagradáveis. Se não for capaz de se libertar de uma relação deste tipo, não hesite em pedir ajuda a um ente querido ou a um especialista.

5. O que é uma relação saudável:

- Compromisso mútuo - lembre-se que a relação deve ser cuidada. Uma relação saudável baseia-se no compromisso mútuo num grau semelhante.
- Autenticidade - Ao fingir ser alguém que não é, não estará a criar uma relação saudável. Para obter satisfação, lembre-se de ser você mesmo. Ao criar a relação certa, não terá dificuldade em ser autêntico.
- Capacitação - uma relação saudável dá-lhe asas, motiva-o e inspira-o. Se, numa relação, sentir que quer mais da vida graças a ela e for capaz de o conseguir, saiba que é isso mesmo.
- Capacidade de lidar com conflitos - aceitar que a outra pessoa tem direito a ter uma opinião diferente da sua. Resolvam os conflitos em conjunto e não deixem que eles destruam a vossa relação.
- Boa comunicação - evitar barreiras à comunicação, como julgar, dar "bons conselhos" quando a outra parte não os pede, estereótipos, etc. Em vez disso, ouça o que a outra parte tem para dizer. Tente compreender os sentimentos e a perspectiva da outra parte. Por outras palavras, feche a boca, abra os ouvidos e abra o coração.

5

FAMÍLIA

De acordo com Perea Quesada (2006), a família é considerada a base fundamental para a socialização primária da pessoa e como agente preventivo de vital importância, uma vez que é nesta formação no seio familiar que as crianças adquirem uma série de repertórios comportamentais que mais tarde as levarão a enfrentar diferentes situações. Segundo a mesma autora, é na família que se encontra a segurança e a confiança, bem como a transmissão de valores culturais, éticos, sociais e espirituais, essenciais para o bem-estar dos seus membros e da sociedade em geral. Acrescenta ainda que "é no seio da família que uma pessoa adquire as suas crenças, atitudes, valores e normas sociais e que o comportamento de um jovem não pode ser compreendido sem o funcionamento da família" (p. 422). Assim, a Convenção sobre os Direitos da Criança (1989) citada por Sallés e Ger (2011) reconhece a família no artigo 18º como:

o grupo prioritário da sociedade e o ambiente natural para o crescimento e o bem-estar de todos os seus membros, especialmente das crianças, pois é o espaço onde elas começam a descobrir o mundo, a relacionar-se e a interagir com o ambiente e a desenvolver-se como seres sociais (p.26).

Se nos referirmos à teoria geral dos sistemas, a família é, segundo Ares (1990), um grupo ou sistema composto por subsistemas que seriam seus membros e, ao mesmo tempo, integrados num sistema maior que é a sociedade (p. 8). Da mesma forma, como afirmam Cánovas e Sahuquillo (2010), a família é o primeiro e mais relevante espaço socioeducativo, especialmente devido ao seu enorme potencial na formação dos indivíduos. Daí a necessidade de garantir, a partir das diferentes formas de família, os núcleos de convivência e relações que beneficiem o desenvolvimento pessoal, educativo e social de forma altamente positiva.

É de salientar que, apesar das muitas definições existentes sobre o conceito de família, este é dinâmico, pois muda ao longo do tempo e à medida que a sociedade e o ciclo de vida de cada pessoa progridem (Sallés e Ger, 2011). Importa ainda ter em conta que, a partir de uma análise ecológico-sistémica, existe uma série de factores internos e externos que condicionam a dinâmica familiar. Dentro desta perspectiva, o microssistema primário é o contexto mais próximo e influente, pois é constituído principalmente por pais, filhos e irmãos, com uma estrutura hierárquica e no qual pode ocorrer uma grande variedade de situações, que vão desde a família monoparental até à família alargada (Bronfenbrenner, 1979).

Deste modo, Millan (1996) define a família alargada mais concretamente como aquela que segue uma linha de descendência e que inclui pessoas de várias gerações como membros da unidade familiar. Ao mesmo tempo, acrescenta que este tipo de família representa a máxima proliferação possível da unidade familiar e que se estrutura com base na herança ou no legado. A transmissão do legado é a chave deste tipo de família e inclui a herança biológica e material, bem como o conjunto de características psicossociais que caracterizam os membros da família e que os definem e diferenciam dos outros.



Dentro deste primeiro legado ou "bagagem", vale a pena destacar a importância da família no desenvolvimento de um sentido integrado de nós próprios, o que requer a incorporação de um sentido de pertença, segurança e estabilidade sobre quem somos em relação ao nosso contexto familiar e social mais próximo. As funções básicas da família incluem a função assistencial, educativa, biológica, afectiva e material dos seus membros, e o desenvolvimento de fortes laços afectivos (p. 6).

Nesta linha, Allard, citado no Observatório FIEEX, refere-se a uma série de funções que a família tem e que estão relacionadas com a cobertura de uma série de necessidades básicas, tais como

- Necessidade de ter: refere-se a coisas materiais, tais como os aspectos económicos e educativos necessários para viver.
- Necessidade de relações: a família ensina a socializar, a comunicar com os outros, a amar e a sentir-se amado, pois é o primeiro agente de socialização.

Necessidade de ser: a família deve proporcionar ao indivíduo um sentido de autonomia e de auto-identidade.

Outros autores referem que para os adultos mais velhos que vivem em famílias alargadas, as suas famílias constituem o ambiente primário de maior convivência em que se estabelecem relações de cooperação e troca que permitem a sua sobrevivência, socialização e cuidados para que se possam desenvolver participando em novos e diferentes papéis na sociedade (p. 6), bem como influenciam o seu sentimento de segurança, uma vez que este evolui através da ligação e identificação com aqueles que cuidam deles: mães, pais, irmãos, avós, etc. (Pearson New International Edition, 2014).

Tanto assim é que as crianças desenvolvem uma série de mecanismos sociais, de auto-confiança e de inteligência emocional quando existem laços afectivos, enquanto existe um forte sentimento de ligação aos pais. Assim, a vida familiar é, por um lado, o centro das comunicações afectivas onde se formam as atitudes sociais e, por outro lado, é também a origem dos padrões normativos de comportamento. Esta mesma influência da família é

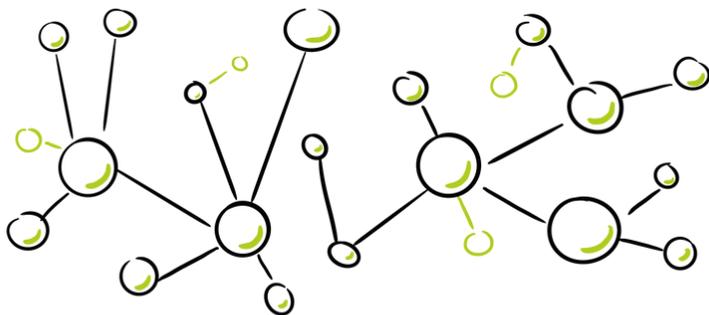
apoiados por Franco, Londoño & Restrepo (2017) que afirmam que a família contribui para a aquisição positiva de competências emocionais e também sociais, sendo o espaço de aprendizagem mais relevante que permite um correcto desenvolvimento social.

Portanto, a família tem uma função vital no desenvolvimento correcto da pessoa e essas alterações na vida familiar causam, na maioria dos casos, alterações emocionais, desequilíbrios na saúde, etc.; afectando um maior número de possibilidades nos primeiros anos de vida. Neste sentido, autores como Ceberio (2006), consideram a importância da comunicação e de um clima de afecto e carinho, para saber gerir situações de conflito e tensão entre os membros da família.

A família é o melhor transmissor de valores e contra-valores das orientações culturais e das normas de conduta e comportamento da sociedade em que vive; em suma, a família transmite a sua própria bagagem social e cultural aos jovens do seu núcleo e meio familiar. Assim, se o ambiente familiar ou o meio em que os adolescentes ou jovens se desenvolvem não for um ambiente emocional e socialmente equilibrado, pode influenciar comportamentos ou situações de adaptação ou desajustamento no processo de desenvolvimento emocional e de integração social do adolescente ou jovem.

De acordo com Moreno et al. (2015), através da comunicação, as famílias transmitem ideias, valores e crenças insubstituíveis para a sua evolução e maturação pessoal.

As funções e os efeitos/influência da família na socialização são importantes na fase da vida que vai da infância à adolescência e à jovem idade adulta. Os seus objectivos incluem a comunicação e transmissão de valores sociais, éticos e morais, formas de interacção com a sociedade e a confirmação de uma identidade pessoal, familiar e social, entre outros aspectos que promovem o bem-estar de cada indivíduo e do seu meio. A família é o ambiente em que se constrói uma certa auto-estima e sentido de si próprio



Como sistema biopsicossocial, segundo Simkim e Becerra (2013), a família é o local para a formação de habilidades de interação social e o espaço para oferecer proteção e afeto.

A família é a primeira rede de apoio das pessoas, pelo que é muito necessário promover um ambiente familiar saudável onde se ofereçam os recursos necessários para um bom desenvolvimento pessoal e social (Cardona et al., 2015).

No seio da família, é necessário sublinhar a importância das relações entre irmãos porque, embora haja menos investigação sobre as relações entre irmãos, não é o facto de ter irmãos mas a qualidade das relações entre irmãos que influencia o ajustamento psicossocial de uma pessoa. Aqueles que beneficiam do apoio afectivo do irmão ou irmã mais velho(a) são mais bem ajustados e mais autoconfiantes; pelo contrário, quando as relações entre irmãos são conflituosas, isso está associado a uma menor capacidade adaptativa (Hawkins et al., 1992 e Musitu et al., 2010). Por sua vez, como referem Gold, 1989; Norris e Tindale citados em Pearson New International Edition (2014): "uma vez que os pais se foram, o vínculo entre irmãos pode tornar-se o nosso vínculo primário" (p. 139).

Por fim, como refere Muñoz (2005), citado por Sallés e Ger, "as crianças e os jovens da nossa sociedade não são apenas influenciados pelo contexto familiar, mas, à medida que crescem, são cada vez mais influenciados por outros contextos, como os pares, a escola, os media, etc." (p. 26).

Por outro lado, é de salientar a importância do estabelecimento de regras e limites no contexto familiar, uma vez que este é um dos factores de protecção mais significativos para reduzir a probabilidade de aparecimento de comportamentos de risco, tanto na infância como na adolescência. Por conseguinte, o papel das famílias neste domínio é fundamental, uma vez que devem concentrar-se no estabelecimento de regras claras, pertinentes e razoáveis. Dentro das possibilidades de estabelecer estas regras, podemos encontrar extremos, que vão desde a autoridade total até à permissividade total. No meio destas duas polaridades temos

encontrar um modelo mais horizontal e democrático (Guia para as famílias). Esta ideia é apoiada por Minuchin (1974) que afirma que as fronteiras são regras que regulam e definem o fluxo de informação e de energia que deve entrar no sistema familiar para manter um equilíbrio harmonioso. A clareza das fronteiras é um parâmetro para avaliar a funcionalidade da família.

Por fim, como refere Muñoz (2005), citado por Sallés e Ger, "as crianças e os jovens da nossa sociedade não são apenas influenciados pelo contexto familiar, mas, à medida que crescem, são cada vez mais influenciados por outros contextos, como os pares, a escola, os media, etc." (p. 26).

Os limites e as normas têm, por conseguinte, um carácter essencial, porque:

- Proporcionam às crianças sentimentos de protecção e segurança.
- As crianças estão a criar as suas próprias referências e a adquirir uma série de orientações sobre o que é e o que não é válido, o que as ajudará a moldar a sua própria escala de valores.
- Contribuem para uma convivência mais organizada, promovendo o respeito pelos outros e por si próprio.
- Preparam as crianças para a vida, uma vez que a sociedade é regida por uma série de restrições e obrigações que elas devem aprender a respeitar para funcionarem correctamente.
- A imposição de limites ao comportamento das crianças é uma forma de as ensinar a desenvolver progressivamente a tolerância à frustração, ou seja, a capacidade de gerir situações que não correm como elas gostariam.

Sempre que a família quiser incentivar o cumprimento das regras estabelecidas no seio da família, devemos começar por regras realistas, claras, consistentes, coerentes, fundamentais, importantes e acessórias.

Além disso, a definição de normas implica um processo que segue uma série de etapas:

- Manter a gestão emocional: os pais devem estar num estado de calma quando estabelecem uma regra.
- Valorizar a idade e o nível de maturidade das crianças: esta educação para as regras terá determinadas características consoante a idade. Nos primeiros anos, será de importância vital estabelecer regras claras e concisas, pois quanto mais claras forem as regras, maior será a segurança que a criança terá no seu comportamento e na sua relação com o meio em que vive. No entanto, na adolescência, pode surgir um confronto em relação às regras e, por isso, é de vital importância argumentar as razões e encontrar a necessidade que decorre da regra. É na adolescência que a negociação de regras acessórias se torna importante, uma vez que, por um lado, permitem atingir um grau de cumprimento aconselhável e, por outro, ensinam os adolescentes a tomar decisões e a considerar os pontos positivos e negativos de cada decisão que tomam.
- Reflexão sobre a regra: depois de os pais terem avaliado a necessidade de uma regra, deve ser sublinhado que a regra deve ser acordada, ou seja, os pais devem discutir em conjunto o comportamento a adoptar.

Segundo Chávez e Friedemann (2001) citados pelo mesmo autor, a família é o contexto mais importante no desenvolvimento humano e as alterações no seu funcionamento favorecem a desintegração do grupo familiar. Da mesma forma, a funcionalidade da família depende da estreita relação entre os seus membros e a modificação de qualquer um deles provocaria uma modificação nos outros e em toda a família como um todo, por isso, ao analisar o seu funcionamento, considera-se necessário vê-la numa perspectiva sistémica, pois, como refere Ares (1990), a família é um grupo ou sistema composto por subsistemas que seriam os seus membros e ao mesmo tempo integrados num sistema maior que é a sociedade (p. 8).

De acordo com González Quirarte (2016) "a funcionalidade familiar é considerada pelos investigadores como um dos indicadores que nos permite conhecer o bem-estar e a saúde da família como grupo, ou seja, que a família é capaz de satisfazer as necessidades básicas materiais e espirituais dos seus membros, actuando como um sistema de apoio" (p. 8).

Esta funcionalidade, segundo Friedemann, é o resultado da avaliação de quatro processos essenciais, que descrevem a família numa perspectiva sistémica. Este sistema familiar e os seus subsistemas interagem com o suprasistema do ambiente, pelo que os processos são susceptíveis de serem afectados. Estes processos ocorrem a nível interpessoal, intrapessoal e familiar. Todos eles são de extrema importância, uma vez que a saúde familiar acontece quando existe coerência e equilíbrio entre os quatro processos:

- **Coerência:** refere-se às relações harmoniosas entre os membros da família, que, por sua vez, proporcionam um sentimento de unidade e de pertença familiar através da interiorização do amor, do respeito e da preocupação uns pelos outros, partilhando um conjunto de valores e crenças que lhes permitem criar laços afectivos para a sobrevivência do sistema.
- **Individualização:** refere-se à estrutura da identidade pessoal que se desenvolve através da comunicação com outros sistemas. É neste processo interactivo, que envolve o desempenho de vários papéis e responsabilidades, que os talentos, as iniciativas e os conhecimentos são reforçados e conduzem a uma maior compreensão de si próprio e dos outros. Isto, por sua vez, traz novas perspectivas e objectivos na vida, expandindo o horizonte da pessoa.
- **Manutenção do sistema:** este processo engloba a maior parte das estratégias relacionadas com a tradição, a flexibilidade e a própria estrutura familiar que proporcionam uma sensação de estabilidade e controlo. Este processo envolve papéis, rituais, padrões de comunicação, valores, normas, tomada de decisões, padrões de cuidados, gestão financeira e pensamento sobre o futuro, entre outros.
- **Mudança de sistema:** engloba a incorporação de novos conhecimentos para assumir comportamentos diferentes face a pressões internas pessoais, familiares ou ambientais. Requer uma abertura a novas informações que modificam a estrutura de valores perante as prioridades da vida presente e futura, tais como a capacidade de tomar decisões conscientes, o reforço do controlo e o crescimento familiar ou pessoal apoiado por um sentimento de autonomia e segurança.

FAMÍLIA

SUMÁRIO

Transmissão de crenças, atitudes, valores e normas sociais.

Grupo ou sistema composto pelos seus membros integrados num sistema mais vasto - a sociedade.

Conceito dinâmico - muda ao longo do tempo à medida que a sociedade e o ciclo de vida de cada pessoa progridem.

Funções da família baseadas nas necessidades básicas:

- Necessidade: abrange aspectos materiais, como os aspectos económicos e educativos.
- Necessidade de relações: ensina a socializar, a comunicar, a amar e a sentir-se amado.
- Necessidade de ser: proporciona autonomia e auto-identidade.

Parâmetros para avaliar se uma família funciona:

- Ter todas as necessidades supramencionadas cobertas.
- Estabelecimento de regras e limites realistas, claros, conscientes, coerentes e fundamentais. Estas regras e limites são estabelecidos pelas crianças:
 - Sentimentos de protecção e segurança.
 - Aquisição de referências próprias e de orientações sobre o que é ou não válido (formação de valores).
 - Coexistência organizada
 - Promoção do respeito por si próprio e pelos outros
 - Preparação para a vida e para a sociedade

6

GRUPO PARCEIRO

Merton (1980) citado por Vivas et al. (2009) define o grupo como "um conjunto de pessoas que interagem entre si de acordo com esquemas estabelecidos" (p. 36), sendo fundamental, para este autor, a interação entre as pessoas que compõem o grupo e os esquemas estabelecidos que essas as pessoas compartilham, como resultado dessa interação. Da mesma forma, Rodríguez San Julián, et al. (2002) afirmam que uma característica fundamental do grupo são as relações interpessoais e que do imaginário social, o grupo por excelência seria o grupo de pares.

O conceito de grupo ocupa um grande espaço na vida das pessoas e é indispensável no seu dia a dia. Tanto é assim que a forma como nos moldamos como indivíduos é determinada pelos grupos dos quais fazemos parte e mesmo daqueles aos quais certamente não pertencemos.

De forma mais detalhada, Brea (2014) refere-se à identidade como “a noção que uma pessoa tem de si mesma. através de um processo de interiorização”. (pág. 17). Portanto, essa aquisição de um senso de identidade pessoal é um dos aspectos essenciais da autodefinição.

Nesse sentido, o antropólogo Marc Augé (1994), citado pelo mesmo autor, afirma que não há identidade sem a presença do outro (p. 18). Isso significa que a identidade individual é construída por meio das relações com os outros e do compartilhamento de uma série de significados e experiências, razão pela qual a identidade do grupo é construída com base nas inter-relações grupais. Essa identidade social é definida por Tajfel (1978) como “aqueles aspectos da autoimagem de um indivíduo que derivam do conhecimento de sua pertença a um grupo ou grupos sociais, juntamente com o significado valorativo e emocional associado a essa pertença” (p. 443). Por sua vez, esta valorização contribui para que, na medida em que as pessoas se sintam pertencentes a um grupo, haja uma percepção agudizada da semelhança entre a pessoa e o seu grupo e das diferenças com os outros (Turner, 1990 citado por Brea, 2014).

Dentro da identidade de um grupo existe um aspecto fundamental, a consciência de seus membros de pertencer ao grupo. Nesse sentido, o pertencimento subjetivo de uma pessoa a um grupo implica que ela tome esse grupo como referência para sua própria identidade ou ciclo de vida. Para que esse sentimento de pertencimento seja possível, um processo de socialização deve ocorrer. Dessa forma, o sentimento de pertencimento potencializa a socialização e a coesão do grupo e, ao mesmo tempo, ambos fortalecem o sentimento de pertencimento.

Mais especificamente, dentro do grupo de pares, destaca-se a ideia de que, embora as pessoas precisem saber se diferenciar das outras, também é vital pertencer ao grupo com base na semelhança, pois a partir dessa semelhança elas também podem se diferenciar de tudo o que é não do próprio grupo, ou seja, do restante da comunidade. Este, por sua vez, proporciona um espaço de referência e pertença que permite à pessoa definir-se. Portanto, os grupos de pares são um contexto fundamental para a construção do conhecimento sobre si mesmo e sobre as pessoas ao seu redor. Da mesma forma, Erikson (1968) citado por Torres Jiménez (2015) afirma que:



Mais especificamente, dentro do grupo de pares, é importante compreender a natureza intrinsecamente psicossocial e transacional do desenvolvimento da identidade, como Erikson já destacou. A identidade situa-se na encruzilhada dos processos individuais e sociais: por um lado, traz a individualidade - experienciar-se como pessoa única - e, por outro, um sentimento de pertença ligado ao contexto social e reconhecido pelo sujeito. A formação da identidade envolve, assim, uma interação contínua entre a pessoa e o contexto (Schwartz, Zamboanga, Luyckx, Meca, & Ritchie, 2013), e o ajuste desse processo de formação pode ter efeitos no desenvolvimento saudável e no bem-estar psicológico dos sujeitos (Schwartz, Hardy, Zamboanga, Meca, Waterman, Picariello e outros (2015) (pp. 90-91).

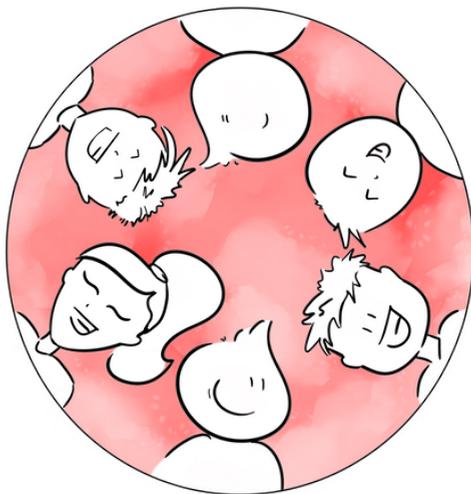
É por isso que os exercícios baseados na formação do grupo, segundo Alfageme González (2003), são de vital importância na formação da identidade do grupo, visto que:

Estes são exercícios básicos que são usados indiretamente para uma variedade de propósitos, tais como: ajudar os alunos a se conhecerem, demonstrar aos alunos que cada pessoa é um membro único e valioso da equipe, construir confiança entre os colegas, demonstrar os benefícios da cooperação interação, promovendo a identidade do grupo, produzindo uma atmosfera de empatia, etc. (p. 103)

Definida a importância do grupo na formação da própria identidade e nos processos de socialização, sendo o grupo de pares um dos principais agentes de socialização e nas relações grupais dos jovens, importa destacar alguns dos mais tipos proeminentes e bem conhecidos de grupos. Essa diferenciação é destacada por Vivas et al. (2009), que afirmam que:

Existem tantos tipos de grupos quanto grupos na vida cotidiana. Assim, podemos determinar os grupos pelo seu tamanho, pela sua composição, pelas suas funções e até pela sua origem. Assim, poderíamos dizer que existem grupos grandes e pequenos, primários e secundários. Grupos heterogêneos ou homogêneos, seja pela diversidade, seja pelas características de seus integrantes. Poderíamos dizer também que existem grupos que são úteis ou terapêuticos, para treinamento ou para fins acadêmicos (p.22).

Assim, dentro da diversidade de tipologias existente, destacam-se alguns dos grupos de referência ou pertença, os grupos primários e secundários, os funcionais e os estruturais.



No que diz respeito aos grupos de referência e pertencimento, Amorín (2012) os define como "dispositivos sociais na medida em que "arranjam" os suportes sobre os quais serão vividas a situação e a experiência subjetiva dos fatos e acontecimentos. Chamam-se grupos de referência porque, entre outros aspectos, dão ao sujeito uma imagem de si e da realidade, e de pertencimento porque o sujeito está imerso, inserido ou participando daquela dinâmica grupal e foi gerado um efeito de filiação e filiação" (p. 78). Por sua vez, Merton define grupos de referência como um grupo utilizado pelo indivíduo ou outro grupo para comparação. Os sociólogos referem-se a qualquer grupo que indivíduos ou grupos usam como padrão para a avaliação de si mesmos e de seu próprio comportamento dentro dos grupos dos quais fazem parte, ou seja, dentro dos grupos de pertença.

O grupo de referência é o grupo através do qual uma pessoa interioriza regras ou valores, mas ao qual não só não pertence, como não é reconhecida como parte dele pelos seus membros. Esses grupos são usados com a finalidade de avaliar e determinar a natureza de um determinado indivíduo ou grupo, características e outros atributos sociológicos. É o grupo ao qual a pessoa aspira pertencer, tornando-se um parâmetro a partir do qual a pessoa interioriza a sua forma de agir, ordena as suas experiências, percepções, ideias e conhecimentos sobre si própria. É de vital importância para a determinação de sua própria identidade, atitudes e relações sociais e como base de referência para comparações e contrastes, na avaliação de aparência e desempenho, ou seja, esses grupos estabelecem as diretrizes e contrastes necessários para a comparação e avaliação de o grupo e as características pessoais de quem o compõe. Portanto, os grupos de referência têm duas funções fundamentais: atuam como modelos de comparação e como fontes de normas.

Por outro lado, os grupos de membros referem-se ao grupo ao qual um indivíduo pertence. Nesse tipo de grupo, a pessoa faz parte do grupo e, por sua vez, é reconhecida como membro do grupo. Assim, as normas e regras estabelecidas por este grupo são aceitas e cumpridas por todos os seus membros. Nesses grupos, a pessoa está envolvida por ter nascido em algum deles, como é o caso da família, ou por uma decisão pessoal como a escolha de pertencer a um determinado grupo de pares, sendo chamada de pertencimento porque o a pessoa faz parte deles. Uma das características desse tipo de grupo é que os membros do grupo pressionam seus membros para que adotem os mesmos

valores, crenças e atitudes. Deve-se notar que, por vezes, o grupo de referência coincide com o grupo ao qual o indivíduo pertence. Em suma, grupos pertencentes:

- É o grupo ao qual pertencemos.
- A identificação não é necessária.
- Não explica necessariamente as ações sociais dos indivíduos.
- Eles coincidem no espaço e no tempo com todos os indivíduos.
- Socialização normal.

Considerando que os grupos de referência:

- É o grupo ao qual desejamos pertencer.
- Há uma identificação total com o grupo.
- Explica as ações sociais dos indivíduos.
- Não é necessário coincidir no espaço ou no tempo.
- Socialização antecipada.

Além de uma distinção elaborada com base no sentimento de pertencimento ou referência, podemos diferenciar entre grupos primários e secundários. Dentro dos grupos primários existem relações afetivas intensas, próximas, compostas por poucos membros que têm uma série de objetivos em comum e com alto grau de coesão interna e intimidade entre os membros que compõem o grupo, mantendo relações afetivas com grande dependência mútua. Neste sentido, aludiríamos ao grupo de pares, à família, ao casal, etc. (Coley, 1909 citado por Rodríguez San Julián, et al., 2002). Da mesma forma, esses autores afirmam que:

muitos autores têm discutido o importante trabalho dos grupos primários como agentes de socialização, na modulação das identidades sociais, valores e atitudes dos indivíduos, apesar de cada vez mais notória tarefa socializadora dos grupos secundários e em todo caso "grupos de referência", além do contexto direto em qual a afetividade das pessoas se desenrola (p. 8).

Nos grupos secundários, as relações interpessoais são baseadas em critérios institucionais que geralmente são independentes dos indivíduos. Nesse tipo de grupo, a importância está na posição das pessoas e não tanto nas próprias pessoas. Esta assumiria a forma de instituições (jurídicas, econômicas, políticas, etc.) em um determinado setor da realidade (administração, mercado, esporte, pesquisa científica, etc.).

Na mesma linha, outros autores como Macionis e Plummer segundo Gallego (2011) definem o "grupo primário como" um pequeno grupo social cujos membros compartilham relacionamentos pessoais e duradouros unidos por relacionamentos primários, geralmente indivíduos pertencentes ao mesmo grupo primário passam grande parte do tempo juntos, engajados em um amplo conjunto de atividades comuns e sentem que se conhecem razoavelmente bem [...] atividade" (p. 115).

Por fim, Martín-Baró (1991) citado por Vivas et al. (2009) propõe uma tipologia que se inclina para um aspecto psicossocial, pois interpreta o grupo em relação à estrutura social em que se encontra e que, de certa forma, o determina e em que tudo isso acaba por se refletir na grupo, ou seja, Martín-Baró analisa o grupo em função das estruturas sociais com as quais compartilha, sem descrevê-lo a partir do que acontece dentro dele, assumindo que embora os grupos sejam constituídos por pessoas e que uma série de regras e papéis sejam estabelecidos em eles requerem estruturas e organização; que tomem decisões, etc.; grupos se relacionam com outros grupos e estabelecem relações de poder; que requerem estruturas e organização; que tomem decisões, etc.; os grupos se relacionam com outros grupos e se estabelecem relações de poder. Portanto, fatores como o poder do grupo, sua identidade e seu trabalho devem ser considerados.

Dessa forma, o autor analisa os grupos dentro das variáveis referentes à identidade grupal, poder grupal e atividade grupal, e divide os grupos em:

- Primário: igual à definição anterior, mas com leve nuance, pois o grupo não pode ser compreendido fora do seu contexto social mais amplo: "A natureza do grupo primariamente consiste em concretizar e ser portadora dos determinismos das macroestruturas sociais". (Vivas et al., 2009, p.25).
- Funcional: depende dos papéis ou posições que as pessoas ocupam dentro de um sistema social.
- Estrutural: refere-se à divisão mais básica entre os membros de uma sociedade de acordo com os interesses objetivos que derivam da propriedade dos meios de produção.

O grupo de pares estaria localizado dentro do grupo primário, definido como:

É bem conhecida a enorme importância atribuída a este tipo de grupos para o desenvolvimento e crescimento da pessoa, quer do ponto de vista do seu contributo para a estabilidade psicológica e emocional, quer do impacto na aquisição e consolidação de papéis, enfim, à localização social de um sujeito em um contexto (Rodríguez San Julián et al. 2002, p.9).

Tendo localizado o grupo de pares dentro dos diferentes grupos e teorias, é importante destacar alguns dos valores centrais dentro dos grupos de pares compostos por jovens. Deve-se notar que, dependendo do tipo de relacionamento e do contexto em que esses relacionamentos ocorrem, os conteúdos e expectativas dos próprios relacionamentos serão diferentes.

Como afirmam estes mesmos autores, existem diferenças entre esses valores que dependem de nos referirmos a amigos ou conhecidos, como "colegas", parceiros, etc. São os amigos que criam um clima de confiança e sinceridade para falar sobre vários problemas ou preocupações pessoais, e entre os quais existe um valor fundamental: a fidelidade. Quando as relações são de outra natureza, como as relações caracterizadas por fins de semana, prevalecem outros valores, que perseguirão uma série de objetivos mais concretos e imediatos como a diversão, afastando-se das expectativas de uma comunicação mais pessoal. Assim, o grau em que cada um dos valores que definem o tipo de relacionamento é colocado em prática dependerá de cada caso e de cada pessoa.

Nesse sentido, cabe destacar que outro dos elementos que afetarão a aquisição de valores será se as relações ocorrem isoladamente (um a um) ou em grupo, pois a amizade se baseia em uma série de valores que atingem seu grau máximo de expressão no contato individual. Assim, confiança, sinceridade, respeito, fidelidade, afeto ou afeto ocorrem em um nível mais individualizado, pois esses valores podem ser mais condicionados pelas características do beneficiário desses valores, e há casos em que dentro de um grupo também há espaço para várias pessoas que atendem à definição de um verdadeiro amigo. Porém, é nas relações grupais que se gera toda uma série de elementos, como o sentimento de pertencimento, refúgio, identidade, etc., que em sua manifestação externa se articulam em torno da principal expectativa do próprio grupo, a diversão, desde quando os jovens saem em grupo, os problemas e as confidências ficam em segundo plano.

Da mesma forma, as expectativas de um grupo mudam de acordo com o contexto que as origina e define, uma vez que as relações entre alunos da mesma turma, que não escolheram aquele grupo e cujo nexos de união é um território que o jovem não experimenta como sua, não são as mesmas que as relações entre um grupo de "colegas" que saem para a festa com expectativas de se encontrar e se divertir. Em conclusão, os valores serão diferentes consoante o tipo de relação que determina as características dos grupos em que os jovens se inserem, sendo diferentes consoante sejam amizades ou relações com conhecidos, pares ou colegas.

Mais especificamente, os jovens constroem e estabelecem suas amizades com base em uma série de valores e elementos fundamentais, como os seguintes:

Confiar: os amigos são a figura onde há confiança suficiente para poder falar sobre o que é preciso, falar sobre todo tipo de problema, pedir ou oferecer ajuda ou conselho. Essa confiança é gerada graças à expectativa de poder contar qualquer tipo de coisa ao amigo dada a certeza pessoal de que ele não trairá os princípios em que se baseia o relacionamento, ou seja, não se espera que o amigo seja apenas capaz de contar todos os tipos de problemas e preocupações sabendo que nos ajudará e agirá para o nosso bem, mas espera-se que o amigo o ajude e se preocupe com você, caso contrário, essa confiança diminui e ele não será mais considerado um amigo, minando assim a confiança. Portanto, para estabelecer um nível de confiança entre duas pessoas que contribua para uma relação de amizade entre elas, dois elementos essenciais devem ser combinados: tempo e contato.

O passar do tempo vai criar as condições necessárias para dar lugar à amizade, e esta vai lançar as suas bases, tendo em conta o facto de algumas pessoas se ligarem antes de outras, e de se darem altas doses de confiança muito mais rapidamente. do que seria o caso em relação a outra pessoa. Como afirmam esses mesmos autores: "se a amizade representa valores eternos, somente a passagem do tempo poderá demonstrar a realidade desses valores, e somente a continuidade e durabilidade desses valores nos convencerão de que estamos diante de um verdadeiro amizade" (Rodríguez San Julián et al. 2002, p. 35).

Esse tempo deve ser combinado com outro fator: o contato. É a conjugação destes dois fatores que faz com que, por um lado, duas pessoas reforcem os seus laços afetivos e, por outro, os preservem e reforcem. A ideia de amizade, assumida como fonte de valores bons e eternos, estaria acima de possíveis contratempos como distâncias temporárias ou perda de contato. No entanto, são muitos os pilares que sustentam a amizade e que podem ser afetados pela perda do contacto, enfraquecendo com eles, paulatinamente, o grau de confiança entre duas pessoas, assumindo que, no final, “esta dupla aproximação os leva a aceitar uma ideia que adquire sentido na conjunção de ambos: a amizade, como valor ideal e eterno, existe e perdura, mas enfraquece se não for "cuidada" (p. 37).

Por último, refira-se que, em última análise, a confiança também requer fatores que estejam mais próximos das características pessoais de cada pessoa e do que cada uma delas pode contribuir para quem lhe deposita essa confiança. Por isso, entre um grupo de pares haverá muitos e variados graus de confiança, sabendo a todo momento o que podem e devem dizer a cada um de seus amigos e vice-versa, sendo raríssimos os verdadeiros amigos.

Outro dos valores em que se baseia a palavra amizade é a **sinceridade**. Isso vai depender diretamente da confiança e se constituirá como um reflexo disso, pois se você mostra sinceridade a uma pessoa, significa que você confia nela. A sinceridade, portanto, corresponde à confiança que se deposita na outra pessoa e é um valor que permite aos amigos se conhecerem e compartilharem uma série de vivências e vivências cotidianas nas quais se baseia a amizade.



Há aqui uma série de nuances, pois o facto de existir confiança entre dois amigos não implica, em todos os casos, que seja posta em prática ou que se faça da mesma forma com todos os amigos. Com um amigo você sempre considerará a possibilidade de ser sincero, mesmo que não seja sincero, mas com alguém com quem você não compartilha essa amizade isso não é considerado. Por sua vez, essa sinceridade vai depender do grau de amizade com a pessoa, já que existem amigos para conversar sobre diversos aspectos. É aqui que entra a concretização deste valor, juntamente com um elemento que serve de contrapeso: a intimidade, já que com os amigos é preciso ser sincero, mas isso não implica abdicar das doses de intimidade que cada um necessita em relação a cada um de seus amigos. Em suma, "a sinceridade será um valor desejável e ideal na medida em que é reflexo de outros valores fundamentais para que exista uma relação de amizade (confiança e fidelidade, principalmente), mas devidamente enquadrada nos limites impostos pela intimidade pessoal" (pág. 43). Além disso, todos parecem concordar com o facto de "existirem determinadas áreas (aquelas que cada um considera) que correspondem a um nível puramente pessoal e que tentar preservar esta dimensão pessoal não implica renunciar à confiança em que assenta a amizade" (pág. 43).

O terceiro pilar das relações de amizade é a fidelidade. Este valor é também um reflexo e uma demonstração prática da existência de uma relação de confiança, a base sobre a qual se estabelecem as amizades. Esta fidelidade é interpretada como uma atitude de lealdade com tudo o que isso pode implicar: lealdade à confiança depositada, ao respeito devido, à sinceridade dada e perante os bons momentos, como a diversão, e os maus momentos, ou seja, perante os vários problemas e dificuldades. Portanto, qualquer ausência de um ou de outro pode ser identificada como uma falta de lealdade para com o amigo ou no âmbito das relações de grupo.

Outros valores a ter em conta são o respeito e o afecto. Quando falamos de respeito nos grupos de pares, referimo-nos ao facto de que neste tipo de relações horizontais, de igual para igual, será permitida uma série de aspectos comuns, como as brincadeiras, o vocabulário diferente, etc., que noutro tipo de relações seriam considerados desrespeitosos. Desta forma, importa referir que:

O discurso dominante sobre a amizade interpessoal e de grupo assenta na convicção de que, em rigor, uma relação deste tipo deve basear-se numa relação de "mão dupla", em que se dá mas também se recebe, sob a forma de um acordo mútuo implícito. Assim, os valores de difícil troca, como os estritamente afectivos, tendem a ser analisados mais como uma consequência lógica do desenvolvimento desta relação (que, por outro lado, contribuirá para a melhorar), do que como um catalisador da mesma. (p. 50).

Finalmente, vale a pena destacar três aspectos, independentemente de os anteriores serem cumpridos em maior ou menor grau, como constituintes de uma boa relação de amizade: reciprocidade, equilíbrio e demonstração.

Todos estes elementos, consoante a sua existência e grau de aplicação, determinam as características essenciais das relações entre as pessoas e, especificamente, entre o grupo de pares. Estes conteúdos e a forma como todos estes valores são aplicados servem aos jovens para estabelecer os parâmetros do que se considera uma verdadeira amizade, sendo esta constituída, em termos gerais, por "ser mútua, equilibrada, demonstrada, baseada na confiança, na sinceridade e na lealdade, surgindo do "roçar" ou contacto e consolidando-se ao longo do tempo" (p. 54).

GRUPO DE COLEGAS

RESUMO



Conceito:

O grupo por excelência do imaginário social é o grupo de pares.

Um dos principais agentes de socialização.

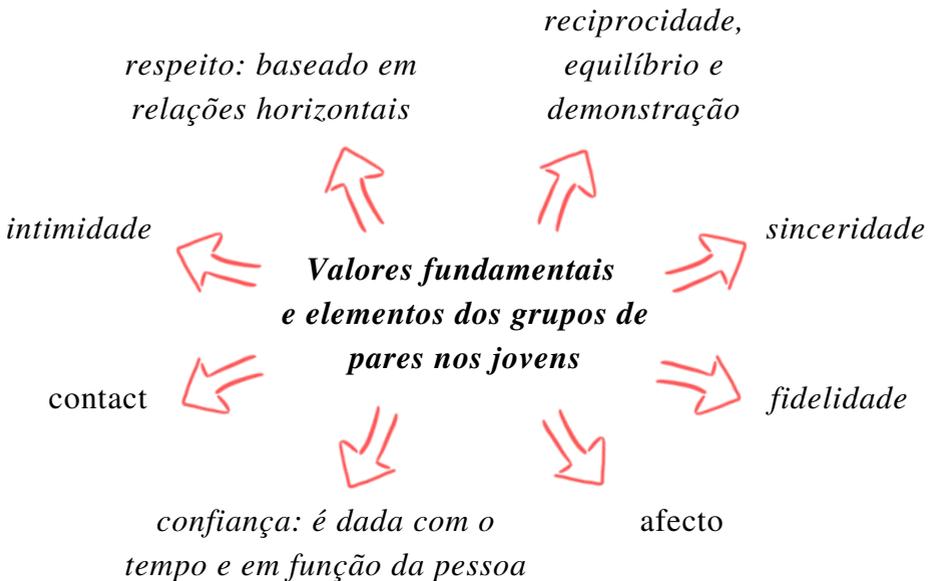
O que o grupo de pares proporciona:

Desenvolvimento de uma identidade própria, grupal e social.

Conhecimento de si próprio e das pessoas que o rodeiam.

Sentido de pertença e de referência.

Reforça a socialização e a coesão do grupo.



7

GESTÃO DE RECURSOS

1. Educação financeira

Como começar a poupar e a investir no seu futuro

Infelizmente, as finanças pessoais não são uma disciplina obrigatória na maior parte das escolas secundárias ou universidades. Esta falta de educação financeira básica deixa muitos jovens adultos sem saber como gerir o seu dinheiro, solicitar crédito e contrair ou manter-se sem dívidas. Os Estados estão a começar a colmatar esta lacuna - em 2020, 21 estão a exigir que os alunos do ensino secundário frequentem um curso de finanças pessoais e 25 estão a exigir que frequentem uma cadeira de economia.

Isto deve ajudar pelo menos um segmento da próxima geração, mas para todos os que já frequentaram o ensino secundário, vejamos oito dos aspectos mais importantes a compreender sobre dinheiro. Estas dicas financeiras foram concebidas para o ajudar a viver a sua melhor vida financeira e a tirar partido do facto de que quanto mais jovem for, mais tempo terá para fazer crescer as suas poupanças e investimentos.

PRINCIPAIS CONCLUSÕES

Infelizmente, uma aula intitulada "Finanças para Jovens Adultos" não faz normalmente parte do currículo de uma escola secundária.

Dedicar algum tempo a aprender algumas regras financeiras fundamentais pode ajudá-lo a construir um futuro financeiro saudável.

Aprender a preparar a sua declaração anual de impostos pode ajudá-lo a poupar dinheiro.

Constituir um fundo de emergência e contribuir para ele todos os meses, mesmo que seja uma pequena quantia.

Poupar para a reforma é uma parte integrante de qualquer plano financeiro, e começar cedo dá-lhe o máximo de tempo para fazer crescer o seu pé-de-meia.

2. Aprender o autocontrolo

Se tiveres sorte, os teus pais ensinaram-te esta habilidade quando eras criança. Caso contrário, lembre-se de que quanto mais cedo aprender a arte de adiar a gratificação, mais cedo será fácil manter as suas finanças pessoais em ordem. Embora possa comprar um artigo a crédito sem esforço no momento em que o quer, é melhor esperar até ter poupado o dinheiro para a compra. Quer mesmo pagar juros por um par de calças de ganga ou uma caixa de cereais? Um cartão de débito é igualmente prático e retira o dinheiro da sua conta corrente, em vez de acumular juros.

Se tiver o hábito de colocar todas as suas compras nos cartões de crédito, apesar de não poder pagar a totalidade da sua factura no final do mês, poderá ainda estar a pagar esses artigos daqui a 10 anos. Os cartões de crédito são cómodos e o seu pagamento atempado ajuda-o a construir uma boa classificação de crédito. E alguns oferecem prémios apelativos. Mas - excepto em raras emergências - certifique-se sempre de que

pagar o saldo total quando a factura chegar. Além disso, não ande com mais cartões do que aqueles que consegue controlar. Esta dica financeira é crucial para criar um historial de crédito saudável.

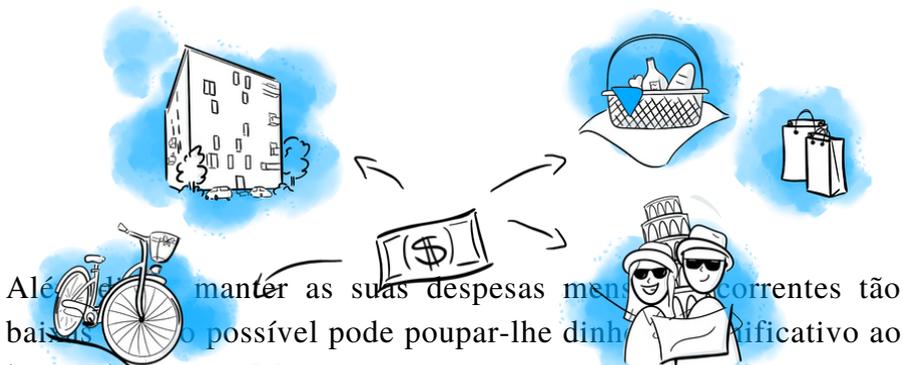
3. Controle o seu futuro financeiro

Se não aprender a gerir o seu próprio dinheiro, outras pessoas encontrarão formas de o (mal)gerir por si. Algumas dessas pessoas podem ser mal-intencionadas, como planeadores financeiros sem escrúpulos baseados em comissões. Outras podem ser bem-intencionadas, mas podem não saber o que estão a fazer, como a avó Betty, que quer mesmo que tenha a sua própria casa, apesar de só a poder pagar com uma hipoteca de taxa variável arriscada.

Em vez de confiar nos conselhos dos outros, assuma o controlo e leia alguns livros básicos sobre finanças pessoais. Assim que estiver munido de conhecimentos, não deixe que ninguém o apanhe desprevenido - quer seja um parceiro que lentamente lhe vai roubando a conta bancária, quer sejam amigos que querem que saia e gaste montes de dinheiro com eles todos os fins-de-semana.

4. Saiba para onde vai o seu dinheiro

Depois de ler alguns livros de finanças pessoais, vai perceber como é importante certificar-se de que as suas despesas não excedem o seu rendimento. A melhor forma de o fazer é através de um orçamento. Quando vir como o custo do seu café da manhã se acumula ao longo de um mês, vai perceber que fazer pequenas alterações nas suas despesas diárias pode ter um impacto tão grande na sua situação financeira como conseguir um aumento.



Além de manter as suas despesas mensais correntes tão baixas quanto possível pode poupar-lhe dinheiro significativo ao longo do tempo. Mesmo que consiga comprar um apartamento cheio de comodidades agora, escolher algo mais simples pode permitir-lhe comprar um apartamento ou uma casa mais cedo do que seria possível.

5. Criar um fundo de emergência

Um dos mantras mais repetidos das finanças pessoais é "pague-se a si próprio primeiro". Independentemente do montante que deve em empréstimos a estudantes ou dívidas de cartão de crédito, e por muito baixo que o seu salário possa parecer, é aconselhável encontrar algum montante - qualquer montante - no seu orçamento para guardar num fundo de emergência todos os meses.

Ter dinheiro em poupanças para utilizar em emergências pode mantê-lo longe de problemas financeiros e ajudá-lo a dormir melhor à noite. Além disso, se adquirir o hábito de poupar dinheiro e de o tratar como uma despesa mensal não negociável, em breve terá mais do que apenas dinheiro de emergência guardado: Terá dinheiro para a reforma, para as férias ou mesmo para dar entrada numa casa.

numa conta poupança online com juros elevados, num certificado de depósito (CD) de curto prazo ou numa conta do mercado monetário. Caso contrário, a inflação irá corroer o valor das suas poupanças. Certifique-se de que as regras do seu veículo de poupança lhe permitem aceder rapidamente ao seu dinheiro em caso de emergência.

6. Comece a poupar para a reforma

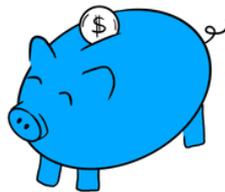
Tal como os seus pais o enviaram para o jardim-de-infância com a esperança de o prepararem para o sucesso num mundo que parecia distante, deve planear a sua reforma com bastante antecedência. Devido ao funcionamento dos juros compostos, quanto mais cedo começar a poupar, menos capital terá de investir para atingir o montante necessário para a reforma.

Porquê começar a poupar para a sua reforma aos 20 anos? Eis um exemplo da Investopedia: Começa a investir no mercado a \$100 por mês, com um rendimento médio positivo de 1% por mês ou 12% por ano, composto mensalmente ao longo de 40 anos. O seu amigo, que tem a mesma idade, só começa a investir 30 anos mais tarde e investe \$1.000 por mês durante 10 anos, obtendo também uma média de 1% por mês ou 12% por ano, com capitalização mensal. Ao fim de 10 anos, o seu amigo terá poupado cerca de \$230.000. A sua conta de reforma terá um pouco mais de \$1,17 milhões.

Os planos de reforma patrocinados pela empresa são uma escolha particularmente boa, porque pode depositar dólares antes dos impostos e as empresas muitas vezes igualam parte da sua contribuição, o que é como receber dinheiro grátis. Os limites de contribuição tendem a ser mais elevados para os 401(k)s do que para as contas individuais de reforma (IRAs), mas qualquer plano patrocinado pela entidade patronal que lhe seja oferecido

está um passo mais perto da saúde financeira.

Se não tiver acesso a um plano de empresa, não desespere. Os trabalhadores por conta própria dispõem de uma série de opções para criar



planos de reforma. Outros podem abrir os seus próprios IRAs, permitindo que um determinado montante de dinheiro seja retirado todos os meses da sua conta poupança e contribuído directamente para o seu IRA. Mesmo que seja apenas uma pequena quantia, acabará por se transformar em algo útil.

7. Controlar os impostos

É importante compreender como funcionam os impostos sobre o rendimento, mesmo antes de receber o seu primeiro ordenado. Quando uma empresa lhe oferece um salário inicial, tem de saber calcular se esse salário lhe dará dinheiro suficiente, depois de pagos os impostos, para cumprir as suas obrigações financeiras e, espera-se, os seus objectivos.

Felizmente, existem muitas calculadoras online que eliminaram o trabalho sujo de determinar os seus próprios impostos sobre os salários, como a [PaycheckCity.com](https://www.paycheckcity.com/). Estas calculadoras mostram-lhe o seu salário bruto, quanto vai para os impostos e quanto lhe resta, o que também é conhecido como salário "líquido" ou "para levar para casa". Um salário anual de \$ 35.000 na cidade de Nova York, por exemplo, deixaria você com cerca de \$ 27.490 após os impostos federais sem isenções para a temporada de arquivamento de 2020-2021 - cerca de \$ 2.291 por mês.⁴ Então você precisa considerar o estado e (para a cidade de Nova York) impostos municipais além disso.

Da mesma forma, se estiver a considerar deixar um emprego por outro em busca de um aumento salarial, terá de compreender como a sua taxa marginal de imposto afectará o seu aumento. Um aumento salarial de \$35.000 por ano para \$41.000 por ano, por exemplo, não lhe dará mais \$6.000 por ano (\$500 por mês) - dar-lhe-á apenas mais \$4.227 (cerca de \$352 por mês). O montante variará consoante o seu estado de residência e a sua potencial carga fiscal, por isso, tenha isso em consideração se estiver a considerar uma mudança.

Finalmente, dedique algum tempo a aprender a fazer os seus próprios impostos. A menos que tenha uma situação financeira complicada, não é assim tão difícil de fazer e não terá a despesa de pagar a um profissional de impostos pelo trabalho. O software fiscal torna o trabalho muito mais fácil do que era quando os seus pais estavam a começar e garante a possibilidade de fazer a declaração online.

8. Proteja a sua saúde

Se os prémios mensais do seguro de saúde parecem impossíveis de pagar, o que fará se tiver de ir às urgências, onde uma única visita por uma pequena lesão, como um osso partido, pode custar milhares de dólares? Se não tem seguro, não espere nem mais um dia para se candidatar a um seguro de saúde. É mais fácil do que pensa ter um acidente de viação ou tropeçar e cair de um lanço de escadas.

Se estiver empregado, a sua entidade patronal pode oferecer um seguro de saúde, incluindo planos de saúde de elevada dedução que permitem poupar nos prémios e qualificá-lo para uma Conta Poupança Saúde (HSA). Se precisar de comprar um seguro por si próprio, investigue os planos oferecidos

peio mercado de seguros de saúde do Affordable Care Act - existem planos federais ou o seu estado pode ter o seu próprio plano. Analise as cotações de diferentes fornecedores de seguros para encontrar as taxas mais baixas e ver se se qualifica para um subsídio com base no seu rendimento. Se tiver problemas de saúde, saiba que um plano mais caro pode ser rentável para si; pesquise as opções.

Se tem menos de 26 anos, a sua melhor opção pode ser ficar com o seguro de saúde dos seus pais, se eles o tiverem - uma opção permitida desde a aprovação do Affordable Care Act em 2010. Se o conseguir fazer, ofereça-se para os reembolsar pelo custo adicional de o manter no plano deles.

Também vale a pena tomar medidas diárias para se manter saudável - como comer frutas e legumes, manter um peso saudável, fazer exercício, não fumar, evitar o consumo excessivo de álcool e conduzir de forma defensiva. Todos estes comportamentos podem poupar-lhe despesas médicas no futuro.

9. Proteja o seu património

Para se certificar de que todo o seu dinheiro arduamente ganho não desaparece, terá de tomar medidas para o proteger. Aqui estão alguns passos a considerar, mesmo que não os possa pagar todos de imediato.

Se arrendar, faça um seguro de arrendamento para proteger o conteúdo da sua casa de eventos como roubo ou incêndio. Leia a apólice cuidadosamente para ver o que está coberto e o que não está.

O seguro de rendimento por incapacidade protege o seu maior activo - a capacidade de obter um rendimento - fornecendo-lhe um rendimento estável.

se ficar incapacitado de trabalhar durante um longo período de tempo devido a doença ou lesão.

Se pretender ajuda para gerir o seu dinheiro, procure um planeador financeiro que lhe dê conselhos imparciais e no seu melhor interesse, em vez de um consultor financeiro com base em comissões, que ganha dinheiro quando se inscreve nos investimentos apoiados pela empresa. Este último tem uma lealdade potencialmente dividida (para com os resultados da empresa e para consigo), enquanto o primeiro não tem qualquer incentivo para o guiar por um caminho errado.

Também vai querer proteger o seu dinheiro dos impostos - o que é fácil de fazer com uma conta de reforma - e da inflação, o que pode fazer certificando-se de que todo o seu dinheiro está a render juros. Há uma variedade de veículos nos quais pode investir as suas poupanças, tais como contas de poupança com juros elevados, fundos do mercado monetário, CD, acções, obrigações e fundos de investimento. Os três primeiros são relativamente isentos de riscos, enquanto os restantes implicam maiores possibilidades de contratempos financeiros, mas também maiores possibilidades de recompensas monetárias. Aprender a investir é uma competência importante para acumular as suas poupanças e, eventualmente, construir riqueza.

A linha de fundo

Lembre-se de que não precisa de nenhum diploma ou formação especial para se tornar um especialista na gestão das suas finanças. Se utilizar estas oito regras financeiras e dicas financeiras para a sua vida, pode ser tão próspero pessoalmente como alguém com um MBA em finanças conquistado com muito esforço.

GESTÃO DE RECURSOS

RESUMO



Não ande com mais cartões do que aqueles que consegue controlar

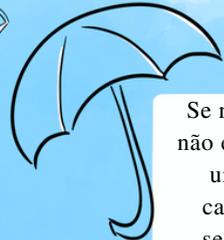


Manter as suas despesas mensais recorrentes tão baixas quanto possível, pode permitir-lhe poupar muito dinheiro ao longo do tempo

Ler alguns livros básicos sobre finanças pessoais



Aprender a fazer os seus próprios impostos



Se não tem seguro, não espere nem mais um dia para se candidatar a um seguro de saúde



Se adquirir o hábito de poupar dinheiro e de o tratar como uma despesa mensal não negociável, em breve terá mais do que apenas dinheiro de emergência guardado

Aprender a investir é uma competência importante para acumular poupanças e, eventualmente, construir riqueza

8

TEMPO GESTÃO DO TEMPO

A gestão do tempo desempenha um papel fundamental na nossa vida quotidiana. Pode ser definida como "o processo de organização e planeamento da divisão do tempo entre diferentes actividades".

Tipos de estilos de gestão do tempo

A gestão adequada do tempo é uma das competências mais importantes, que serve para organizar melhor a vida, tanto do ponto de vista profissional como privado.

Quais são as estratégias de gestão do tempo mais famosas e utilizadas?

1. Objectivos SMART

De acordo com esta estratégia, a definição de objectivos é fundamental,

uma vez que indica a direcção que se pretende seguir na vida. Cada objectivo SMART escrito deve ser anotado de acordo com os seguintes critérios:

Específico: o resultado a alcançar deve ser claramente definido

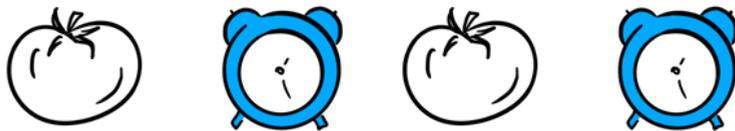
Mensurável: deve haver várias formas de medir e acompanhar o progresso

Realizável: o objectivo pode ser alcançado com os recursos disponíveis (sem estabelecer objectivos que não sejam realistas, pelo menos no futuro imediato)

Relevante: tem de se enquadrar num quadro mais vasto e é preciso saber por que razão se quer alcançar algo

Limitado no tempo: é essencial indicar um prazo claro, dentro do qual o objectivo será alcançado

2. Técnica do tomate



Quando se faz um trabalho intenso, esquece-se muitas vezes de fazer pausas. A técnica do tomate tem como objetivo ajudá-lo a planear e a fazer pausas entre as várias tarefas que tenciona realizar.

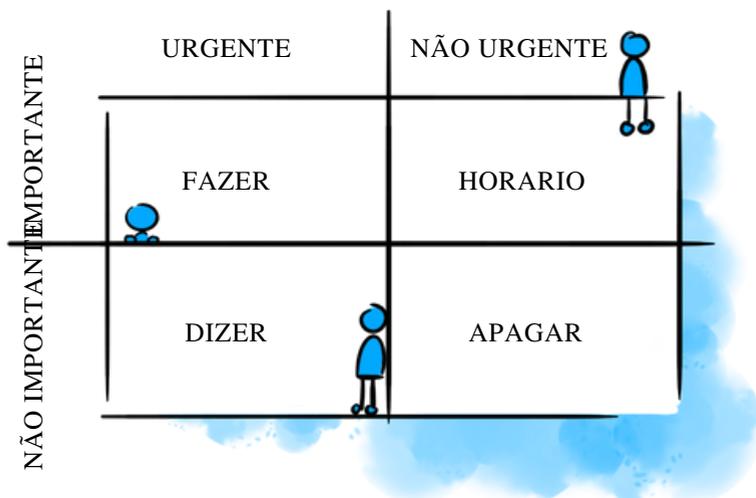
De acordo com esta abordagem, tente organizar o seu trabalho em sessões de trabalho de 25 minutos (tomates), cada uma seguida de pausas de 5 minutos. Após 4 ciclos, faça uma pausa de 20 minutos.

Desta forma, veja as suas capacidades de gestão do tempo aumentarem, concentrando-se mais numa única tarefa, evitando distrações e fazendo pausas saudáveis para terminar uma tarefa e começar outra.

3. A matriz de Eisenhower

Outra técnica de gestão do tempo é a conhecida como Matriz de Eisenhower, onde o foco principal é o tipo de actividade a ser realizada, que pode ser rotulada como: importante / não importante e urgente / não urgente.

Seguindo esta abordagem, avalia-se as tarefas com base na sua importância e urgência e aborda-as em função disso. Tendo todas as atividades a realizar agrupadas em 4 áreas diferentes, torna-se mais fácil planear eficazmente, estabelecer prioridades de modo a concentrar-se nas situações mais importantes e urgentes a resolver.



3. A regra dos 10 minutos

De acordo com esta técnica, tem de dizer a si próprio que vai trabalhar numa tarefa durante 10 minutos. Depois de decorridos os 10 minutos, decide-se se se deve parar ou continuar.

Ao trabalhar arduamente para atingir esse objectivo, esta técnica pode ajudá-lo tanto a desenvolver um planeamento eficaz e a gerir o stress, como a definir pausas saudáveis.

4. Quadro Kanban

Kanban é uma palavra japonesa que significa um cartaz ou tabuleta.

A ideia principal do quadro Kanban é ter um quadro visual que o ajude a acompanhar o progresso dos seus objectivos.

Os adeptos do Kanban utilizam normalmente um grande quadro branco de apagar a seco para visualizar os seus objectivos.

Deve desenhar várias colunas no quadro, visualizando o quadro, visualizando a fase de cada actividade específica. As colunas do quadro são normalmente:

A fazer

Em curso

Feito

Ao anotar os diferentes objectivos e o seu progresso, fica com uma imagem clara da situação.

Nem todas as técnicas de gestão do tempo são adequadas para toda a gente - nem todos trabalhamos da mesma forma, por isso nem todos enfrentamos os mesmos problemas de gestão do tempo. Toda a gente tem um tempo prevalecente

metodo de gestao do trabalho, ou seja, um estilo de gestao do tempo.

Risco de burnout e como geri-lo

O tema do burnout está muitas vezes ligado ao conceito de gestão do tempo. O que é o burnout?

O burnout é um estado de exaustão física e emocional. Pode ocorrer quando se sofre de stress prolongado no trabalho ou quando se trabalha numa função física ou emocionalmente desgastante durante muito tempo.

Alguns sinais bastante comuns de burnout:

Sentir-se cansado ou vazio a maior parte do tempo

Sentir-se impotente, ter dificuldade em dormir

Ter pouca energia e pouco interesse no trabalho, sentir-se muito ausente

Irritar-se facilmente com os membros da equipa ou com os clientes

Esta situação pode ter várias causas, tais como: as dificuldades em realizar um planeamento eficaz (tanto do lado do trabalho como do lado pessoal); a falta de apoio social (se se sentir isolado no trabalho e na sua vida pessoal, pode sentir-se mais stressado); a falta de equilíbrio entre o trabalho e a vida privada. Se o seu trabalho lhe exige tanto tempo e esforço que não tem energia para passar tempo com a sua família, amigos, pode esgotar-se rapidamente.

Como é que podemos reagir a situações deste tipo?

Avalie as suas opções. Discuta questões específicas com o seu supervisor. Talvez possam trabalhar em conjunto para alterar as expectativas

ou chegar a compromissos. Tente estabelecer objectivos para o que precisa de ser feito e o que pode esperar.

Experimente uma actividade relaxante. Muitas vezes esquecemo-nos de como o desporto pode ajudar-nos nas actividades diárias. Por isso, porque não fazer actividades como o ioga e a meditação? Fazer alguma actividade física? Ao distrair a sua mente do trabalho, o seu bem-estar tenderá a aumentar.

Dormir um pouco. Quando estamos stressados, a tentar trabalhar em muitas coisas ao mesmo tempo, pode acontecer que tenhamos mais dificuldade em dormir. O sono restaura o bem-estar e ajuda a proteger a saúde.

Procure ligações. Procurar interacções interpessoais e desenvolvimento pessoal e profissional contínuo. Procure treinadores e mentores que o possam ajudar a identificar e activar relações positivas e oportunidades de aprendizagem. Outra excelente opção é o voluntariado - conhecer muitas pessoas e realizar actividades em conjunto é outra forma particularmente eficaz de sair de um ciclo negativo.

Equilíbrio na vida quotidiana

Encontrar um equilíbrio na relação trabalho-vida é um dos desafios mais difíceis que existem. Aqui ficam algumas dicas que podem ser úteis para o melhorar, permitindo obter melhorias no bem-estar e na saúde mental e física.

1. Ser mais eficiente no trabalho

Como já vimos, existem várias técnicas para tentar obter

1. Ser mais eficiente no trabalho

Como vimos, existem várias técnicas para tentar tirar o máximo partido da gestão do tempo. De facto, é importante concentrar-se numa actividade de cada vez, trabalhando nela até à sua conclusão. Para isso, pode ser importante desligar o telemóvel e outros aparelhos, que nos podem distrair muito facilmente.



2. Desligue-se quando estiver em casa

Quando chegar a casa, esqueça tudo sobre o trabalho. Não precisamos de estar disponíveis 24 horas por dia, 7 dias por semana. Verificar e responder constantemente a mensagens de texto e e-mails aumenta os níveis de stress, dificulta a ligação com os membros da família e afecta negativamente o sono.

Quando é tempo de trabalho, trabalhamos; fora dele, é importante concentrarmo-nos noutras coisas da nossa vida.

3. Dar prioridade aos cuidados consigo próprio

Tomar a decisão de dedicar tempo ao exercício físico. Escolher e planear refeições nutritivas e passar tempo de qualidade com os amigos e a família. O desporto, bem como uma alimentação saudável e equilibrada, devem ter um lugar relevante no seu dia a dia.

4. Faça pausas (não apenas nas férias)

Se tem uma série de dias de férias, não os deixe acumular ou passar de ano para ano. É importante aproveitar o tempo livre, seja para dormir, para sair, para passear. Não espere pelas férias para relaxar, encontre em cada dia o tempo para se dar a si próprio, o que pode contribuir para melhorar o equilíbrio entre trabalho e tempo livre e ter repercussões positivas no seu bem-estar.

GESTÃO DE TEMPO RESUMO

1

Gestão do tempo - o processo de organização e planeamento da divisão do tempo entre diferentes actividades.

2

Tipos de estilos de gestão do tempo:
Objectivos SMART
Técnica do tomate
A matriz de Eisenhower
A regra dos 10 minutos

- Quadro Kanban

3

Sinais de esgotamento:

Sentir-se cansado ou vazio a maior parte do tempo

Sentir-se impotente, ter dificuldade em dormir

Ter pouca energia e pouco interesse no trabalho, sentir-se ausente

- Irritação fácil com os membros da equipa ou com os clientes

5

encontrar um equilíbrio na relação

dicas para a relação trabalho-vida:

Ser mais eficiente no trabalho

Desligue-se quando estiver em casa

Dar prioridade aos cuidados consigo próprio

- Fazer pausas (não só nas férias)

TIPS

4

How can we react?

- Evaluate your options
- Try a relaxing activity
- Get some sleep
- Look for connections

9

TOMADA DE DECISÃO

A tomada de decisões é um conceito muito importante. Se pensarmos bem, em todos os momentos do dia somos solicitados a fazer escolhas, muitas das quais, por vezes, inconscientemente. Descobrir o impacto e a importância da tomada de decisão é um processo fundamental para nos compreendermos a nós próprios, para tentarmos perceber como tirar o máximo partido dela. O processo de tomada de decisão, de facto, tem uma interligação com o bem-estar e, se for activado de forma fundamentada, pode contribuir para uma melhoria significativa da nossa saúde mental.

As decisões são tomadas por todos os seres humanos. Quando nos referimos a pessoas que enfrentam problemas de saúde mental, como a ansiedade ou a depressão, a tomada de decisões pode tornar-se ainda mais difícil. Estudos demonstraram que a ansiedade perturba as regiões de tomada de decisão do córtex pré-frontal. É essencial reduzir a ansiedade para melhorar

a sua tomada de decisões. Ao mesmo tempo, num período de angústia ou de caos como o que estamos a viver (com acontecimentos como pandemias, guerras, etc.), é importante aprender estratégias de sobrevivência e métodos de auto-cuidado que funcionem para limpar a sua mente e o levem a um lugar de calma que é o ideal para uma tomada de decisão eficaz.

Os elementos situacionais no seu ambiente e os elementos comportamentais no seu interior podem ter um impacto significativo na sua capacidade de decisão; o simples facto de estar consciente disso é um passo para um maior bem-estar. Para além desta tomada de consciência, os passos seguintes vão no sentido de praticar formas saudáveis de autocuidado ou de procurar ajuda profissional.

Tipos de estratégias de tomada de decisão

Como sabemos, tomamos muitas decisões na nossa vida. Existem algumas estratégias que podem ajudar-nos a compreender melhor o processo de tomada de decisão?

1. Processo de decisão: racional

O estilo racional caracteriza-se por uma procura aprofundada de informações e por uma avaliação sistemática das alternativas identificadas; é metódico e implica uma sequência bem ordenada de passos para chegar a uma decisão. Baseia-se em informações objectivas e que podem ser facilmente observadas.



Através deste modelo, analisa-se uma série de etapas que devem ser consideradas se o seu objectivo for maximizar a qualidade das escolhas. Em

Por outras palavras, se quisermos ter a certeza de que estamos a fazer a melhor escolha, pode fazer sentido seguir os passos formais do modelo de decisão racional. A partir da definição do problema, passa-se à procura de soluções adequadas, avaliando qual a melhor escolha a fazer. Uma vez feita a escolha, esta é posta em prática e sujeita a uma análise contínua, de forma a avaliar a sua bondade.

2. Processo de tomada de decisão: racionalidade limitada

Este estilo pode ser definido como evitante, caracterizado pela tentativa de evitar o mais possível o processo de tomada de decisão.

De acordo com este modelo, os indivíduos limitam conscientemente as suas opções a um conjunto manejável e escolhem a melhor alternativa sem efectuar uma busca exaustiva de alternativas. Uma parte importante da abordagem da racionalidade limitada é a tendência para a satisfação, que se refere à aceitação da primeira alternativa que satisfaz os critérios mínimos.

3. Processo de tomada de decisão: intuitivo

O modelo de tomada de decisão intuitiva é caracterizado como um modelo de tomada de decisão importante, impulsionado pela confiança nas intuições e sentimentos de uma pessoa, refere-se à tomada de decisões sem raciocínio consciente. Muitas vezes, as decisões podem ser tomadas em circunstâncias difíceis, com prazos apertados, restrições, muita incerteza, resultados altamente visíveis e de alto risco e em condições de mudança: faz sentido que não tenham tempo para elaborar formalmente todas as etapas do modelo de decisão racional.

Este é outro tipo de processo de tomada de decisão, em que o decisor poupa tempo e energia ao aceitar a primeira alternativa que satisfaz determinados padrões mínimos.

Por conseguinte, estes decisores confiam nos sentimentos para tomar decisões rápidas. Não se importam de correr riscos e avançam com confiança na vida.

4. Processo de tomada de decisão: espontâneo

Para além da tomada de decisão racional, dos modelos de racionalidade limitada e da tomada de decisão intuitiva, a tomada de decisão espontânea é um elemento essencial para ser um decisor eficaz. Trata-se de um outro tipo de processo de tomada de decisão que é adoptado (sem o saber) numa série de situações.

Este estilo é caracterizado por percepções imediatas e pelo desejo de tomar a decisão o mais rapidamente possível e pode ser válido em diferentes contextos, quando não se tem muito tempo para fazer uma escolha e/ou as variáveis/informações não seriam suficientes para fazer uma escolha racional.

Conselhos sobre a tomada de decisões

1. Tomar decisões quando se está emocionalmente neutro

A maior parte das grandes decisões fazem-nos sentir grandes emoções; por isso mesmo, é importante evitar fazer este tipo de escolhas quando estamos emocionalmente demasiado elevados (extremos de raiva, excitação, tristeza, nervosismo, etc.) ou quando estamos exaustos.

2. Tomar decisões quando se dispõe de informação suficiente

Nenhuma decisão deve ser tomada sem a devida diligência, o que significa recolher as principais importações, falar com pessoas mais conhecedoras, pesquisar todas as opções. Por conseguinte, deve dar a si próprio algum tempo para efectuar este processo. É importante, ao mesmo tempo, não gastar demasiado tempo a obter demasiados pormenores.

3. Fazer uma lista de prós e contras
Pode fazer uma avaliação dos riscos de várias formas: fazer uma lista dos prós e contras de cada acção e compará-los pode ser uma boa solução para ter uma visão global da situação.



4. Não se deixe dominar pelo stress
É importante não escolher uma coisa sem pensar nela ou evitar tomar uma decisão porque o stress o deixou inconsciente. Se se sentir ansioso em relação a uma decisão, tente gerir o seu stress para que este não lhe tolde os pensamentos.

5. Fale sobre o assunto
Pode ser útil obter o ponto de vista de outra pessoa sobre o seu problema ou situação, especialmente se essa pessoa já tiver enfrentado uma decisão semelhante na sua vida.

Quando e como tomar decisões importantes para a vida

Todas as decisões importantes ou difíceis devem ser tomadas num papel. Ao escrever as coisas, terá uma lista que o ajudará a ver claramente a situação, o obstáculo ou a oportunidade que tem à sua frente. Desta forma, ajudará a sua mente a concentrar-se em vez de falar de coisas abstractas. Se não conseguir concentrar-se na escolha e, em vez disso, se deixar envolver pelos seus pensamentos, a sua energia será dispersa.

Ao mesmo tempo, é fundamental prestar atenção às palavras que está a escolher para descrever a situação. Se estiver a utilizar uma linguagem positiva para descrever a decisão, é provável que esteja potencialmente entusiasmado com ela. Se estiver a utilizar uma linguagem negativa, é uma boa indicação de medo. Examine o que está por detrás desta linguagem para compreender o que está a motivar esta decisão em particular.

Os sentimentos desempenham frequentemente um papel fundamental no processo de tomada de decisão. Por isso, é importante falar claramente consigo próprio. Porque é que está a seguir este caminho? Esta decisão vai beneficiá-lo mental, física ou profissionalmente?

Muitas vezes, somos tentados a escolher o caminho mais fácil ou o caminho da inacção. Mas este não é o raciocínio a seguir. Quando sabe que uma decisão é a mais correcta para si, lembre-se do seu raciocínio e siga-o, porque foi isso que analisou empiricamente.

TOMADA DE DECISÕES

RESUMO

Tomada de decisões - o processo de fazer escolhas identificando uma decisão



Conselhos sobre a tomada de decisões:

- Tomar decisões quando se está emocionalmente neutro
- Tomar decisões quando tiver informações suficientes
- Faça uma lista de prós e contras
- Não se deixe dominar pelo stress
- Fale sobre a decisão que pretende tomar

10

CARREIRA PLANEAMENTO

O que é exactamente uma carreira? Provavelmente, a maioria de nós está familiarizada com a frase "fazer uma carreira". Acontece que este é um conceito bastante subjectivo, porque o que é uma carreira para um de nós, pode ser apenas uma distinção para o outro. No entanto, não se pode negar que este é um processo que dura toda a nossa vida - um processo de aprendizagem e aperfeiçoamento. Indo um pouco mais longe, pode dizer-se que uma carreira é toda a nossa vida, porque diz respeito tanto à sua parte privada como profissional. Ao longo da vida, cada um de nós é, a dada altura, confrontado com a questão: e agora? A escolha de uma carreira é uma das nossas decisões mais importantes, que determina o nosso sucesso tanto na vida profissional como na vida privada. A escolha correcta de uma profissão dá-nos satisfação, ao passo que a escolha errada pode levar à frustração e a conflitos que também se transferem para a vida privada e familiar. Já na adolescência, temos de decidir qual será o nosso percurso profissional. Em criança, cada um de nós

sonha em seguir uma determinada profissão na idade adulta. É claro que este sonho pode mudar ao longo dos anos. Na adolescência, escolhemos a escola em que queremos estudar e um determinado perfil de formação. Partindo do princípio de que o nosso sonho de infância sobre



Se uma profissão específica ainda está viva em nós e se tornou o nosso objectivo pessoal, a decisão sobre o futuro percurso profissional e a formação relacionada parece ser simples. Mas e se não for esse o caso? E se não soubermos o que queremos fazer na vida? Como tomar uma decisão tão importante?

Os problemas da puberdade podem também afectar a nossa auto-imagem. A auto-percepção, ou seja, a auto-estima, também tem uma influência significativa nas decisões que tomamos. Quando escolhemos uma carreira, é provável que ouçamos perguntas como: Para que é que eu sirvo? Serei capaz de o fazer? Um dos factores que influenciam a auto-estima é a nossa atitude. C.S. Dweck mostra duas atitudes apresentadas pelas pessoas: foco na durabilidade e foco no desenvolvimento. As pessoas centradas na durabilidade caracterizam-se pela crença de que as suas características são permanentes, pelo que têm de provar constantemente o seu valor. Ao experimentar o fracasso, sentem-se inúteis e definem-se como fracassados. Isto é um grande golpe para a auto-estima. O oposto desta atitude é a atitude de desenvolvimento. As pessoas com espírito de desenvolvimento encaram o fracasso como uma lição da qual tiram conclusões, graças às quais se esforçam ainda mais para serem bem sucedidas no futuro. Esta atitude baseia-se na convicção de que podemos desenvolver as nossas qualidades através do trabalho e

esforço. Vale a pena notar que esta atitude também não é algo permanente, por vezes a simples consciência da existência destas duas atitudes é suficiente para mudar a sua atitude e concentrar-se no desenvolvimento. Tome nota da atitude que costuma adoptar em relação a si próprio e às dificuldades que encontra. Cultive uma atitude de desenvolvimento e veja como isso o afecta a si e às suas decisões.

A autoconfiança e a auto-estima dizem respeito à percepção que temos de nós próprios e são sentimentos muito subjectivos. Cada um de nós é diferente à sua maneira. Somos diferentes em termos de personalidade, traços de carácter, temperamento, paixões, interesses, competências, conhecimentos, valores, necessidades, saúde, etc. Ao planear a sua carreira profissional, não deve ignorar estes factores. Acontece que olhamos para nós próprios de forma muito crítica, enfatizamos as falhas e os defeitos, e não vemos as vantagens e o potencial. Também nos podemos ver completamente ao contrário - em superlativos, não vendo as nossas próprias limitações e fraquezas. Ao decidir sobre o seu futuro, deve olhar para si próprio da forma mais objectiva possível, pode dizer-se que devemos conhecer-nos a nós próprios. Tente escrever honestamente os seus pontos fortes e o seu potencial, bem como as suas fraquezas e barreiras. Pode utilizar a chamada análise SWOT, que tem o seguinte aspecto:

<p>FORÇAS</p> <p>É o conjunto das suas capacidades</p>	<p>FRAQUEZAS</p> <p>É o conjunto das suas deficiências e incompetências incompetências.</p>
<p>OPORTUNIDADES</p> <p>Trata-se de todos os tipos de factores e circunstâncias externas de que se pode tirar partido.</p>	<p>Estes são todos os tipos de factores externos que podem ser prejudiciais para si.</p>

Ao planear a sua futura carreira, tenha em conta as profissões que são compatíveis consigo e que lhe permitirão desenvolver o seu potencial. Este olhar objectivo sobre os seus pontos fortes e fracos facilitará a selecção de potenciais profissões, graças às quais será mais fácil rejeitar as que simplesmente não lhe agradam, reduzindo assim a lista para 2 a 4 profissões que mais lhe agradam.

É de salientar que, actualmente, os conhecimentos e as chamadas competências duras (skills) estão a tornar-se insuficientes no mercado de trabalho. Cada vez mais, os empregadores e os empresários apreciam capacidades como a vontade de aprender e de se desenvolver,

empatia, paciência, capacidade de resolução de problemas, comunicação, gestão do tempo, cooperação, etc. É importante notar que, dependendo da profissão, as competências transversais seleccionadas podem ser mais ou menos valorizadas pelos empregadores. Pode dizer-se que são um dos elementos-chave de uma carreira, pelo que quanto mais alto estiver na sua carreira, mais importantes serão as suas competências transversais.

Num mundo em constante evolução e com uma quantidade avassaladora de informações de vários tipos, pode parecer-nos que já sabemos tudo. Mas o que é que eu sei sobre o mercado de trabalho em que vou entrar em breve? Quantos empregos conheço e quanto sei sobre a sua função? Onde é que posso obter estas informações, que são importantes para mim? Por vezes, mais nem sempre é melhor. Ao ficarmos sobrecarregados com várias informações (mais ou menos importantes), podemos por vezes sentir-nos perdidos, o que constitui mais um obstáculo para nós. Então, por onde começar? Uma das fontes de informação é a conhecida Internet. Basta introduzir o termo de pesquisa "lista de profissões" no motor de busca, para que surja à frente dos nossos olhos uma colecção de várias profissões reunidas num só local. Desta forma, pode descobrir áreas profissionais de que nunca tinha ouvido falar. Ao conhecê-las, deve prestar atenção não apenas às informações sobre as actividades ou requisitos de uma determinada profissão. Não se esqueça de ter em conta factores como as contra-indicações para o exercício de uma determinada profissão e de conhecer (estudar) mais detalhadamente o mercado de trabalho e a situação económica, ou seja, a procura de trabalhadores nesta profissão, a política da empresa, os locais de preparação para a profissão e os seus requisitos, etc. Com estas informações, tente escolher a profissão que mais lhe convém.

Ok, já sabes o que queres fazer! Mas como é que o faz? Quando se decide iniciar uma carreira específica, provavelmente já se está familiarizado com os seus requisitos e com as informações mais importantes sobre o trabalho numa determinada profissão. O passo seguinte é planear o seu percurso profissional. Há dois elementos principais neste planeamento. O primeiro é a definição de objectivos para o nosso futuro profissional e de vida. Não é fácil formular correctamente os objectivos. Vale a pena utilizar os vários métodos à nossa disposição. Um deles é o método SMARTER. O nome é uma abreviatura em que cada letra nos diz o que devemos ter em conta ao formular o nosso objectivo.

S

Específico (formulado de modo a que não haja dúvidas sobre o que se trata)

M

Mensurável (mensurável / verificável, de preferência expresso em números)

A

Realizável (real, exequível)

R

Relevante (importante para si, vale o trabalho e o tempo despendidos)

T

com base no calendário (com data de conclusão)

E

Emocionante (excitante para si, para o motivar a atingir o seu objectivo)

R

Registada (escrita, por exemplo, numa folha de papel)

Objectivos listados, é altura de dar o próximo passo. Trata-se de identificar as tarefas que nos levarão a atingir esses objectivos. Não existe um caminho único para o seu objectivo, pode alcançá-lo com uma variedade de tarefas. É tempo de planear detalhadamente (descrição passo a passo) e escolher o seu próprio caminho que lhe permitirá adquirir competências que lhe permitirão obter um emprego, conduzindo-o assim ao seu objectivo.

Lembre-se de que o seu plano de carreira (que é também um plano de vida) consiste em muitos objectivos pormenorizados (por etapas). Poderá estar a perguntar-se por que razão deve planear a sua vida com tanto cuidado? Ter um plano deste tipo traz muitos benefícios. Ao construir uma carreira de acordo com um esquema específico, assumimos total responsabilidade pelas nossas vidas. Gosta quando alguém gere a sua vida por si e o seu papel nela se assemelha a uma marioneta? Acho que ninguém gosta disso ... Ao planearmos e construirmos a nossa própria carreira, temos a sensação de sermos os criadores do nosso destino. É por isso que é tão importante escolher o seu percurso profissional de forma consciente e responsável. Graças a isso, pode sentir plenamente que as decisões que toma são correctas.

Ou talvez sinta que já sabe tudo, mas ainda assim sente-se esmagado pela decisão de planear a sua futura carreira? Não há nada de estranho nisso, afinal de contas, é uma das decisões mais sérias que tomamos na vida. Felizmente, não tens de passar por isso sozinho. Existem várias formas de apoiar os jovens no planeamento das suas carreiras. Estas necessidades são satisfeitas, entre outros, pelas escolas e por numerosas organizações não governamentais. No âmbito das suas actividades, realizam vários tipos de programas e estudos sobre as predisposições profissionais e até organizam encontros com conselheiros de carreira. O trabalho dos conselheiros de carreira consiste em

ajudá-lo a familiarizar-se com várias profissões e especialidades, bem como a conhecer as suas preferências profissionais. Além disso, este tipo de apoio ajuda-te a desenvolver competências adaptativas e a lidar com as dificuldades que possas sentir no mercado de trabalho. Você também pode aumentar seu conhecimento sobre as mudanças econômicas e do mercado de trabalho, pesquisando informações relevantes em vários tipos de revistas e publicações. Apenas lembre-se de confiar em literatura confiável.

E se você está preocupado que sua decisão de carreira esteja errada, lembre-se de que você sempre tem a oportunidade de tentar algo novo. Conheça diferentes campos de trabalho, teste-se neles e veja o que mais lhe convém. Escolha conscientemente e persiga-se através de uma carreira.



Resumindo - ao planejar sua carreira profissional:

1. Assuma a responsabilidade por si mesmo e por as suas decisões/ações.
2. Conheça a si mesmo, seus interesses e sonhos.
3. Avalie honestamente seus pontos fortes e fracos: você pode escrevê-los num pedaço de papel usando a análise SWOT.
4. Conheça as profissões e o mercado de trabalho.
5. Confronte as suas preferências e possibilidades com as áreas profissionais e a oferta do mercado de trabalho.
6. Converse abertamente com o seu superior: ouça o que ele tem a dizer, mas lembre-se também de expressar sua opinião.
7. Defina seus objetivos e tarefas que o ajudarão a alcançá-los. Você pode usar, por ex. o método SMARTER.
8. Aprenda por si mesmo e aproveite o aprendizado - prepare-se para o desenvolvimento.
9. Você tem grandes dúvidas e sente que não consegue tomar uma decisão sozinho? - use a ajuda de um conselheiro de carreira.
10. Teste-se em vários campos e escolha a profissão mais adequada para você.
11. Escolha conscientemente.

PLANEAMENTO DE CARREIRA

SUMÁRIO



BIBLIOGRAFIA:

<https://m1psychology.com/leaving-the-nest-first-time-movers/>

<https://blog.unpakt.com/8-steps-to-moving-out-for-the-first-time/>

<https://clickup.com/download>

<https://www.youneedabudget.com/>

<https://open.lib.umn.edu/principlesmanagement/chapter/11-3-understanding-decision-making/#:~:text=The%20four%20different%20decision%2Dmaking,o ut%20all%20the%20P%2DO%2DL%2DC%20functions.>

<https://www.entrepreneur.com/leadership/the-7-styles-of-decision-making/249792>

<https://schoolhabits.com/how-to-make-decisions-4-decision-making-strategies-for-students/>

<https://au.reachout.com/articles/decision-making-101>

<https://www.tonyrobbins.com/leadership-impact/the-four-rules-for-decision-making/>

<https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>

<https://neweconomics.org/uploads/files/five-ways-to-wellbeing-1.pdf>

<https://www.headspace.com/>



BIBLIOGRAFIA:

<https://www.calm.com/>

<https://www.youtube.com/user/Getsomeheadspace>

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/10-minute-workouts/>

<https://americanlifestylemag.com/decor/crafts-diy-projects/heres-a-calendar-gift-that-comes-through-with-flying-colors/>

<https://www.youtube.com/watch?>

<app=desktop&v=VDAdvuWGMO4&feature=youtu.be>

<https://diyprojects.com/paint-chip-calendar/>

<https://clockify.me/time-management-techniques>

<https://www.spica.com/blog/time-management-techniques>

<https://health.clevelandclinic.org/work-life-balance/>

<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/burnout/art-20046642>

<https://hbr.org/2016/11/beating-burnout>

ch. 1,3,4,6

CONTACTOS

Endereço: Iași, Romania, Sos. Nicolina, no. 1, bl. 928B, sc.A, et.1, ap. 1

Website: www.gammainstitute.ro

Email: projects@gammainstitute.ro

Telephone: +40 0741 093 131

Contactos:

Diana Laura Ciubotaru - Presidente

Email: diana.ciubotaru@gammainstitute.ro

Raluca Ferchiu - Coordinadora de Projetos e Pesquisas Gama

Email: raluca.ferchiu@gammainstitute.ro



GAMA INSTITUTE
Sănătate, Educație, Cercetare

Endereço: Probostwo 34 Street, 20-089 Lublin, Polónia

Website: www.iairs.pl

Email: biuro@iairs.pl

Telephone: +48 570900881

Contactos:

Michal Olszowy - Presidente

Email: m.olszowy@iairs.pl

Adrianna Madej - Gestor de Projeto

Email: a.madej@iairs.pl



INSTYTUT
AKTYWIZACJI
I ROZWOJU
SPOŁECZNEGO

CONTACTOS

Endereço: Calle Treviño, 74. Valladolid (Espanha)

Website: www.aspaymcyll.org

Email: proyectos@aspaymcyll.org

Telefone: +34 983 14 00 88

Contactos:

Rocio de Andrés - Técnico de projeto

Email: rociodeandres@aspaymcyll.org

Azael Herrero - Investigador

Email: azaelherrero@aspaymcyll.org



Endereço: Via Giuseppe la Farina, 21, 90141 Palermo PA

Website: www.ceipes.org

Email: info@ceipes.org

Telefone: +39 0917848236

Contactos:

Alessia Di Francesca - Vice presidente & Coordinador de projetos

Email: alessia.difrancesca@ceipes.org



Endereço: Rua Campo de Tiro, no 14, 7800-256 Beja, Portugal

Website: checkin.org.pt

Email: projects@checkin.org.pt

Telefone: +351 963 224 049

Contactos:

Antonio Gomes - Presidente

Email: antonio.gomes@checkin.org.pt

Nicola Ferretti - Gestor de Projeto

Email: nicola.ferretti@checkin.org.pt



AQUI SERÁ A PÁGINA DE VOLTA
(CAPA)