



Guia Prático de
Autoconhecimento e
Bem-Estar

Introdução

Este diário foi criado para ser o teu espaço seguro, um lugar onde podes parar, respirar e olhar para dentro, sem julgamentos e sem pressão.

A saúde mental não é um destino. É uma caminhada diária feita de pequenos gestos de autocuidado, de perguntas honestas e de compaixão por ti mesmo/a.

Aqui encontrarás ferramentas práticas baseadas em abordagens terapêuticas reconhecidas, como a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), para te ajudar a identificar padrões emocionais, monitorizar o teu bem-estar e descobrir as estratégias que funcionam para ti.

Como usar este diário:

- Não precisas de preencher tudo de uma vez
- Começa pelo que te fizer mais sentido hoje
 - Sê honesto/a, não perfeito/a
 - Regressa sempre que precisares

Estás a dar um passo corajoso ao cuidar de ti.

Parabéns por começares.

Uma palavra antes de começares

Este diário nasceu de uma convicção simples: cuidar da saúde mental devia ser acessível a todos, não apenas a quem já tem acompanhamento terapêutico, mas a quem ainda está a encontrar o seu caminho.

As ferramentas aqui reunidas são baseadas em abordagens terapêuticas reconhecidas, e foram adaptadas para uso autónomo no dia-a-dia.

Este diário não substitui acompanhamento profissional. Se sentires que precisas de apoio adicional, não hesites em procurar um psicólogo ou profissional de saúde mental.

Faz deste espaço o que precisas que ele seja.
Rabisca, anota, sente, sem regras.

Com carinho,

A handwritten signature in green ink, consisting of two stylized, cursive-like characters that resemble 'L' and 'L' with horizontal strokes extending to the right.

Índice

AVALIAÇÃO

<i>Identificação e Estado Atual</i>	06
<i>Objetivos e Plano de Ação</i>	07
<i>Quadro Visual</i>	08
<i>Obstáculos</i>	09
<i>Os Meus Valores</i>	10
<i>Entender Gatilhos</i>	11
<i>Limites Pessoais</i>	12
<i>O Meu Círculo de Apoio</i>	13
<i>As Minhas Prioridades</i>	14

MONITORIZAÇÃO

<i>Afirmações Diárias</i>	16
<i>Registo de Sintomas</i>	17
<i>Avaliar a Raiva</i>	18
<i>Avaliar a Compensação</i>	19

ESTRATÉGIAS

<i>Mantras e Afirmações</i>	21
<i>Dicas de Bem-estar</i>	22
<i>Dicas de Concentração</i>	23
<i>Desafio de 30 Dias</i>	24
<i>Técnica de Respiração 4-7-8</i>	25
<i>Técnica Consciente 5-4-3-2-1</i>	26
<i>Técnica S.T.O.P</i>	27
<i>Ideias para Aliviar a Ansiedade</i>	28