

AS COISAS QUE FAZ QUE AJUDAM

LISTA – FOLHA 1

VOCÊ

COME REGULARMENTE
E DE FORMA SAUDÁVEL

Tem tempo suficiente para
saborear a comida

ASSINALE

DORME O TEMPO
SUFICIENTE

É uma boa forma de
começar o dia

ASSINALE

MANTÉM AS TAREFAS
DIÁRIAS EM DIA

Passar a ferro, trabalhos de
casa, jardinagem

ASSINALE

FAZ COISAS COM
OUTRAS PESSOAS

Passa tempo com a família e
amigos, ou por telefone / carta
/ e-mail

ASSINALE

FAZ COISAS QUE
O(A) ANIMEM

p.ex. passatempos, ouvir música,
tomar um bom banho que o(a)
diverte / lhe dá prazer

ASSINALE

PARTILHA OS SEUS PROBLEMAS
COM AMIGOS E FAMILIARES
DE CONFIANÇA

Pode ajudar verdadeiramente

ASSINALE

SABER MAIS SOBRE A
FORMA COMO SE SENTE

Por exemplo: frequentando um
grupo voluntário de auto-ajuda

ASSINALE

TENTA IGNORAR OS
PENSAMENTOS INQUIETANTES

Parar, pensar e reflectir sobre
as coisas

ASSINALE

AS COISAS QUE FAZ QUE AJUDAM

LISTA – FOLHA 2

VOCÊ

ENFRENTA OS SEUS MEDOS

Através de passos firmes e lentos

ASSINALE

FAZ EXERCÍCIO / PASSEIA / PRÁTICA NATAÇÃO, ETC.

Pode dar-lhe ânimo

ASSINALE

UTILIZA O SEU SENTIDO DE HUMOR PARA SUPERAR AS SITUAÇÕES

O riso ajuda sempre

ASSINALE

DEDICA TEMPO A SI PRÓPRIO(A) E AOS OUTROS

Não dedicando todo o tempo

ASSINALE

TOMA REGULARMENTE ALGUM MEDICAMENTO PRESCRITO

Pode fazer parte do processo de recuperação

ASSINALE

RELAXA

CDs, DVDs, banhos, o que quer que resulte consigo

ASSINALE

RECORRE ÀS PESSOAS QUE O(A) RODEIAM

O seu médico de família, familiares ou amigos – envolva-os na sua situação

ASSINALE

FAZ AS COISAS ESSENCIAIS

Não deixe acumular as contas por pagar

ASSINALE

Q: TENHO FEITO OUTRAS COISAS QUE AJUDAM?
SE ESTA QUESTÃO SE APLICAR A SI, ESCREVA O QUE TEM FEITO