

# BANCO DO AUTOCUIDADO

CENTRS MARTA



interior | exterior



sem limite  
grupo



25-30 min



Consciência corporal  
e autocuidado



Coaching e  
bem-estar mental

## PROPÓSITO

- Recolher um conjunto de estratégias para o autocuidado.
- Determinar um horário para o autocuidado.

## PREPARAÇÃO

Preparar materiais necessários para a criação de „bancos de autocuidado“. Em vez de envelopes, podem ser utilizados quaisquer outros suportes: folha A3, cartolina...

## MATERIAIS

- Envelopes (1 para cada participante) ou alternativa
- Pequenos pedaços de papel colorido/post-its
- Material de escrita (canetas, etc)

## INTRODUÇÃO

O autocuidado não deve ser algo que acontece „quando temos tempo“ porque, nesse caso, esse tempo normalmente nunca chega. O autocuidado tem o mesmo valor que qualquer outra atividade (trabalho ou social) e como qualquer outra tarefa pode e deve ser planeada na nossa agenda, para que não a sacrifiquemos por outras tarefas. O facilitador pode resumir a atividade salientando a necessidade de reservar tempo no nosso horário para o autocuidado e não deixá-lo ao acaso.

# PASSOS

1. Dar um envelope (ou suporte alternativo) a cada participante. Os participantes podem escrever os seus nomes nele, escrever „Banco do autocuidado” ou decorá-lo de qualquer outra forma.
2. O facilitador convida cada participante a escrever nos pedaços de papel (ou post-its) todas as formas de autocuidado que mais gostam e que de que se lembrem. O número não é limitado, mas os métodos/atividades/coisas que os participantes escrevem devem ser realistas e devem ser coisas que adoram e preferem fazer.
3. Quando os participantes tiverem esgotado as ideias possíveis, convida-os a pensar no seu horário semanal e a determinar uma hora específica no dia que irão utilizar para autocuidado. Podem ser de 5 minutos ou 2 horas, mas deve ser muito específico e versátil. Os participantes podem utilizar os seus planeadores semanais, calendários digitais ou simplesmente uma folha de papel.
4. Os participantes são convidados a partilhar com o grupo o conteúdo dos seus bancos de autocuidado (dependendo do número de participantes e do tempo disponível, o facilitador pode definir o limite de 1-3 estratégias) e apresentar o seu plano para a prática dessas atividades.

## BANCO DO AUTOCUIDADO

# REFLEXÃO

- Quão fácil/difícil foi recordar formas de autocuidado?
- Com que frequência praticas as tuas formas preferidas de autocuidado? Como é que isso te faz sentir, estás satisfeito/a com a frequência? Porquê?

# COMENTÁRIOS

Varição 1: Se o grupo se mantiver em contacto após a atividade ou se ficarem juntos durante um período mais longo, podem ser convidados a encontrar um „amigo responsável” para se apoiarem um ao outro e lembrarem-se mutuamente do seu compromisso de autocuidado.

Varição 2: Além disso, também pode ser criado um „banco de autocuidado” comum num flipchart e colocado num local visível onde o grupo se encontra. O facilitador enumera todas as estratégias mencionadas que os participantes estão a partilhar no grupo enquanto falam.

Varição 3: os participantes podem oferecer sugestões de estratégias de autocuidado e trocar entre si.