



## Programação de Actividades de Prazer

Para conseguir sentir-se em equilíbrio, precisa de dedicar tempo a realizar actividades agradáveis que lhe dêem prazer e que são necessárias ao seu bem-estar. Em períodos de grande stress e pressão, tendemos a esquecer-nos ou mesmo a desistir de realizar este tipo de actividades. Podemos assim cair no hábito de fazer apenas aquilo que consideramos “necessário”. Se agirmos assim durante muito tempo, infelizmente, podemos correr o risco de esquecer o que nos dava prazer, ou assumir que isso já não vai ser agradável outra vez. Realizar actividades de prazer é uma forma de inverter este ciclo. À medida que fazemos coisas de que gostamos, começamos a sentir-nos mais felizes. Sentimo-nos mais activos, interessados e encorajados, e menos tensos, aborrecidos ou cansados. Manter níveis razoáveis de actividades de prazer ajuda a prevenir quebras de humor. Para além dos benefícios já referidos, há outro bastante importante: ao entregarmo-nos a este tipo de actividades temos tempo para estar connosco próprios e descobrir quem somos através das coisas de que gostamos fazer. Certamente irá gostar mais de si se for uma pessoa activa que faz coisas agradáveis e interessantes e que cuida activamente de si mesma.

O exercício que se segue ajudá-lo(a)-à a descobrir ou redescobrir que actividades são agradáveis para si e a planear fazer algumas dessas actividades:

**1º Passo:** Na próxima página encontrará uma lista com uma variedade de actividades. Na coluna 1, assinale as actividades de que gostou no passado. Depois classifique de 1 a 10 (1-Pouco prazer até 10-Muito prazer) o quão agradável foi realizar as actividades assinaladas. Esta classificação poderá aparecer também na coluna I;

**2ºPasso:** Na coluna II, assinale se realizou a actividade nos últimos 30 dias;

**3ºPasso:** Assinale, fazendo um círculo em torno de cada item, as actividades que acha que poderia gostar de realizar;

**4ºPasso:** Repare se há muitas actividades de que gostou no passado que actualmente não tem realizado, comparando a coluna I com a II.

**5ºPasso:** Usando a lista de actividades de prazer para tirar ideias, faça uma lista das 25 actividades que acha serem aquelas de que gostaria mais.

**6ºPasso:** Faça um planeamento por escrito, semanal ou diário, como preferir, para começar a realizar as actividades de prazer que elegeu como favoritas. Comece pelas actividades mais simples e que sabe serem as mais prazerosas para si. Não necessita começar pelas actividades favoritas do passado que actualmente

deixou de lado, pois podem não ser aquelas que são mais adequadas para si neste momento. Realize o maior número de actividades de prazer que for razoável e possível para si. Como sugestão inicial, pense em realizar uma por dia, e talvez mais ao fim-de-semana.

Escreva o seu plano num calendário, e tente realizá-lo durante duas semanas para o testar. Sempre que realizar uma tarefa assinale no calendário e classifique o grau de prazer obtido numa escala de 1 a 10. Assim, poderá substituir tarefas mais agradáveis por outras menos agradáveis em futuros planos.

Encare esta actividade como uma experiência e não como um teste, se não cumprir não há qualquer problema; lembre-se: o objectivo era dar prazer a si mesmo(a)!

### Possíveis obstáculos ao prazer...

Por vezes, poderá dar por si a pensar que tem muitas coisas importantes para fazer e não tem tempo para dedicar a estas actividades, mas pense também que dispensar 30m ou mesmo 1h por dia, para si mesmo(a), é igualmente importante para manter o equilíbrio e a saúde física e mental de que necessita para realizar as outras actividades. Lembre-se de que a qualidade do seu trabalho aumenta após um período de recriação!

### As suas 25 actividades de prazer favoritas:

---

---

---

---

---

---

---

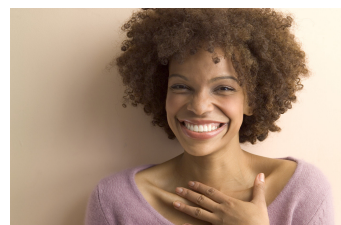
---

### Lista de actividades prazer:

#### a) Actividades de prazer, agradáveis em si mesmas

Col. I    Col.II

- |     |     |   |
|-----|-----|---|
| ___ | ___ | 1. Rir  |
| ___ | ___ | 2. Relaxar, estar em paz e quieto(a)  |
| ___ | ___ | 3. Comer uma refeição de que gosto muito  |
| ___ | ___ | 4. Ter um hobby (cozinhar, jardinagem, desporto, fotografia, coleccionar coisas, artesanato, etc) |
| ___ | ___ | 5. Ouvir boa música   |
| ___ | ___ | 6. Contemplar uma paisagem bonita   |
| ___ | ___ | 7. Preguiçar na cama  |
| ___ | ___ | 8. Ir para a cama cedo, dormir profundamente e madrugar   |



- \_\_\_ \_\_\_ 9. Usar roupas atraentes e bonitas
- \_\_\_ \_\_\_ 10. Usar roupas confortáveis
- \_\_\_ \_\_\_ 11. Ir a um concerto, bailado, teatro, ópera
- \_\_\_ \_\_\_ 12. Praticar desporto (ténis, basquetebol, hóquei, futebol, correr,etc)
- \_\_\_ \_\_\_ 13. Ir de férias
- \_\_\_ \_\_\_ 14. Comprar qualquer coisa para mim (roupa, livro, cd,etc)
- \_\_\_ \_\_\_ 15. Caminhar e passear ao ar livre (praia, serra, floresta, jardim,etc)
- \_\_\_ \_\_\_ 16. Fazer trabalhos manuais (pintar, desenhar, fazer artesanato)
- \_\_\_ \_\_\_ 17. Cuidar da minha casa/do meu quarto (redecorar, limpar, arrumar)
- \_\_\_ \_\_\_ 18. Ir a um evento desportivo
- \_\_\_ \_\_\_ 19. Ler (romances, contos, poemas, literatura científica, jornais e revistas)
- \_\_\_ \_\_\_ 20. Ir a uma conferência, simpósio, colóquio
- \_\_\_ \_\_\_ 21. Conduzir
- \_\_\_ \_\_\_ 22. Sentar-me ao sol
- \_\_\_ \_\_\_ 23. Visitar um museu
- \_\_\_ \_\_\_ 24. Tocar um instrumento ou cantar
- \_\_\_ \_\_\_ 25. Ver televisão
- \_\_\_ \_\_\_ 26. Acampar
- \_\_\_ \_\_\_ 27. Cuidar do meu corpo (tomar um banho de imersão,  
escovar o cabelo, hidratar a pele, ir ao cabeleireiro)
- \_\_\_ \_\_\_ 28. Escrever no meu diário
- \_\_\_ \_\_\_ 29. Brincar com animais
- \_\_\_ \_\_\_ 30. Observar pessoas
- \_\_\_ \_\_\_ 31. Fazer uma sesta
- \_\_\_ \_\_\_ 32. Ouvir sons da natureza (ondas do mar, vento, canto de pássaros,etc)
- \_\_\_ \_\_\_ 33. Dar ou receber uma massagem
- \_\_\_ \_\_\_ 34. Observar a natureza (o céu, as nuvens, as árvores, as rochas)
- \_\_\_ \_\_\_ 35. Sonhar acordado(a)
- \_\_\_ \_\_\_ 36. Cheirar uma flor
- \_\_\_ \_\_\_ 37. Falar sobre interesses pessoais
- \_\_\_ \_\_\_ 38. Recordar momentos bons do passado
- \_\_\_ \_\_\_ 39. Visitar monumentos (Igrejas, Mosteiros, Palácios, Castelos,etc)
- \_\_\_ \_\_\_ 40. Viajar
- \_\_\_ \_\_\_ 41. Simplesmente “não fazer nada”(estar quieto(a) a relaxar, a preguiçar no sofá)
- \_\_\_ \_\_\_ 42. Dançar
- \_\_\_ \_\_\_ 43. Fazer um bolo ou um doce
- \_\_\_ \_\_\_ 44. Ir ao cinema
- \_\_\_ \_\_\_ 45. Outros \_\_\_\_\_



**b) Atividades de prazer que nos fazem sentir capazes, úteis, fortes e interessantes**

Col. I    Col.II

- |     |     |   |
|-----|-----|---|
| ___ | ___ | 1. Começar um trabalho desafiante ou executá-lo bem   |
| ___ | ___ | 2. Aprender qualquer coisa nova (nova língua, novo hobbie)  |
| ___ | ___ | 3. Ajudar alguém (aconselhar, ouvir, apoiar)  |
| ___ | ___ | 4. Contribuir para uma causa comunitária  |
| ___ | ___ | 5. Conduzir bem   |
| ___ | ___ | 6. Expressar-me claramente (em voz alta ou por escrito)   |
| ___ | ___ | 7. Consertar alguma coisa   |
| ___ | ___ | 8. Resolver um problema, enigma, quebra-cabeças ou puzzle   |
| ___ | ___ | 9. Pensar   |
| ___ | ___ | 10. Ir a um encontro profissional da minha área   |
| ___ | ___ | 11. Visitar uma pessoa doente ou com um problema  |
| ___ | ___ | 12. Contar uma história a uma criança   |
| ___ | ___ | 13. Escrever um postal ou uma carta a um amigo  |
| ___ | ___ | 14. Melhorar a minha aparência (melhorar a minha alimentação, comprar roupa nova e experimentar peças diferentes das habituais, mudar de penteado, etc) |
| ___ | ___ | 15. Planear o meu tempo   |
| ___ | ___ | 16. Discutir questões políticas   |
| ___ | ___ | 17. Trocar ideias sobre filmes ou livros  |
| ___ | ___ | 18. Fazer trabalho voluntário   |
| ___ | ___ | 19. Protestar contra injustiças, proteger alguém, impedir uma fraude ou abuso   |
| ___ | ___ | 20. Ser honesto, agir de acordo com os meus valores   |
| ___ | ___ | 21. Corrigir um erro que cometi   |
| ___ | ___ | 22. Organizar uma festa   |
| ___ | ___ | 23. Escrever  |
| ___ | ___ | 24. Fazer um curso de defesa pessoal  |
| ___ | ___ | 25. Plantar ou cuidar de uma planta/árvore  |
| ___ | ___ | 26. Aprender a relaxar (fazer yoga, aprender exercícios de respiração, descobrir formas de me acalmar e recuperar energias)                             |



**c) Atividades de prazer que envolvem interações com os outros**

Col. I    Col.II

- |     |     |  |
|-----|-----|--|
| ___ | ___ | 1. Estar com pessoas alegres e divertidas              |
| ___ | ___ | 2. Estar com amigos                                    |
| ___ | ___ | 3. Pensar nas pessoas de quem gosto                    |
| ___ | ___ | 4. Planear uma actividade com as pessoas de quem gosto |
| ___ | ___ | 5. Conhecer alguém novo do meu sexo                    |
| ___ | ___ | 6. Conhecer alguém novo do sexo oposto                 |

- \_\_\_ \_\_\_ 7. Ir a um café, bar, discoteca
- \_\_\_ \_\_\_ 8. Ir a festas e celebrações (aniversários, casamentos, festas)
- \_\_\_ \_\_\_ 9. Encontrar-me com um(a) amigo(a) para lanchar
- \_\_\_ \_\_\_ 10. Falar honesta e abertamente (acerca dos meus medos, esperanças, desejos, interesses, o que me faz rir, o que me chateia, o que não gosto)
- \_\_\_ \_\_\_ 11. Expressar o meu afecto por alguém
- \_\_\_ \_\_\_ 12. Mostrar o meu interesse pelos outros
- \_\_\_ \_\_\_ 13. Estar atenta aos sucessos e forças dos meus amigos e família
- \_\_\_ \_\_\_ 14. Namorar, seduzir
- \_\_\_ \_\_\_ 15. Ter uma conversa animada
- \_\_\_ \_\_\_ 16. Convidar amigos(as) para vir a minha casa
- \_\_\_ \_\_\_ 17. Visitar amigos
- \_\_\_ \_\_\_ 18. Telefonar a um(a) amiga(o)
- \_\_\_ \_\_\_ 19. Pedir desculpa quando acho que errei
- \_\_\_ \_\_\_ 20. Sorrir às pessoas
- \_\_\_ \_\_\_ 21. Falar calmamente sobre os meus problemas
- \_\_\_ \_\_\_ 22. Dar elogios
- \_\_\_ \_\_\_ 23. Divertir os outros
- \_\_\_ \_\_\_ 24. Brincar com crianças
- \_\_\_ \_\_\_ 25. Outros \_\_\_\_\_



**Ficha Técnica:**

Autor – Schiraldi (2000)

Fonte - The Post-Traumatic Stress Disorder Sourcebook

Tradução e Adaptação – Vera Pereira (2005)