

Take5

Dê 5 passos rumo ao bem-estar



Portuguese
Health and
Social Care

Dê



Seja ativo



Ligue-se



Aprenda mais



Observe



A maioria de nós percebe quando está em boa forma física e mental. Por vezes, porém, necessitamos de um apoio extra para manter esse bem-estar. Existem cinco passos muito simples que pode seguir para tentar manter e melhorar o seu bem-estar. Tente implementá-los na sua rotina diária – veja-os como as suas ‘cinco condições diárias’ para atingir o bem-estar.

Take5

Dê 5 passos rumo ao bem-estar



Ligue-se

Esteja em contacto com as pessoas à sua volta: família, amigos, colegas e vizinhos, tanto em casa, como no trabalho, na escola ou na sua comunidade. Encare estas relações como os alicerces da sua vida e dedique tempo a cuidar delas. Construir estes laços irá apoiar e enriquecer o seu dia-a-dia.



Seja ativo

Faça uma caminhada, corra, ande de bicicleta, jogue um jogo, faça jardinagem ou dance. Fazer exercício ajudá-lo-á a sentir-se bem. O mais importante é descobrir uma atividade física de que goste e que se adeque ao seu nível de mobilidade e de aptidão física.



Observe

Pare, faça uma pausa e aproveite para olhar em volta. O que é que vê, sente, cheira ou mesmo saboreia? Procure na sua vida diária as coisas belas, novas, extraordinárias ou fora do comum e reflita sobre como estas o afetam.



Aprenda mais

Não receie experimentar algo novo, redescobrir um passatempo antigo ou inscrever-se num curso. Assuma uma nova responsabilidade: arranje uma bicicleta, aprenda a tocar um instrumento ou como cozinhar a sua refeição preferida. Escolha um desafio que lhe dê prazer. Aprender coisas novas dar-lhe-á mais confiança, além de ser uma atividade divertida.



Dê

Faça um gesto simpático para um amigo ou um estranho, agradeça, sorria, faça voluntariado ou considere aderir a um grupo comunitário. Além de olhar para dentro, olhe para fora. Ver-se a si próprio e a sua felicidade interligados com a comunidade em geral pode ser extremamente recompensador, ajudando-o a criar laços com as pessoas à sua volta.

Os Cinco Passos Rumo ao Bem-Estar foram desenvolvidos pela New Economics Foundation. Ilustração realizada em associação com a Belfast Strategic Partnership.