

## 1. Faça um plano de atividades para o seu dia

Trata-se de uma tarefa difícil quando se está com uma depressão, mas, quanto mais investir neste plano, melhor se sentirá!

Dicas para planejar o seu dia:

- Faça um gráfico para preencher com o que planeia fazer (se precisar, peça ajuda a alguém);
- Comece por escrever as atividades mais rotineiras, como sejam as refeições; Preencha as lacunas com outras tarefas do quotidiano, como p.ex. fazer as compras, tratar das plantas de casa, ou dos animais domésticos;
- Inclua agora um tempo para alguma atividade física; pode ser uma caminhada no quarteirão, ou algo mais criativo como saltar à corda!

Pense numa atividade de lazer que tenha deixado de fazer, mas que antes apreciava. Pondere incluir no seu plano alguns minutos para se dedicar a essa atividade... e vá aumentando gradualmente a sua duração e/ou frequência.

Se sentir que é difícil cumprir o plano, e a dada altura estiver “atrasado” em relação ao programado, salte para a atividade seguinte! E vai sempre a tempo de reformular o plano para o dia seguinte, de acordo com a sua experiência.

Se não tiver vontade para absolutamente nada, envolva outras pessoas do seu plano para que a ajudem a dar “um passo de cada vez”.

É importante que estabeleça metas e objetivos realistas e que se recompense por cada conquista!

## 2. Lidar com o stress

Seguem-se algumas ideias-chave que o podem ajudar a lidar com períodos exigentes do ponto de vista emocional

- Perante situações difíceis, escolha dar um passo de cada vez!
- Aprecie as pequenas coisas
- Não seja exigente e duro consigo próprio,
- Reserve tempo para si próprio.
- Utilize exercícios de relaxamento que o podem ajudar, quando praticados de uma forma regular

## 3. Atividade física

A atividade física é essencial no tratamento da ansiedade e/ou depressão, e são já vários os estudos que comprovam o seu efeito. Ficam umas dicas:

- Tome um pouco de ar fresco e luz solar todos os dias.
- Escolha uma atividade física com que se identifique: caminhada, andar de bicicleta, saltar às cordas, ginásio?
- Comece por uns minutos por dia e, progressivamente, vá aumentando o tempo e/ou a frequência da atividade;
- Uma rotina regular de exercícios é o ideal, mas qualquer atividade física é melhor que nenhuma.

## Cronograma de Actividades Semanais

	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sábado	Domingo
7 - 8h							
8 - 9h							
9 - 10h							
10 - 11h							
11 - 12h							
12 - 13h							
13 - 14h							
14 - 15h							
15 - 16h							
16 - 17h							
17 - 18h							
18 - 19h							
19 - 20h							
20 - 21h							
21 - 22h							
22 - 23h							
23 - 24h							