



PRESCRIÇÃO DE CONTACTO COM A NATUREZA



LOCAL

Escolha um local verde, em contacto com a natureza.

Deixamos duas sugestões:

Parque do Vinhal

ao lado do Campus da Lusíada de Famalicão

Parque da Cidade do Porto

perto do Campus da Lusíada do Porto



DURAÇÃO

20 minutos no mínimo
de cada vez que tiver contacto
com a natureza.

Objetivo:

atingir os 120 minutos por semana



ATIVIDADE

Escolha uma atividade de lazer (ex.: ler um livro),
ou atividade física (ex.: dar uma caminhada) ou,
simplesmente, não faça nada.

Sente-se ou deite-se num local em contacto
com a natureza e aprecie o momento.

Foque a sua atenção no que vê, nas cores, nos cheiros,
nos sons, e nas texturas que o/a rodeiam



QUANDO

Escolha o período do dia
em que se sinta mais confortável
e que lhe seja mais conveniente



FREQUÊNCIA

Escolha a frequência com que terá contacto
com a natureza ao longo de 7 dias seguidos.

Deve totalizar 120 minutos, em sete dias



COM QUEM

Escolha passar o seu tempo na natureza
sozinho ou acompanhado.

Como se sentir mais confortável

**APENAS 20 MINUTOS NA NATUREZA POR DIA,
PODEM MELHORAR O SEU BEM-ESTAR FÍSICO E MENTAL**



faculdade
de arquitectura e artes
Universidade Lusitana



FACULDADE DE CIÊNCIAS
DA ECONOMIA E DA EMPRESA
Universidade Lusitana



FACULDADE
DE DIREITO
Universidade Lusitana



Faculdade
de Engenharias e Tecnologias
Universidade Lusitana



instituto de psicologia
e ciências da educação
Universidade Lusitana