

# Fevereiro Amigo 2026

SEGUNDA

TERÇA

QUARTA

QUINTA

SEXTA

SÁBADO

DOMINGO



1 Envia uma mensagem para que alguém saiba que estás a pensar nele

2

Pergunta a uma amiga como ela se tem sentido recentemente

3

Faz um ato de gentileza para facilitar a vida de alguém

4

Convida um amigo para um café (pessoal ou virtualmente)

5

Reserva um tempo para conversar amigavelmente com um vizinho

6

Retoma o contacto com uma velha amiga que não vês há algum tempo

7

Demonstra interesse ativo ao fazeres perguntas quando falas com os outros

8

Partilha o que estás a sentir com alguém em quem realmente confias

9

Agradece a alguém e diz-lhe como faz diferença para ti

10

Procura o que há de bom nos outros, principalmente quando te sentes frustrado com eles

11

Envia uma nota de encorajamento a alguém que precisa de uma ajuda

12

Concentra-te em ser gentil em vez de ter sempre razão

13

Sorri para as pessoas que vês e alegra-lhes o dia

14

Diz a um ente querido ou amigo porque ele é especial para ti

15

Apoia uma empresa local com uma avaliação positiva ou uma mensagem amigável

16

Verifica se alguém está a passar por dificuldades e oferece-lhe ajuda

17

Aprecia as boas qualidades de alguém na tua vida

18

Responde gentilmente a todos com quem falas, incluindo a ti próprio

19

Partilha algo que achas inspirador, útil ou divertido

20

Planeia conectar-te com os outros e fazer algo divertido

21

Ouve realmente o que as pessoas dizem, sem as julgar

22

Faz elogios sinceros às pessoas com quem falas

23

Sê gentil com alguém que tens vontade de criticar

24

Conta a um ente querido os pontos fortes que vês nele

25

Agradece a três pessoas a quem te sentes grato e diz-lhe por quê

26

Reserva um tempo ininterrupto para teus entes queridos

27

Liga a um amigo e ouve-o realmente

28

Faz comentários positivos ao maior número de pessoas possível



AÇÃO PRA FELICIDADE

Mais felizes · Mais gentis · Juntos