

# O GUIA DE BEM-ESTAR

REDUZ O STRESSE,  
POTENCIA E CONSTROI A  
RESILIENCIA



**+CIFRC**  
Psychosocial Centre

**CRUZ  
VERMELHA  
PORTUGUESA**

**Authors:** Ea Suzanne Akasha and Sarah Harrison

**Layout and illustrations:** Laetitia Ducrot

**Portuguese Translation:** Cruz Vermelha Portuguesa: Ana Márcia Oliveira, Teresa Raposo, Joana Fernandes, Marta Lopes.

---

**International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies  
Reference Centre for Psychosocial Support**

Blegdamsvej 27

DK-2100 Copenhagen

Denmark

Phone: +45 35 25 92 00

psychosocial.centre@ifrc.org

www.pscentre.org

www.facebook.com/Psychosocial.Center

Instagram: ifrc\_psychosocialcentre

@IFRC\_PS\_Centre

© International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies Reference Centre for Psychosocial Support, 2022

---

**Suggested citation:** *The well-being guide: reduce stress, recharge and build inner resilience.* IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen, 2022.

---

**Translations and adaptations**

Please contact the IFRC Reference Centre for Psychosocial Support for translations and formats of *The well-being guide: reduce stress, recharge and build inner resilience*. All endorsed translations and versions will be posted on the PS Centre website. Please obtain approval from the IFRC Reference Centre for Psychosocial Support if you wish to add your logo to a translated or adapted product. There should be no suggestion that the IFRC Reference

**Centre for Psychosocial Support endorses any specific organization, products or services.**

Add the following disclaimer in the language of the translation: "Esta tradução/adaptação não foi criada pelo Centro de Referência de Apoio Psicossocial do IFRC. O PS Centre não se responsabiliza pelo conteúdo ou exatidão desta tradução".

 **IFRC**

Psychosocial Centre

  
**CRUZ  
VERMELHA  
PORTUGUESA**

## PRIMEIROS SOCORROS PARA QUANDO ESTIVER MUITO STRESSADO

Se você ou outros, por alguma razão ficarem muito angustiados ou perturbados, o seguinte exercício tem como objetivo obter alívio imediato. **Se tiver um *flashback*, este exercício pode ser usado** para direcionar a sua atenção de volta para o “aqui e agora”, para ajudar a deixar memórias desagradáveis no passado. Levante-se, sente-se ou deite-se e mantenha os olhos abertos.

- **Comece por nomear cinco coisas no ambiente que o rodeia**, que possa ver. Diga em voz alta o que são e use palavras concretas para descrever o que vê.
- Em seguida, encontre quatro sons ao seu redor que você **consiga ouvir**. Diga em voz alta o que são e use palavras o mais concretas possível para descrever os sons.
- Encontre três coisas no ambiente em que se encontra que **você pode tocar/ ou que está a tocar**. Diga em voz alta o que são, usando palavras concretas para descrever o toque.
- Encontre duas coisas no seu ambiente, que você **pode cheirar**. Diga em voz alta o que são.
- Encontre uma coisa no ambiente que o rodeia que você **possa provar**. Diga em voz alta o que é.

# INTRODUÇÃO

Os exercícios neste guia são para todo o *staff* humanitário, voluntários e para os utentes de serviços de saúde mental e de apoio psicossocial.

Se as ferramentas já testadas deste catálogo foram colocadas em práticas e usadas com regularidade, podem regular o stresse, acalmar em situação de distresse, melhorar a qualidade do sono e a resiliência.

Este guia de bem-estar Reduz o stresse; Potencia e constrói a resiliência tem como objetivo promover o autocuidado, é pode ser usado entre pares e por equipas que trabalham juntas. Cada secção pode ser aplicada ou incorporada em reuniões regulares, com foco no cuidar de quem cuida.

Pessoas que trabalham em profissões humanitárias ou de ajuda necessitam de cuidar delas próprias, evitando o *burnout* e sendo eficientes no seu trabalho.

Ter isto presente permite o empoderamento individual e manter o foco naquilo que podemos controlar. Nós podemos ter controlo sobre o nosso autocuidado.

A IFRC publica um exercício de bem-estar por semana, incluindo alguns deste guia, nas suas redes sociais e páginas *web*.

Os participantes nunca devem ser forçados a fazer um exercício. Deve deixar sempre a escolha em aberto quando sugerir usar qualquer um dos exercícios presentes no Guia de bem-estar: reduz o stresse; Potencia e constrói a resiliência.

Quando tiver de instruir outros, deve certificar-se que, já testou primeiro cada um dos exercícios consigo próprio e com os seus pares, para que as orientações do exercício sejam fáceis e naturais para si próprio. Fale num tom de voz normal, com as pausas adequadas quando der as instruções, dando tempo para discutir os efeitos do exercício, assim como a partilha de pensamentos e reflexões posteriormente.

Quando utilizar os exercícios em grupos, garanta que há tempo para partilhar as experiências de cada exercício. A cada uma das pessoas presentes pode ser pedido que diga algumas palavras sobre como se está a sentir no momento. Se sentem que o exercício lhes foi útil, ou o que aprenderam ao fazê-lo. Isto irá permitir que se construa vocabulário, o conhecimento e a familiaridade com a redução de stresse e com os exercícios que constroem resiliência.

Quando aplicar a si próprio, a uma equipa, grupo ou em pares é recomendado que se faça o básico "*check-in*" antes e depois de cada exercício. Mentalmente anote ou diga uma palavra que descreva como se sente e uma palavra que descreva como se sente o seu corpo no momento atual. Deste modo, poderá familiarizar-se melhor com os diferentes exercícios e perceber o que melhor funciona consigo e qual a melhor escolha em cada situação para os outros.

## QUANDO SE SENTIR SOBRECARRREGADO E STRESSADO



Quando se sente sobrecarregado, inquieto ou a enfrentar muitos desafios, é difícil discernir o que, de facto e concretamente, se passa ao nosso redor. Durante ou após tempos desafiantes, é difícil descontrair devido ao elevado nível de stresse no corpo. A investigação demonstra que períodos de pouco stresse, baixas expectativas e poucos desafios dificultam igualmente a descontração. Pouco stresse é tão exigente para o corpo como demasiado stresse. Os seguintes exercícios ajudá-lo-ão a descontrair e regular os efeitos negativos de muito ou pouco stresse na mente e no corpo.

## 1. PERCEPÇÃO DO "AQUI E AGORA"

Ser capaz de trazer a sua atenção para o "aqui e agora" é uma competência muito útil quando se está sobrecarregado. A mente tende a estar sob stress e irá quase automática e incessantemente visitar o que aconteceu ou planejar constantemente o futuro. Alguns concentram-se sucessivamente em tudo o que pode correr mal, o que só aumentará as preocupações e aumentará o nível de agitação.

Pratique focar a atenção no "aqui e agora", ativando os sentidos. Diga mentalmente o que vê, ouve, cheira e sente no seu corpo: "Neste momento estou a reparar num som distante...", "Neste momento, reparo nas minhas mãos a tocar...", "Agora reparo nas cores de..." ou "Agora estou ciente do cheiro de...". Continue a notar do que está ciente a cada momento, no presente, à medida que se apercebe de estímulos sensoriais - visões, sons, cheiros, gostos, sensações na pele ou no seu corpo. Faça isto seja a andar, de pé, deitado ou sentado.

## 2. ABRACE-SE CALMAMENTE

Quando precisar de descontrair emocionalmente, aproveite alguns momentos para se recolher e para se abraçar usando as mãos e os braços. Muitos consideram um abraço calmo útil quando enfrentam uma situação avassaladora como, por exemplo, antes de fazer uma apresentação, receber uma chamada num *call center*, ou mudar-se novamente para o mundo depois de um isolamento. Antes ou em situações avassaladoras, faça este exercício para se preparar:

- Levante-se ou sente-se com os pés bem assentes no chão.
- Repare no suporte que o chão confere aos seus pés.
- Respire fundo e expire devagar e conscientemente.
- Coloque a mão direita, a palma da mão virada para dentro, na axila esquerda e a mão esquerda no braço direito abaixo do ombro.
- Pressione com ambas as mãos e segure firmemente durante alguns segundos, dando a si mesmo um abraço forte.
- Solte durante cinco segundos e repita mais duas vezes.
- Solte os braços ao lado do corpo e prossiga o seu dia.

### 3. ENRAIZE

Enraizar e libertar tensões desnecessárias antes de uma situação que nos faz sentir desconfortáveis e tensos é uma ótima maneira de nos prepararmos. Como seres humanos, tocamos o chão quando nos movemos e se os músculos estiverem muito tensos, aumentará a sensação de inquietação. Libertar alguma tensão dos músculos, sentindo o chão e aceitando o suporte que nos dá, pode trazer uma sensação de ligação à realidade do momento, bem como uma sensação de abrandamento.

Use sapatos rasos ou descalce-se quando recorrer a este exercício de ligação à terra. Se o fizer com crianças, peça-lhes que imaginem que estão a cultivar raízes no chão a partir das plantas dos pés. Quando balançam lentamente para trás e para a frente, precisam de manter os dois pés no chão, para que as raízes não saiam do chão.

- Fique de pé e coloque os dois pés no chão. Coloque os pés um pouco afastados e numa posição paralela.
- Descanse os braços ao lado do corpo.
- Dedique um momento a perceber como sente o seu corpo e a respiração.
- Coloque a sua atenção nas plantas dos pés.
- Mova suave e lentamente todo o corpo, a partir dos tornozelos, para a frente sem levantar os calcanhares do chão.
- Mova suave e lentamente todo o corpo para trás dos tornozelos sem levantar os dedos do chão quase como um pêndulo.
- Mova suavemente todo o corpo a partir da articulação do tornozelo para trás e para a frente entre as duas posições.
- De seguida, incline-se para um lado sem levantar o outro pé do chão e incline-se para o lado oposto
- Repita estes movimentos laterais semelhantes ao pêndulo algumas vezes.
- Encontre uma posição vertical confortável e note como se sente após o exercício de ligação à terra.

## 4. PENSAMENTOS NUMA CAIXA

Experienciar pensamentos invasores é comum quando nos sentimos sobrecarregados e stressados. Pensamentos intrusivos visitam a mente sem serem convidados, mesmo que se queira ficar em paz. É importante aprender a pôr esses pensamentos indesejados de lado. Na sua imaginação crie uma caixa bonita e resistente. Você tem a liberdade de visualizar esta caixa num material agradável, com cores bonitas e decorações, como desejar.

Confira à caixa uma fechadura sólida. Coloque todos os pensamentos intrusivos na caixa e tranque a caixa com segurança. Visualizar a caixa pode ajudar a libertar da nossa mente os pensamentos que não foram convidados. É um exercício simples para as crianças também, pois ajuda a manter a mente clara em tempos caóticos. Antes de ir para a cama é também uma opção imaginar colocar a caixa fora do quarto, deixando os pensamentos lá até à manhã seguinte.

## 5. GESTÃO DA RAIVA

A raiva é uma emoção comum e natural mas poderosa, que se sobrepõe ao raciocínio e a outros sentimentos. Quando ficamos perturbados e aborrecidos, irritados ou zangados, as mãos normalmente tendem a cerrar, o que por sua vez leva ambos os braços, os ombros e o pescoço a ficar em tensão. A respiração acelera também. Deixe a raiva passar, reconhecendo que é um sentimento passageiro. Abra as mãos, deixe os braços pender relaxados ao longo do corpo com as palmas das mãos à vista.

A raiva também pode impedir um bom sono. Muitas pessoas têm o mau hábito de cerrar os punhos quando adormecem. Isto faz com que o corpo fique tenso e fatigado pela manhã. Um truque simples é dormir com as palmas das mãos abertas. Isto ajudará as suas mãos, braços e ombros a relaxar, proporcionando-lhe um sono mais saudável e feliz.

Se uma pessoa ao falar acerca de raiva se sente mal com isso, quem presta apoio psicossocial pode explicar: "*Quando estás zangado as mãos cerram e quando estás de humor neutro, as mãos estão abertas. Uma dica simples para libertar a raiva é abrir as mãos e mostrar as palmas das mãos ao mundo. Tente fazê-lo agora... Como se sente?*"

## QUANDO SE SENTIR ANSIOSO E NERVOSO



Situações desafiantes, mudanças na vida e nos hábitos, podem aumentar em geral, os níveis de ansiedade e o nervosismo dentro de nós. Quando os níveis de distresse no sistema nervoso e muscular diminuem, é muito mais fácil pensar claramente, sentir de alguma forma o controle e ser capaz de agir de forma significativa. Os exercícios nesta secção têm como objetivo dar mais controlo sobre as situações e construir novos hábitos. A respiração profunda é uma das formas mais efetivas para retomar a calma e ganhar novas perspetivas, e deste modo ter mais controlo e alavancagem para decidir o que fazer e como agir, em vez de reagir.

## 1. SOPRAR BOLAS DE SABÃO

Para adultos e crianças em todo o mundo, os impactos da pandemia de COVID-19 foram uma causa de stresse, ansiedade, mudanças constantes e incertezas. Os indivíduos e famílias foram forçados a socializar menos, as crianças faltaram à escola e todos nós tivemos de mudar os nossos hábitos.

Em situação de aflição, um simples exercício de respiração pode aliviar a mente e trazer calma no momento. Imaginar soprar bolas de sabão é uma das formas mais simples e fáceis para as crianças de todas as idades aprenderem a respiração profunda. Os pulmões esvaziam sem esforço e enchem-se de ar quando desejamos soprar uma boa e grande bola de sabão. Sobre algumas bolas de sabão reais ou imaginárias. Para as crianças soprar bolas de sabão está associado ao divertimento e mantém a atenção noutras coisas, além das preocupações e incertezas.

## 2. PASTILHAS

Quando se mastiga pastilhas, ou se imagina a mastigar a pastilha, a boca enche-se de saliva. A saliva sinaliza um estado de bem-estar no cérebro que nos faz sentir menos nervosos. Quando estamos nervosos ou ansiosos a nossa boca e garganta ficam secas – por isso este exercício treina o cérebro para enviar mensagens de relaxamento ao corpo.

- Ponha um pouco de pastilha na boca, real ou imaginária;
- Mastigue-a completamente e devagar como se fosse real;
- Note como a saliva se espalha em toda a sua boca;
- Imagine a pastilha a crescer ou a ficar mais difícil de mastigar. Trabalhe as suas mandíbulas um pouco mais para mastigar a pastilha;
- Repare como se sente após este exercício.

## 3. RESPIRE NUMA COR QUE GOSTE

Uma forma fácil para as crianças e adultos se acalmarem se estiverem ansiosos ou preocupados é combinar um exercício de respiração com uma imagem mental. Este exercício usa imagens, inspirando um ar agradavelmente colorido e expirando cores desagradáveis.

## QUANDO SE SENTIR ANSIOSO E NERVOSO

- Comece inspirando profundamente e deixe a expiração ser longa. Deixe o fundo dos pulmões encher e esvaziar a cada inspiração e expiração.
- A seguir imagine uma cor favorita e agradável a ser inalada durante a inspiração. Encontre prazer após encher os pulmões com uma bonita cor que seja do seu agrado.
- Depois na expiração, pensando numa cor menos agradável expire. Expulse o ar imaginando a cor menos agradável saindo do seu corpo.
- Continue enquanto desejar...

Crianças com mais de 6 anos podem realizar o exercício. Só deve continuar a realizar o exercício desde que a criança esteja concentrada. Comece com algumas respirações.

## 4. GESTÃO DE PREOCUPAÇÕES

Infelizmente, a tendência a preocupar-se e pensar sobre os problemas só aumentará, quando se concentrar neles. Quando andamos constantemente a remoer sobre as preocupações, a mente permanece ocupada, e isso torna difícil reagir de forma construtiva e proactiva para resolver os problemas ou questões em mãos.

Uma forma de lidar com isso é afastar a mente das preocupações durante o dia, reservando um horário específico para se concentrar apenas nelas.

O exercício seguinte tem o benefício de treinar a decisão de orientação da atenção e da ação, desde o planeamento até à sua execução.

Decida sobre um tempo de preocupação diário de 10 a 30 minutos, onde anota cada preocupação e faça um plano de ação para cada uma delas.

Se uma preocupação aparecer num momento durante o dia, lembre-se que cuidará dela mais tarde na hora destinada à preocupação. Quando familiarizada com a técnica da “Hora da Preocupação”, use-a quando necessária.

## 5. ANSIEDADE CLIMÁTICA

A ansiedade climática pode deixar qualquer um desanimado, impotente e sem ideia sobre o que fazer. Quando estiver ansioso com as mudanças climáticas, lembre-se de que, ao identificar e reconhecer um sentimento, é mais fácil entender o que está a acontecer consigo e encontrar maneiras de se tornar um agente ativo. Quando notar uma ansiedade climática pense um momento sobre cada coisa que pode fazer, com os seus amigos, no trabalho, na escola e como voluntário em ações contra as mudanças climáticas. Esta é uma forma de reforçar o seu bem-estar.

Para criar um ambiente de apoio, faça uma discussão em grupo com seus pares, colegas, familiares ou outros círculos sociais usando as seguintes perguntas:

- Quais são os seus sentimentos e reações à questão das mudanças climáticas?
- O que podemos fazer individualmente e em grupo para gerir as nossas reações às mudanças climáticas?
- Que ações podemos tomar como indivíduos e/ou como grupo para mitigar ou parar os efeitos das mudanças climáticas?

## QUANDO SE QUISER ACALMAR



Ser capaz de regular como se sente e modular o nível de excitação corporal, são competências vitais para os seres humanos que precisam ser capazes de tomar boas decisões em ambientes de trabalho desafiadores. Quando se é afetado por sentimentos fortes ou sob o domínio de pensamentos perturbadores, é difícil pensar com clareza. Uma cabeça clara e um humor calmo são necessários ao apoiar outros em apuros. É importante saber como acalmar-se. Pratique estes exercícios regularmente, pois isso permitirá que você os tenha à sua disposição quase como um reflexo.

## 1. RESPIRE FUNDO

A respiração é individual, pois cada um de nós tem uma estrutura diferente e formas próprias de respiração. Se estiver a executar exercícios de respiração com outras pessoas, permita que cada pessoa siga o seu próprio ritmo natural, em vez de forçar alguém para respirar num ritmo definido. No geral, quando o corpo e a mente estão bem equilibrados, nove a doze respirações profundas por minuto são suficientes. A respiração profunda dá nova energia a todo o corpo, estimula o sistema imunológico e ativa o sistema linfático. Uma respiração profunda e refrescante também promove uma sensação de harmonia e paz interior.

Sente-se confortavelmente, com os ombros elevados e relaxados, mãos deitadas sobre uma mesa ou no colo. Inspire e expire pelo nariz. Relaxe os lábios e mandíbulas por pelo menos um minuto enquanto conta o número de ciclos de respiração - dentro e fora - dentro desse período de tempo.

Sente-se por um momento em silêncio e repita a respiração e a contagem de um minuto. Use o exercício com frequência, por exemplo, duas a três vezes por semana, se quiser melhorar seu bem-estar ao longo do tempo.

## 2. DELINEIE UMA FLOR

Às vezes, precisamos desacelerar por um minuto para aprofundar os nossos pensamentos e sentimentos. Quando se está calmo, a respiração é mais profunda e mais lenta. A respiração profunda pode, portanto, ser usada para se acalmar e ter tempo para se encontrar. Este exercício visa mudar sua atenção para dentro e aprender a ouvir a si próprio.

Coloque um lápis no meio de um pedaço de papel. Desenhe uma flor com oito pétalas. Inspire enquanto desenha uma linha da pétala a partir do centro e pare na ponta da pétala. Expire enquanto desenha o outro lado da pétala, de volta ao meio. Quando a flor estiver pronta, pergunte-se a si mesmo como você está se sentindo. Sente alguma diferença de quando começou a desenhar a flor?

### 3. MÃO NO CORAÇÃO

Ansiedade, medo e sentimentos de incerteza são naturais em situações adversas, como o impacto da pandemia de COVID-19. Priorizar o autocuidado é uma componente fundamental na manutenção da nossa saúde mental e bem-estar. Com tantos fatores stressores externos que estão a acontecer no mundo, é importante não esquecer de acalmar e cuidar de nós mesmos quando necessário. Um simples gesto de autocuidado consiste em colocar as mãos no coração ou juntando as palmas das mãos em frente ao peito como uma saudação ou oração enquanto inspira e expira. Permitir relaxar os ombros ao fazê-lo; mergulhar no seu próprio ser.

### 4. ACALMAR DESPERTANDO OS SENTIDOS

Neste exercício, é necessário uma vara fina de bambu ou madeira ou um lápis. O tipo de toque usado no exercício liberta oxitocina, que é uma substância química e hormona cerebral responsável pelo bem-estar, que nos ajuda a manter a calma e o controlo. A libertação de oxitocina também nos faz sentir conectados aos outros. Estimula a pele com as suas miríades de nervos sensoriais.

- Pegue num lápis ou num pau com uma mão.
- De forma muito lenta e cuidadosa, toque e trace fisicamente o contorno da outra mão. Deixe o lápis ou pau deslizar sobre os dedos, palma, costas da mão, toda a volta e dentro e fora da mão e ao redor do pulso.
- Observe se há áreas da mão e do pulso que precisam de mais atenção e toque suavemente e toque suavemente a área.
- Depois de alguns minutos, retire o lápis ou pau. Observe como a sua mão se sente agora. Como se sente em comparação com a outra mão?
- Agora troque as mãos e segure o lápis ou pau na outra mão.
- Toque e trace o contorno da outra mão muito lentamente, como feito anteriormente. Dê a mesma quantidade de atenção e tempo que você deu na primeira mão.

- Termine o exercício e observe o efeito que ele tem em você. Você pode sentir uma sensação de formiguelo na mão, pode observar como os ombros estão abaixando e pode até soltar um suspiro de alívio

Se gostou do efeito do exercício, pode usá-lo nos braços, rosto, garganta, pescoço, pernas ou pés. Por exemplo, mova suavemente o objeto de madeira sobre a pele em metade do rosto e garganta, em seguida compare-o com a outra metade do rosto e garganta por um momento. Mude de lado e repita o mesmo procedimento na outra metade do rosto.

## 5. IMAGINE UM ABRAÇO

O imaginar algo agradável e reconfortante tem um efeito calmante sobre si, da mesma forma que pensar em algo desagradável ou assustador pode ter um efeito angustiante. O exercício também se baseia no facto de que, como humanos, estamos programados para nos conectarmos com outros seres humanos. O toque é uma maneira poderosa de nos relacionarmos.

Este exercício simples usando a imaginação liberta substâncias químicas positivas, neurotransmissores e hormonas que aumentam sentimentos positivos, fortalecem a confiança e aumentam seu bem-estar geral. Pode até ajudar a compensar a falta de contacto social.

Imagine segurar as mãos de alguém que você ama ou imagine abraçar alguém de quem você gosta profundamente. Observe a sensação na pele e o efeito de pensar num ente querido e segurá-lo ou abraçá-lo. Adicione um sorriso interior se não ocorrer por si só. Segure as mãos ou abrace por mais de 20 segundos para sentir e aproveitar os benefícios do toque e do contacto humano.

## FORTALECENDO OS MEUS RECURSOS INTERNOS



Conhecer e fazer um inventário dos seus recursos internos e externos é útil para enfrentar adversidades. Ao fazê-lo pode mudar a sua visão e permitir que você ganhe perspectiva e encontre novas possibilidades.

Ser capaz de separar o pensamento do sentimento e pensar sobre o que está a sentir é uma habilidade fundamental para alguém que apoia os outros. Todos nós nos sentiremos preocupados, com medo, cansados, entediados, ansiosos e sobrecarregados em algum momento e, com sorte, também saberemos como lidar com isso.

Pense nos próximos exercícios como um treino de força interior que será útil quando enfrentar dilemas e ambiguidades que parecem não ter uma opção ou caminho claro e certo a seguir.

## 1. PENSE COMO UM OTIMISTA

O pensamento otimista pode evitar altos níveis de angústia e aumentar a resiliência.

Quando sob pressão, é fácil reagir com sentimentos inúteis, como frustração, aborrecimento e irritação. Aumentar a sua resiliência praticando o otimismo irá prepará-lo para reagir e lidar com os stressores do quotidiano de forma eficaz.

Observe a diferença se pensar numa tarefa que você tem de fazer e em seguida, mudar as palavras e pensar sobre uma tarefa desta maneira: Eu tenho oportunidade de realizar esta tarefa e repare se e como muda a sua abordagem e atitude em relação à tarefa. Uma maneira de aprender o pensamento otimista é identificar um conjunto de frases que mobilizarão a sua resiliência e o prepararão para o pensamento otimista. O próximo passo é usá-los generosamente!

Exemplos podem ser:

- *Isto é possível e gerível ...*
- *Eu consigo fazer isto...*
- *Eu consigo gerir....*
- *Vou pedir ajuda...*
- *Eu sei como me acalmar...*
- *Conheço os meus recursos internos...*

## 2. SEJA GENTIL E COMPASSIVO

Atos de bondade podem reverter o efeito desagradável do stresse. O corpo responde de maneiras completamente opostas ao stresse e à bondade. Quando em stresse, o coração bate mais rápido, a pressão sanguínea sobe, a digestão é perturbada e o sistema imunológico sofre, tornando-se mais fácil apanhar uma constipação e outras patologias.

A bondade tem os efeitos benéficos de baixar a pressão arterial, desacelerar os batimentos cardíacos, facilitar a digestão e diminuir a probabilidade de apanhar resfriados e assim por diante. A bondade, expressa por exemplo ao ajudar outra pessoa, também nos torna mais abertos aos outros e até nos ajuda a recuperar após um evento angustiante.

A maioria das religiões incentiva a demonstração de bondade e compaixão para com os outros. Podemos estar muito stressados para ser gentis com aqueles ao nosso redor e geralmente é ainda mais difícil ser gentis e mostrar compaixão por nós mesmos! Este exercício apresenta as seguintes perguntas para acolher a bondade e mostrar compaixão por si mesmo.

- Que ato gentil eu poderia ser inspirado a fazer hoje?
- Se você pudesse ligar para si mesmo em qualquer momento de sua vida, quando ligaria e que palavras gentis e compassivas diria a si mesmo?
- Como você pode reconhecer suas próprias realizações e sucessos?

### 3. FLOR DO BEM-ESTAR

Conhecer os seus recursos internos e externos é muito importante para poder aproveitá-los quando for necessário. Quando se deparar com uma dificuldade, treine-se para pensar imediatamente em qual recurso interno ou externo pode ajudá-lo a ser mais resiliente.

Mapeie os seus próprios recursos de bem-estar desenhando uma flor com sete pétalas. Pinte cada pétala da flor com as sua(s) cor(es) favorita(s). Em seguida, rotule cada pétala com os seguintes domínios:

- Material
- Social
- Espiritual
- Cultural
- Mental
- Emocional
- Biológico

Cada pétala da flor representa um dos domínios do seu bem-estar pessoal. Eles representam os aspetos da vida em que precisamos de nos sentir saudáveis e contentes. Reflita e anote exemplos de coisas, pessoas ou atividades em cada uma das sete áreas que lhe dão uma sensação positiva de se sentir bem e saudável. Esta é a sua própria flor do bem-estar.

## 4. EU TENHO, EU SOU, EU POSSO, E EU VOU

De tempos em tempos, é útil refletir sobre os seus recursos. Fazer isso é lembrar-se e estar atento à sua resiliência. Este exercício é para aqueles que precisam de um impulso mental e de uma lembrança acerca do que os motiva na sua vida diária. Você precisa de papel e caneta para o exercício.

- Primeiro, abra bem a palma e os dedos. Coloque na sua mão um pedaço de papel e desenhe ao redor de sua mão.
- Escreva **EU TENHO** num dedo e liste nomes, pessoas, imagens, lugares, animais nos quais você pode confiar para obter apoio.
- Escreva **EU SOU** noutro dedo e escreva as coisas das quais você se orgulha.
- Escreva **EU POSSO** noutro dedo e escreva as capacidades, habilidades, atividades em que você se envolve.
- Escreva **EU VOU** noutro dedo e escreva coisas que você fará para se confortar em tempos difíceis.
- Dê um sinal de positivo no final do exercício!

## 5. APRENDA COM ADVERSIDADES PASSADAS

Qualquer um de nós pode ficar tenso e nervoso ao se encontrar num momento difícil. Pode ser um evento desafiador, uma tarefa ou uma situação adversa. Lembre-se das situações difíceis que enfrentou anteriormente na sua vida e como você as enfrentou com sucesso. Ao enfrentar a adversidade, muitas vezes tendemos a bloquear ou simplesmente esquecer os sucessos anteriores. Utilize o seguinte modelo para refletir sobre como pode recordar os seus próprios pontos fortes e recursos e como aplicá-los no presente momento:

Primeiro pense num momento ou evento difícil no passado. Em seguida, faça a si mesmo as seguintes perguntas:

- Como enfrentei e superei as dificuldades?
- Como essa experiência pode ajudar-me a superar as minhas dificuldades atuais?

## QUANDO VAI DORMIR



Para muitas crianças e adultos, por razões muitas vezes relacionadas ao stress, preocupação e ansiedade, dormir é um desafio. Os exercícios corporais e mentais listados abaixo irão ajudá-lo a dormir, ativando o sistema nervoso parassimpático, que é responsável pelo descanso, digestão e recuperação. Ativar esta resposta de relaxamento ajuda a acalmar o seu corpo e mente e isso promove o sono. Se você acordar durante a noite ou muito cedo pela manhã, a utilização destes exercícios também pode ajudá-lo a voltar a dormir. Outros exercícios dentro deste guia de bem-estar podem ajudar o sono.

## 1. BOCEJAR BEM

Bocejar é um reflexo eficaz e altamente contagioso que envia sinais de relaxamento e libertação para o sistema nervoso. Comece este exercício abrindo a boca e libertando a tensão da mandíbula inferior e língua. De seguida, levante o palato para permitir que se forme um 'O' na parte de trás da boca. Comece a mover a mandíbula inferior de um lado para o outro e promova um bocejo na próxima inalação, enquanto mantém seus ombros relaxados. Boceje algumas vezes e se for bom, estique os braços sobre a cabeça. Tire um momento para confirmar se a sua mente e corpo se sentem diferentes do que antes de fazer este exercício.

## 2. RELAXE A CABEÇA

Aprenda este exercício para quando o seu foco for relaxar os músculos de toda a cabeça e reduzir a atividade mental à medida que a tensão muscular acompanha qualquer atividade de pensamento. O exercício também é muito eficaz para libertar dores de cabeça induzidas por tensão.

- Relaxe os músculos do topo da cabeça, imaginando mais espaço entre cada fio de cabelo, na parte superior da cabeça, pela parte de trás e pelos lados do couro cabeludo.
- Imagine a testa lisa, sem rugas e aumente o espaço entre as sobrancelhas.
- Deixe os olhos afundarem-se à volta das órbitas oculares.
- Relaxe os músculos ao redor e atrás dos olhos.
- Relaxe as bochechas para que fiquem sem expressão.
- Relaxe as mandíbulas para que os lábios e dentes mal se toquem.
- A língua fica relaxada como um barco com a ponta da língua tocando o interior dos dentes.
- Imagine que o espaço na garganta amplia criando espaço para o ar passar enquanto inspira e expira pelo nariz.
- Se há algum sentimento compacto dentro da cabeça imagine-o a dissolver-se lentamente na água.

### 3. DESENHE COM A PARTE DE TRÁS DA CABEÇA

Tensão nos olhos, pescoço e ombros dificultarão o relaxamento, que é uma necessidade quando se quer dormir. Você consegue libertar tensões na parte superior do corpo, fazendo desenhos com a parte de trás da cabeça. Deite-se de costas na cama, deixando-se confortável. Mantenha o rosto numa posição neutra em direção ao teto. O seu queixo deve estar paralelo com o colchão. Se o pescoço estiver tenso, talvez precise esticar ligeiramente o pescoço. Feche os olhos suavemente e solte a mandíbula. Em seguida, role a parte de trás da cabeça de forma lenta e aleatória como quando faz rabiscos num pedaço de papel. Mantenha o movimento por alguns minutos tornando os desenhos aleatórios, pequenos e grandes sem fazer qualquer esforço consciente para mover a cabeça. Acabe com o movimento da cabeça e deite-se por um momento, perceba como o pescoço, ombros e rosto se sentem agora.

### 4. GRATIDÃO

Gratidão é um sentimento poderoso que também vai ajudá-lo a aumentar a resiliência. Focar-se naquilo pelo qual você é grato, também tem um impacto positivo na sua saúde física e mental. É um exercício simples, mas poderoso, que celebra as coisas positivas da vida. É um lembrete importante para sorrir às coisas que você tem, apesar dos desafios que todos nós enfrentamos na vida. Este exercício é também adequado para crianças.

Focar-se na gratidão facilita o sono e também tem sido mostrado que melhora a saúde mental. Uma forma de desintoxicação mental ao final do dia e melhoria do humor ao longo do tempo é invocar sentimentos de gratidão. Antes de dormir, tire um tempo para pensar no dia que acabou de passar. Escolha três episódios, não importa os quão pequenos ou grandes foram, que fez com que se sentisse grato durante o dia. Dedique-se a essas boas memórias e observe como elas se enchem de sentimentos agradáveis. Permita que todo o corpo seja preenchido com sentimentos de gratidão.

## 5. CONCENTRE-SE NUM OBJETO

Focar-se num objeto externo treina a capacidade de se concentrar e estar totalmente presente. Ao mesmo tempo, o exercício de se focar num objeto pode ser usado para adormecer mais facilmente. Se isto ajudar a concentrar-se, escolha um objeto, por exemplo, uma pedra pequena, ou uma pequena bola para segurar numa mão ou entre ambas as mãos.

Deite-se na cama numa posição confortável. Feche os olhos suavemente e inspire lentamente... e expire. Agora percorra o corpo deixando a atenção mover-se ao redor do corpo. Observe como uma área após a outra, chama a sua atenção. Concentre-se no objeto. Foque-se nas sensações de segurar a pedra na mão ou entre as mãos. Observe o peso, a superfície, a textura e nas áreas das palmas das mãos e dedos que tocam no objeto. Continue por enquanto quiser ou até adormecer... e espero que durma bem.



**+C IFRC**

**Psychosocial Centre**

**CRUZ  
VERMELHA  
PORTUGUESA**

**International Federation of Red Cross  
and Red Crescent Societies**

Reference Centre for Psychosocial  
Support Blegdamsvej 27, DK-2100  
Copenhagen Denmark

Phone: +45 35 25 92 00

E-mail: [psychosocial.centre@ifrc.org](mailto:psychosocial.centre@ifrc.org)

Web: [www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)

Facebook: [www.facebook.com/  
Psychosocial.Center](http://www.facebook.com/Psychosocial.Center)

Twitter: @IFRC\_PS\_Centre Instagram:

[ifrc\\_psychosocialcentre](https://www.instagram.com/ifrc_psychosocialcentre)