

# OS CARTÕES DO BEM-ESTAR

Esta caixa contém exercícios para os trabalhadores humanitários, voluntários e beneficiários de serviços de saúde mental e apoio psicossocial. Podem ser utilizados para auto-cuidado e apoio entre pares, com equipas de trabalho, grupos de todas as idades e indivíduos, com base nas necessidades reais.

A utilização regular dos exercícios ajudará a aliviar o stress e a aumentar a resiliência.

Os trabalhadores humanitários e as pessoas que exercem profissões de ajuda na primeira linha de intervenção com e na vulnerabilidade humana, precisam de cuidar de si próprios para não se esgotarem e para serem eficazes no seu trabalho.

O Psychosocial Centre da FICV publica um novo exercício de bem-estar todas as semanas nos nossos canais de redes sociais. Encontre mais exercícios, incluindo vídeos de exercícios de auto-cuidado, em [pscentre.org](https://pscentre.org).

**É UMA FORMA DE NOS CAPACITARMOS PARA A CONCENTRAÇÃO DO QUE PODEMOS CONTROLAR  
O AUTOCUIDADO SÓ DEPENDE DE SI, POIS NÃO PODERÁ DAR AOS OUTROS, AQUILO QUE NÃO TEM DENTRO DE SI**

# UTILIZAÇÃO DOS CARTÕES

Para fazer um exercício consigo próprio ou com outros, recomenda-se um "check-in" básico antes e depois de cada exercício. Anote ou diga mentalmente uma palavra que descreva a forma como se sente e uma palavra que descreva a forma como o corpo se sente no momento atual. Esta consciencialização ajudará a familiarizar-se com os diferentes exercícios e a avaliar o que funciona e é a melhor escolha em diferentes situações.

Ao trabalhar com grupos, o facilitador pode também dar tempo para a partilha de experiências. Deixar que todos digam algumas palavras sobre como se sentem agora, se foi útil e quando o poderão utilizar. Isto irá desenvolver o vocabulário, o conhecimento e a familiaridade com os exercícios de redução do stress e de reforço da resiliência.

Teste o exercício antes de dar instruções aos outros, para que as instruções surjam naturalmente: Fale num tom de voz normal, faça as pausas adequadas e dê tempo para discutir os efeitos e as reflexões depois.

**NUNCA FORÇAR NINGUÉM A FAZER UM EXERCÍCIO  
DEIXAR A ESCOLHA EM ABERTO QUANDO SUGERIR QUALQUER UM DOS CARTÕES**

# PRIMEIROS SOCORROS EM CASO DE GRANDE AFLIÇÃO



Se, por algum motivo, o utilizador ou outras pessoas ficarem muito perturbadas ou perturbadoras, o exercício seguinte pode ajudá-lo a obter alívio imediato. Se estiver a ter um flashback, o mesmo exercício pode ser usado para direcionar a atenção para o aqui e agora, para ajudar a deixar as memórias desagradáveis no passado. Fique de pé, sentado ou deitado e mantenha os olhos abertos.

- Comece por encontrar cinco coisas no ambiente imediato que **consiga ver**. Diga em voz alta o que são e use palavras concretas para descrever o que vê.
- De seguida, encontre quatro sons que **possa ouvir** nas imediações. Diga em voz alta quais são e use palavras tão concretas quanto possível para descrever os sons.
- Encontre três coisas nas imediações que **pode tocar/está a tocar**. Diga em voz alta o que são, utilizando palavras concretas para descrever o toque.
- Encontre duas coisas no seu ambiente imediato que **possa cheirar**. Diga em voz alta o que são.
- Encontre uma coisa no seu ambiente circundante que **consiga saborear**. Diga em voz alta o que é.

QUANDO SE SENTE  
SOBRECARGADO  
E ANGUSTIADO



Ser capaz de trazer a atenção para o *aqui e agora* é uma competência muito útil quando se está sobrecarregado. A mente pensante tende a ficar stressada e, quase automaticamente, irá rever sem parar o que aconteceu ou planear constantemente o futuro. Outros concentram-se sem parar em tudo o que pode correr mal, o que só aumenta as preocupações e eleva o nível de agitação.

Pratique a concentração da atenção no aqui e agora, utilizando os sentidos. Diga mentalmente a si próprio o que vê, ouve, cheira e sente no seu corpo: "*Neste momento estou a reparar num som ao longe...*", "*Neste momento reparo que as minhas mãos estão a tocar...*", "*Agora reparo que estou a ver as cores de...*" ou "*Estou agora consciente do cheiro de ....*". Continue a reparar naquilo de que está consciente em cada momento presente, à medida que se vai apercebendo dos estímulos sensoriais - imagens, sons, cheiros, sabores, sensações na sua pele ou no seu corpo.

Faça isto, quer esteja a andar, de pé, deitado ou sentado.

QUANDO SE SENTE  
SOBRECARGADO  
E ANGUSTIADO



Quando precisar de se “descomprimir” emocionalmente, reserve alguns momentos para se recolher e manter firme, usando as mãos e os braços. Muitas pessoas consideram o abraço calmante útil, quando enfrentam uma situação de grande pressão, por exemplo, antes de fazer uma apresentação ou de atender uma chamada num centro de atendimento. Faça este exercício para se ajudar a si próprio, antes ou durante, uma situação de tensão.

- Ponha-se de pé ou sente-se direito com os pés bem assentes no chão.
- Repare no apoio do chão contra os seus pés.
- Inspire profundamente e expire lenta e conscientemente.
- Coloque a mão direita, com a palma virada para dentro, na axila esquerda e a mão esquerda no braço, abaixo do ombro.
- Pressione para dentro com as duas mãos e mantenha o aperto firme durante alguns segundos, dando a si próprio um abraço sólido.
- Solte o aperto durante cinco segundos e repita mais duas vezes.
- Deixe os braços caírem ao lado do corpo e prossiga com a sua vida quotidiana.



QUANDO SE SENTE  
SOBRECARGADO  
E ANGUSTIADO



Utilize sapatos rasos ou não use sapatos quando realizar este exercício de ligação à terra (*"grounding"*). Se o fizer com crianças, peça-lhes que imaginem que estão a criar raízes no solo a partir das solas dos pés. Ao balançarem-se lentamente para a frente e para trás, têm de manter os dois pés no chão, para evitar que as raízes se partam.

- Ficar de pé. Coloque os pés um pouco afastados e numa posição paralela. Apoie os braços ao seu lado. Pare um momento para reparar na sensação do seu corpo e da sua respiração e, em seguida, leve a sua consciência para as plantas dos pés.
- Mova suave e lentamente todo o seu corpo, dos tornozelos para a frente, sem levantar os calcanhares do chão.
- Depois, mova o seu corpo para trás a partir dos tornozelos, sem levantar os dedos dos pés do chão, quase como um pêndulo. Mova suavemente o seu corpo para a frente e para trás entre as duas posições.
- Em seguida, incline-se para um lado sem levantar o outro pé do chão e depois incline-se para o outro lado. Repita estes movimentos laterais em forma de pêndulo algumas vezes.
- Encontre uma posição vertical confortável e repare como se sente após o exercício de estabilização.
-

QUANDO SE SENTE  
SOBRECARGADO  
E ANGUSTIADO



Os pensamentos invasivos são comuns quando nos sentimos sobrecarregados e stressados. Os pensamentos intrusivos visitam a mente como convidados indesejados, mesmo que a pessoa apenas queira ser deixada em paz. É importante aprender a pôr de lado esses pensamentos indesejados. Na sua imaginação, crie uma caixa bonita e resistente. Tem a liberdade de visualizar esta caixa num material bonito, com as cores e decorações que quiser. Coloque uma fechadura sólida na caixa. Coloque todos os pensamentos intrusivos dentro da caixa e feche-a bem.

Visualizar a caixa pode ajudar a libertar os pensamentos indesejados da nossa cabeça. É um exercício simples também para as crianças, pois ajuda a manter a mente limpa em tempos caóticos. Antes de ir para a cama, também é uma opção imaginar colocar a caixa fora do quarto, deixando os pensamentos lá até à manhã seguinte.

QUANDO SE SENTE  
SOBRECARGADO  
E ANGUSTIADO



A raiva é uma emoção comum e natural, mas poderosa, que se sobrepõe ao raciocínio e a outros sentimentos.

Quando se está aborrecido, irritado ou zangado, as mãos ficam normalmente apertadas, o que, por sua vez, leva a que ambos os braços, os ombros e o pescoço fiquem tensos. A respiração também se torna mais rápida. Deixe a raiva passar, reconhecendo que é um sentimento que vai passar. Abra as mãos, deixe os braços penderem relaxados ao lado do corpo com as palmas das mãos à mostra.

A raiva também pode impedir o bom sono. Muitas pessoas têm o mau hábito de fechar as mãos em punhos apertados quando adormecem. Isto deixa o corpo tenso e fatigado de 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.

# EM CASO DE ANSIEDADE E NERVOSISMO



## SOPRAR BOLAS DE SABÃO

Quando em perigo, um simples exercício de respiração pode aliviar a mente e proporcionar-lhe um momento de calma.

Imaginar-se a soprar bolas de sabão é a forma mais simples e fácil de as crianças de todas as idades aprenderem a respirar profundamente. Os pulmões esvaziam-se e enchem-se de ar sem esforço, quando se deseja soprar uma bolha grande e agradável.

Sopre um par de bolas de sabão reais, ou imaginárias. Para as crianças, soprar bolas de sabão está associado a diversão e mantém a sua atenção em algo diferente das preocupações e incertezas.



# EM CASO DE ANSIEDADE E NERVOSISMO



## MASTIGAR PASTILHA ELÁSTICA

Quando se mastiga uma pastilha elástica, ou se imagina que se está a mastigar uma pastilha elástica, a boca enche-se de saliva. A saliva transmite ao cérebro um estado de bem-estar que nos faz sentir menos nervosos. Quando estamos nervosos, ou ansiosos, a boca e a garganta ficam secas - por isso, este exercício induz o cérebro a enviar mensagens de relaxamento para o corpo.

- Colocar uma pastilha elástica real ou imaginária na boca.
- Mastigue-a lenta e cuidadosamente como se fosse real.
- Repare como a saliva se espalha por toda a boca.
- Imagine a pastilha elástica a crescer, ou a ficar mais dura. Trabalhe um pouco mais os maxilares para mastigar a pastilha.
- Repare como se sente depois do exercício.

# EM CASO DE ANSIEDADE E NERVOSISMO



## RESPIRAR NUMA COR QUE LHE AGRADE

Uma forma fácil das crianças e os adultos se acalmarem quando estão ansiosos, ou preocupados, é fazer um exercício de respiração combinado com uma imagem mental. Este exercício utiliza a imagem de inspirar ar de cor agradável com a inspiração, e, expirar ar com uma cor desagradável.

- Comece por inspirar profundamente e deixe que a expiração seja longa. Deixe o fundo dos pulmões encher-se e esvaziar-se a cada inspiração e expiração.
- De seguida, imagine uma cor favorita e agradável a ser inalada com a inspiração. Encha os pulmões com uma cor bonita de que goste e que considere agradável.
- Depois, expire uma cor que não é a sua preferida com a expiração. Expulse o ar, imaginando que cor menos preferida a sair do corpo.
- Continue durante o tempo que quiser....

As crianças com mais de seis anos podem fazer este exercício. Continue somente durante o tempo em que a criança for capaz de se concentrar. Comece com apenas algumas respirações.

# EM CASO DE ANSIEDADE E NERVOSISMO



Infelizmente, a tendência para se preocupar e pensar nos problemas só aumenta quando nos concentramos neles. Quando, constantemente, se está a pensar nas preocupações, a mente permanece ocupada, o que torna difícil reagir, de modo construtivo e proativo para resolver os problemas, ou questões em causa.

Uma forma de lidar com este problema é afastar a mente das preocupações durante o dia e reservar um espaço de tempo dedicado, durante o dia, para se concentrar apenas nelas. Note que o seu tempo dedicado NÃO deve ser antes da hora de deitar.

O exercício seguinte tem a vantagem de o treinar a decidir para onde dirigir a sua atenção e é orientado para a ação, uma vez que haverá um plano de como agir.

Decida um tempo diário de 10 a 30 minutos para se preocupar, em que anota cada preocupação e elabora um plano de ação para cada uma delas.

Se uma preocupação aparecer noutras alturas do dia, lembre-se a si próprio - e à preocupação - que irá tratar dela mais tarde, durante o tempo de preocupação. Ao familiarizar-se com a técnica do tempo de preocupação, utilize-a sempre que necessário.

# EM CASO DE ANSIEDADE E NERVOSISMO



A ansiedade climática pode fazer com que qualquer pessoa se sinta desanimada, impotente e sem saber o que fazer. Quando estiver ansioso com a crise climática, lembre-se de que, ao identificar e reconhecer um sentimento, será mais fácil compreender o que está a acontecer consigo, bem como encontrar formas de se tornar um agente ativo. Quando notar qualquer ansiedade em relação ao clima, pense por um momento em cada coisa que pode fazer sozinho, com os seus amigos, no trabalho, na escola e como voluntário para tomar medidas contra as alterações climáticas. Esta é uma forma de apoiar o seu bem-estar.

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

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



QUANDO SE  
QUER ACALMAR



A respiração é um assunto individual, uma vez que cada um de nós tem uma constituição diferente e a sua própria forma de respirar. Se estiver a fazer exercícios de respiração com outras pessoas, permita que cada um siga o seu próprio ritmo natural, em vez de forçar alguém a respirar a um ritmo definido/imposto.

Em geral, quando o corpo e a mente estão bem equilibrados, nove a doze respirações profundas por minuto é tudo o que é necessário. A respiração profunda dá nova energia a todo o corpo, estimula o sistema imunitário e ativa o sistema linfático. Uma respiração profunda e refrescante também promove harmonia e paz interior.

Sente-se, confortavelmente, direito, com os ombros relaxados, as mãos pousadas no colo. Inspire e expire pelo nariz e relaxe os lábios e os maxilares. Continue durante pelo menos um minuto inteiro a contar o número de ciclos respiratórios - inspiração e expiração - durante esse período.

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

QUANDO SE  
QUER ACALMAR



Por vezes, precisamos de abrandar por um minuto para estabilizar os nossos pensamentos e sentimentos.

Quando estamos calmos, a respiração é mais profunda e mais lenta. A respiração profunda pode, portanto, ser usada para acalmar e dar tempo para nos encontrarmos. Este exercício de estabilização tem como objetivo desviar a sua atenção para o interior e ajudá-lo a ouvir-se a si próprio.

Coloque um lápis no meio de uma folha de papel. Desenhe uma flor com oito pétalas. Inspire enquanto desenha uma linha da pétala a partir do centro e faça uma pausa na ponta da pétala. Expire enquanto desenha o outro lado da pétala, de volta ao meio.

Quando a flor estiver pronta, pergunte a si próprio como se sente. *Sente alguma diferença em relação ao momento em que começou a desenhar a flor?*

QUANDO SE  
QUER ACALMAR



## MÃO NO CORAÇÃO

A ansiedade, o medo e os sentimentos de incerteza são naturais em situações adversas.

Dar prioridade aos cuidados pessoais é uma componente crucial para manter a nossa saúde mental e o nosso bem-estar.

Com tantos fatores de stress externos a acontecer no mundo, é importante não nos esquecermos de abrandar e tomar conta de nós próprios, quando necessário.

Um gesto simples de autocuidado é colocar as mãos sobre o coração, ou juntar as palmas das mãos em frente ao peito, como numa saudação ou oração, ao inspirar e expirar.

Permita que os ombros relaxem enquanto o faz; mergulhe no seu próprio ser.

QUANDO SE  
QUER ACALMAR



- Pegue num lápis, ou num pau, com uma mão.
- Muito lenta e cuidadosamente, toque e trace fisicamente o contorno da outra mão.
- Deixe o lápis, ou o pau, deslizar sobre cada um dos seus dedos, a palma da mão, as costas da mão, toda a mão, até à volta, dentro e fora da mão e à volta do pulso.
- Repare se há zonas da sua mão e do seu pulso que precisam de mais atenção e toque, acariciando lentamente essa zona.
- Após alguns minutos, pouse o lápis ou o pau. Repare como se sente a sua mão agora. Como é que ela se sente em comparação com a outra mão?
- Agora troque de mãos e segure o lápis, ou o pau, na outra mão.
- Agora toque e trace o contorno da outra mão muito lentamente, tal como antes. Dê-lhe a mesma atenção e o mesmo tempo que dedicou à primeira mão.
- Termine o exercício e repare no efeito que ele tem em si. Pode sentir um formigueiro na mão, notar como os ombros baixam e até soltar um suspiro de alívio.



QUANDO SE  
QUER ACALMAR



O efeito de imaginar algo agradável e reconfortante é calmante em si mesmo, da mesma forma que pensar em algo desagradável ou assustador tem um efeito angustiante. Este exercício também se baseia no facto de, enquanto seres humanos, estarmos ligados aos outros.

O toque é uma forma poderosa de nos relacionarmos.

Este simples exercício de imaginação liberta substâncias químicas positivas, neurotransmissores e hormonas que estimulam sentimentos positivos, reforçam a confiança e aumentam o seu bem-estar geral. Pode até ajudar a compensar um pouco as situações em que sente falta de contacto social.

Imagine-se a segurar as mãos de alguém que ama, ou imagine-se a abraçar alguém de quem gosta muito. Repare na sensação na pele e no efeito de pensar num ente querido e de o abraçar, ou segurar. Acrescente um sorriso interior se, este, não se manifestar por si só.

Mantenha as mãos ou o abraço durante mais de 20 segundos para sentir e desfrutar dos benefícios do toque e do contacto humano.

REFORÇAR OS MEUS  
RECURSOS INTERIORES



O pensamento otimista pode evitar níveis elevados de angústia e aumentar a sua resiliência interior.

Quando se está sob pressão, é fácil reagir com sentimentos inúteis como a frustração, o aborrecimento e a irritação. Aumentar a sua resiliência interna, através da prática do otimismo irá prepará-lo para reagir e lidar eficazmente com fatores de stress do dia a dia.

Uma forma de aprender a pensar de modo otimista é identificar um conjunto de frases que mobilizem a sua resiliência e o preparem para ativar esses pensamentos. O passo seguinte é utilizar essas frases em doses “generosas”!

Os exemplos podem ser:

*Isto é possível e controlável.....*

*Eu consigo fazê-lo.....*

*Eu consigo gerir.....*

*Vou pedir ajuda.....*

*Sei como acalmar-me.....*

*Conheço os meus recursos internos.....*

REFORÇAR OS MEUS  
RECURSOS INTERIORES



Os atos de bondade podem inverter o efeito do stress desagradável. O corpo reage de forma completamente oposta ao stress e à bondade. Quando está stressado, o coração bate mais depressa, a pressão sanguínea sobe, a digestão é perturbada e o sistema imunitário sofre, tornando mais fácil apanhar constipações e outras inflamações.

A bondade tem os efeitos benéficos de baixar a tensão arterial, abrandar o ritmo cardíaco, facilitar a digestão e diminuir a probabilidade de apanhar constipações, etc. A bondade, tal como ajudar outra pessoa, também nos torna mais abertos aos outros e ajuda-nos a recuperar após um acontecimento angustiante.

Podemos estar demasiado stressados para sermos gentis com os que nos rodeiam e, normalmente, é ainda mais difícil sermos gentis e mostrarmos compaixão por nós próprios! Este exercício coloca as seguintes questões para acolher a bondade e mostrar compaixão por si próprio.

- Que ato de bondade poderia ser inspirado/a a fazer hoje?
- Se pudesse telefonar a si próprio em qualquer altura da sua vida, que palavras amáveis e compassivas diria a si próprio?
- Como pode reconhecer as suas próprias realizações e sucessos?

REFORÇAR OS MEUS  
RECURSOS INTERIORES



Conhecer os seus recursos internos e externos é muito importante para poder recorrer a eles quando for necessário. Quando confrontado com uma dificuldade, treine-se para pensar, imediatamente, no recurso interior ou exterior que o pode ajudar a ser mais resiliente.

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

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

Cada pétala da flor representa um dos domínios do seu bem-estar pessoal: em que precisamos de nos sentir saudáveis e satisfeitos. Reflita e escreva exemplos de coisas, pessoas ou atividades em cada um dos sete domínios que lhe dão uma sensação positiva, de se sentir saudável e bem. Esta é a sua própria flor do bem-estar.



REFORÇAR OS MEUS  
RECURSOS INTERIORES



De vez em quando, é útil refletir sobre os seus recursos.

Isto significa recordar e estar atento à sua resiliência. Este exercício é útil quando precisa de um impulso mental e de se lembrar do que o motiva na sua vida quotidiana. Para este exercício, é necessário papel e caneta.

- Primeiro, abra bem a palma da mão e os dedos. Coloque a mão sobre uma folha de papel e desenhe à volta da mão.
- Escreva **EU TENHO** num dedo e faça uma lista de nomes, pessoas, imagens, lugares, animais em que se pode apoiar.
- Escreva **EU SOU** noutro dedo e escreva as coisas de que se orgulha.
- Escreva **EU POSSO** noutro dedo e escreva as competências, capacidades e atividades que pratica.
- Escreva **EU FAÇO** noutro dedo e escreva coisas que fará para se confortar quando os tempos são difíceis.
- No final do exercício, dê a si próprio um polegar para cima!

REFORÇAR OS MEUS  
RECURSOS INTERIORES



Quando se depara com um momento difícil, qualquer pessoa pode ficar tensa e nervosa: pode ser um evento desafiante, uma tarefa ou uma situação adversa.

Lembre-se das situações difíceis que já enfrentou na sua vida e de como o fez com sucesso. Quando nos confrontamos com a adversidade, temos, muitas vezes, tendência para bloquear ou, simplesmente, esquecer esses sucessos anteriores.

Utilize o seguinte modelo para refletir sobre a forma como pode recordar os seus próprios pontos fortes, recursos internos/externos e como aplicá-los no presente:

Primeiro, pense num momento ou acontecimento difícil do passado; em seguida, faça a si próprio as seguintes perguntas:

- *Como é que lidei com isso e ultrapassei as dificuldades?*
- *Como é que esta experiência pode ajudar-me a ultrapassar as dificuldades atuais?*

AO ADORMECER



## O BOCEJO

O bocejo 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 no maxilar inferior e na língua. Em seguida, levante o palato para permitir a formação de uma forma de "O" na parte de trás da boca. Comece a mover o maxilar inferior de um lado para o outro e peça um bocejo na inspiração seguinte, mantendo os ombros relaxados.

Boceje algumas vezes e, se se sentir bem, estique suavemente os braços sobre a cabeça. Pare um momento para ver se a sua mente e o seu corpo se sentem diferentes do que antes do exercício.

AO ADORMECER



Aprenda este exercício para abrandar a atividade mental, uma vez que a tensão muscular na cabeça acompanha qualquer atividade de pensamento. O exercício é também muito eficaz para libertar dores de cabeça induzidas pela tensão.

- Relaxe os músculos do cimo da cabeça, imaginando mais espaço entre cada fio de cabelo no cimo da cabeça, na parte de trás da cabeça e nos lados do couro cabeludo.
- Imagine a testa lisa, sem rugas e aumente o espaço entre as sobrancelhas. Deixe os olhos afundarem-se nas órbitas oculares.
- Relaxe os músculos à volta e atrás dos olhos. Relaxe as bochechas para que fiquem sem expressão. Relaxe os maxilares para que os seus lábios e dentes mal se toquem.
- A língua fica relaxada como um barco, com a ponta da língua a tocar no interior dos dentes.
- Imagine que o espaço na sua garganta se alarga, criando espaço para a passagem do ar quando inspira e expira pelo nariz.
- Se houver uma sensação de compactação dentro da sua cabeça, imagine-a como um comprimido a dissolver-se lentamente na água.



AO ADORMECER



## DESENHAR COM A PARTE DETRÁS DA CABEÇA

Olhos, pescoço e ombros tensos dificultam o relaxamento, que é uma necessidade quando se quer adormecer.

Pode libertar as tensões na parte superior do corpo fazendo desenhos com a parte detrás da cabeça. Deite-se de costas na cama, pondo-se confortável. Mantenha o rosto numa posição neutra, virado para o teto. O queixo deve estar paralelo ao colchão. Se o pescoço estiver tenso, pode ser necessário esticá-lo ligeiramente.

Feche suavemente os olhos e solte o maxilar. Em seguida, role a parte de trás da cabeça de forma aleatória, como se estivesse a fazer rabiscos numa folha de papel. Continue durante alguns minutos a fazer desenhos aleatórios, pequenos e grandes, sem fazer qualquer esforço consciente para mexer a cabeça.

Termine o movimento da cabeça e deite-se por um momento, reparando na sensação do seu pescoço, ombros e rosto.

AO ADORMECER



## GRATIDÃO

A gratidão é um sentimento poderoso que também ajudará a desenvolver a resiliência. Concentrar-se nas coisas pelas quais está grato 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 pelas coisas que tem, apesar dos desafios que todos enfrentamos na vida. Este exercício também é adequado para crianças.

Concentrar-se na gratidão faz com que seja mais fácil adormecer e também tem demonstrado melhorar a saúde mental. Uma forma de se desintoxicar mentalmente no final do dia e de melhorar o estado de espírito ao longo do tempo é praticar a invocação de sentimentos de gratidão. Antes de adormecer, reserve algum tempo para pensar no dia que terminou. Escolha três episódios, pequenos ou grandes, que o tenham deixado grato ao longo do dia. Reflita sobre essas boas recordações e repare como elas o enchem de sentimentos agradáveis de gratidão. Permita que todo o seu corpo se encha desse bem-estar.

AO ADORMECER



## CONCENTRAR-SE NUM OBJETO

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

Deite-se na cama numa posição confortável. Feche os olhos suavemente e inspire.... e expire suavemente. Agora, faça uma leitura de si próprio, deixando a sua atenção mover-se à volta do seu corpo. Repare como uma área após a outra chama a sua atenção. Em seguida, concentre-se no objeto que está a segurar. Concentre-se nas sensações de segurar o objeto na sua mão ou em ambas as mãos. Repare no peso, na superfície, na textura e nas zonas das palmas das mãos e dos dedos que tocam no objeto. Continue durante o tempo que quiser ou até adormecer... e, se possível, dormir bem.