



# DICAS PARA CUIDADOS EMOCIONAIS

*Pausar - Respirar - Movimentar - Compartilhar*

Fundo de Ação Urgente para a América Latina e o Caribe



Em momentos de crise, é importante fazer uma **PAUSA. Sentir e conectar-se com o que acontece conosco.** Assim, podemos apoiar e fortalecer uns aos outros.

**A pausa é o primeiro passo para cuidar de nós mesmas,** a partir da **calma**, somos capazes de lidar com o que acontece conosco e nos afeta, de encontrar maneiras que nos permitam continuar em **calma**.

É importante procurar pequenos **grupos ou redes de apoio**, para compartilhar nossa experiência, para poder falar sobre nossos sentimentos, preocupações e desafios. E que sejam **espaços seguros e de confiança**, onde possamos descarregar nossos sentimentos sem nos sentirmos julgadas, onde possamos mostrar nossas fragilidades e nossas vulnerabilidades na companhia de outros e recuperar as forças coletivamente.

Atualmente, existem várias formas de apoio: manuais, guias etc. Todos esses materiais podem ser úteis se sentirmos que eles nos ajudam e que podemos usá-los. É essencial analisar quais são as **práticas que podem nos ajudar neste momento.** É importante sentir o que nos faz bem, o que nos acalma e nos dá tranquilidade. Cada pessoa sabe o que é bom para si ou o que te faz bem. Revisar nossas práticas de cuidado nos permite conectar-nos à sabedoria de nossos povos, comunidades e familiares. Podemos perguntar as nossas avós, avôs, mães, pais ou aqueles em quem reconhecemos sabedoria ao nosso redor. É importante **manter o diálogo**, faz parte da **recuperar a memória.** recuperação e preservação da memória. E, quando sentirmos necessário, é importante **dar espaço para o silêncio também.**

O mais importante é que, quando acompanhamos ou apoiamos outras pessoas, estejamos calmas. *A calma alimenta a calma.*

Se contamos com pessoas com experiência em apoio terapêutico, elas podem ser importantes para ajudar a sustentar essas redes ou para responder a situações em que é necessário apoio especializado. Aqueles que têm experiência em acompanhamento também devem ter espaços para processar o apoio que estão fornecendo.

É importante **alternar a liderança** daqueles que acompanham as conversas nesses grupos, para evitar a sobrecarga.

Também podemos procurar apoios mais próximos, ter madrinhas e / ou padrinhos de confiança. Ou seja, um companheiro, uma companheira ou amigo/a com quem possamos conversar, para quem podemos dizer como nos sentimos, o que nos incomoda, o que nos machuca, os medos que podemos ter da pandemia.

Para esse caminho, é muito importante começar com a **CONFIANÇA.**

# EXERCÍCIOS PROPOSTOS PARA MOMENTOS EMOCIONALMENTE CRÍTICOS

## Respiração profunda

*É muito importante retomar a consciência da respiração. Fazer contato com o sopro da vida.*

**Respire fundo:** leve o ar para o abdome inferior, segure-o por um momento e expire lentamente (faça a expiração mais longa que a inalação). Recomenda-se repetir pelo menos cinco vezes, deixando passar os pensamentos. Podemos colocar uma música relaxante de 432Hz, Youtube.

Você também pode colocar a música Respira de Natalia Doco:

<https://www.youtube.com/watch?v=tv-zDkhkivo>

## Auto-massagem

Todas essas massagens ajudam a acalmar e diminuir a ansiedade. Ao fazê-las, elas geram impulsos nervosos para os órgãos, ajudando-os a relaxar.

### 1. Mar de calma

**Para senti-la, você precisa se conectar com o coração.**

Este exercício ajuda a liberar a angústia, fortalece o sistema imunológico, alivia o estresse e a ansiedade.

**Colocamos o polegar da mão direita no centro do peito** e pressionamos. Fazemos uma massagem pulsante, pressionando e liberando. Sugerimos fazê-la por nove vezes ou quantas vezes achar necessário, **é um ponto que geralmente dói** especialmente quando há tristeza ou dor.



Este exercício pode gerar choro, mantenha a **calma**. Estes são momentos para expressar emoções: dor, angústia, raiva, etc.

Após este exercício, podemos fazer um ciclo respiratório profundo novamente.

Nestes momentos em que **nos deixamos sentir**, é muito importante **estar com uma pessoa presente para nos apoiar, nos receber e nos segurar**. Abraçar também ajuda, mas recomenda-se perguntar à pessoa se ela quer ser abraçada, se aceita que alguém se aproxime. Isso pode incomodá-la, e antes que isso aconteça e o desconforto aumente, é aconselhável perguntar.

Com uma carícia gentil, passamos as mãos sobre a cabeça, os ombros e as costas da outra pessoa. A intenção é “**apapachar**”, deixamos a mão ir na direção que sentimos ser necessária. Pode ser uma carícia que vá da cabeça aos pés. Na sequência, quem fez a massagem agora a recebe. Para finalizar, um abraço em duplas ou em grupo, se acharmos necessário.

---

1. Palavra de origem Nahuatl usada na América Central e na Colômbia e, embora não seja traduzível, significa abraçar ou acariciar a alma e pode ser entendida como mostrar afeto, mimos, dar conforto e alívio, físico, emocional e / ou espiritual.

## 2. Porta interna

Este exercício ajuda a regular o coração, fígado e estômago. Ajuda a tratar congestão no peito, ansiedade, dor no coração, tensão no pescoço e irritabilidade.

Colocamos três dedos (indicador, médio e anular) da mão direita no pulso esquerdo com a palma da mão para cima. Onde o terceiro dedo termina, colocamos o polegar no centro do antebraço e do outro lado do antebraço, colocamos o indicador, como se fosse uma pinça. Pressionamos tentando unir os dois dedos e fazemos uma massagem pulsante, pressionando e soltando.



### 3. Ponto de equilíbrio do coração

Este exercício é para ajudar a diminuir o estresse e melhorar o estado emocional.

Com a palma da mão virada para cima, meça 3 dedos a partir do pulso na extremidade externa do antebraço e marque com o polegar. Com o próprio polegar pressione a lateral do antebraço do local marcado até a ponta do dedinho. Repita esse movimento algumas vezes pressionando forte, até a região ficar avermelhada.

*Façamos esses exercícios prestando atenção na respiração profunda no abdome inferior.*

Podemos fazê-los sozinhas ou com outras pessoas. Não apenas em tempos de crise, mas também quando está tudo bem. Para cuidar, **prevenir e fortalecer** nossa calma e assertividade quando for necessário.

É importante beber água para se **conectar com um fluxo da vida**. Tome infusões e chás que são calmantes **para que o sono seja reparador mesmo que dormindo poucas horas**. Se não funciona, consulte medicamentos homeopáticos, massagens.



Para estes momentos também é bom dançar, fazer algum movimento físico que ajude a descongestionar o corpo e oxigenar a cabeça e os pensamentos.

### **Cuide da alimentação e faça pausas durante as atividades do dia.**

As especificidades das pessoas são importantes, cada parceiro tem uma idade, está em um ciclo de vida específico e em cada corpo tem um ritmo e isso tem que ser levado em consideração sempre.

Nesses momentos, o corpo também produz alta adrenalina como reação química ao estresse. Por isso, às vezes temos a sensação de que podemos aguentar tudo, mas isso tem um limite e as reservas do corpo vão se esgotando e isso impacta o nosso sistema nervoso.

### **CUIDEMOS DE NÓS!**

Estes são tempos difíceis e também são importantes para aprender, **apoiando-se mutuamente.**





# CUIDEMOS DE NÓS!

*Pausar - Respirar - Movimentar - Compartilhar*

Fundo de Ação Urgente para a América Latina e o Caribe

