

**Sozinho,  
mas**

**não**

**só.**

5.

4.

3.

1.

2.

como contornar  
uma espiral mental.

# intro

Ao longo da nossa vida, situações de elevado stress e ansiedade podem resultar em episódios de sofrimento e de desordem pessoal.

Essas situações derivam de diferentes contextos, nomeadamente de hiper-estimulação (muitas coisas a acontecer à nossa volta) e de isolamento (menos companhia do que desejaríamos), mas não só.

Tristeza profunda, apatia, sensações de pânico (falta de ar, nó na garganta, pressão no peito, suores frios, palpitações, entre outros) stress e ansiedade (impaciência, pouca resistência a mudança de planos, irritabilidade, insónia, entre outros) podem surgir e afetar a nossa vida de forma inesperada e limitante.

Apesar de serem experiências inevitáveis, os seus efeitos podem ser minimizados com alguns exercícios de organização mental e de optimização física.

**Sente-se confortavelmente onde estiver, e aprenda a sair da espiral mental provocada pela ansiedade (e não só).**

**nota** *No caso destas situações serem recorrentes e intensas, os exercícios aqui descritos não substituem a prática de psicoterapia e o acompanhamento continuado com profissionais da saúde mental.*

# práticas e exercícios

A verdade é que, tal como as marés e as fases da lua, tudo é passageiro. No meio de tudo o que é incerto, essa é a única certeza que podemos ter: que tudo acaba por passar. A ansiedade, o aperto no peito, a garganta fechada, o coração acelerado, a cabeça que não pára de dar voltas: são apenas sensações. E tudo isso, também vai passar.

A nossa mente prega-nos partidas, e o nosso corpo vai atrás. E porque é o nosso corpo, podemos aprender a lê-lo para podermos identificar as razões e os gatilhos que nos fizeram sentir de certa forma.

Os exercícios aqui apresentados são meras orientações para redirecionar a nossa atenção para o presente, para o palpável, e para o objetivo, deixando as suposições, expectativas e pensamentos repetitivos para segundo plano.

# 1.

## objetivo

trazer a atenção para  
o momento presente  
utilizando os 5 sentidos.

# técnica 5-4-3-2-1

- **visualize** 5 coisas que pode ver (objetos, animais, edifícios, plantas, etc);
- **pense** sobre 4 sensações que pode experimentar (a sensação da roupa no corpo, o sol ou o vento na pele, algo que pode tocar, os pés no chão ou a sensação do contato onde está sentado);
- **identifique** 3 coisas que pode escutar (os pássaros, o trânsito, o estalar dos dedos, etc);
- **nomeie** 2 coisas que pode cheirar (um perfume de alguém, o cheiro de uma flor, uma peça de roupa, uma fruta ou alimento).
- **pense** em 1 sabor (se não for possível saborear nada, imagine como seria saborear algo de que gosta).



objetivo

estes exercícios práticos podem ser úteis para distrair a mente de um determinado pensamento - pode realizar estes exercícios em voz alta, verbalizando-os, ou apenas pensando sobre eles.

# distração mental

- nomear todos os objetos que vê à sua volta;
- pensar numa atividade que gosta de fazer (exemplo: nadar) e descrever as etapas para a realizar;
- contar regressivamente de 100 a 0, de 5 em 5;
- escolher um objeto e descrevê-lo em detalhe: descrever cor, textura, tamanho, peso, perfume e outras características existentes;
- soletrar nomes de três pessoas, ao contrário (pode começar com o seu nome);
- dizer nome, idade e hobbies de 3 familiares ou amigos;
- ler um excerto de algo (jornal, revista, livro,...) organizando as palavras de forma contrária, começando do fim para o início;
- pensar num objeto e, com o dedo, “desenhá-lo” no ar ;
- cantar uma música;
- escrever palavras soltas sem lógica, crítica ou julgamento.
- escutar uma música e escolher focar-se em alguns dos elementos que a compõem (instrumentos, voz, ...)

# 3.

## objetivo

**simplesmente observar, com curiosidade e sem julgamento, o que pode acontecer em cada etapa.**

# consciência corporal

- comece por libertar o ar, com uma expiração (pode ou não utilizar a voz);
- comece por realizar 5 respirações longas e profundas – inspirando pelo nariz e expirando pela boca, sem forçar o ar a sair;
- de pé ou sentado, coloque os dois pés apoiados no chão, mexa os dedos dos pés e observe, que sensações (ou ausência delas) acontecem nessa zona em particular;
- de pé ou sentado, bata com os pés no chão várias vezes, de forma gentil, e observe as sensações nos pés e pernas - que impacto tem no resto do corpo?
- agora, cerre os punhos durante cerca de 30 segundos e, em seguida, liberte a tensão - observe o que acontece consigo + repetir 10 vezes;
- pressione as palmas das mãos, uma contra a outra, com gentileza e determinação - pressione e mantenha por 15 segundos;
- esfregue as palmas das mãos vigorosamente e observe: dá a sensação de calor?
- observe agora o seu rosto através de um espelho - eleve as sobrancelhas ou tente contraí-las , mantenha durante 10 segundos e relaxe em seguida;
- de pé ou sentado, ao inspirar, levante as mãos sobre a cabeça, como se estivesse a tentar alcançar o céu - estique-se ao máximo, mantenha o equilíbrio e os pés no chão + calmamente baixe os braços, deixando-os relaxar junto ao corpo;
- termine com 5 respirações profundas, tal e qual como no início - despeça-se dos pensamentos que lhe causam sofrimento e das sensações desagradáveis.

# ressignificar o sentimento de solidão



objetivo

dar um novo sentido ao tempo “a sós”  
e conseguir contornar o isolamento.

- faça uma lista de coisas que tem adiado por “não ter tempo” (ex: ler um livro, ler uma revista, ver um filme, ouvir um disco, escrever um diário, etc);
- comece pelo item nº1 da lista que fez: ponha mãos à obra e dê início a essa tarefa;
- faça uma outra lista, de atividades em comunidade que gostaria de fazer (ex: escalada, voluntariado, caminhadas, observação de pássaros, mergulho) - procure grupos ligados a essa atividade na zona onde vive e junte-se a eles;
- por fim, faça uma última lista, de atividades que gostaria de aprender ou aprofundar o seu conhecimento (ex: bordado, pintura, música, etc) e envolva-se em grupos de formação / workshops perto de si;
- observe o sítio onde está neste momento e pense no caminho que fez até aí chegar;
- reconheça o seu esforço e os seus passos;
- celebre as suas realizações e conquistas.

# 5.

## objetivo

---

criar uma rotina rápida,  
atemporal e realizável  
em qualquer lugar.

# autocuidado em 6 passos

- 1 encher a garrafa de água e hidratar-se;
- 2 meditar um pouco (fechar os olhos e concentrar-se na sua própria respiração e sensações corporais);
- 3 escutar música (a sua música preferida ou uma outra que seja possível);
- 4 esvaziar a cabeça apontando tudo num papel;
- 5 inspirar fundo pelo nariz, e expirar pela boca calmamente - repetir 3 vezes (mínimo);
- 6 espreguiçar-se durante 30 segundos - repetir 3 vezes (mínimo).



# lembre-se

**quanto melhor companhia formos para nós mesmos, melhor companhia o resto do mundo se torna para nós - e vice-versa.**

Este é o primeiro manual de S.O.S. para situações de stress relacionados com o isolamento, feito em português e baseado em situações reais, com o objetivo de ajudar pessoas, independentemente das suas profissões, géneros, condições físicas e económicas, a encontrar em si mesmas as ferramentas necessárias para ultrapassar e contornar os efeitos colaterais que a ansiedade, o stress e o pânico podem provocar.

Criado a partir da experiência de acompanhamento de uma equipa de Vigilantes da Natureza que cumprem estadias de 15 dias (aproximadamente) periodicamente, num dos lugares mais remotos do nosso país - nas Ilhas Selvagens, em conjunto com uma equipa de psicólogos da Rumo, as instruções apresentadas pretendem ajudar a sair de situações desagradáveis, e podem fazer toda a diferença nas nossas vidas.

Saiba tudo sobre o projeto em [www.sozinhomasnaoso.pt](http://www.sozinhomasnaoso.pt)