

# Fazendo o Que é Importante em Tempos de Estresse: Um Guia Ilustrado



Organização Mundial  
da Saúde



# **Fazendo o Que é Importante em Tempos de Estresse: Um Guia Ilustrado**

## **Fazendo o que importa em tempos de estresse: um guia ilustrado**

ISBN 978-92-4-000391-0 (versão eletrônica)

ISBN 978-92-4-000392-7 (versão impressa)

© Organização Mundial da Saúde 2020

Alguns direitos reservados. Este trabalho está disponível sob a licença Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo>).

Sob os termos desta licença, você pode copiar, redistribuir e adaptar o trabalho para fins não comerciais, desde que o trabalho seja devidamente citado, conforme indicado abaixo. Em qualquer uso deste trabalho, não deve haver nenhuma sugestão de que a OMS endossa qualquer organização, produtos ou serviços específicos. O uso do logotipo da OMS não é permitido. Se você adaptar a obra, deverá licenciar seu trabalho sob a mesma licença Creative Commons ou equivalente. Se você criar uma tradução desta obra, deverá acrescentar a seguinte isenção de responsabilidade juntamente com a citação sugerida: "Esta tradução não foi criada pela Organização Mundial da Saúde (OMS). A OMS não é responsável pelo conteúdo ou pela precisão desta tradução. A edição original em inglês será a edição obrigatória e autêntica".

Qualquer mediação relacionada a disputas decorrentes da licença deverá ser conduzida de acordo com as regras de mediação da Organização Mundial da Propriedade Intelectual.

**Citação sugerida.** Fazendo o que importa em tempos de estresse: um guia ilustrado. Genebra: Organização Mundial da Saúde; 2020. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO.

**Dados de catalogação em publicação (CIP).** Os dados CIP estão disponíveis em <http://apps.who.int/iris>.

**Vendas, direitos e licenciamento.** Para comprar publicações da OMS, acesse <http://apps.who.int/bookorders>. Para enviar solicitações de uso comercial e consultas sobre direitos e licenciamento, acesse <http://www.who.int/about/licensing>.

**Materiais de terceiros.** Se desejar reutilizar material deste trabalho que seja atribuído a terceiros, como tabelas, figuras ou imagens, é sua responsabilidade determinar se é necessária permissão para essa reutilização e obter permissão do detentor dos direitos autorais. O risco de reclamações resultantes da violação de qualquer componente de propriedade de terceiros no trabalho é de responsabilidade exclusiva do usuário.

**Isenções gerais de responsabilidade.** As designações empregadas e a apresentação do material nesta publicação não implicam a expressão de qualquer opinião por parte da OMS com relação à situação legal de qualquer país, território, cidade ou área ou de suas autoridades, ou com relação à delimitação de suas fronteiras ou limites. As linhas pontilhadas e tracejadas nos mapas representam linhas fronteiriças aproximadas para as quais pode ainda não haver total concordância.

A menção de empresas específicas ou de produtos de determinados fabricantes não implica que eles sejam endossados ou recomendados pela OMS em detrimento de outros de natureza semelhante que não são mencionados. Com exceção de erros e omissões, os nomes de produtos patenteados são diferenciados por letras iniciais maiúsculas.

Todas as precauções razoáveis foram tomadas pela OMS para verificar as informações contidas nesta publicação. No entanto, o material publicado está sendo distribuído sem qualquer tipo de garantia, expressa ou implícita. A responsabilidade pela interpretação e uso do material é do leitor. Em nenhuma hipótese a OMS será responsabilizada por danos decorrentes de seu uso.

# Conteúdo

Prefácio . . . . .	7
Agradecimentos . . . . .	8
Seção 1: ESTABILIZAÇÃO. . . . .	12
Seção 2: DESENGATE . . . . .	53
Seção 3: AGIR DE ACORDO COM SEUS VALORES . . . . .	80
Seção 4: SER GENTIL . . . . .	100
Seção 5: CRIANDO UM ESPAÇO . . . . .	106
Ferramenta 1: ESTABILIZAÇÃO . . . . .	123
Ferramenta 2: DESENGATE . . . . .	124
Ferramenta 3: AGINDO DE ACORDO COM SEUS VALORES. . . . .	125
Ferramenta 4: SER GENTIL . . . . .	126
Ferramenta 5: CRIANDO UM ESPAÇO. . . . .	127



# Prefácio

*Fazendo o que é importante em tempos de estresse: é um guia de gerenciamento de estresse da OMS para lidar com adversidades. Esse guia ilustrado apoia a implementação das recomendações da OMS para o gerenciamento do estresse.*

Há muitas causas de estresse, incluindo dificuldades pessoais (por exemplo, conflito com entes queridos, estar sozinho, falta de renda, preocupações com o futuro), problemas no trabalho (por exemplo, conflito com colegas, um emprego extremamente exigente ou inseguro) ou grandes ameaças em sua comunidade (por exemplo, violência, doenças, falta de oportunidade econômica).

Este guia destina-se a qualquer pessoa que sofra de estresse, desde pais e outros cuidadores até profissionais de saúde que trabalham em situações perigosas. Ele se destina tanto a pessoas que fogem da guerra, perdendo tudo o que têm, quanto a pessoas bem protegidas que vivem em comunidades em paz. Qualquer pessoa que viva em qualquer lugar pode apresentar altos níveis de estresse.

Com base nas evidências disponíveis e em extensos testes de campo, o guia fornece informações e habilidades práticas para ajudar as pessoas a lidar com a adversidade. Embora as causas da adversidade devam ser abordadas, também é necessário apoiar a saúde mental das pessoas.

Espero que este guia da OMS seja útil e que ajude todos os leitores em seus esforços para lidar com o estresse.

Dévora Kestel

Diretora

Departamento de Saúde Mental e Uso de Substâncias

Organização Mundial da Saúde

# Agradecimentos

*Fazendo o que é importante em tempos de estresse: Um guia ilustrado é um componente de um próximo curso de gerenciamento de estresse da OMS, Self-Help Plus (SH+), iniciado por Mark van Ommeren (Unidade de Saúde Mental, Departamento de Saúde Mental e Uso de Substâncias, OMS) como parte da Série da OMS sobre Intervenções Psicológicas de Baixa Intensidade.*

## **Criação de conteúdo**

Inspirado por seu trabalho anterior, Russ Harris (Melbourne, Austrália) criou o conteúdo do SH+, incluindo *Fazendo o que é importante em tempos de estresse: Um guia ilustrado*. Isso incluiu escrever o texto e fazer esboços iniciais para informar as ilustrações.

## **Coordenação e gerenciamento de projetos**

**Kenneth Carswell** (OMS) (2015-2020) e **JoAnne Epping-Jordan** (Seattle, EUA) (2014-2015) gerenciaram o projeto SH+, incluindo a edição e o design deste livro.

**Grupo de desenvolvimento do projeto** (em ordem alfabética, com afiliações no momento das contribuições)

Em diferentes estágios deste projeto, Teresa Au (OMS), Felicity Brown (OMS), Kenneth Carswell (OMS), JoAnne Epping-Jordan (Seattle, EUA), Claudette Foley (Melbourne, Austrália), Claudia Garcia-Moreno (OMS), Russ Harris (Melbourne, Austrália), Cary Kogan (OMS) e Mark van Ommeren (OMS) contribuíram para a conceituação e o desenvolvimento do projeto SH+, incluindo este livro.

## **Ilustrações**

Julie Smith (Melbourne, Austrália) forneceu todas as ilustrações e trabalhos artísticos.

## **Produção de livros**

David Wilson (Oxford, Reino Unido) foi responsável pela edição do texto, e Alessandro Mannocchi (Roma, Itália) pelo design gráfico.

## **Narração de exercícios em áudio**

Sanjo Ogunseye (Lagos, Nigéria) narrou os exercícios de áudio que acompanham o livro.

## **Apoio administrativo**

Ophel Riano (OMS).



### **Revisão do livro (com afiliação no momento da revisão)**

Os revisores do livro incluíram Mona Alqazzaz (OMS), Ebert Beate (Aschaffenburg, Alemanha), Cécile Bizouerne (Action Contre la Faim), Margriet Blaauw (War Trauma Foundation), Kate Cavanagh, (University of Sussex), Rachel Cohen (Genebra, Suíça), Elizabeth De Castro (Children's Rights Resource Center), Manuel De Lara (OMS), Rabih El Chammay (Ministério da Saúde Pública, Líbano), Mohamed El Nawawi (Wintherthur, Suíça), Boaz Feldman (Genebra, Suíça), Kenneth Fung (UHN - Toronto Western Hospital), Anna Goloktionova (IMC), Brandon Gray (OMS), Elise Griede (War Child Holland), Jennifer Hall (OMS), Fahmy Hanna (OMS), Louise Hayes (Melbourne, Austrália), Tiina Hokkanen (Fida International), Rebecca Horn (Queen Margaret University), Lynne Jones (Harvard School of Public Health), Mark Jordans, (Healthnet TPO), Dévora Kestel (OMS), Bianca King (Genebra, Suíça), Nils Kolstrup (UiT The Arctic University of Norway), Aiysha Malik (OMS), Carmen Martinez (Médicos Sem Fronteiras), Ken Miller (War Child Holland), Mirjam Fagerheim Moiba (Universidade de Njala), Lynette Monteiro (Universidade de Ottawa), Eva Murino (OMS), Sebastiana Da Gama Nkomo (OMS), Brian Ogallo (OMS), Patricia Omidian (Focusing International), Andrea Pereira (Genebra, Suíça), Bhava Poudyal (Katmandu, Nepal), Beatrice Pouligny (Washington DC, EUA), Megin Reijnders (OMS), Patricia Robinson (Mountainview Consulting Group), Shekhar Saxena (OMS), Alison Schafer (World Vision Australia), Pratap Sharan (All India Institute of Medical Sciences), Marian Schilperoord (ACNUR), Andrew Thomson (Car Gomm), Mikai e Hana van Ommeren (Divonne-les-Bains, França), Peter Ventevogel (ACNUR), Matthieu Villatte (Evidence-Based Practice Institute), Sarah Watts (OMS), Wietse Tol (Programa Peter C. Alderman Program), Nana Wiedemann (Federação Internacional das Sociedades da Cruz Vermelha e do Crescente Vermelho), Inka Weissbecker (International Medical Corps), Mike Wessells (Universidade de Columbia), Ross White (Universidade de Glasgow), Eyad Yanes (OMS) e Diana Zandi (OMS), e todas as pessoas afetadas por emergências na Síria, Turquia, Uganda e Ucrânia que participaram da adaptação e do teste de campo do livro e de suas imagens.

### **Testes**

As seguintes organizações apoiaram o desenvolvimento deste livro por meio de testes de campo: Programa Peter C. Alderman da HealthRight International (em colaboração com o Ministério da Saúde de Uganda, ACNUR, Escritório Nacional da OMS em Uganda), International Medical Corps, Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health, Médecins du Monde, Universidade de Verona e outros membros do consórcio RE-DEFINE, e o Escritório Nacional da OMS na Síria. Os agradecimentos às contribuições dos colegas envolvidos no teste do curso SH+ serão incluídos na publicação do curso e nos artigos que descrevem sua avaliação.

### **Financiamento**

Comissão Europeia; Programa de Pesquisa para Saúde em Crises Humanitárias (R2HC) (gerenciado pela Elrha); Fundo das Nações Unidas para Ação contra a Violência Sexual em Conflitos; e Escritório Nacional da OMS na Síria.

### **Nota sobre a tradução e adaptação deste guia**

A OMS publicou a tradução deste trabalho em árabe, chinês, francês, russo e espanhol e inglês.

**Se estiver sofrendo de estresse, você não está sozinho.**

**Neste momento, há muitas outras pessoas em sua comunidade e em todo o mundo que também estão lutando contra o estresse.**

**Nós o ajudaremos a aprender habilidades práticas para lidar com o estresse. Você nos verá ao longo deste livro, à medida que lhe ensinarmos as habilidades de que você precisa.**

**Aproveite sua jornada para aprender a fazer o que importa em momentos de estresse!**



## Como usar este livro

Este livro tem cinco seções, cada uma contendo uma nova ideia e técnica. Elas são fáceis de aprender e podem ser usadas por apenas alguns minutos todos os dias para ajudá-lo a reduzir o estresse. Você pode ler uma seção a cada poucos dias e reservar um tempo para praticar os exercícios e usar o aprendizado nos dias intermediários. Ou você pode ler o livro uma vez, aplicando o que puder, e depois ler novamente, dedicando mais tempo para apreciar as ideias e praticar as técnicas. Praticar e aplicar as ideias à sua vida é fundamental para reduzir o estresse. Você pode ler o guia em casa, durante os intervalos ou períodos de descanso no trabalho, antes de dormir ou em qualquer outro momento em que tenha alguns momentos para se concentrar em cuidar de si mesmo.

Se você achar que os exercícios deste livro não são suficientes para lidar com o estresse intolerável, procure ajuda dos serviços sociais ou de saúde relevantes ou de pessoas de confiança em sua comunidade.

Se você tiver um dispositivo para acessar a Internet e armazenar arquivos de áudio, poderá fazer o download de uma versão em áudio em Inglês do exercício em <https://www.who.int/publications-detail/9789240003927> para apoiar sua prática.

Se não for possível acessar os arquivos de áudio on-line, você ainda poderá obter benefícios semelhantes lendo e seguindo cuidadosamente as instruções e os exercícios deste livro.

## Parte 1

# ESTABILIZAÇÃO



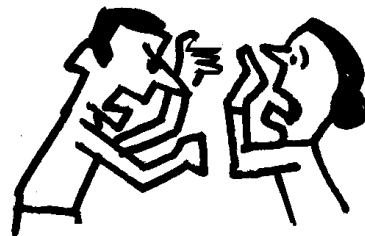
Este livro é para ajudá-lo a gerenciar o ESTRESSE.



"Estresse" significa sentir-se perturbado ou ameaçado pela vida.

O estresse pode ser causado por grandes ameaças...

Um homem fez algo muito ruim para mim



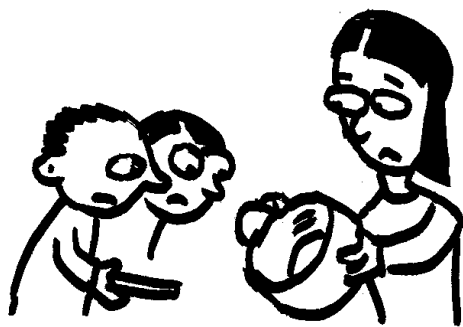
**VIOLÊNCIA FAMILIAR**



**DOENÇA**



**SEM ESCOLA**



**PROBLEMAS  
PARA SUSTENTAR  
SUA FAMÍLIA**

**DESALOJADOS  
DE UM LAR**



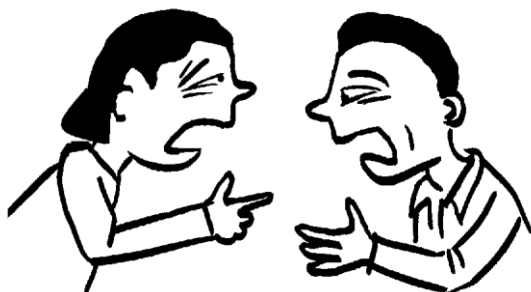
**VIOLÊNCIA**



**EM SUA COMUNIDADE**

**...ou problemas menores.**

**DISCUSSÕES COM SUA FAMÍLIA**



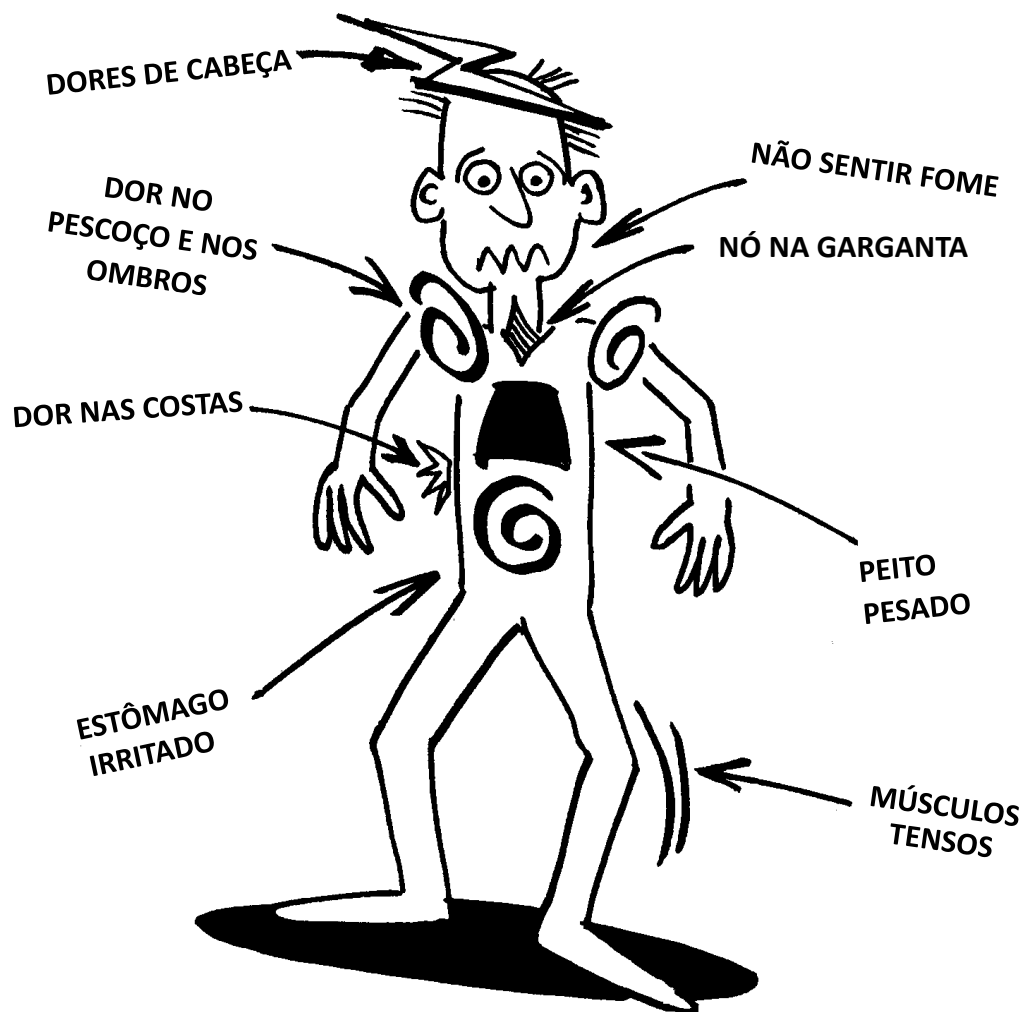
**INCERTEZA SOBRE O FUTURO**





**Todos passam por situações de estresse às vezes. Um pouco de estresse não é um problema.**

**Mas o estresse muito elevado geralmente afeta o corpo. Muitas pessoas têm sensações desagradáveis.**



**Outras pessoas percebem que seu corpo fica doente - erupções cutâneas, infecções, doenças ou problemas intestinais.**



## Quando estão estressadas, muitas pessoas ...

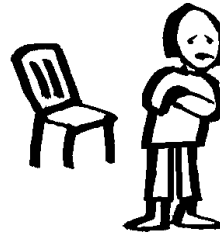
...não conseguem se concentrar



...se irritar facilmente



...não conseguem ficar parados



...têm dificuldade para dormir



...sentem-se tristes ou culpadas



...preocupação



...Choram



...Sentem-se muito cansadas



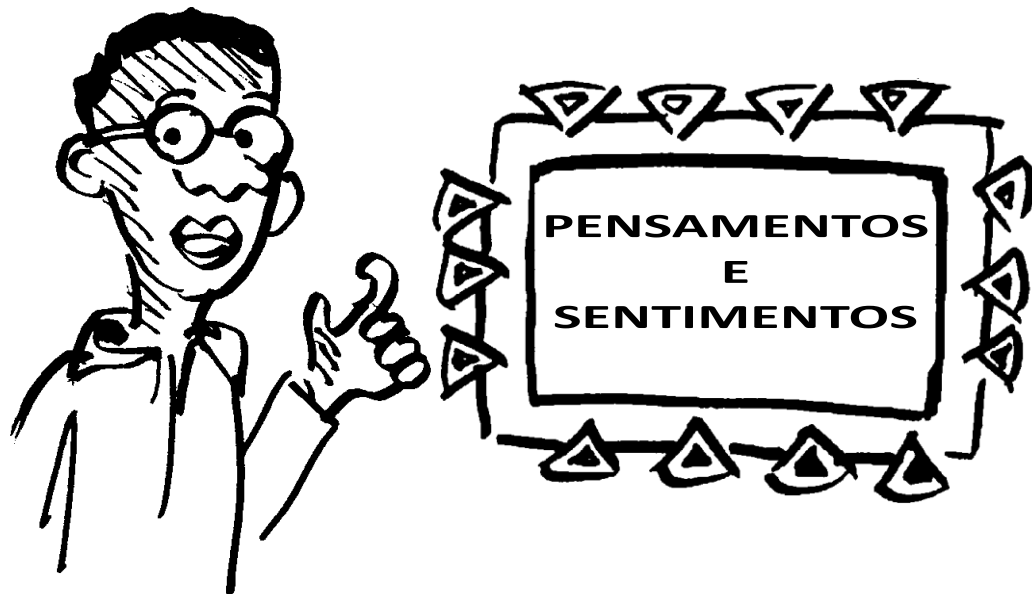
... apresentam mudanças no apetite.



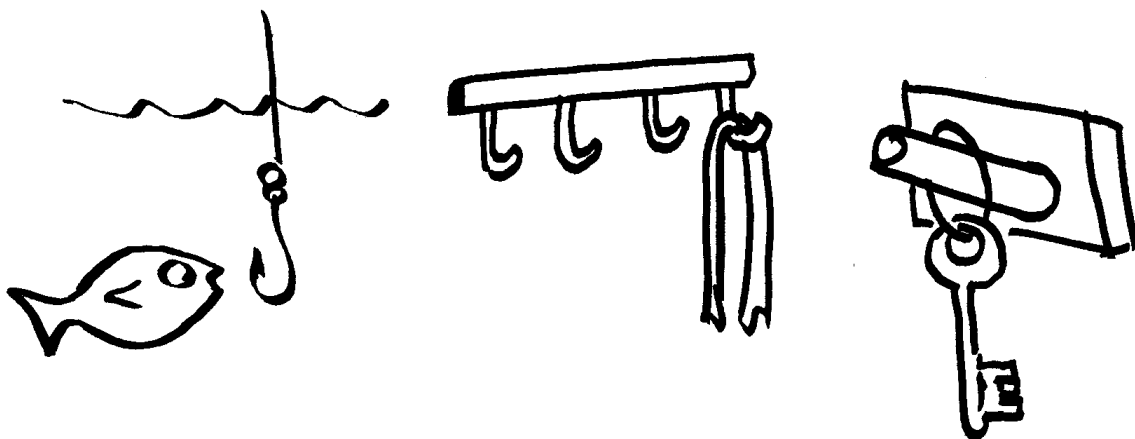
E muitos de nós pensamos muito em coisas ruins do passado ou em coisas ruins que tememos no futuro.



Esses pensamentos e sentimentos poderosos são uma parte natural do estresse. Mas podem ocorrer problemas se ficarmos "viciados" neles.



O que significa "Gancho"?  
Bem, há muitos tipos de ganchos.



Quando algo está em um gancho, não pode escapar. O gancho o prende.



Da mesma forma, podemos ser fígados por nossos pensamentos e sentimentos difíceis.



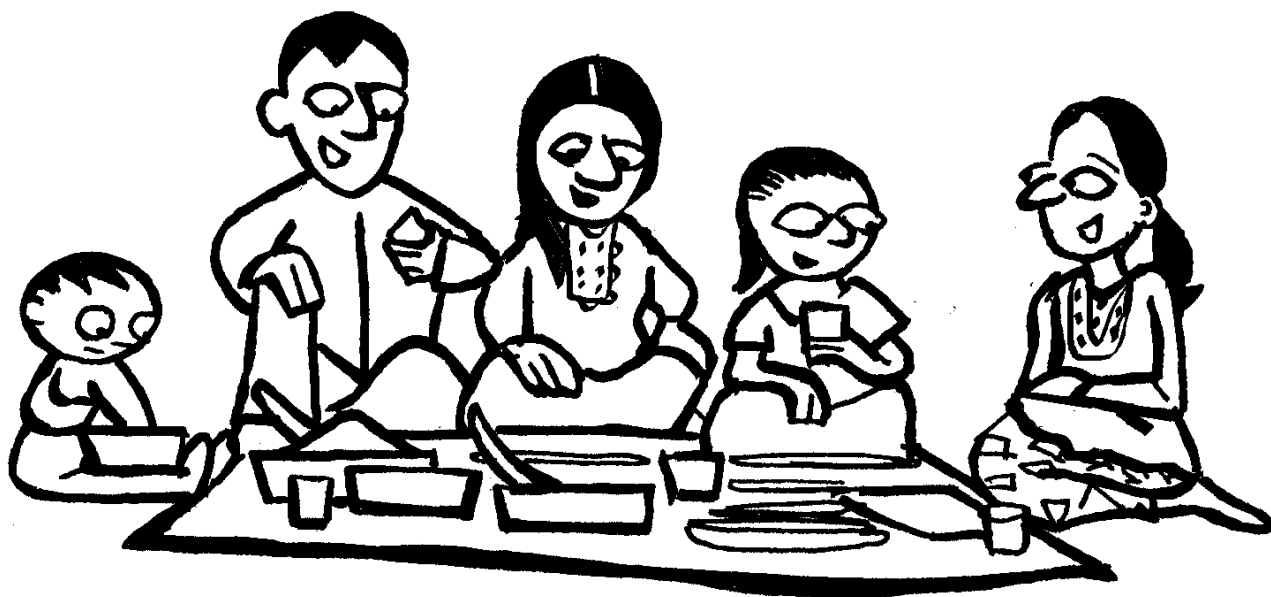
Em um momento, você pode estar brincando com crianças...



...e no momento seguinte, você pode estar sendo fisgado por pensamentos e sentimentos difíceis.



Em um momento, você pode estar compartilhando uma refeição...



... e, no momento seguinte, você pode ser fígado por pensamentos e sentimentos de raiva. Você pode sentir como se estivesse sendo puxado pela raiva, mesmo que ainda esteja lá.



Assim, esses pensamentos e sentimentos difíceis nos “iscam” e nos afastam de nossos VALORES.

O que são valores?



Os valores são seus desejos mais profundos em relação ao tipo de pessoa que você quer ser.



Por exemplo, se você é pai ou mãe ou se tem responsabilidades de cuidar de outras pessoas, que tipo de pessoa você quer ser?



- Amoroso
- Inteligente
- Atento
- Comprometido
- Persistente
- Responsável
- Calmo
- Cuidadoso
- Protetor
- Corajoso

Portanto, os valores descrevem o tipo de pessoa que você quer ser; como você quer tratar a si mesmo, os outros e o mundo ao seu redor.





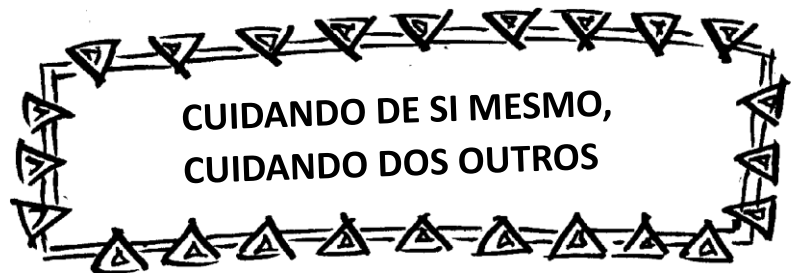
O simples fato de ler este livro significa que você provavelmente está agindo de acordo com alguns de seus valores. Está vendo como?

Sim, estou lendo este livro porque me preocupo com minha família.

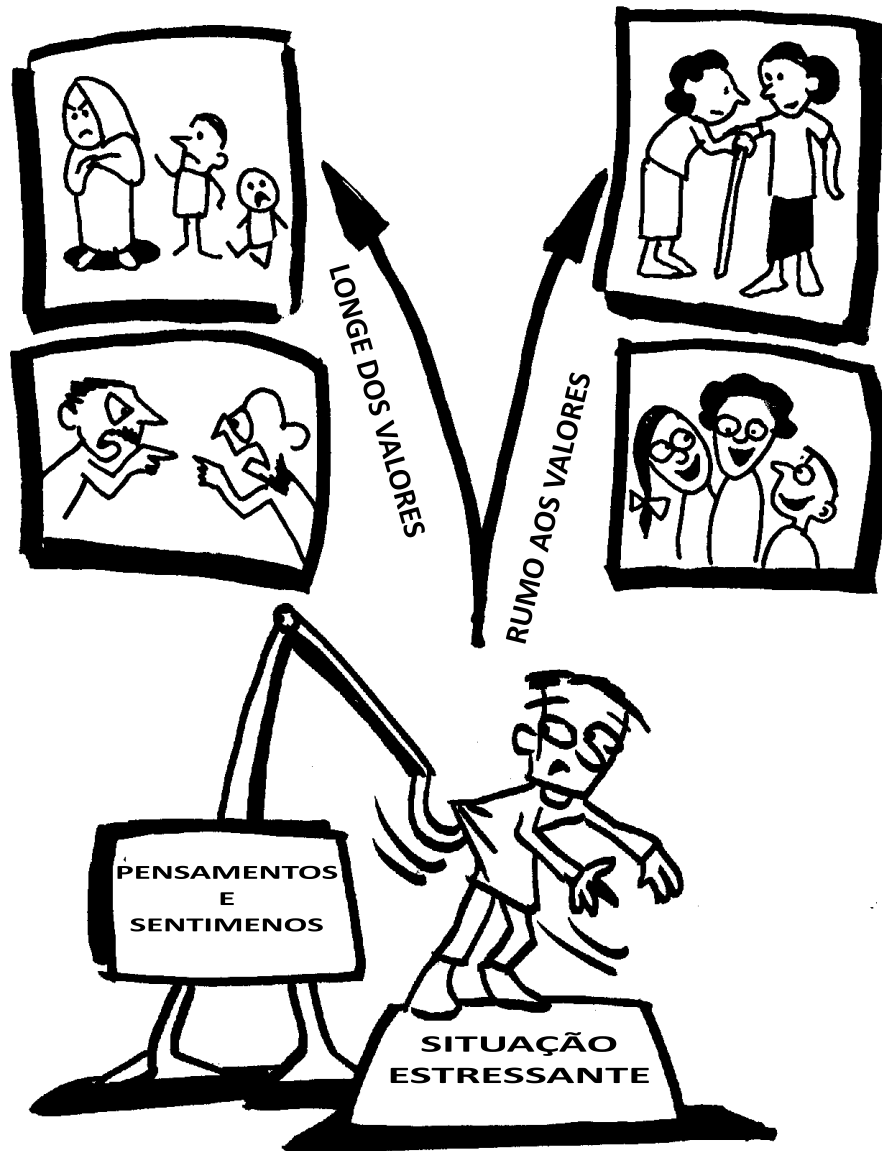
Sim, e eu me preocupo com meu bem-estar.



Isso está correto. Portanto, é provável que você esteja agindo com base em um valor que é importante para muitas pessoas: **CUIDAR.**







Em situações estressantes, pensamentos e sentimentos difíceis nos fisgam, e somos afastados de nossos valores.

Há muitos tipos de pensamentos e sentimentos difíceis que podem nos fisgar. Pensamentos sobre desistir...



Pensamentos que culpam os outros...



Julgamentos severos sobre nós mesmos...



Memórias, especialmente sobre eventos difíceis...



Pensamentos sobre o futuro, especialmente sobre o que tememos...



**Pensamentos em que nos preocupamos com os outros.**



**Ela está bem?**

**Onde ele está agora?**

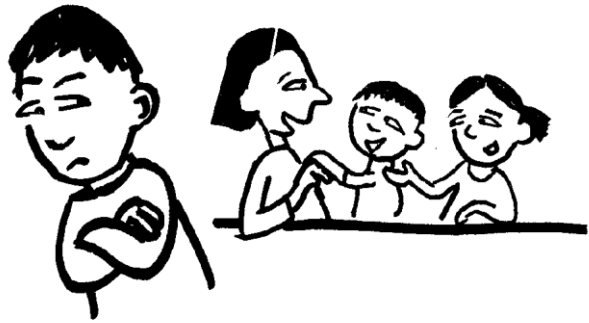


**Quando ficamos viciados, nosso comportamento muda. Muitas vezes, começamos a fazer coisas que pioram nossa vida.**

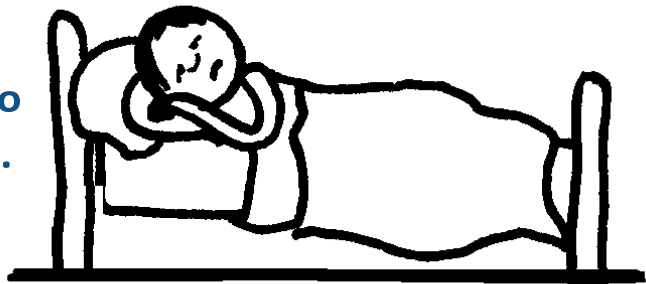
**Podemos nos envolver em brigas, discussões ou desentendimentos.**



**Ou podemos nos afastar e ficar longe das pessoas que amamos.**



**Ou talvez passemos muito tempo deitados na cama.**



Chamamos esses comportamentos de **"MOVIMENTO DE AFASTAMENTO"** porque, quando agimos dessa forma, estamos nos **AFASTANDO** de nossos valores.

Então, o que podemos fazer?

Este livro está aqui para ajudá-lo!



Primeiro, você aprende a se focar, a se engajar e a prestar mais atenção.

Como isso nos ajudará?

E o que você quer dizer com "foco" e "engajar"?



Tenha paciência! Eu vou explicar.

Quando estamos estressados, temos dificuldade de nos engajar na vida.





**Não entendo o que  
você quer dizer com  
"engajar".**



**"Engajar-se" em  
algo significa dar a  
ele toda a sua  
atenção.**

**Quando está bebendo algo,  
você dá a ele toda a sua  
atenção? Você saboreia o  
cheiro e o sabor?**



**Quando você ouve música,  
você dá a ela toda a sua  
atenção? Você a ouve  
e a aprecia?**





Quando você dedica toda a sua atenção a qualquer atividade, dizemos que está "engajado" com ela.



Mas quando é fisgado por pensamentos ou sentimentos, você fica "desligado" ou "distraído".



Quando você dedica toda a sua atenção a qualquer atividade, dizemos que você está "focado".

Mas quando você é fisgado por pensamentos ou sentimentos, fica sem foco.

E quando fazemos as coisas sem foco, geralmente as fazemos mal ou não conseguimos aproveitar a atividade e nos sentimos insatisfeitos.





**Portanto, se você aprender a se empenhar mais e a se concentrar melhor, lidará melhor com o estresse.**

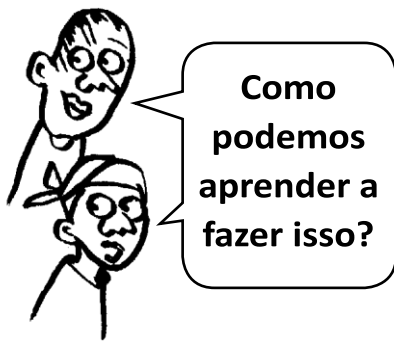
**Por exemplo, você perceberá que seus relacionamentos com os outros são mais satisfatórios.**



**E você poderá fazer coisas importantes muito melhor.**







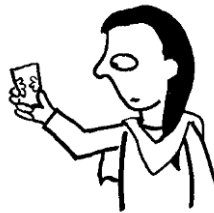
Há muitas maneiras de praticar o engajamento na vida ou de se concentrar no que está fazendo.



Você pode praticar essas habilidades em qualquer atividade que fizer. Por exemplo, se estiver tomando chá ou café...



...concentre toda a sua atenção nela. Você observa a bebida com curiosidade, como se nunca tivesse encontrado uma bebida assim antes. Você percebe sua cor.



Você saboreia o cheiro dele.



Você toma o gole LENTAMENTE.



Deixe-o repousar em sua língua, sinta-o em seus dentes e saboreie o gosto.

Você bebe o mais lentamente possível, saboreando o sabor e observando a temperatura.



Repara nos movimentos da sua garganta quando engole.



Nota o sabor a desaparecer da sua língua, enquanto engole.



E você bebe cada gotada da mesma forma: devagar, reparando e saboreando.

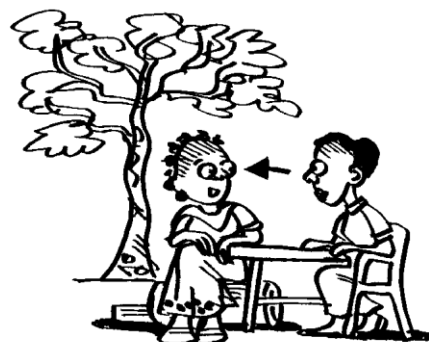


E sempre que nos deixamos levar por pensamentos e sentimentos ...



Vá em frente e pratique isso agora. Pegue um pouco de água, chá ou café e siga as figuras e instruções acima.

Você pode praticar enquanto conversa com familiares ou amigos. Observe o que os outros estão dizendo, seus tons de voz e suas expressões faciais. Dê a eles toda a sua atenção.



Você pode praticar isso enquanto joga um jogo ou faz alguma outra atividade com crianças, como ensiná-las a ler. Basta dar toda a sua atenção às crianças e ao jogo.



Você pode praticar isso enquanto lava, cozinha ou faz tarefas domésticas. Basta dedicar toda a sua atenção à atividade.



E sempre que você percebe, fica fisgado...



**Nós nos desprendemos ao nos concentrarmos novamente e nos engajamos no que estamos fazendo.**



**Muito bem! Posso fazer isso quando meus pensamentos e sentimentos não são muito difíceis.**



Mas, às vezes, meus sentimentos e histórias são muito dolorosos.

Sim, às vezes elas são tão fortes que se transformam em "tempestades emocionais".



Uma "tempestade emocional" significa que você tem pensamentos e sentimentos intensamente difíceis. Eles são tão fortes que se assemelham a uma forte tempestade e podem facilmente dominá-lo.



Quando surge uma tempestade emocional, precisamos aprender a nos "estabilizar".

O que isso significa?



**Imagine que você está no alto de uma árvore quando começa uma tempestade.**



**Você gostaria de ficar na árvore?**



**Enquanto estiver na árvore, você estará em grande perigo!**



**Você precisa descer ao solo o mais rápido possível! No chão, você estará muito mais seguro.**





**E no local, você pode ajudar outras pessoas. Por exemplo, você pode confortar outras pessoas durante a tempestade.**



**E se houver algum lugar seguro para se esconder, você só poderá chegar lá depois de estar no chão.**



Portanto, precisamos nos "estabilizar" quando nossas tempestades emocionais aparecem.



Como?



Novamente, por meio do envolvimento com o mundo ao seu redor e da concentração no que está fazendo.



O primeiro passo é **OBSERVAR** como você está se sentindo e o que está pensando.

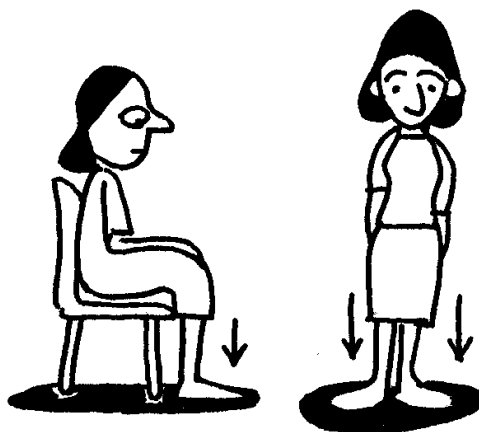


Em seguida, **DIMINUA** a **VELOCIDADE** e **CONECTE-SE** com seu corpo.

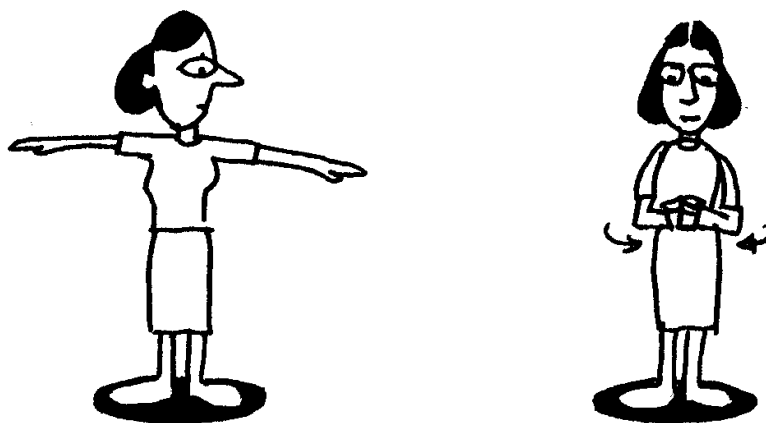
Diminua a velocidade de sua respiração. Esvazie completamente os pulmões. Depois, deixe-os se encherem o mais lentamente possível.



Lentamente, pressione os pés contra o chão.



Estique lentamente os braços ou pressione lentamente as mãos uma contra a outra.



A próxima etapa da estabilização é se **REFOCAR** no mundo ao seu redor. Observe onde você está. Quais são as cinco coisas que você pode ver?



Quais são as três ou quatro coisas que você pode ouvir?



Respire o ar. O que você consegue sentir?



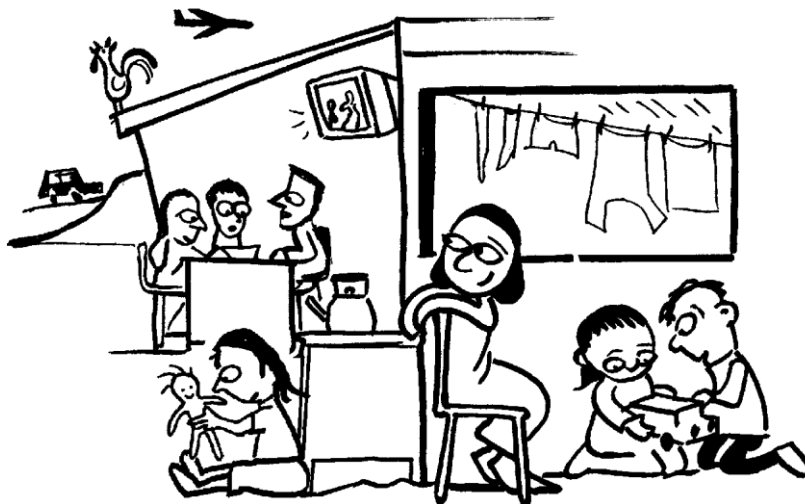
Observe onde você está e o que está fazendo.



Toque seus joelhos, ou a superfície abaixo de você, ou qualquer objeto que possa alcançar. Observe como é a sensação sob seus dedos.



**Portanto, observe que estão surgindo pensamentos e sentimentos difíceis...**



**...e também há um mundo ao seu redor que você pode ver, ouvir, tocar, sentir o gosto e o cheiro.**

**E você também pode mover os braços, as pernas e a boca - portanto, se quiser, pode agir de acordo com seus valores.**





A estabilização não faz com que suas tempestades emocionais desapareçam. Ele apenas o mantém seguro, até que a tempestade passe.

Algumas tempestades duram muito



Outros passam rapidamente.

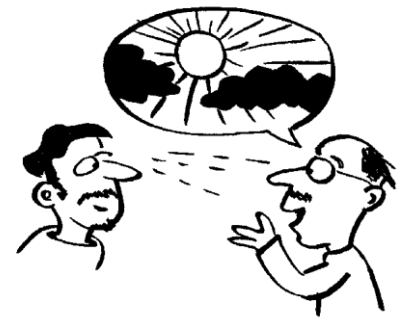


Quer dizer que esses exercícios de libertação e estabilização não vão me livrar dos meus pensamentos e sentimentos difíceis?

Correto! Esse não é o objetivo deles.



O objetivo dos exercícios de desengajamento e estabilização é ajudá-lo a se "engajar" na vida. Por exemplo, para ajudá-lo a dar atenção total à família e aos amigos.



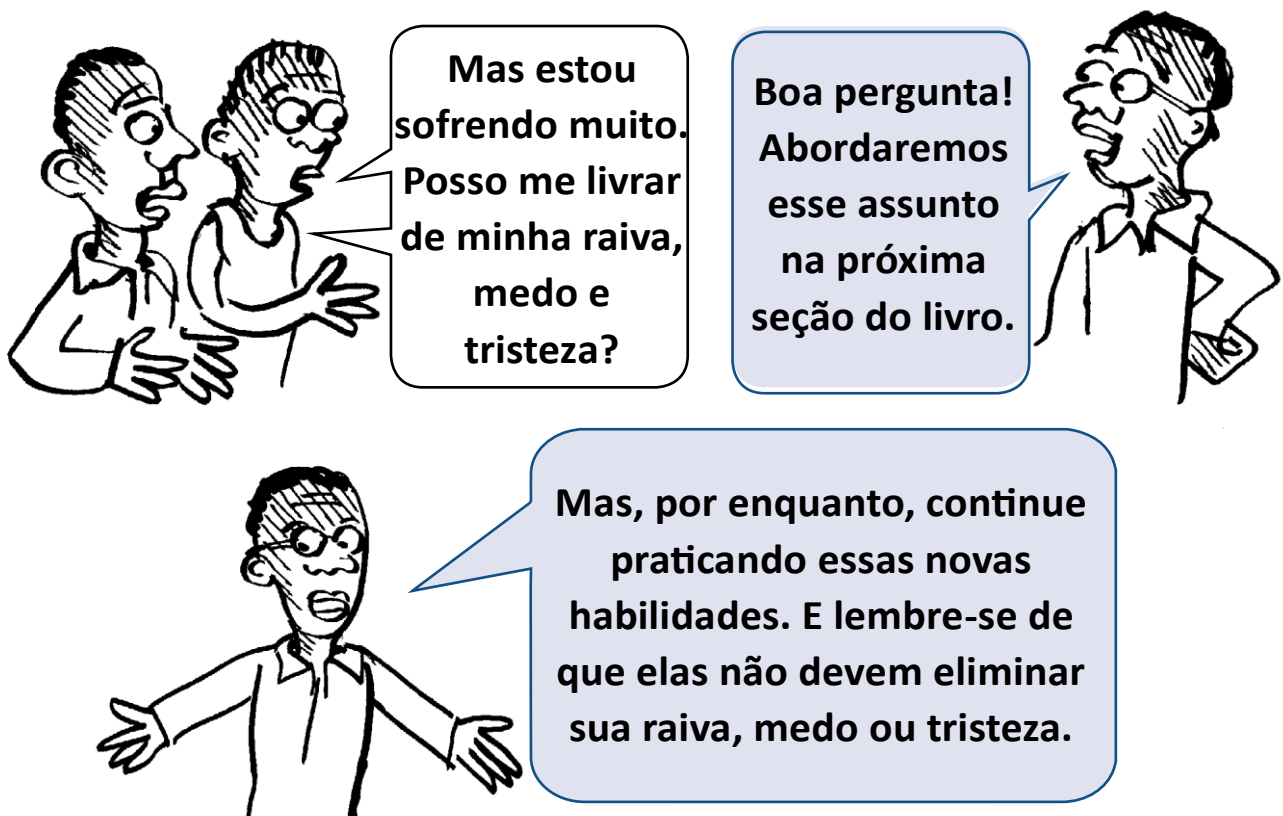
Também serve para ajudá-lo a se aproximar de seus valores; para ajudá-lo a se comportar mais como o tipo de pessoa que deseja ser.



E para ajudá-lo a se concentrar no que está fazendo, para que possa fazê-lo bem.



Quando você presta atenção e se envolve totalmente em qualquer atividade, também pode considerá-la mais satisfatória. Isso acontece mesmo com atividades entediadas ou frustrantes.



Quando nos envolvemos na vida, prestamos atenção aos outros, nos concentramos no que estamos fazendo e vivemos de acordo com nossos valores, gerenciamos o estresse muito melhor.



O engajamento, o foco e a estabilização nos ajudam a fazer tudo isso.



Mas parece tão difícil...



Como qualquer nova habilidade, é necessário praticar.

E quanto mais praticamos..



...melhor ficamos!

É como desenvolver seus músculos para correr mais rápido ou levantar cargas mais pesadas. Com a prática, seus músculos ficam maiores!



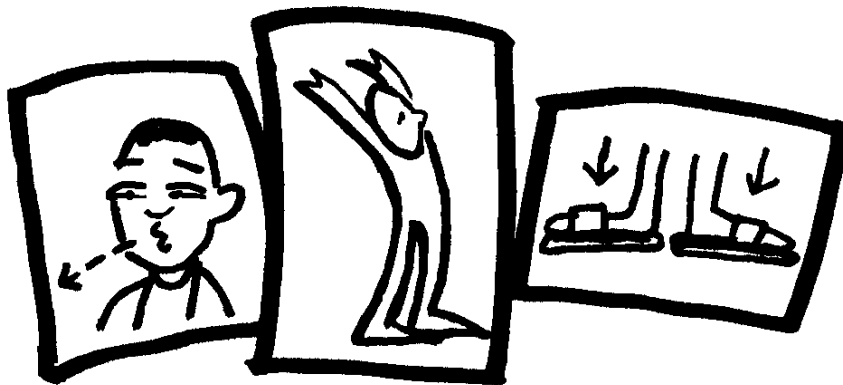
Há muitas maneiras de praticar essas habilidades engajadoras e de estabilização. Vamos praticá-las agora!



Ao ler este livro, siga as instruções. Não se limite a ler sobre o assunto; faça-o de fato!



Primeiro, **OBSERVE** como está se sentindo e o que está pensando. Em seguida, diminua a velocidade e **CONECTE-SE** com seu corpo. Expire lentamente. Alongue-se lentamente. Empurre lentamente os pés contra o chão.



Agora, **REFOQUE** no mundo ao seu redor. Preste atenção com curiosidade ao que você pode ...



Veja



Escute



Prove

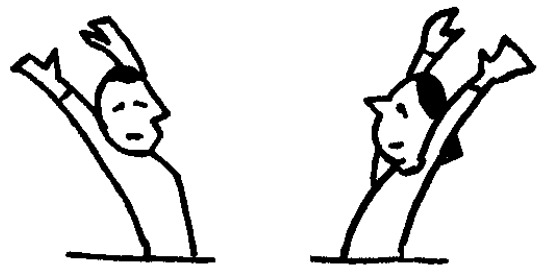


Cheire



Toque

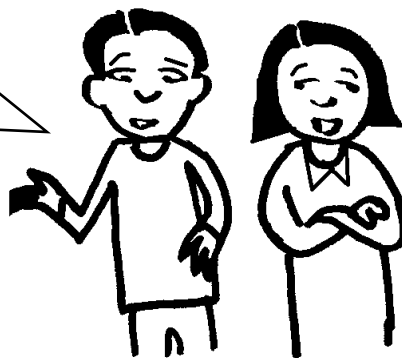
**Agora, faça um bom alongamento. Conecte-se com o mundo. Observe onde você está, quem está com você e o que está fazendo.**



**Esse exercício deve levar cerca de 30 segundos. Você pode fazê-lo a qualquer hora e em qualquer lugar.**



**Isso é ótimo. Posso praticá-lo a qualquer momento.**



**Sim, e quanto mais eu praticar, melhor!**





Agora, aqui está um exercício de estabilização mais longo para praticar. Primeiro, **OBSERVE** como está se sentindo e o que está pensando.

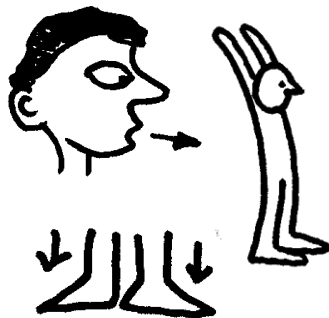
Em seguida, diminua a velocidade e **CONECTE-SE**

com seu corpo.

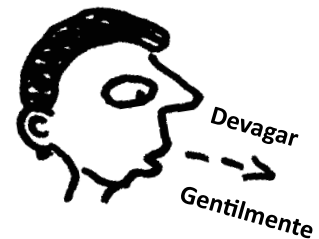
Expire lentamente.

Alongue-se lentamente.

Empurre lentamente os pés no chão.



Agora, diminua ainda mais a velocidade de sua respiração. Lenta e suavemente, esvazie seus pulmões.



Certifique-se de respirar **LENTA** e **SUAVEMENTE**.

Se você respirar com muita força ou muito rapidamente, isso pode causar pânico, ansiedade, tontura ou falta de ar.



E, ao inspirar, faça-o também **LENTA** e **SUAVEMENTE**.

Se começar a sentir tontura ou vertigem, é porque está respirando muito profundamente, com muita força ou muito rapidamente.





Portanto, se começar a se sentir tonto, com a cabeça leve ou com o peito apertado, diminua a respiração. Expire suavemente e inspire o mais lenta e silenciosamente possível. (NÃO respire profundamente, pois isso piorará sua tontura!)

Agora observe sua respiração com **CURIOSIDADE** - como se fosse a primeira vez que você estivesse respirando.



Agora expire ainda mais **LENTAMENTE**.

Depois que seus pulmões estiverem vazios, conte até três em silêncio antes de inspirar novamente.

Em seguida, deixe seus pulmões se encherem o **MAIS LENTAMENTE POSSÍVEL**.



Você está treinando sua capacidade de manter-se engajado e concentrado. Você consegue manter sua atenção na respiração?

Ao fazer isso, de tempos em tempos, pensamentos e sentimentos o prenderão e o tirarão do exercício.



Assim que perceber que isso aconteceu, REFOQUE em sua respiração. Dê a ela toda a sua atenção.



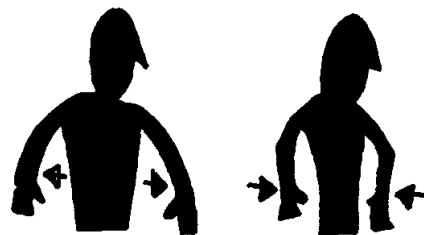
Observe o ar que entra e sai de suas narinas.



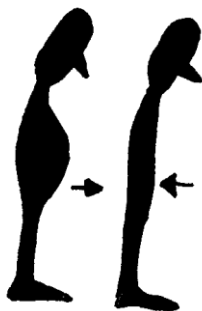
Observe os movimentos suaves de seus ombros.



Observe o movimento do peito para dentro e para



Observe como sua barriga se move para dentro e para fora.



Você ficará fisgado várias e várias vezes.



Portanto, assim que você perceber que isso aconteceu ...

**...concentre-se novamente em sua respiração.**



E se seus pensamentos e sentimentos o fisgarem mil vezes...

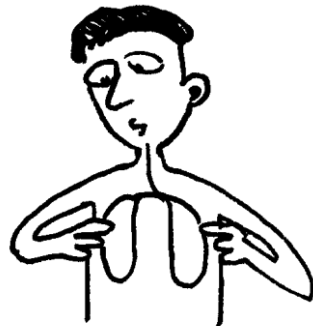
Depois, nós nos libertamos mil vezes!



Isso é correto! E então você volta a se concentrar na respiração.



**Repetidamente, você volta sua atenção para a respiração, observando-a com curiosidade.**



Por quanto tempo faremos isso?



Como qualquer habilidade, quanto mais você praticar, melhor. Então...

**Você pode fazer algumas práticas mais curtas, com duração de um ou dois minutos, e outras mais longas, com duração de cinco a dez minutos.**

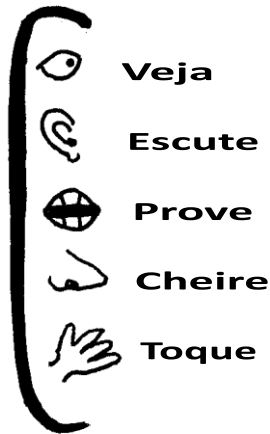


Para concluir o exercício, mais uma vez, mantenha-se firme.

Diminua a velocidade.  
Expire lentamente.  
Alongue-se lentamente.  
Empurre lentamente os pés contra o chão.



Em seguida, **REFOQUE** e **ENGAJE** com o mundo. Preste atenção com curiosidade no que você pode...



Observe onde você está, quem está com você e o que está fazendo.

E reserve um momento para reconhecer que cada vez que você pratica isso...



Estou vivendo de acordo com meus valores de cuidado...

...pela saúde de mim mesmo, dos outros e da minha comunidade.





É isso mesmo! Porque essas habilidades ajudam você a se engajar, se concentrar e se desvencilhar de pensamentos e sentimentos difíceis...

... para que você possa se aproximar de seus valores.



Portanto, lembre-se de praticar essas habilidades ao longo do dia, sempre que puder.

Pode ser útil fazer um plano. Por exemplo, pense em quando, onde e quantas vezes por dia você praticará a estabilização. A prática não precisa ser inconveniente! Você pode praticar a qualquer hora, em qualquer lugar, mesmo que seja por apenas um ou dois minutos. O ideal é dedicar pelo menos um ou dois dias para praticar as habilidades desta seção, antes de passar para a próxima seção.

No final do livro, você encontrará breves descrições de cada habilidade, que podem lembrá-lo dos pontos principais.

Parte 2

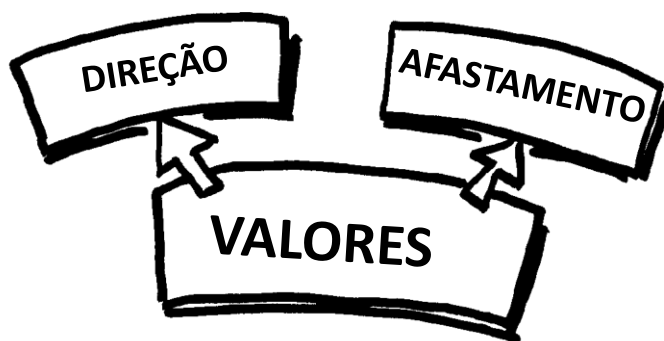
# DESENGATE



Bem-vindo de volta. Espero que você tenha praticado o engajamento na vida, concentrando-se em suas atividades e mantendo-se firme durante as tempestades emocionais.



Você deve se lembrar que, anteriormente, falamos sobre movimentos de “direção” e “afastamento”.





Quando somos fisgados por pensamentos e sentimentos difíceis, tendemos a fazer “movimentos de afastamento” - afastando-nos de nossos valores.



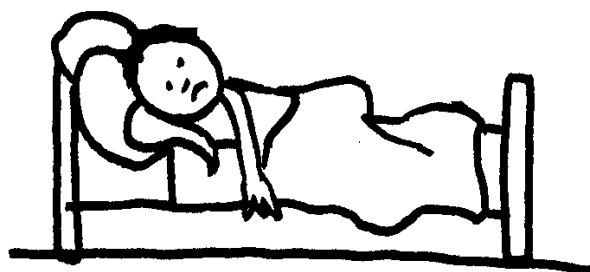
Podemos nos envolver em brigas, discussões ou desentendimentos.



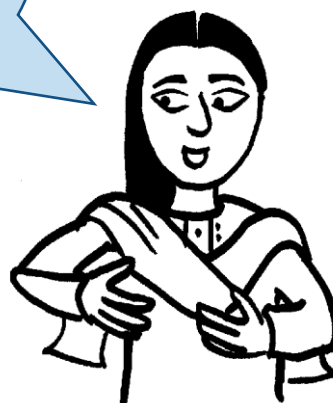
**Ou podemos nos afastar e ficar longe das pessoas que amamos.**



**Ou podemos passar muito tempo deitados na cama.**

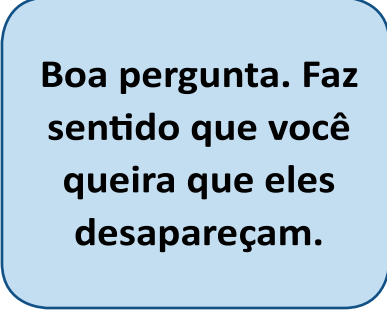


**Portanto, hoje vamos aprender mais sobre como nos desprender de pensamentos e sentimentos difíceis.**





Minha vida está muito difícil agora. Será que meus pensamentos e sentimentos difíceis vão desaparecer?



Boa pergunta. Faz sentido que você queira que eles desapareçam.

Mas será que é realista pensar que podemos simplesmente nos livrar deles?

Podemos queimá-los como lixo?



Podemos prendê-los e escondê-los?



Podemos enterrá-los em um buraco?



Podemos sair correndo e deixá-los para trás?



Reserve um momento para pensar em todas as maneiras pelas quais você tentou se livrar desses pensamentos e sentimentos.

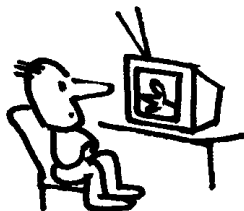


A maioria das pessoas tenta pelo menos algumas dessas estratégias:

**Gritar!**



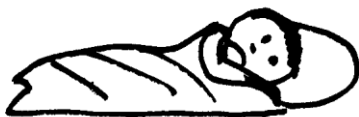
**Tentando não pensar sobre isso**



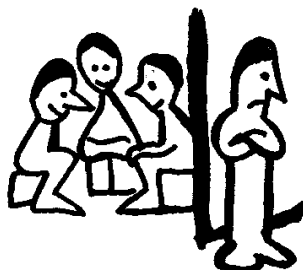
**Evitando pessoas, lugares e situações**



**Ficar na cama**



**Isolar-se**



**Desistir**



**Álcool**



**Tabaco**



**Drogas ilícitas**



**Começar discussões**



**Culpar ou criticar a si mesmo**



**O que mais você tentou?**

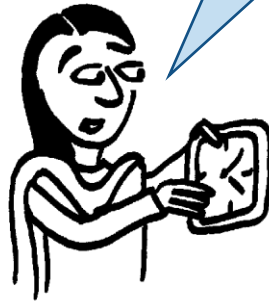


**Reserve um momento para pensar ou escrever sobre as coisas que você tentou para se livrar de pensamentos e sentimentos difíceis.**

É claro que muitos desses métodos fazem com que os pensamentos e sentimentos desapareçam.

Mas não por muito tempo!

Eles logo voltam!



E quantos desses métodos se afastam de seus valores?

A maioria deles!



Exatamente! Portanto, quando tentamos nos livrar de pensamentos e sentimentos...

...nossa vida geralmente piora!

Então, você está aberto a um novo caminho?



É uma nova maneira de lidar com pensamentos e sentimentos difíceis.



Em vez de tentar afastá-los...



Você para de lutar contra eles.



E sempre que você for fisgado por eles...



...você se desprende novamente.

Como podemos fazer isso?

Eu lhe mostrarei em breve. Mas, primeiro, vamos identificar - que pensamentos e sentimentos o estão fisgando?



## Você está sendo fisgado por pensamentos sobre...

Coisas ruins que  
aconteceram no  
passado

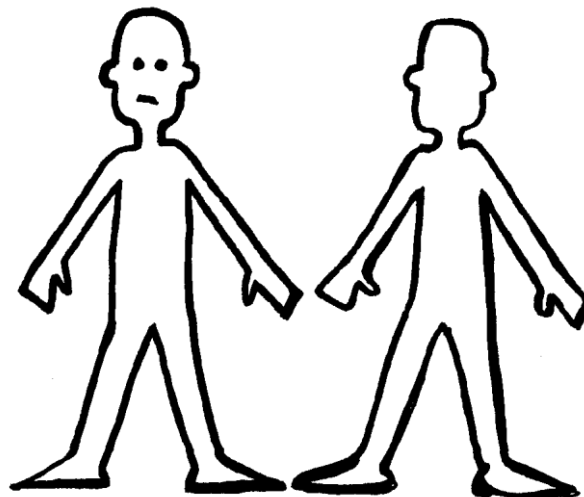
Não ser bom o  
suficiente - ser fraco,  
louco ou ruim

Coisas ruins que  
podem acontecer  
no futuro



Escreva alguns  
dos  
pensamentos  
que o atraem:

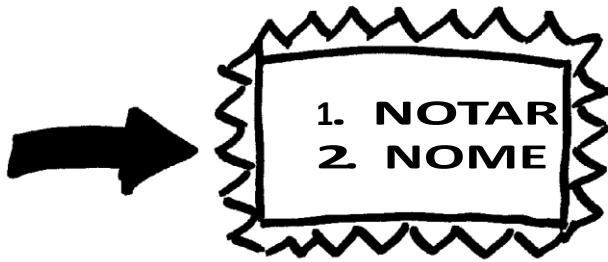
Você está sendo  
fisgado por sensações  
em seu corpo?  
Marque onde essas  
sensações estão  
localizadas:



FRON  
T

BAC  
K

As duas primeiras etapas do desengate são:



Primeiro, você percebe que um pensamento ou sentimento o fisgou. Em seguida, você dá um NOME a ela. Para nomeá-la, você diz silenciosamente para si mesmo algo como...

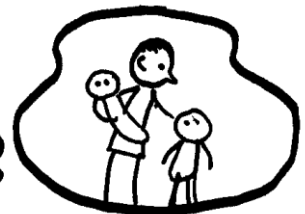
Sinto um aperto no peito.



Aqui está a pressão em minha testa.



Aqui está uma lembrança dolorosa.



Aqui estão os temores sobre o futuro.









Portanto, a nomeação começa dizendo silenciosamente: “Aqui está um pensamento” ou “Aqui está um sentimento”.

No entanto, se acrescentarmos a frase “Eu percebo”, geralmente descobrimos que ela nos solta um pouco mais.



Tente fazer isso agora e veja o que acontece.



Percebo que há um peso em meu peito.

Percebo que aqui está uma lembrança dolorosa.



Percebo que aqui há raiva.





Percebo que há um nó em meu estômago.

Percebo que há um pensamento sobre o que eu temo.



Por favor, tente fazer isso agora antes de ler mais. **NOTE e NOMEIA** um pensamento ou sentimento que esteve presente em você hoje.



Bem, os pensamentos e sentimentos nos fisgam quando não temos consciência deles.

Como o fato de notar e nomear nos ajuda?

Em um momento, você está conversando com um amigo, interessado no que ele está dizendo...



...e, no momento seguinte, você está fígado.



De repente, você não está mais realmente ouvindo seu amigo.



Talvez você ainda esteja conversando com seu amigo...



...mas você não está realmente “engajada” na conversa.

Você está ouvindo apenas pela metade.

Não está dando a ela toda a sua atenção.

Por quê? Porque está preso a seus pensamentos ou sentimentos.



A primeira etapa para “desprender-se” é AVISAR que você foi fisgado. A segunda etapa é NOMEAR o que o fisgou. Você diz silenciosamente para si mesmo...

Percebo que fui fisgada por lembranças.



Aqui está um pensamento difícil.



Percebo uma sensação de peso em meu peito.

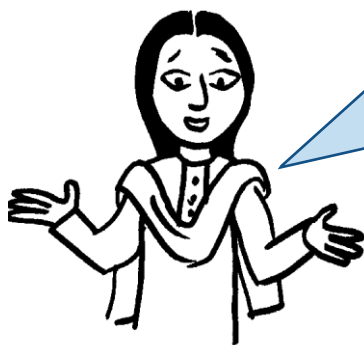


O próximo passo é se REFOCAR no que está fazendo - seja cozinhando, comendo, brincando, lavando ou conversando com amigos - e se ENGAJAR totalmente nessa atividade; PRESTAR TOTAL ATENÇÃO a quem estiver com você e ao que estiver fazendo.

Estou sentindo uma dor na garganta.

PENSAMENTOS  
E  
SENTIMENTOS





Podemos fazer a mesma coisa toda vez que ficamos viciados e paramos de nos envolver com a vida.

Estou percebendo sentimentos de raiva.



E mesmo que eu esteja sentindo raiva, escolho agir de acordo com o meu valor de cuidar, voltando a me concentrar e a me envolver com minha família.



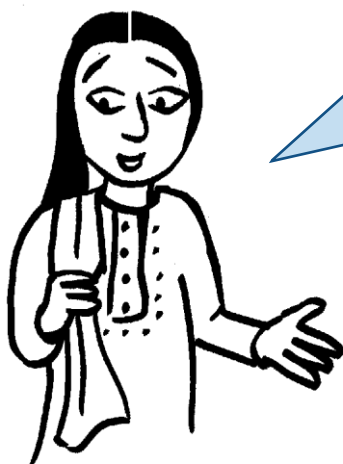
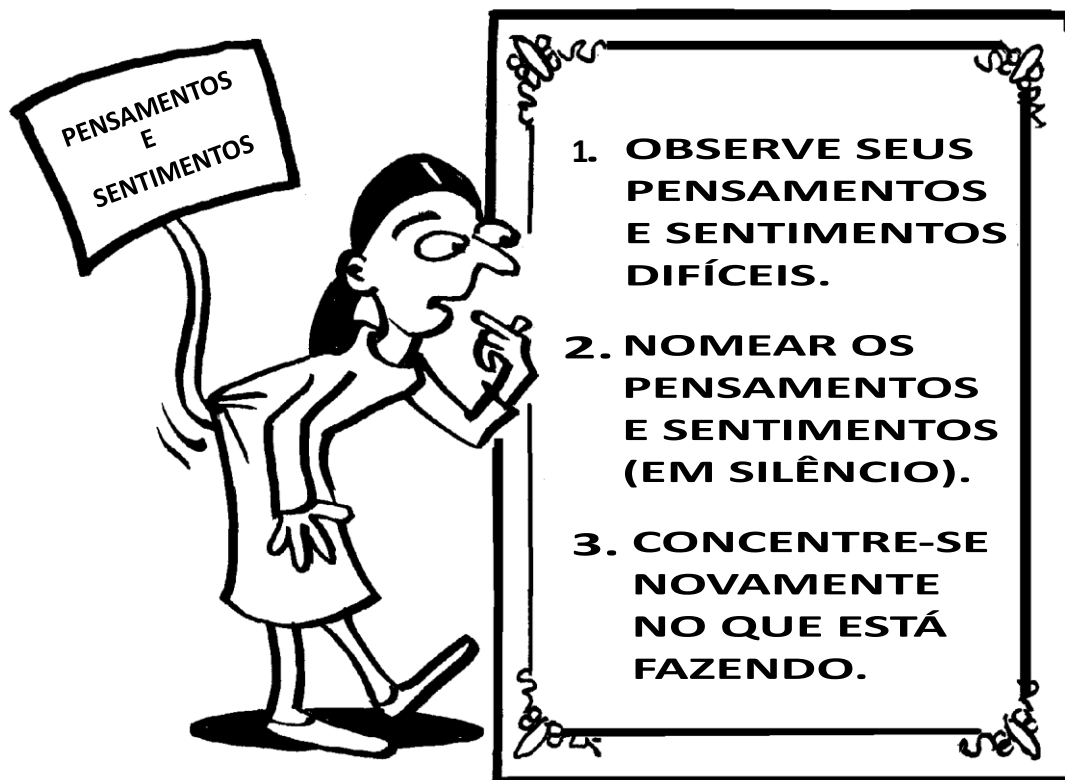


E mesmo com esse pensamento difícil, opto por agir de acordo com meus valores de ser atencioso e carinhoso com meus filhos.





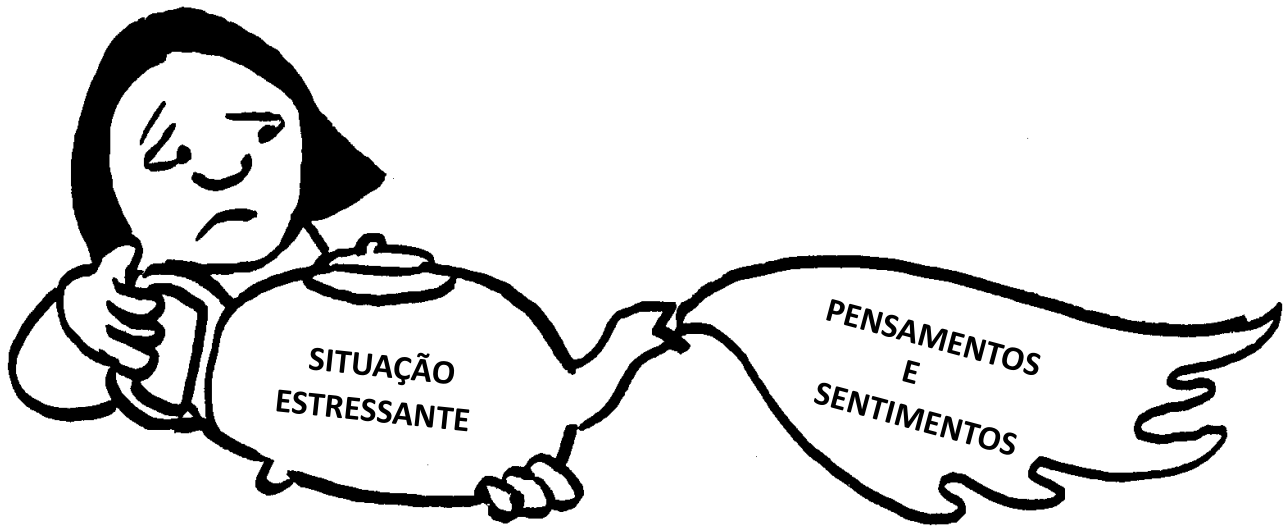
Portanto, para se desvencilhar dos pensamentos e sentimentos...



Quanto mais você praticar isso, melhor ficará. Veja se consegue praticar isso repetidamente, durante todo o dia, ao realizar suas atividades diárias. Toda vez que perceber que foi fisgado, repita essas etapas.

**E lembre-se de que é natural que pensamentos e sentimentos difíceis apareçam quando estamos estressados.**

**Isso acontece com todo mundo!**



Há muitas maneiras de NOMEAR um pensamento ou sentimento, depois que o NOTAMOS.



Aqui está um pensamento sobre...

Aqui está uma lembrança de...



Percebo que há tristeza.

Percebo que há um peso em meu peito.

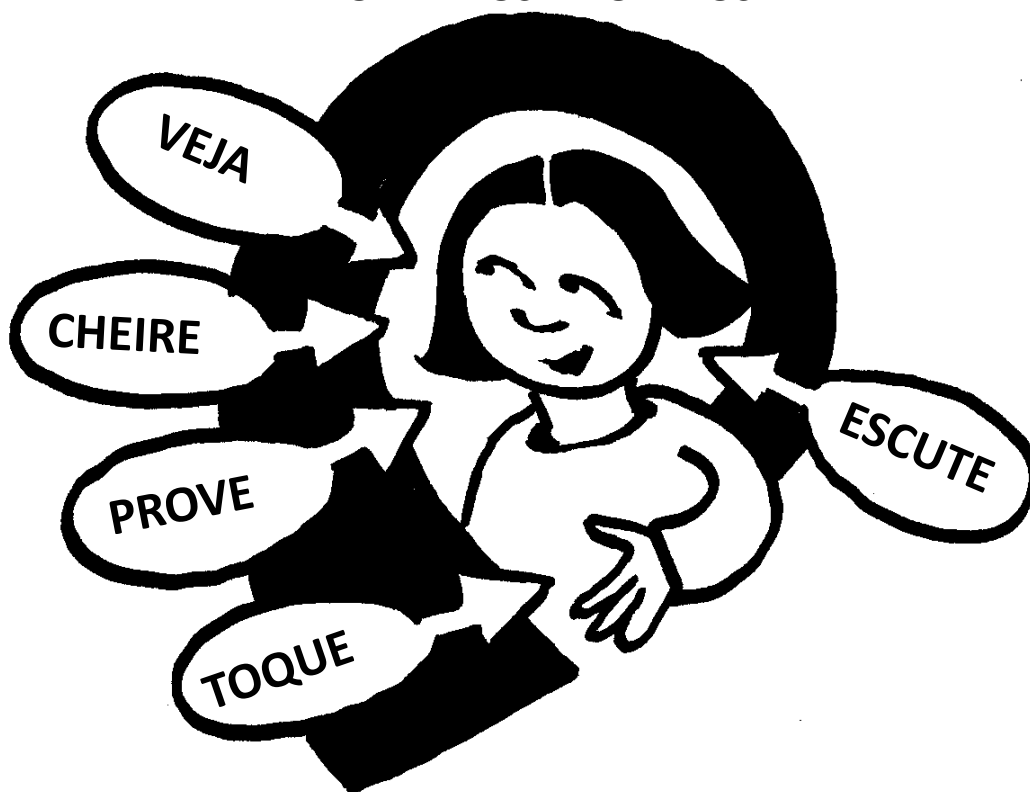
Percebo que fui fisgada por uma dor em minha barriga.



E depois de termos NOTADO e NOMEADO, podemos nos REFOCAR no mundo ao nosso redor.

Nós nos ENGAJAMOS na vida percebendo o que podemos...

NOMEÁ-LOS E NOTÁ-LOS...



Portanto, agora você tem as duas primeiras ferramentas para seu kit de ferramentas.

## FERRAMENTA 1 MANTENHA-SE FIRME

DURANTE “TEMPESTADES EMOCIONAIS”. OBSERVE COMO ESTÁ SE SENTINDO.

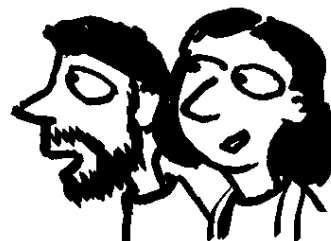
DIMINUA A VELOCIDADE E CONECTE-SE COM SEU CORPO. CONCENTRE-SE NOVAMENTE E SE ENVOLVA COM O MUNDO AO SEU REDOR.



## FERRAMENTA 2 DESENGATE-SE

DE PENSAMENTOS E SENTIMENTOS, NOTANDO, NOMEANDO E DEPOIS VOLTANDO A SE CONCENTRAR NO QUE ESTÁ FAZENDO.

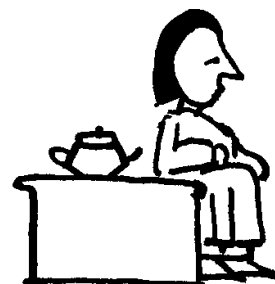
E podemos praticar o uso dessas ferramentas a qualquer momento e em qualquer lugar.



É claro que algumas pessoas se esquecem de praticar.



Portanto, reserve um tempo para praticar regularmente essas habilidades. Por exemplo, na cama, antes ou depois de uma refeição.



Pense em alguns horários, locais ou atividades para a prática regular.



E sempre que estiver deitado na cama à noite e não conseguir dormir, pratique a desaceleração e a conexão com seu corpo.

Provavelmente não o fará dormir (embora às vezes isso aconteça), mas o ajudará a se sentir descansado.





Outras coisas também podem atrapalhar a prática com essas ferramentas.

Talvez você se sinta muito cansado...

Muito cansado!



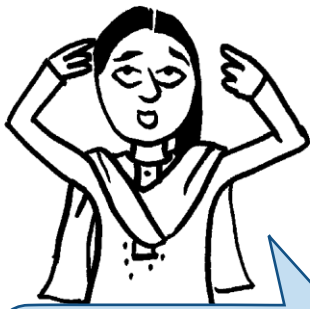
Talvez você se sinta muito triste, irritado ou assustado...



Talvez você simplesmente não se incomode...

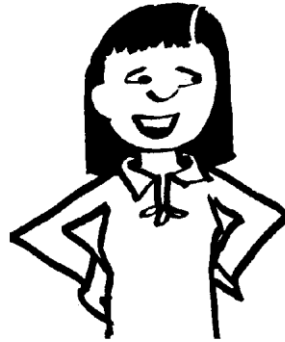
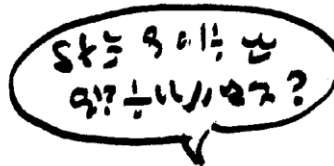
Isso é inútil!





Portanto,  
lembre-se disso  
repetidamente...

Isso é como aprender um novo idioma. É preciso muita prática!



Você também pode ser fisgado por pensamentos inúteis.



ISSO TUDO É MUITO ESTÚPIDO!

NÃO É IMPORTANTE!

NÃO VAI AJUDAR EM NADA!

ESTOU MUITO OCUPADO!

NÃO FAZ SENTIDO!

É UMA PERDA DE TEMPO!

NÃO POSSO FAZER ISSO!



Portanto, assim que você perceber que foi fisgado por esses sentimentos...



NOTE, DÊ UM NOME E CONCENTRE-SE NOVAMENTE



Cada pequena prática que você fizer fará a diferença.



E toda vez que praticamos, estamos agindo de acordo com nossos valores de cuidado!



Sim, é isso mesmo. E na próxima parte deste livro, exploraremos os valores com mais profundidade.

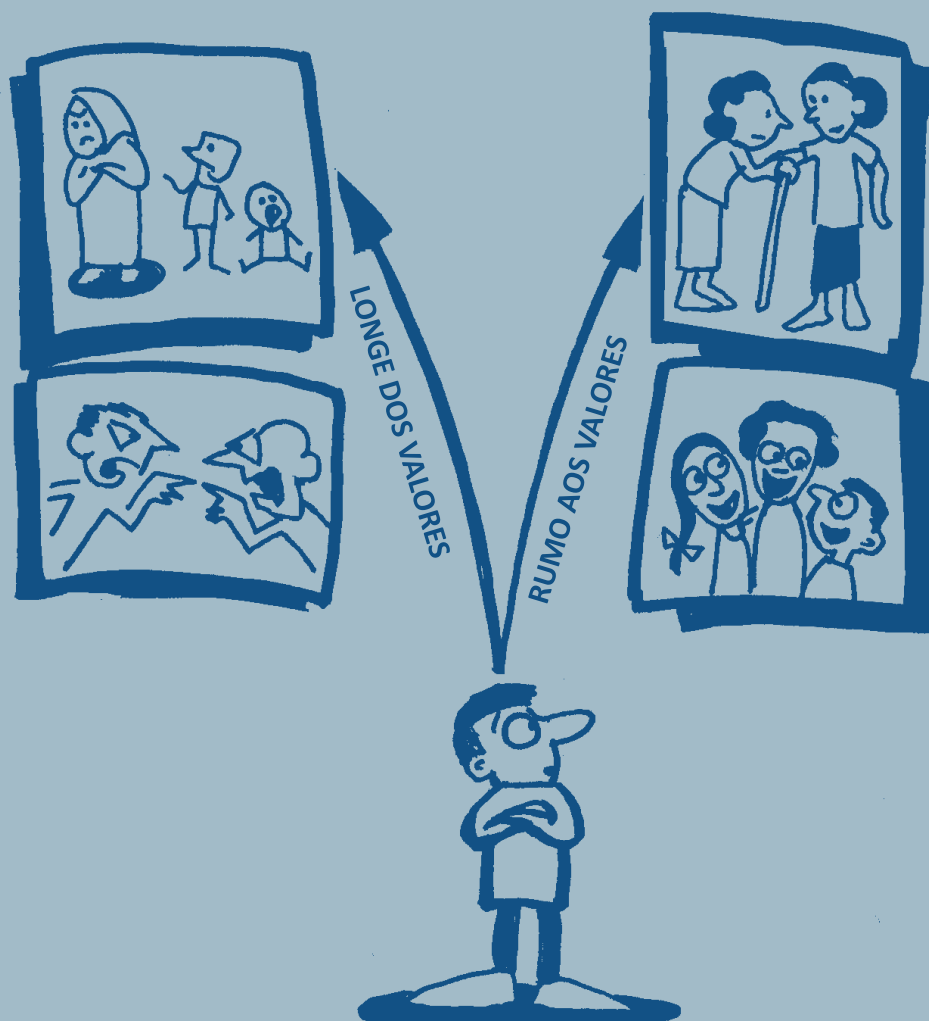


Mas antes de continuar com a próxima parte, reserve um ou dois dias para praticar o que foi abordado neste capítulo.

E lembre-se: no final do livro, você encontrará descrições curtas de cada habilidade que aprender.

## Parte 3

# AGIR DE ACORDO COM SEUS VALORES





Bem-vindo de volta. Você tem praticado o desencanaixe e a estabilização?

Lembre-se de que fazer esses exercícios é como aprender qualquer nova habilidade. Com a prática, você melhora e fica mais fácil.



Agora, vamos examinar os valores mais detalhadamente.

Seus valores descrevem o tipo de pessoa que você quer ser; como você quer tratar a si mesmo, os outros e o mundo ao seu redor.

Os valores têm os mesmos objetivos?



Não

As metas descrevem o que você está tentando obter. Os valores descrevem o tipo de pessoa que você deseja ser.



Suponha que sua meta seja conseguir um emprego para poder sustentar as pessoas de quem gosta.

**E suponha que seus valores - a maneira como você quer ser com sua família, seus amigos ou as pessoas ao seu redor - sejam ser gentil, atencioso, amoroso e solidário.**





**Pode ser impossível atingir sua meta...**



**...mas você ainda pode viver seus valores de ser gentil, atencioso, amoroso e solidário com sua família, amigos ou pessoas ao seu redor.**

**E mesmo que esteja enfrentando uma situação muito difícil e esteja separado de sua família e amigos, você ainda pode viver seus valores de ser gentil, atencioso, amoroso e solidário. Você pode encontrar pequenas maneiras de agir de acordo com esses valores com as pessoas ao seu redor.**



**Muitas de suas metas podem ser impossíveis neste momento.**



**Mas você sempre pode encontrar maneiras de agir de acordo com seus valores.**



**Por que isso é importante?**





Porque a maneira como  
você influencia o mundo  
ao seu redor é por meio  
de suas AÇÕES.

“AÇÕES” são o que você faz com os braços, as  
mãos, as pernas e os pés, e o que você diz  
com a boca.



Quanto mais você se concentra em suas próprias  
ações...

...mais você pode influenciar o mundo imediato ao  
seu redor: as pessoas e as situações que você  
encontra todos os dias.



**Se o seu país está em guerra, você não pode parar todos os combates...**



**...mas pode parar de discutir com as pessoas de sua comunidade...**



**...e, em vez disso, aja de acordo com seus valores**



**E observe: você pode influenciar as pessoas ao seu redor por meio de suas AÇÕES.**

**Combate**



**Colaboração**





Portanto,  
precisamos  
continuar a  
nos fazer essa  
pergunta:

Minhas ações  
apoiam meus  
valores?



**Sim. Suas ações estão  
levando-o para perto ou para  
longe de seus valores?**



Para ajudá-lo a esclarecer seus valores, aqui está uma lista. Esses não são os valores “certos” nem os “melhores” - são apenas alguns valores comuns.

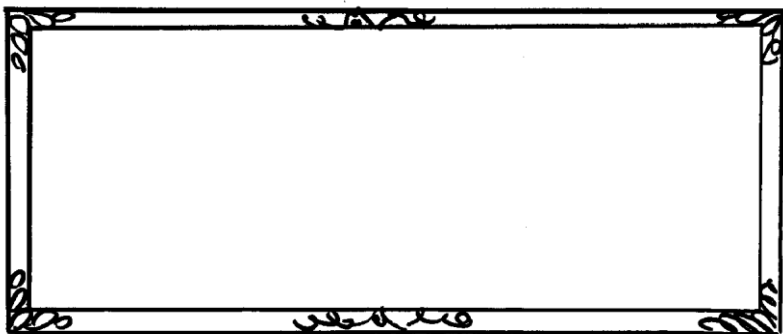
Ser gentil  
Ser atencioso  
Ser generoso  
Ser solidário  
Ser prestativo  
Ser paciente  
Ser responsável  
Ser protetor  
Ser disciplinado  
Ser trabalhador  
Ser comprometido

Ser corajoso  
Ser persistente  
Perdoar  
Ser grato  
Ser leal  
Ser respeitável/honroso  
Ser respeitoso  
Ser digno de confiança  
Ser justo/correto  
Ser...  
Ser...





Agora, selecione três ou quatro desses valores que parecem mais importantes para você e escreva-os no quadro abaixo.



Agora faremos outro exercício. Pense em um modelo em sua comunidade; alguém que você admira.



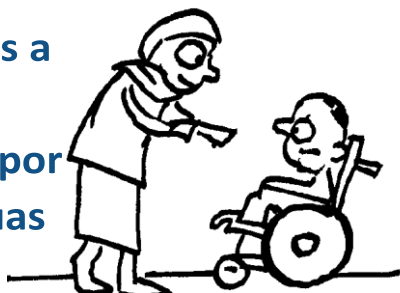
O que essa pessoa diz ou faz que você admira?



Essa pessoa trata os outros de maneira admirável?



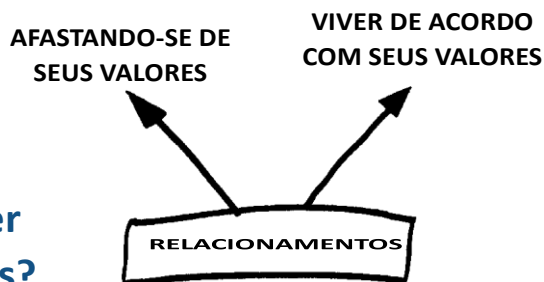
Que valores a pessoa demonstra por meio de suas ações?



Quais desses valores você gostaria de modelar para as pessoas ao seu redor?



Agora pense nas pessoas ao seu redor. Quais são os valores pelos quais você quer viver, na maneira como trata essas pessoas?



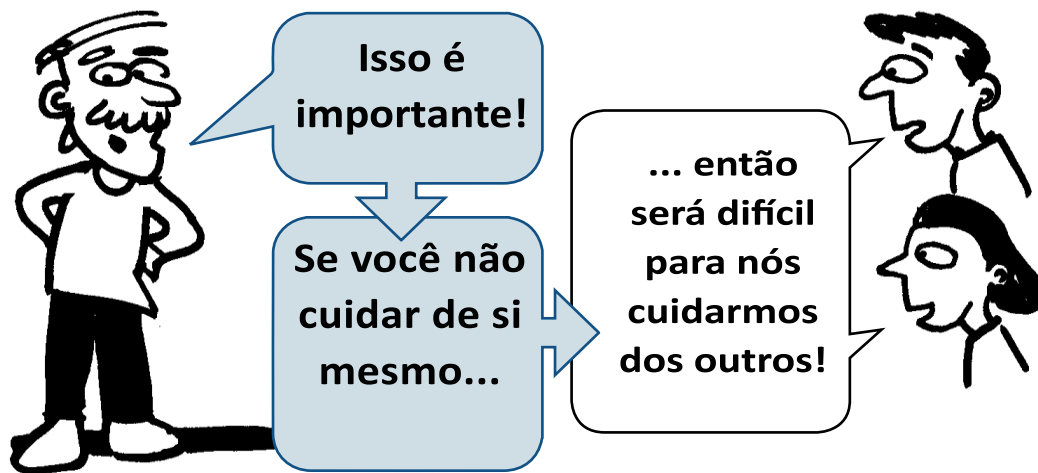
Os valores são válidos para ambos os lados: para si mesmo e para os outros.



Portanto, se  
seus valores  
são o cuidado  
e a bondade...



... então você pretende viver esses valores em relação a si mesmo e aos outros.



Portanto, agora é hora de colocar seus valores em ação.



Escolha um relacionamento importante; escolha alguém com quem você se importa muito e que vê regularmente.



Quais são os valores pelos quais você quer viver nesse relacionamento?



Por exemplo, suponha que você escolha seu filho.



E os valores com os quais você deseja agir são:



Então, um pequeno passo pode ser brincar com seu filho ou ler para ele por 10 minutos todos os dias.



Ou suponha que você escolha um parente.



E os valores com os quais você deseja agir são:



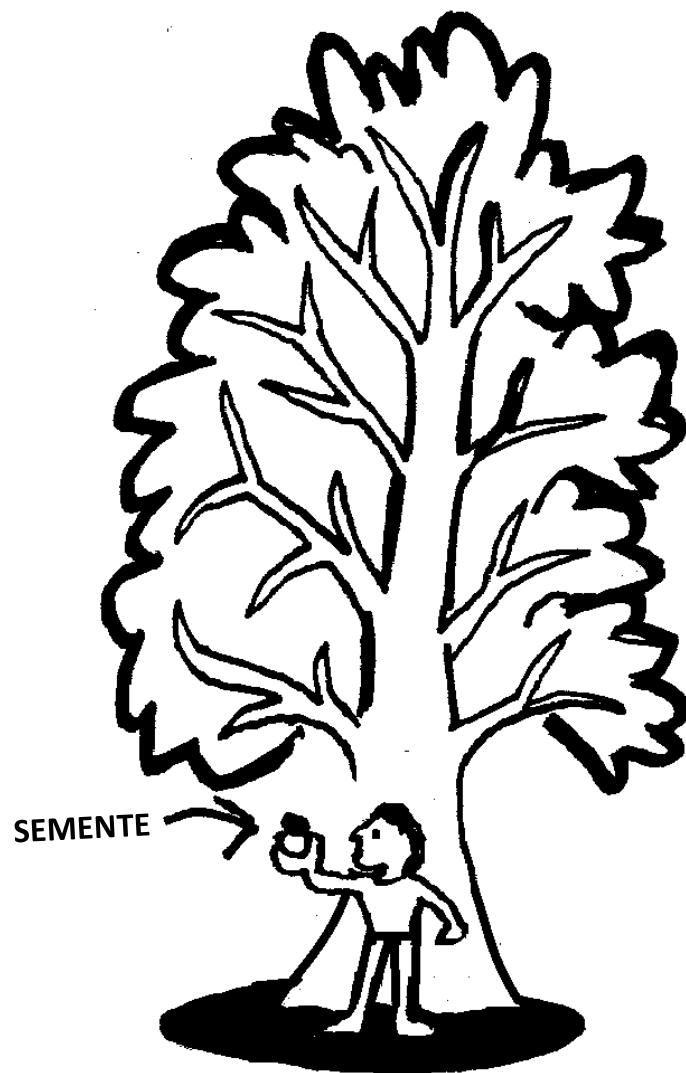
Obrigado, tio, por toda a ajuda que você me deu.

Então, um pequeno passo pode ser cumprimentar essa pessoa calorosamente e expressar sua gratidão.

**Lembre-se de que até as menores ações são importantes.**

**Uma árvore gigante cresce a partir de uma pequena semente. E mesmo nos momentos mais difíceis ou estressantes, você pode tomar pequenas **AÇÕES** para viver de acordo com seus valores.**

**Ao agir de acordo com seus valores, você começará a criar uma vida mais satisfatória e gratificante.**



Portanto, crie seu plano de ação agora.

O que você fará na próxima semana para agir de acordo com seus valores?



Pense em termos de **AÇÕES**.  
O que você dirá com sua boca?  
O que você fará com suas mãos,  
braços, pernas e pés?



Escolha algo que pareça realista para você.

Você acredita que pode fazer isso?

Não

Sim!





Se o seu plano parecer muito difícil, se você não acreditar que pode realizá-lo, escolha algo menor e mais fácil.



OKAY!

Faça esse plano de ação agora, antes de continuar lendo. Ele é importante!



**Escolha um relacionamento importante.**

**Quem é alguém com quem você se importa e que vê regularmente?**

**Quais são os valores pelos quais você quer viver nesse relacionamento?**

**Com essa pessoa, que uma ou mais AÇÕES você poderia realizar na próxima semana para agir de acordo com seus valores? O que você fará especificamente ou o que dirá a essa pessoa?**

**Does your plan seem realistic to you? If not, choose something smaller, simpler and easier.**

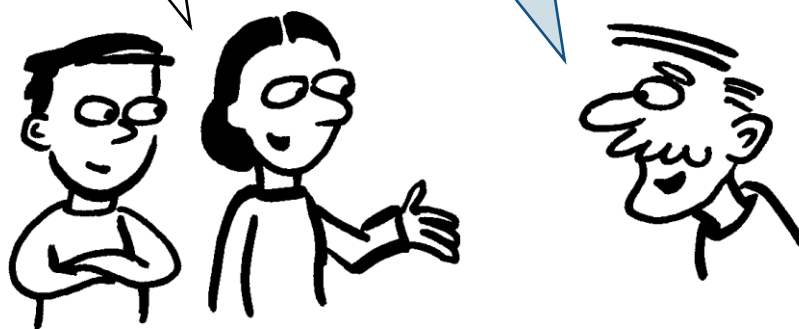
Essas ações o levarão para perto ou para longe de seus valores?



Você sente uma sensação de significado ou propósito, de ser mais parecido com o tipo de pessoa que deseja ser?

Sim, sentimos.

Esse é um dos benefícios de viver de acordo com seus valores.



Agora observe: os pensamentos e sentimentos difíceis estão começando a fisgá-lo e a impedi-lo de seguir seu plano de ação?



Muitas vezes, assim que começamos a pensar em agir, pensamentos e sentimentos difíceis aparecem e nos prendem facilmente.





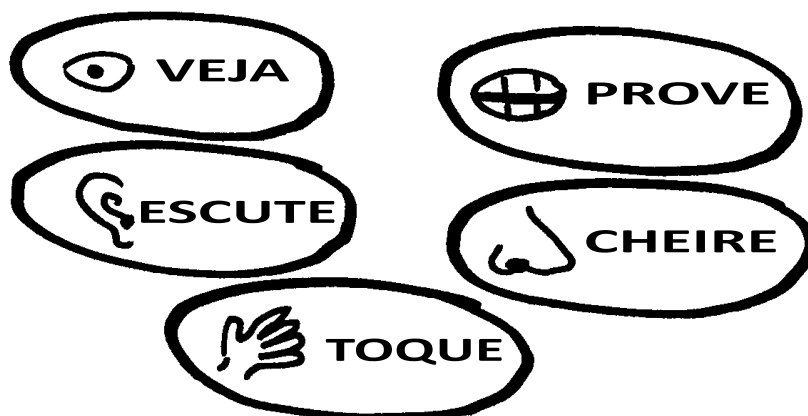
Se for o caso, você sabe o que fazer.



NOTE e dê NOME a eles.



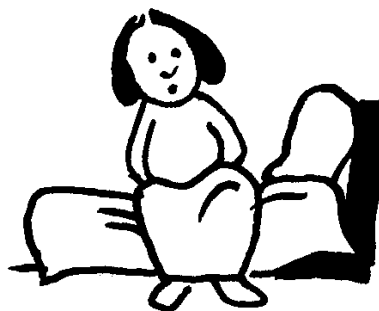
E ENGAJAR com o mundo ao seu redor.





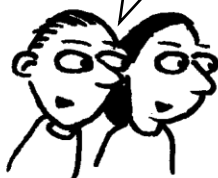
Procure começar cada dia pensando em dois ou três valores pelos quais você deseja viver.

Enquanto você ainda estiver na cama ou enquanto estiver se levantando.



Procure maneiras de agir de acordo com esses valores.

E durante todo o dia...



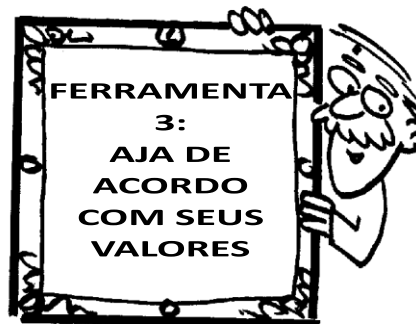
Sim! Mesmo as pequenas ações são importantes!



A jornada de 1.000 milhas começa com um passo!

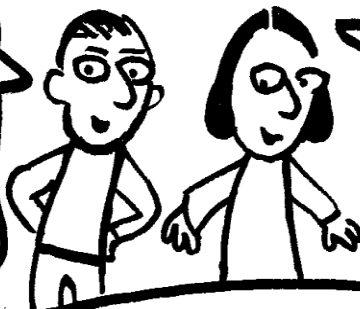


Essa é a próxima ferramenta em seu kit de ferramentas.



E TODA VEZ QUE VOCÊ AGE DE ACORDO COM SEUS VALORES...

ESTOU ME COMPORTANDO COMO O TIPO DE PESSOA QUE QUERO SER




ESTOU AGINDO DE ACORDO COM MEUS VALORES.

...RECONHEÇA ISSO PARA SI MESMO.



**PORTANTO, AGORA  
VOCÊ TEM TRÊS  
FERRAMENTAS  
PODEROSAS:**

- \* **DESENGANCHAR**
- \* **ESTABILIZAR-SE**
- \* **AGIR DE ACORDO  
COM SEUS  
VALORES**



Mas temos  
tantos  
problemas!


Você sabe! E há  
três abordagens  
para qualquer  
situação difícil.

Quais são elas?


**1. SAIR/DEIXAR.**

**2. MUDE O QUE PODE SER MUDADO,  
ACEITE A DOR QUE NÃO PODE SER  
MUDADA E VIVA DE ACORDO COM  
SEUS VALORES.**

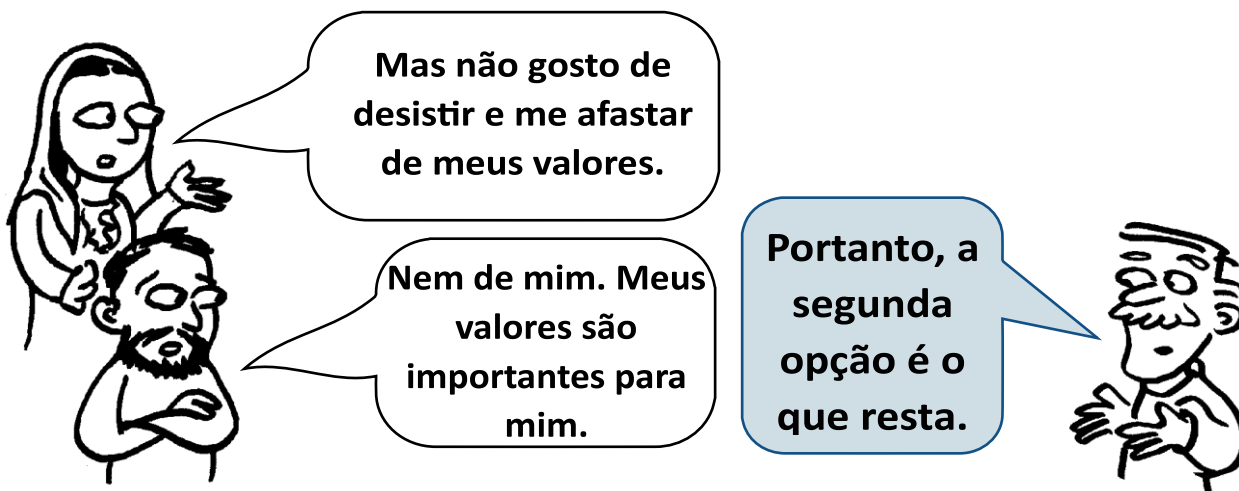
**3. DESISTIR E SE AFASTAR DE SEUS  
VALORES.**



Mas, às vezes, não é possível sair...  
por exemplo, se você estiver na prisão  
ou se sair for pior do que ficar.



É verdade! Nesse caso,  
você deve escolher entre  
as opções dois e três.



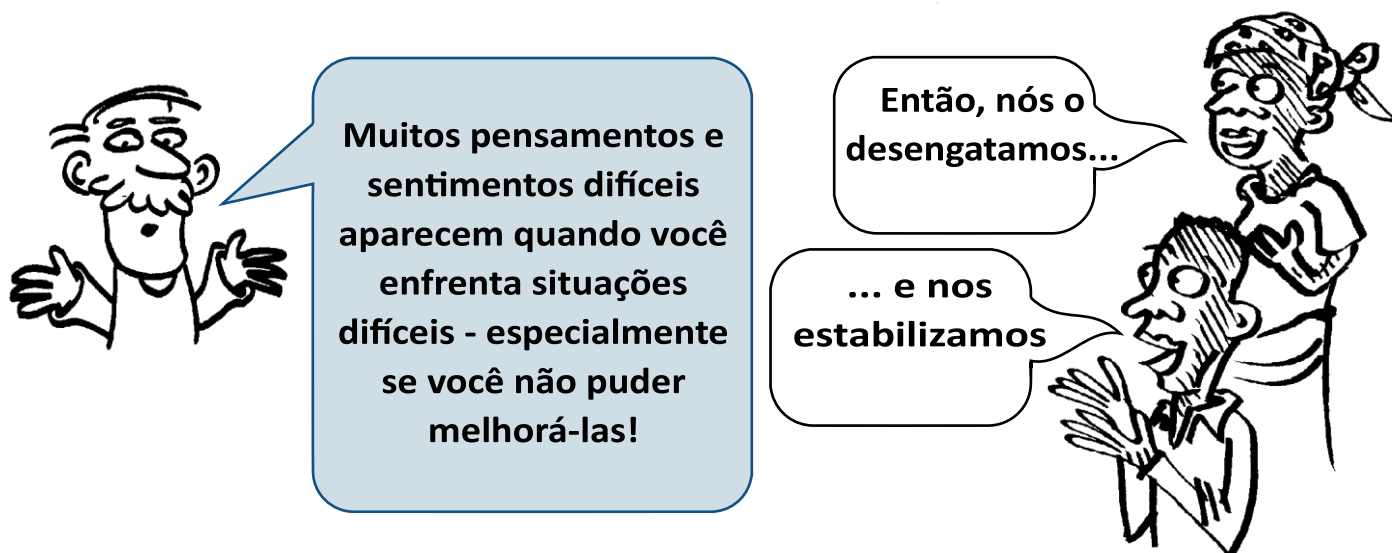
**MUDAR O QUE PODE SER MUDADO, ACEITAR A DOR QUE NÃO PODE SER MUDADA E VIVER DE ACORDO COM SEUS VALORES.**



### MUDAR O QUE PODE SER MUDADO...

Use os braços, as pernas, as mãos, os pés e a boca para **TOMAR UMA AÇÃO**: fazer tudo o que puder, por menor que seja, para melhorar a situação.

### ACEITAR A DOR QUE NÃO PODE SER MUDADA...

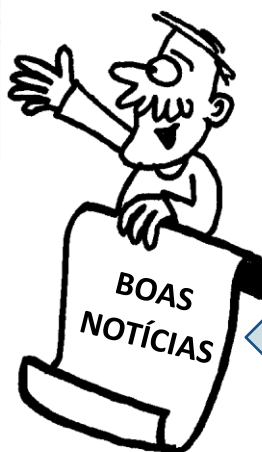
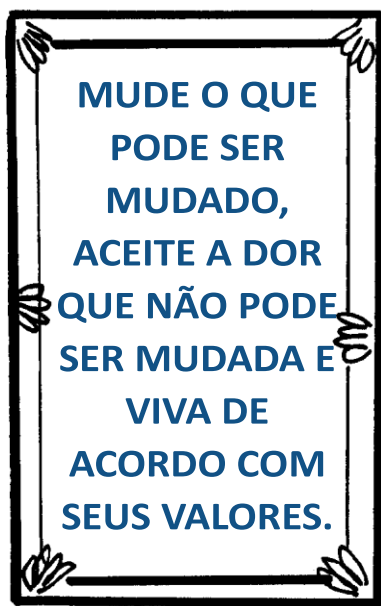


## E VIVER DE ACORDO COM SEUS VALORES.



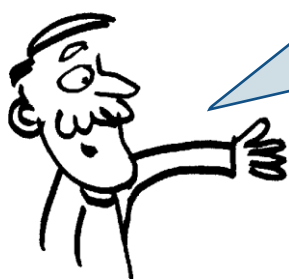
Portanto, se não houver nada que você possa fazer para melhorar a situação...

Encontramos outras maneiras de viver de acordo com nossos valores.



Sim! Portanto, guarde isso na memória e use-o para ajudar a lidar com seus problemas.

E agora, chegou a hora de



**EXISTE** algo que você pode fazer para melhorar, pelo menos um pouco, qualquer situação difícil.

O que é isso?

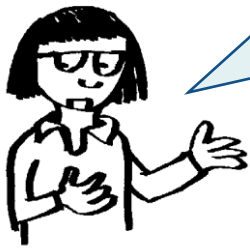


Boa pergunta! É isso que exploraremos na próxima seção. Mas, primeiro, lembre-se de tirar um ou dois dias para praticar o que abordamos nesta seção. Você pode usar os resumos no final do livro para se lembrar de como usar as ferramentas que aprendemos até agora.

Parte 4

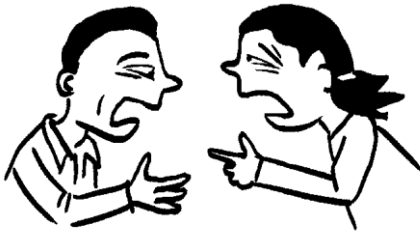
# SER GENTIL





Não importa  
quão ruim seja  
sua situação

Ou em uma discussão familiar...



...você sempre estará melhor se  
tiver um amigo ao seu lado.



Alguém que diz coisas gentis  
quando você está sofrendo.

Vejo que isso é  
difícil para você.  
Deixe-me ajudar.



Se você estiver em perigo...



Ou sem renda...



Alguém que seja gentil,  
atencioso e prestativo...



No entanto, muitos de nós não  
somos gentis com nós mesmos  
quando estamos em situações  
difíceis.



Muitas vezes,  
somos fisgados  
por pensamentos  
ruins.

Eu sou fraco

Eu sou  
louco

Eu sou  
mal

Eu fiz a coisa  
errada.



A culpa é minha

Nunca  
poderei  
me  
perdoar

Eu não  
deveria ter  
feito isso







Pensamentos indelicados são naturais e podem ocorrer com frequência; isso é normal. Mas não é útil ficar preso a eles, porque...

...quando somos fisgados por esses pensamentos desagradáveis, nos afastamos de nossos valores.



Portanto, precisamos Notá-los e Nomeá-los, para nos desvincularmos deles.

Experimente agora. Escolha um pensamento desagradável sobre você.



E, em silêncio, diga a si mesmo...



Em seguida, acrescente as palavras “Eu noto”.



Em seguida, ESTABILIZE-SE e ENGAJE-SE com o mundo ao seu redor.



Como você se sente quando está lutando, sofrendo, com dor, e alguém lhe estende a mão com bondade, carinho e compreensão?



Mesmo nas situações mais difíceis, há maneiras de agirmos de acordo com nossos valores de bondade e cuidado.



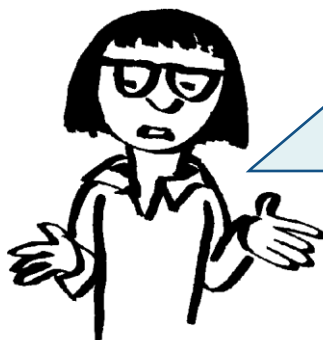
Até mesmo pequenas ações de bondade podem fazer a diferença.



Isso é realmente doloroso.

Estou aqui para você.

Isso inclui palavras gentis.



Quando você vê alguém com dor, sofrendo e lutando, quais são os pequenos atos de bondade que você poderia fazer?



Toda ação pequena e gentil faz a diferença.

E também devemos ser gentis com nós mesmos.



Portanto, despenda-se de pensamentos como...

Eu não mereço bondade.



Minhas necessidades não importam.

Todo mundo precisa de um amigo.  
Todo mundo precisa de bondade.



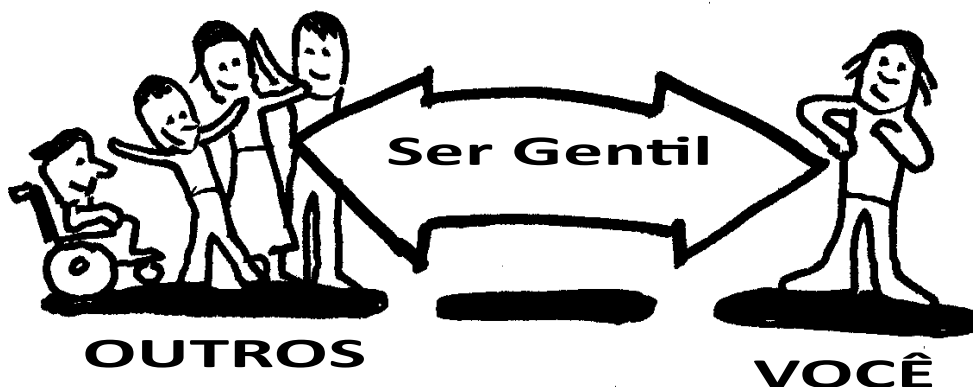
E se você for gentil consigo mesmo...



...você terá mais energia para ajudar os outros e mais motivação para ser gentil com os outros, de modo que todos se beneficiem.

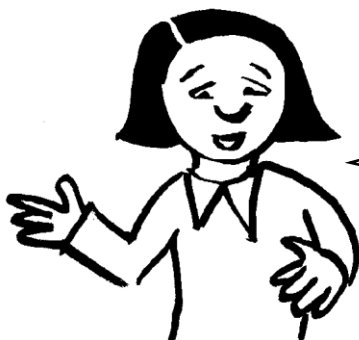


Lembre-se: como todos os valores, a gentileza é recíproca.

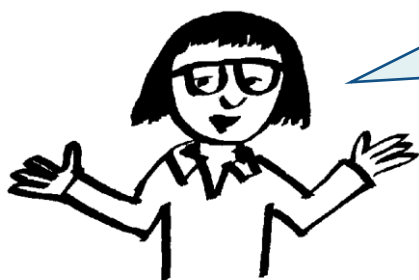


**Portanto, fale consigo mesmo com gentileza.**

**Isso é difícil.  
Isso dói.**



**Ainda posso ser  
atencioso comigo mesmo  
e com os outros.**



**Sim! Isso está correto! E agora,  
na seção final do livro,  
aprenderemos mais uma  
habilidade realmente útil para  
ajudar a lidar com o estresse.**

**Antes de continuar com a seção final, lembre-se de reservar pelo menos um ou dois dias para praticar o que foi abordado nesta seção. Os resumos no final do livro também o lembrarão de como praticar todas as habilidades que você aprendeu até agora.**

Parte 5

# CRIANDO UM ESPAÇO





Antes de continuar com a seção final, lembre-se de reservar pelo menos um ou dois dias para praticar o que foi abordado nesta seção. Os resumos no final do livro também o lembrarão de como praticar todas as habilidades que você aprendeu até agora.



Portanto, **DESENGATAR** é uma maneira de parar de lutar contra nossos pensamentos e sentimentos.

Há outra maneira de fazer isso, chamada **CRIAR UM ESPAÇO**.



Para aprender essa habilidade,  
é útil pensar no céu.



...o céu tem espaço para isso!



...ou frio congelante.



Nossos  
pensamentos e  
sentimentos são  
como o clima.

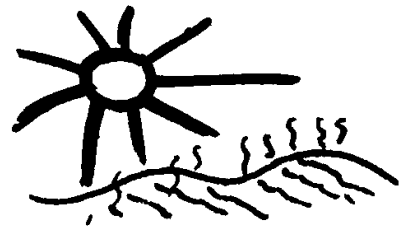


Sim! Sempre  
mudando!

Não importa quão  
severo seja o clima...



E o céu nunca pode ser ferido ou  
prejudicado pelo clima, seja ele de  
calor intenso ...



E, mais cedo ou mais tarde, o clima  
sempre muda.



E podemos aprender a ser como o  
céu e abrir espaço para o “mau  
tempo” de nossos pensamentos e  
sentimentos difíceis sem sermos  
prejudicados por isso.







Portanto, tente fazer isso agora. Primeiro, silenciosamente, NOTE e NOMEIE.

Estou sentindo uma dor no peito e na barriga.



Aqui estão os pensamentos difíceis.



Observe esses pensamentos e sentimentos com CURIOSIDADE.

E imagine que esses pensamentos e sentimentos são como o clima...



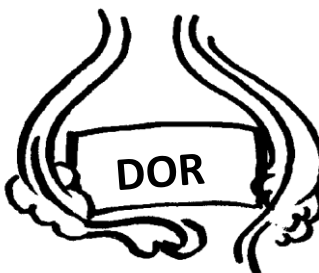
E você é como o céu para o clima.



Concentre sua atenção em um pensamento ou sentimento difícil. NOTE e dê um NOME a ele e, em seguida, observe-o com curiosidade.



Ao fazer isso, expire lentamente. Depois que seus pulmões estiverem vazios, faça uma pausa para contar até três.

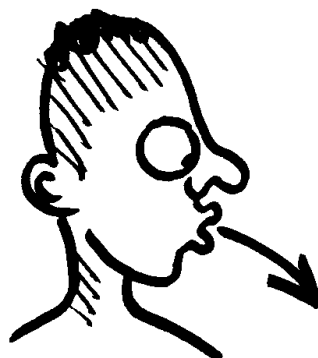


Em seguida, inspire lentamente e imagine que sua respiração flui para dentro e ao redor de sua dor.

Imagine isso da maneira que  
você quiser.



Expire, esvazie seus pulmões...



Inspirando lentamente...



Respirar dentro e ao  
redor de sua dor...



Abrir-se e abrir espaço  
para isso...



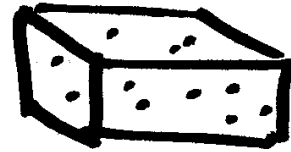
Permitir que ele esteja lá...





Muitas vezes ajuda  
imaginar um  
sentimento doloroso  
como um objeto.

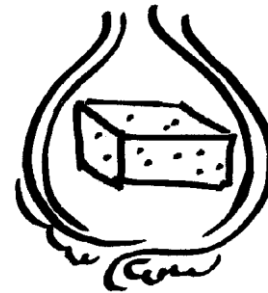
Imagine que ele tem um  
tamanho, uma forma, uma  
cor e uma temperatura.



Como um tijolo marrom  
pesado e frio em meu peito.

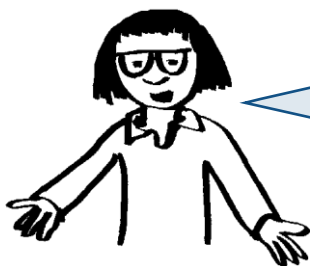


E imagine-se respirando dentro  
e ao redor desse objeto,  
abrindo espaço para ele.



E muitas vezes  
ajuda imaginar  
um pensamento  
difícil...

...como palavras ou imagens  
nas páginas de um livro.



Por favor,  
tente isso  
agora.

Observe seu  
pensamento difícil...

Eu sou fraca!

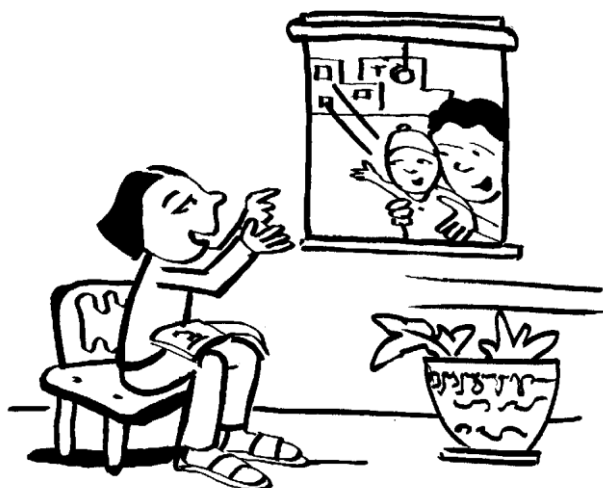


X

...e imaginá-lo como palavras e imagens nas páginas de um livro.



... e ENGAJAR com o mundo ao seu redor.



...e imagine-o repousando suavemente em seu colo...

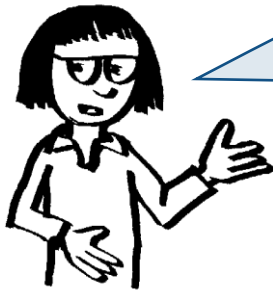


Você também pode imaginar colocar o livro debaixo do braço e levá-lo com você.



Portanto, o pensamento ainda está com você, mas você pode se ENGAJAR com o mundo ao seu redor.





Para começar, este exercício pode levar alguns minutos. Mas, assim como aprender qualquer nova habilidade...



Com a prática, fica mais fácil!

E muito mais rápido!



Portanto, volte e pratique esses exercícios agora, antes de continuar lendo. Você também pode praticá-los durante o dia, sempre que tiver pensamentos e sentimentos difíceis.

**Lembre-se: é como aprender qualquer nova habilidade.**



**NOTE onde você está, quem está com você e dê toda a sua atenção à atividade que está fazendo.**



VEJA

ESCUTE

PROVE

CHEIRE

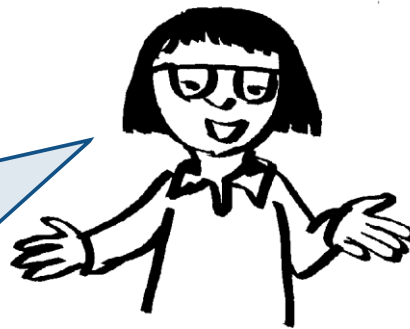
TOQUE



Portanto, agora você tem outra ferramenta para seu kit de ferramentas.



E lembre-se: pratique, pratique, pratique.



Especialmente se estiver na cama e não conseguir dormir, você pode combinar o CRIANDO UM ESPAÇO com seus exercícios de respiração.



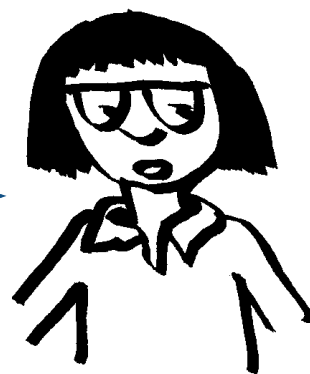
Você respira os pensamentos e sentimentos difíceis...



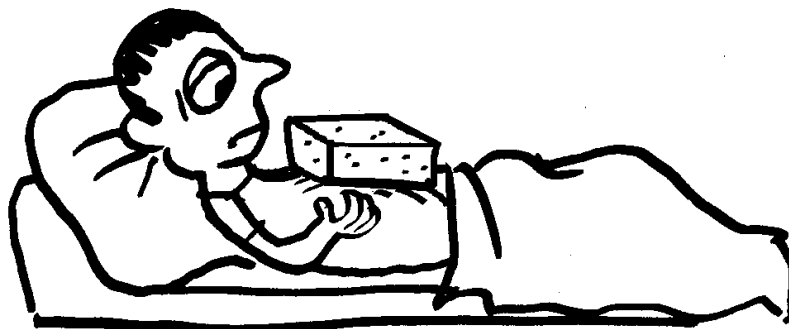
...e deixe a respiração fluir para dentro e ao redor deles.



Se você sentir dor em seu corpo, observe-a com curiosidade.



Observe sua forma, tamanho e temperatura ...



...e observe com curiosidade o que acontece.

Sua dor pode aumentar ou diminuir; ela pode permanecer ou desaparecer.  
Seu objetivo é simplesmente abrir espaço para ela; permitir que ela esteja lá; parar de lutar contra ela e dar espaço a ela.



E sempre que você for FISGADO e retirado do exercício...

Note e nomeie...



...e volte a se concentrar na respiração e em criar espaço.





Portanto, agora estamos chegando ao final do livro. Temos tempo para um último exercício.

Um exercício para ser gentil consigo mesmo e abrir espaço para sua dor.



Esse é um bom exercício para ser praticado na cama ou quando você estiver sozinho.

Pegue uma de suas mãos e imagine enchê-la de bondade...



Agora, coloque essa mão gentilmente em algum lugar do corpo: sobre o coração, a barriga, a testa ou em qualquer lugar onde sinta dor.



Sinta o calor que flui da sua mão para o seu corpo e veja se consegue ser gentil consigo mesmo por meio dessa mão.



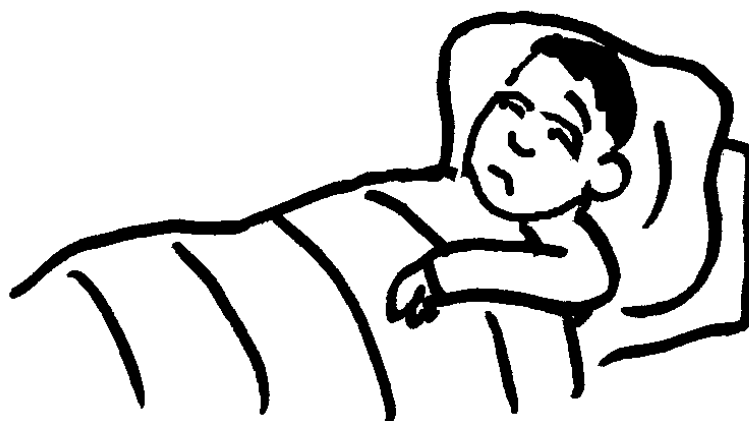
**Você pode usar as duas  
mãos, se preferir.**



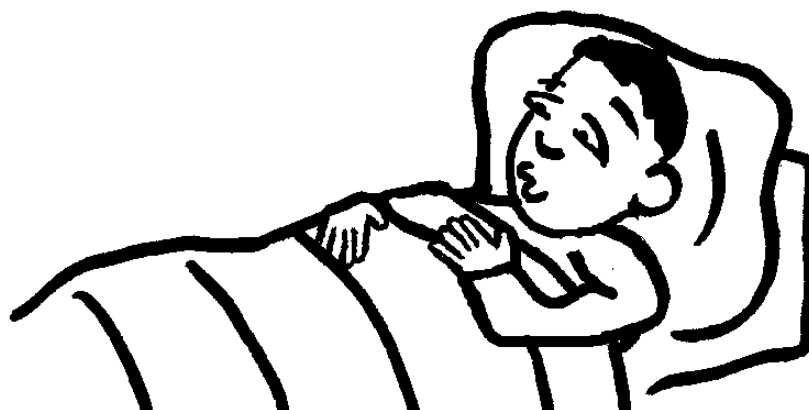
**Abrace-se gentilmente...**



**Se você estiver na cama e não conseguir dormir, pode ser útil acrescentar  
isso aos seus exercícios de respiração e de MAKING ROOM.**



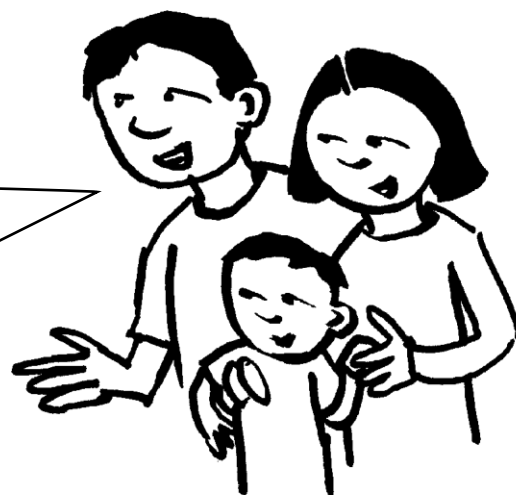
**Coloque a mão sobre a sensação dolorosa. Veja se consegue ser gentil  
consigo mesmo imaginando que está respirando através  
da mão para essa sensação dolorosa.**





E, é claro, toda vez que você fizer alguma coisa com base nesse livro...

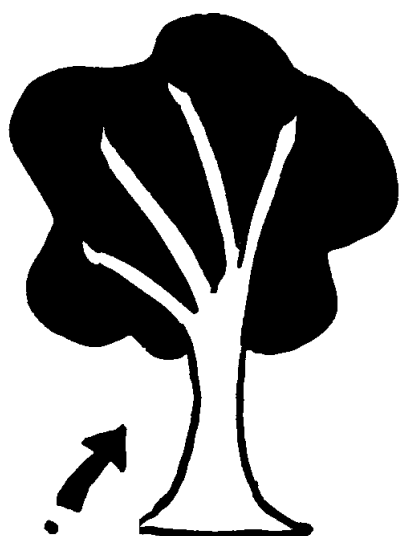
...é um ato de bondade para conosco e para com os outros!



**Lembre-se também: é como construir músculos. Quanto mais você praticar, melhor.**



**E cada pequeno passo é importante. Uma pequena semente cresce e se torna uma árvore poderosa.**



**E a jornada de 1.000 milhas começa com um passo.**



**Aproveite sua jornada contínua! Tente praticar e considere a possibilidade de reler este livro novamente para ajudá-lo a entender ainda mais as ideias e habilidades. Obrigado pelo seu tempo e compartilhe este livro se ele lhe for útil.**



## Ferramenta 1: ESTABILIZAÇÃO

**ESTABILIZAR-SE** durante as tempestades emocionais, **NOTANDO** seus pensamentos e sentimentos, **DESACELERANDO** e **CONECTANDO-SE** com seu corpo, empurrando lentamente os pés para o chão, alongando-se e respirando e, em seguida, **REFOCANDO-SE** e **ENGAJANDO-SE** com o mundo ao seu redor.

O que você pode ver, ouvir, tocar, sentir o gosto e o cheiro? Preste atenção com curiosidade ao que está à sua frente. Observe onde você está, quem está com você e o que está fazendo.

**Dica de prática:**

A estabilização é especialmente útil em situações estressantes ou tempestades emocionais. Você também pode praticar a estabilização quando simplesmente tiver um ou dois minutos disponíveis, como quando estiver esperando por algo, ou antes ou depois de uma atividade que faz todos os dias, como lavar, comer, cozinhar ou dormir. Se você praticar durante esses momentos, poderá perceber que as atividades chatas se tornarão mais agradáveis e será mais fácil usar a estabilização mais tarde em situações mais difíceis.



## Tool 2: DESENGATE

DESENGATE-SE com estas três etapas:

- 1) **OBSERVE** que um pensamento ou sentimento difícil o fisgou. Perceba que você está distraído por um pensamento ou sentimento difícil e observe-o com curiosidade.
- 2) Em seguida, **NOMEAR** silenciosamente o pensamento ou sentimento difícil; por exemplo:
  - “Aqui está um sentimento difícil”
  - “Aqui está o aperto em meu peito”
  - “Aqui está um sentimento de raiva”
  - “Aqui está um pensamento difícil sobre o passado”
  - “Percebo que aqui está um pensamento difícil”
  - “Percebo que aqui estão os medos sobre o futuro”
- 3) Em seguida, **REFOQUE** no que está fazendo. Preste total atenção em quem estiver com você e no que estiver fazendo.



## Ferramenta 3: AGINDO DE ACORDO COM SEUS VALORES

Escolha os valores que são mais importantes para você. Por exemplo:

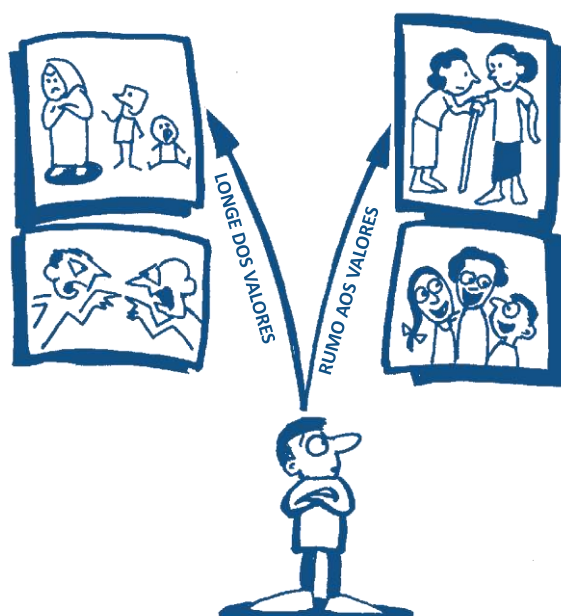
- ser gentil e atencioso
- ser prestativo
- ser corajoso
- ser trabalhador.

Você pode decidir quais valores são mais importantes para você!

Em seguida, escolha uma pequena maneira de agir de acordo com esses valores na próxima semana. O que você fará? O que você vai dizer? Até mesmo as pequenas ações são importantes!

Lembre-se de que há três abordagens para qualquer situação difícil:

1. DEIXE
2. MUDAR O QUE PODE SER MUDADO, ACEITAR A DOR QUE NÃO PODE SER MUDADA E VIVER DE ACORDO COM SEUS VALORES
3. DESISTIR E SE AFASTAR DE SEUS VALORES.



## Ferramenta 4: SER GENTIL

**SEJA GENTIL.** Perceba a dor em você e nos outros e reaja com bondade. Liberte-se de pensamentos indelicados, **NOTANDO** e **NOMEANDO-os**. Em seguida, tente falar com você mesmo de forma gentil. Se você for gentil consigo mesmo, terá mais energia para ajudar os outros e mais motivação para ser gentil com os outros, de modo que todos se beneficiem.

Você também pode pegar uma de suas mãos e imaginar que a está enchendo de bondade. Coloque essa mão gentilmente em algum lugar de seu corpo onde sinta dor. Sinta o calor que flui de sua mão para seu corpo. Veja se consegue ser gentil consigo mesmo por meio dessa mão.





## Ferramenta 5: CRIANDO UM ESPAÇO

Tentar afastar os pensamentos e sentimentos difíceis geralmente não funciona muito bem. Portanto, em vez disso, dê espaço para eles:

- 1) **NOTE** o pensamento ou sentimento difícil com curiosidade. Concentre sua atenção nele. Imagine a sensação dolorosa como um objeto e observe seu tamanho, forma, cor e temperatura.
- 2) **NOMEAR** o pensamento ou sentimento difícil. Por exemplo:
  - “Aqui está um sentimento difícil”
  - “Aqui está um pensamento difícil sobre o passado”
  - “Percebo que aqui há tristeza”
  - “Percebo que aqui há um pensamento de que sou fraco”
- 3) Permita que o sentimento ou pensamento doloroso venha e vá como o clima. Ao respirar, imagine sua respiração fluindo para dentro e ao redor da dor para abrir espaço para ela. Em vez de lutar contra o pensamento ou sentimento, permita que ele passe por você, assim como o clima passa pelo céu. Se você não estiver lutando contra o clima, terá mais tempo e energia para se envolver com o mundo ao seu redor e fazer coisas que são importantes para você.









**Fazendo o que é importante  
em tempos de estresse:**  
*Um guia ilustrado*

Se estiver sofrendo de **estresse**,  
este guia é para você.

O guia contém **informações** e  
**habilidades práticas** para ajudá-lo a  
lidar com a situação.

Mesmo diante de uma tremenda adversidade,  
você pode encontrar **significado**, **propósito** e  
**vitalidade** em sua vida.

Organização Mundial da Saúde  
Departamento de Saúde Mental e Uso de Substâncias  
20, avenida Appia  
1211 Geneva 27  
Switzerland

E-mail: [psych\\_interventions@who.int](mailto:psych_interventions@who.int)

[www.who.int/mental\\_health](http://www.who.int/mental_health)



Esta tradução livre e não-comercializada provém do estado do Pará, Brasil.

Destina-se a promover o acesso à informação e ao conhecimento, respeitando os direitos autorais originais. Tem como intuito auxiliar as pessoas, proporcionando-lhes uma melhor compreensão e acesso aos conteúdos traduzidos.