



Ferramentas emocionais para viver

o ACANAC'22





Quando Estou Nervoso...e quero ficar calmo!

É normal, quando estamos preocupados com alguma coisa ou situação sentimo-nos nervosos, ansiosos. Toda a gente se sente nervosa de vez em quando. Por exemplo, é normal ficarmos ansiosos antes de um teste.

O que acontece quando nos sentimos nervosos?

A ansiedade manifesta-se nos nossos pensamentos (o que dizemos na nós próprios, por exemplo, “não vou ser capaz de apresentar o trabalho à turma”, “toda a gente vai olhar para mim e gozar”), no nosso corpo (por exemplo, coração a bater rápido, mãos suadas, dor de barriga) e nos nossos comportamentos (por exemplo, faltar à aula em que tínhamos de apresentar o trabalho, só porque nos sentimos ansiosos).

Embora a ansiedade nos faça sentir desconfortáveis, geralmente, não dura muito, é apenas temporária, e vai diminuindo. A maior parte das pessoas (exceptuando aquelas que nos conhecem muito bem, como os nossos Pais) nem vai saber que nos sentimos ansiosos. A ansiedade até pode ser boa! Por exemplo, a ansiedade que sentimos antes de ouvirmos o apito da partida quando vamos fazer uma corrida pode deixar-nos mais alerta e permitir-nos arrancar mais rapidamente.

O que podemos fazer para nos sentirmos calmos?

- **Reconhecer a nossa ansiedade.** O que nos está a deixar ansiosos? Como é que estamos a reagir à ansiedade? A nossa cabeça, o que está a pensar? No nosso corpo, o que estamos a sentir? O que estamos a fazer para lidar com a ansiedade?
- **Procurar uma distração.** Quando nos sentimos ansiosos pode ajudar tentarmos focar o nosso pensamento noutra coisa para nos distrairmos. Por exemplo, se vamos a caminho da escola e nos sentimos ansiosos porque vamos fazer um teste, podemos tentar contar todos os carros cinzentos que encontramos no caminho (em vez de pensarmos no teste).



- **Respirar fundo.** Quando estamos ansiosos pode ajudar respirar fundo e devagar. Podemos imaginar um balão a encher-se lentamente com ar e depois a esvaziar. Podemos colocar as mãos na nossa barriga e sentir o ar a entrar e a sair e a enchê-la e esvaziá-la.
- **Pensar sobre o que estamos a pensar.** Às vezes, quando nos sentimos ansiosos a nossa cabeça começa a ficar cheia de ideias e pensamentos negativos que não são necessariamente verdade. Por exemplo, se estamos nervosos porque temos de apresentar um trabalho em frente a toda a turma, podemos começar a pensar que não nos vamos lembrar de nada ou que toda a gente vai achar que somos parvos. Na verdade, nós não sabemos o que vai acontecer, se fizemos o trabalho não há razão para não nos lembrarmos dele e se nos esquecermos de alguma coisa temos os colegas de grupo para nos ajudar, ou o Professor. Para além disso a maior parte dos nossos colegas estará mais preocupado com a sua própria apresentação que nem vai reparar em nós
- **Escrever.** Podemos experimentar escrever aquilo que nos está a preocupar e a deixar ansiosos. E, logo a seguir, escrever qual seria a pior coisa que podia acontecer, a melhor coisa que podia acontecer e o que é mais provável que aconteça.
- **Pensar em coisas boas.** Podemos imaginar que estamos num sítio muito calmo e relaxante, na praia ou no campo; em algum sítio onde gostamos muito de estar. Ou imaginar uma caixa onde fechamos as nossas preocupações e receios, em vez de andarem às voltas na nossa cabeça.
- **Pedir ajuda.** Muitas vezes não conseguimos ultrapassar a nossa ansiedade sozinhos. Acontece o mesmo aos adultos. Nessas situações devemos pedir ajuda - aos nossos Pais, ao Chefe, a um Professor ou Psicólogo.



Quando Estou com Medo

Toda a gente tem medo. Até os adultos têm medo, por muito corajosos que sejam. E todos temos medo de coisas diferentes. Podemos ter medo de trovoadas, de insectos, de estar longe dos pais, e ficar doente, dos testes ou de um bully, por exemplo.

E ter medo não é necessariamente mau. Por exemplo, o medo do fogo pode evitar que nos queimemos e o medo de ter más notas nos testes pode fazer com que estudemos e aprendamos mais. Até há quem goste de sentir um bocadinho de medo e veja filmes de terror ou ande em montanhas-russas!

O que acontece quando temos medo?

O medo desperta reacções no nosso corpo: o nosso coração pode bater mais depressa e a nossa respiração ficar acelerada ou podemos sentir-nos tontos e a suar. E também desperta reacções nos nossos pensamentos e sentimentos: podemos ficar paralisados e não conseguir reagir, podemos fugir, sentir que vamos desmaiar ou morrer, ou que estamos completamente sozinhos e impotentes perante o que nos causa medo.

O que podemos fazer quando temos medo?

- **Reconhecer que estamos com medo.** Não vale a pena tentar ignorar ou negar que estamos com medo. Ao admitir que estamos com medo podemos tentar enfrentá-lo e ultrapassá-lo.
- **Perceber do que é que, exactamente, temos medo.** Às vezes sabemos imediatamente do que é que temos medo, outras vezes pode ser mais difícil dar nome aos sentimentos de ansiedade e nervosismo. Às vezes temos medo de uma coisa (por exemplo, medo de cães), outras vezes temos medo de uma situação (por exemplo, sermos chamados ao quadro na aula).



- **Avaliar o medo.** Como é que o nosso medo nos está a afectar? Faz-nos ficar na cama em vez de nos levantarmos para ir às aulas? Conseguimos ir às aulas, mas sentimo-nos constantemente desconfortáveis? É importante compreender exactamente qual é o poder do medo sobre nós e tentar combatê-lo.
- **Pensar sobre o medo.** Às vezes o nosso medo baseia-se numa ideia errada. Por exemplo, se tivermos medo de cães podemos pensar imediatamente que o cão nos vai morder. No entanto, na verdade, o risco de um cão nos morder é relativamente baixo. Os cães são normalmente amigáveis e não mordem. Podemos tentar pesquisar e saber se existem, de facto, motivos para termos tanto medo.
- **Desenhar o medo.** Podemos tentar fazer dois desenhos. Num deles desenhamo-nos a nós próprios com o nosso medo/na situação da qual temos medo e fazemos um balão de pensamento, escrevendo o que estamos a pensar de nós próprios. No outro desenho, fazemos tudo igual mas no balão de pensamento escrevemos uma mensagem calma e positiva, como seria a de uma pessoa sem o nosso medo.
- **Imaginar não ter medo.** Podemos respirar fundo e tentar imaginar como seria se não tivéssemos medo. Pensarmos em nós a viver sem o nosso medo. Por exemplo, se tivemos medo de cães, imaginarmo-nos a sair à rua sem qualquer medo de nos cruzarmos com um cão ou até a vivermos com um cãozinho lá em casa.
- **Enfrentar o medo.** Outra estratégia possível que podemos experimentar quando temos medo é confrontar o nosso medo. Se temos medo de cães podemos tentar ver fotografias ou um programa sobre cães na TV até não sentirmos medo. Depois, podemos tentar ir a um parque onde as pessoas costumem levar os seus cães a passear e ficar a vê-los, de longe, até não sentirmos medo. Podemos pedir ajuda a um amigo que tenha um cão e ficar a vê-los interagir até sentirmos coragem de fazer uma festinha no cão. A ideia é, lentamente, irmos enfrentando os nossos medos, em vez de fugirmos deles.
- **Pedir ajuda.** Muitas vezes não conseguimos ultrapassar os nossos medos sozinhos. Acontece o mesmo aos adultos. Nessas situações devemos pedir ajuda - aos nossos Pais, ao Chefe, a um Professor ou Psicólogo.



Quando Estou Triste

Todos nos sentimos tristes de vez em quando. Às vezes estamos apenas um pouco tristes, outras vezes sentimo-nos mesmo muito tristes - depende da situação que nos está a deixar tristes e da forma como estamos a lidar com ela.

A tristeza é uma emoção normal e como todas as emoções vai e vem. Alguns sentimentos de tristeza duram apenas uns momentos, outros podem durar mais tempo. Quando a tristeza se vai embora podemos voltar a sentir-nos contentes e alegres.

Podemos sentir-nos tristes por muitos motivos. Por exemplo:

- Quando as coisas não nos correm bem, não atingimos os nossos objectivos ou não obtemos o resultado que esperávamos. Por exemplo, quando a nossa equipa perde o jogo, temos uma nota baixa no teste ou não somos escolhidos para o papel que queríamos na peça de teatro.
- Quando alguém nos magoa, nos deixa de fora, nos desilude ou nos diz alguma coisa que não gostamos.
- Quando perdemos alguma coisa especial, como a nossa t-shirt preferida.
- Quando temos saudades de alguém ou temos de dizer adeus a um amigo, como quando o nosso melhor amigo muda de escola, o nosso irmão mais velho vai estudar para a universidade ou um dos nossos Pais trabalha fora.
- Quando ouvimos alguma coisa triste. Por exemplo, podemos sentir-nos triste quando vemos um filme ou lemos uma parte triste de um livro ou alguém nos conta alguma coisa que aconteceu. Se alguém de quem gostamos se sente triste, também nos podemos sentir tristes.
- Quando temos um problema. Problemas como o bullying, discussões com amigos, dificuldades na escola, problemas de saúde ou familiares podem deixar-nos tristes.



- Quando alguém morre. É normal sentirmo-nos muito tristes quando alguém morre, sobretudo se for alguém da nossa família ou um animal de estimação.

Embora seja completamente normal sentirmo-nos tristes, não é bom ficarmos tristes muitas vezes ou durante muito tempo. É importante saber que somos capazes de lidar com os nossos sentimentos de tristeza (e que se não formos capazes de lidar com eles sozinhos, podemos pedir ajuda), que podemos fazer coisas para ficarmos menos tristes e mais contentes e que é importante para a nossa vida aprendermos a lidar com a tristeza.

O que podemos fazer quando nos sentimos tristes?

Os sentimentos de tristeza não precisam de estragar o nosso dia. Há várias coisas que podemos fazer para nos sentirmos melhor. Por exemplo:

- **Reconhecer os nossos sentimentos de tristeza.** É importante conhecermos as nossas emoções e saber como reagimos a elas - como é que o nosso corpo se sente quando estamos tristes? Do que temos vontade quando estamos tristes? Quando nos sentimos tristes devemos reconhecer essa emoção para nós próprios (ou dizer a alguém), mas sem fazer grande drama. Podemos procurar saber porque é que nos sentimos assim e mostrarmos compreensão por nós mesmos - com certeza que existe uma boa razão para nos sentirmos tristes. É importante lembrarmo-nos que é normal sentirmo-nos tristes e que a tristeza vai passar e nos vamos sentir melhor.
- **Chorar, gritar, soluçar.** Quando estamos tristes pode fazer-nos bem chorar. É normal e até nos podemos sentir mais aliviados. Toda a gente chora, mesmo os adultos, sejam eles homens ou mulheres.
- **Ultrapassar as nossas falhas e desapontamentos.** Quando as coisas não nos correm bem, não devemos desistir! Existe sempre uma próxima oportunidade e também temos de nos dar algum crédito por termos tentado. O que é que precisamos de melhorar ou fazer diferente na próxima vez? Manter uma atitude positiva ajuda.



- **Pensar em coisas boas.** Mesmo quando temos boas razões para estarmos tristes, nem tudo é mau na nossa vida. Podemos sempre pensar numa ou duas coisas boas que temos. E também o que podemos fazer para nos sentirmos menos tristes.
- **Pensar em soluções.** Encontrar formas de resolver um problema ou lidarmos com uma situação pode ajudar-nos a sentir melhor, mais fortes e confiantes.
- **Pedir ajuda.** Toda a gente precisa de ajuda. E os sentimentos de tristeza podem ser muito pesados. As pessoas que se preocupam connosco (os nossos Pais, Chefes, Amigos ou Professores) podem confortar-nos quando nos sentimos tristes. Às vezes, só o facto de termos alguém que nos ouça e compreenda como nos estamos a sentir pode ser bom. A ajuda de outras pessoas pode ajudar-nos a pensar em coisas boas e a afastar a nossa tristeza.
- **Ficar sozinho e procurar companhia.** Por um lado, quando estamos tristes, pode fazer-nos bem ficar sozinhos a pensar na nossa vida. Por outro lado, passar muito tempo sozinhos não nos vai fazer sentir mais alegres. Por isso, não nos devemos isolar. Podemos ligar a um amigo ou falar com um familiar, por exemplo.
- **Fazer coisas que nos façam sentir contentes.** Podemos tentar fazer coisas que normalmente nos fazem sentir bem e contentes - fazer desporto, jogar jogos, dançar, passear, desenhar ou ouvir música, ler, passar tempo com os nossos amigos.



Quando Estou Zangado

Já todos nos sentimos muito zangados, com vontade de gritar e até de bater em alguém. Já todos perdemos a calma e nos “passámos da cabeça”.

Há muitas coisas que nos podem fazer sentir zangados. Por exemplo, quando alguma coisa não nos corre bem ou quando a nossa equipa perde o jogo, quando alguém goza connosco ou quando nos culpam de alguma coisa que não fizemos. Nem todos nos zangamos pelas mesmas coisas. E também é possível sentirmo-nos zangados sem sabermos bem porquê.

Às vezes, sentirmo-nos zangados até pode ser uma coisa boa. Por exemplo, se nos sentimos zangados porque alguém nos tratou de forma injusta, a zanga até pode ajudar-nos a defendermo-nos. No entanto, na maior parte das vezes, sentirmo-nos zangados não é bom nem nos faz bem. É importante aprendermos o que devemos fazer com esses sentimentos.

O que acontece quando nos sentimos zangados?

Depende. Podemos sentir-nos zangados e acontecerem várias coisas diferentes. O nosso corpo pode dar-nos vários sinais: respirar mais depressa, ficar com a cara vermelha, os músculos ficarem tensos, apertar as mãos com força. Podemos ainda ter vontade de partir coisas, bater em alguém ou gritar. Por outro lado, também podemos manter a zanga dentro de nós próprios e sentir dores de cabeça ou dores de barriga, ter vontade de chorar. Não é uma boa ideia esconder a nossa zanga. O ideal é encontrarmos uma forma de a libertar sem nos magoarmos a nós ou aos outros.

O que podemos fazer quando nos sentimos zangados?

Não devemos descarregar nos outros quando nos sentimos zangados, afinal de contas, não vamos resolver nada. Pelo contrário, a raiva pode ter resultados destrutivos e podemos até destruir uma amizade por termos magoado alguém de quem gostamos. É importante não perder o controlo.

Algumas estratégias podem ajudar:



- **Reconhecer que estamos zangados.** Primeiro devemos começar por admitir para nós próprios que estamos zangados e tentarmos perceber porquê. Tomarmos consciência do que nos deixa zangados e de como reagimos a essas situações pode evitar-nos muitos dissabores. Por exemplo, quando estamos zangados reagimos “a quente” e fazemos uma cena, acabando por dizer coisas das quais nos arrependemos? Não dizemos nada no momento, mas planeamos uma vingança? Acabamos por descarregar noutra pessoa porque temos medo de falar com a pessoa que realmente nos deixou zangados? Não dizemos nada a ninguém e tentamos engolir os nossos sentimentos de raiva?
- **Compreender o que podemos fazer.** Podemos obter melhores resultados se lidarmos com os nossos sentimentos de zanga de forma diferente? O que é que nós (sim, nós, não outras pessoas) podemos fazer para evitar ficarmos zangados novamente? Por exemplo, se o nosso irmão mais novo ganha um brinquedo novo e nós não, não está OK partir o brinquedo do nosso irmão. Talvez possamos pedir-lhe que o partilhe connosco. Ou se o nosso TPC de ciências é demasiado difícil, não é boa ideia rasgar o caderno. Em vez disso podemos pedir ajuda aos nossos Pais ou ao Professor.
- **Falar com alguém.** O simples facto de falarmos com alguém quando estamos zangados (com os nossos Pais, Chefe, um familiar, um amigo, um Professor ou Psicólogo) e expressarmos a nossa zanga já ajuda a diminuir os nossos sentimentos menos bons.
- **Expressar a nossa zanga de forma positiva.** Devemos separar as pessoas dos problemas e procurar uma solução útil, em vez de nos querermos apenas vingar. Expressar os nossos sentimentos serve para esclarecer a situação e não para culpar os outros. Por exemplo, “Eu sinto-me zangando quando (descrever o que aconteceu) porque (dizer o que nos zangou) e gostava que (dizer o que pensamos ser a melhor solução para o problema)”.
- **Fazer exercício.** Correr, saltar, andar de bicicleta ou fazer algum desporto pode ajudar-nos a libertar da zanga e da raiva.
- Contar até 10, desenhar a nossa zanga ou escrever sobre ela, cantar a nossa música preferida ou **pensar em coisas boas** também pode ajudar.



É impossível nunca ficarmos zangados! O importante é lembrarmo-nos que o que fazemos quando estamos zangados é que pode tornar a situação melhor ou pior. Não devemos deixar que a zanga nos leve a melhor e tome conta de nós! Nós conseguimos dominar os nossos sentimentos de raiva e zanga!

Há ainda as situações em que temos de saber perder a “batalha”. Por exemplo, se nos sentimos muito zangados quando a nossa Mãe nos manda desligar a consola e ir para a cama. É algo que não vamos conseguir mudar! Teremos realmente que ir para a cama e desligar a consola, mesmo se estivermos quase quase a passar de nível! Ficarmos zangados e perdermos a calma só nos vai trazer mais problemas - termos de ir para cama sem passar de nível e ainda ficarmos de castigo, sem poder jogar no dia seguinte!



Quando Estou Feliz

Também pode ser importante partilhar com os outros quando estamos alegres. Às vezes, é bom pensar nas coisas que nos fazem felizes, como quando a mãe conta histórias ou quando lemos para ela, quando vamos passear com os pais ou vamos ao cinema, ou simplesmente quando pensamos em brincar ou em ter uma boa conversa com os nossos amigos.

O que acontece quando nos sentimos felizes?

Quando estamos alegres, pensamos em coisas boas e positivas e às vezes até sentimos uma espécie de borboletas no estômago. Mostramos um sorriso de orelha a orelha, damos boas gargalhadas ou até pulos de alegria! Nessas alturas, também nos sentimos mais fortes e mais capazes de ajudar os amigos.

Quando temos boas ideias também nos sentimos mais felizes e às vezes até descobrimos boas soluções para situações que nos preocupam ou que preocupam os nossos amigos. É bom quando pensamos neles, nos colocamos no lugar deles e os conseguimos ajudar, através da nossa alegria e boa disposição!

Quando acontecem injustiças e ralham connosco, ficamos tristes, mas quando os amigos dizem a verdade ou o Chefe compreende o que se passou, ficamos felizes. Não estamos felizes ou alegres o tempo todo. Se reagíssemos a situações desagradáveis com alegria, isso seria sinal de um problema: ou não estávamos a compreender a situação, ou não estávamos a ser verdadeiros connosco e com os outros. Por isso, é normal sentirmo-nos tristes ou zangados de vez em quando, mas sabemos que acabará por passar, sobretudo se pensamos nas coisas que nos fazem sentir bem.

Quando jogamos à bola sentimo-nos contentes, mas se ela é lançada mais alto e parte o vidro da janela, ficamos sem saber o que fazer. Um adulto ralha connosco, mas pedimos desculpa e acaba por compreender. Acabamos por arranjar uma solução em conjunto e ver a melhor forma de contarmos aos nossos Pais para cobrir o prejuízo. Encontrar uma solução para algo em conjunto com um adulto, pode fazer-nos sentir felizes.



Podemos ficar ainda mais alegres se ouvirmos música, dançarmos, praticarmos um desporto ou fizermos algo de que gostemos. Mas, ficamos mesmo felizes se fizermos coisas que levam os outros a sentirem-se também felizes... Por exemplo, quando dizemos aos nossos pais ou aos nossos amigos que gostamos deles ou quando reconhecemos os nossos erros e pedimos desculpa ao pai. Se ajudarmos quando é preciso, a mãe e o pai ficam felizes, ou quando dizemos "Obrigada, Mãe, por me teres ajudado a preparar o lanche!".

Todos experimentamos emoções positivas e negativas. Mas, o mais importante é saber expressá-las da forma mais adequada. Se nos permitirmos expressar uma emoção positiva, influenciámos positivamente o nosso comportamento e o nosso bem-estar, mas também o comportamento e o bem-estar dos nossos amigos ou familiares. Por isso é tão importante estarmos atentos aos momentos em que nos sentimos alegres e usarmos isso para contagiar os outros e ajudá-los a descontraírem-se.

Mas, depois de um dia ventoso, será possível voltarmos a colocar todas as penas dentro da almofada?

O que podemos fazer para nos voltarmos a sentir alegres?

- Em primeiro lugar, é **importante reconhecer e aceitar o que nos está a acontecer** e o mal-estar que possamos estar a sentir, lembrando-nos que, à partida, irá passar e que mais tarde ou mais cedo nos voltaremos a sentir bem. Devemos ainda tentar ser tolerantes e pacientes para com a situação, para connosco ou para com os outros.
- **Respeitar a opinião ou o espaço dos outros** é positivo, bem como dizer-lhes directamente como é importante sentirmo-nos respeitados. Também é importante termos a certeza daquilo que dizemos ou reunirmos o máximo de informação possível, para que não se gerem mal-entendidos, rumores ou juízos de valor. Se o mal-entendido foi relativo a nós, podemos objectivamente explicar as nossas acções e intenções. Isso ajuda-nos a esclarecer e a retomar as boas relações com os outros e faz-nos sentir bem.
- **Colocarmo-nos no lugar do outro**, como se experimentássemos calçar os seus sapatos, para tentar perceber como o outro se sente ou pensa, ajuda-nos a compreendê-lo; também podemos procurar falar sobre o que sentimos com um amigo e notar que ele nos compreende. Essa capacidade de parte a parte pode ser muito útil e muito importante para criar boas relações, relações que nos fazem sentir felizes.



- **Colaborar e cooperar com os outros** também nos pode gerar grande satisfação e alegria. Quando nos disponibilizamos para colaborar e cooperar, encontramos mais facilmente soluções para os nossos problemas ou até apresentamos trabalhos muito mais interessantes e com mais valor.

Podemos pedir a opinião de um amigo ou de um adulto, sobre como encarar um dia ventoso, se a situação nos parecer mais séria. Também podemos pedir ajuda a um Psicólogo. Os Psicólogos sabem usar os nossos momentos mágicos, as situações em que já fomos bem-sucedidos, as nossas experiências únicas de alegria para nos ajudar a lidar com situações de conflito, com problemas ou com dias ou situações stressantes.