



E SE ME SENTIR EXAUSTO E SEM CAPACIDADE DE RESPOSTA?

- ESTRATÉGIAS DE PREVENÇÃO E DE ATUAÇÃO



No dia a dia em campo, com as atividades, o calor, o cansaço e o tentar gerir aqueles que tens à tua responsabilidade, pode acontecer que te sintas esgotado e sem capacidade de dar resposta às solicitações que te são apresentadas.

Queremos que saibas que a Equipa do Escuta Aqui vai estar em campo para ti, mas é sempre melhor prevenir do que remediar, por isso queremos relembrar alguns conselhos de autocuidado que podem fazer toda a diferença.



(A melhor prevenção de situações de cansaço extremo/burnout, passa precisamente pelos conselhos já enviados na Newsletter dos Curandeiros de Ombú, resumida na imagem acima...)

Se mesmo assim sentires que algo não está bem contigo, que os teus níveis de energia estão a baixar, deixamos-te uma pequena *checklist* de sintomas aos quais deverás estar atento:

FÍSICOS	EMOCIONAIS	COMPORTEMENTAIS
<ul style="list-style-type: none"> - Sensação de cansaço ao longo de todo o dia (mesmo ao acordar) - Dores de cabeça, lombares e musculares - Alterações do apetite - Alterações no sono - Sensação de “bola na garganta” ou aperto no peito - Batimento cardíaco acelerado - Náuseas e vômitos - Vontade de ir à casa de banho - Sensação de “borboletas no estômago” 	<ul style="list-style-type: none"> - Sentimento de fracasso - Sensação de estar sozinho - Falta de motivação - Negativismo - Irritabilidade - Diminuição da satisfação e do sentimento de realização - Preocupação com o futuro - Pensamentos repetitivos 	<ul style="list-style-type: none"> - Isolamento - Lentificação na realização das tarefas habituais - Dificuldade em assumir as responsabilidades habituais - Consumos em excesso (comida, tabaco, café...) - Modificação dos padrões de comportamento habituais



E se algum destes sintomas surgir? Ou sentires que estão a afetar a forma como te relacionas contigo e com os outros?

Pensa se/que...

1 - **Tens tomado conta de ti?** Só tomando conta de ti podes tomar conta dos outros. Por isso, pensa no que tens feito por ti próprio e revê os conselhos que temos para ti. Acredita que serão uma grande ajuda.

2 - **Tu (todos nós) também tens limites!** Pede ajuda sempre que precisares (ex. estar sozinho, ouvir música, ler um livro, meditar...)! Será sempre melhor, do que te colocares em risco e aos que estão à tua responsabilidade.

3 - **O sucesso da atividade depende de todos!** Mas todos temos de estar bem, física e psicologicamente, para vivermos a atividade na sua plenitude.

Se mesmo assim, continuares a sentir que algo não está bem, podes sempre contar com um dos elementos da Equipa Escuta Aqui, disponível através da APP (link para “Escuta Aqui”).

E se forem os teus elementos a apresentarem estes sintomas? Pode acontecer que, ao longo da semana, algum deles se sinta mais cansado, ansioso ou desregulado. Sabe que podes ser tu o agente da mudança!

O principal objetivo da tua ação é ajudar o teu elemento a gerir as emoções e a acalmar a situação de stress.

Para te ajudar nessa tarefa tão importante, deixamos alguns passos:

1º Passo: Manter a calma

As tuas emoções/reações são espelho para as reações dos teus elementos. Ao demonstrares serenidade, estás a ajudar a que eles confiem em ti e que consigam acalmar-se mais facilmente. Coloca-te ao nível deles, fala num tom baixo e realiza algumas respirações profundas.

2º Passo: Aqui e agora

Em situações de crise, ajuda o teu/tua escuteiro/a a focar-se em pensamentos e sentimentos específicos ou em objetivos concretos. Concentrar-se no **aqui e agora** e nas atividades que está a fazer (ex. a preparar a refeição, no jogo, no banho), ajuda-o/a a desfocar do tema que originou a crise.



Ajuda-o a visualizar algo que goste e que lhe traga serenidade, de forma a restabelecer a sensação de controlo. Ajuda-o a perceber o que consegue ou não controlar, para que compreenda o que depende de si. Dá informação que o/a ajude a readquirir a sensação de controlo, identificar as ações que estão dentro da sua esfera de ação, o que pode fazer para o conseguir.

E se isto não for suficiente? No caso de se manter a ativação emocional extrema (ex. choro incontrolável, hiperventilação, pânico ou tremores), sugerimos que utilizes a técnica de respiração abdominal:

Exercício respiratório:

1. “Vamos praticar uma forma diferente de respirar que pode ajudar os nossos corpos a relaxar;
2. Põe uma mão em cima da barriga (demonstrar);
3. Agora vamos respirar pelo nariz. Quando inspiramos vamos encher de ar a barriga e aguentar um bocadinho (demonstrar);
4. Depois vamos expirar pelas nossas bocas. Quando o fizermos o nosso estômago vai encolher (demonstrar);
5. Vamos inspirar muito lentamente, enquanto eu conto até 3. Vamos agora expirar muito lentamente enquanto eu conto até 3;
6. Vamos tentar juntos?”

3º Passo: Identificar e clarificar a necessidade

Identificar os pensamentos que estão a perturbar o/a escuteiro/a. Podem, em conjunto, fazer uma pirâmide com os pensamentos e sentimentos que vão sendo identificados. Da base até ao topo colocar as situações ou pensamentos que causaram desconforto, em grau crescente. Podem usar outras escalas, como por exemplo, um semáforo ou emojis.

4º Passo: Construir um plano de ação

Ajudar o/a escuteiro/a pensar no que pode ser feito. Questionar sobre a probabilidade dos seus pensamentos acontecerem. Concentrar em cenários alternativos e tentar adotar pensamentos realistas e uma atitude positiva. Tentar que a resposta seja dada em primeiro pelo elemento e só depois oferecer sugestões.

E não te esqueças: os desafios não têm de ser vividos sozinhos!

Contas com a ajuda do “Escuta Aqui”, para situações em que a gestão seja mais desafiante.

Estamos deste lado para ouvir, refletir e aconselhar.