



GUIA DE DEBATE

**COMO É QUE POSSO MINISTRAR
A OUTROS EM TEMPOS DE CRISE?**

ÍNDICE

• COMO É QUE POSSO MINISTRAR A OUTROS EM TEMPOS DE CRISE?	3
• ENFRENTAR DESAFIOS: UM GUIA DE AUTOAJUDA	12
• AJUDAR AS CRIANÇAS A ENFRENTAR DESAFIOS: UM GUIA DE AUTOAJUDA	19
• COMPREENDER E AJUDAR CRIANÇAS QUE SOFREM PERDAS E TRAUMAS	28
• AJUDAR OS JOVENS A ENFRENTAR DESAFIOS: UM GUIA DE AUTOAJUDA	35

COMO É QUE POSSO MINISTRAR A OUTROS EM TEMPOS DE CRISE?



Em situações difíceis, é importante apoiar e fortalecermo-nos uns aos outros. Em família ou com o seu grupo de apoio, debata ideias para ajudar outros. Siga este guia de debate para dialogar e aprender como ministrar a outros em tempos difíceis.

Pondere: De que modo é que pode apoiar outros numa situação de crise?

INTRODUÇÃO

Comece com uma oração. Peça ao Espírito que o(a) inspire, a si e à sua família ou ao grupo de apoio, e que o(a) oriente no processo de ministrar e ajudar outros.

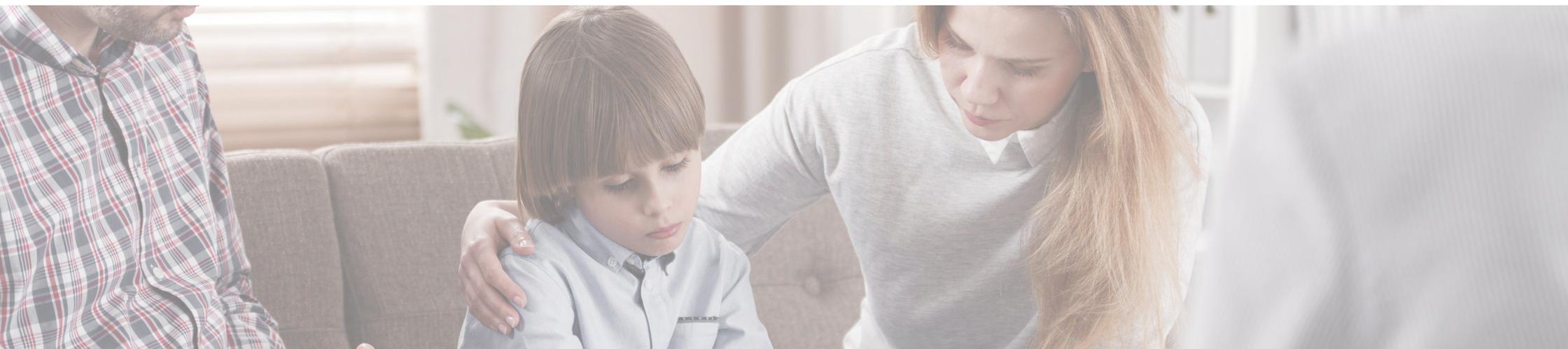
1 DICAS PARA MINISTRAR A OUTROS EM TEMPOS DE CRISE

Leia: Revezem-se na leitura e no debate de cada uma das diretrizes gerais para ministrar a outros em tempos de crise, listadas abaixo:

- **Pode ser de grande ajuda simplesmente “estar lá” para alguém.** Isso pode significar fazer um telefonema ou uma vídeo chamada ou enviar uma mensagem de texto, para que as pessoas saibam que está a pensar nelas. A sua presença pode acalmar e consolar. Ofereça-se para conversar ou fazer companhia a alguém pelo tempo que for preciso.
- **Ouçã atentamente. Concentre-se na pessoa e ouçã com o coração.** Não se distraia a pensar no que vai responder ao que ela está a dizer.
- **Lembre-se de que todos são diferentes e reagirão à crise de maneira diferente.** Permita que as outras pessoas contem as suas próprias experiências.
- **Incentive e permita que outros expressem como se sentem,** mas evite forçá-los a falar sobre sentimentos ou assuntos que não têm vontade de partilhar.

- **Faça perguntas acerca dos sentimentos dos outros ou sobre o que estão a passar.** Evite assumir que já sabe como é que eles se sentem.
- **Ore com outros.** A oração convida o Espírito e pode trazer paz e consolo.
- **Seja cauteloso(a) ao partilhar histórias do seu passado.** É importante concentrar-se em cada pessoa e nas suas experiências individuais.
- **Se for adequado e se assim o desejar, abrace ou demonstre outro tipo de afeto físico.**
- **Se necessário, encontre recursos adicionais que possa fornecer,** o que inclui fontes de informação credíveis, escrituras ou discursos, ou outras maneiras de obter apoio. O formulário “Enfrentar Desafios: Um Guia de Autoajuda” pode ser uma referência útil. Se alguém desejar apoio profissional, fale com um bispo, com o escritório local de Serviços Familiares ou com outras fontes.
- **Continue a acompanhar aqueles que estão a passar por tempos difíceis, mesmo quando não tiver a certeza do que dizer ou fazer.**

Debate: Como é que posso aplicar melhor estas diretrizes gerais ao ministrar a outros em tempos de crise?



2 IDEIAS DO QUE DEVE DIZER E FAZER

Leia: Revezem-se na leitura de um princípio ou de ideias adicionais para colocar em prática, listadas abaixo: Estes princípios e ideias podem ajudá-lo a ministrar àqueles que estão a passar por momentos difíceis. Ao debater acerca destes princípios, procure oportunidades para descobrir as palavras e ações adicionais que podem ajudar, bem como aquelas que podem não ser benéficas.

Debate: Como é que posso aprender e aplicar melhor estes princípios?



TENHA COMPAIXÃO

Demonstre aos outros que se preocupa com eles. Pode dizer algo como:

- “Nós o(a) amamos”.
- “Lamento a sua perda”.
- “Está nos meus pensamentos e orações”.
- “Estou aqui por si, e estou pronto(a) a ouvi-lo(a)”. (Não há problema em, simplesmente, ficar sentado em silêncio ao lado de alguém. Só o estar presente já é uma forma de apoio).

PERMITA QUE OS OUTROS EXPRESSEM OS SEUS SENTIMENTOS

Faça perguntas para ajudar as outras pessoas a expor as suas experiências, mas evite forçá-las a falar sobre sentimentos ou assuntos que não estão prontas para debater. Pondere em fazer perguntas como as seguintes:

- “O que é que mais o(a) preocupa neste momento?”
- “Quais as estratégias para enfrentar momentos difíceis, que está a usar agora?”
- “Quais foram os desafios mais difíceis que enfrentou esta semana?”
- “Quais são os pontos fortes que vê em si mesmo e nos outros?”
- “Que preocupações tem acerca do futuro?”
- “Como é que a sua fé o(a) ajuda?”
- “Existe alguma coisa no seu passado que esteja a incomodá-lo(a)?”
- “Poderia partilhar acerca de um momento na sua vida em que sentiu o poder da cura?”

DEMONSTRE EMPATIA E RESPONDA COM NORMALIDADE

Demonstre aos outros que compreende as experiências únicas deles e ajude-os a entender que é normal não estarem a sentir-se bem no momento. Pode dizer algo como:

- “Não consigo ter uma perceção plena da dor que está a sentir mas sei que isso deve ser difícil para si”.
- “É normal estar a sentir as emoções que está a sentir”.
- As pessoas podem sentir-se tristes, zangadas, confusas, perdidas, entorpecidas, culpadas, desamparadas ou muitas outras emoções.
- “É normal sentir que os nossos pensamentos e emoções estão para além do nosso controlo”.
- “Todas as pessoas têm reações diferentes — é normal sentirmo-nos fortes e sentir que está tudo bem, e também é normal sentirmo-nos desanimados”.

Se alguns têm dificuldade em dormir, têm dores de cabeça, dores de estômago, falta de apetite, dificuldade em realizar as rotinas diárias e as práticas espirituais, ajude-os a saber que é normal passar por essas dificuldades. Ajude-os a ser pacientes e gentis consigo mesmos.

SUGIRA FORMAS DE LIDAR COM AS SITUAÇÕES

Se os outros desejarem ou precisarem de ideias sobre como gerir as emoções e o stress, debata algumas das seguintes ideias práticas:

- Arranjar tempo para cuidar de nós mesmos, o que inclui ter uma alimentação adequada, cuidados ao nível da hidratação, hábitos de higiene, a prática de exercício físico, horas de sono apropriadas e tomar a medicação prescrita
- Limitar as notícias e as redes sociais
- Estar envolvido no serviço ao próximo de acordo com as nossas capacidades
- Aprender exercícios de concentração plena ou de respiração
- Enfrentar a vida um dia, uma hora ou um minuto de cada vez

Pode fazer perguntas como:

- “Quais são as suas estratégias para enfrentar momentos difíceis? O que o(a) ajudou a lidar com as dificuldades do passado?”
- “Está a cuidar da sua saúde física bem como da sua saúde mental?”
- “Como é que a sua fé está a ajudá-lo(a)?” De que forma está a confiar no Senhor?”

OFEREÇA ESPERANÇA

Em situações extremas de crise, expressões profundas de fé e esperança podem, geralmente, parecer banais ou inúteis. Pondere fazer declarações de esperança tais como:

- “Estou aqui consigo e por si”.
- “Conheço pessoas que o(a) podem ajudar”.
- “Manter-me-ei em contacto consigo”.
- “Dar-lhe-ei o espaço que necessita e estarei disponível para ajudar e para estar consigo também”.



3 A QUEM POSSO MINISTRAR?

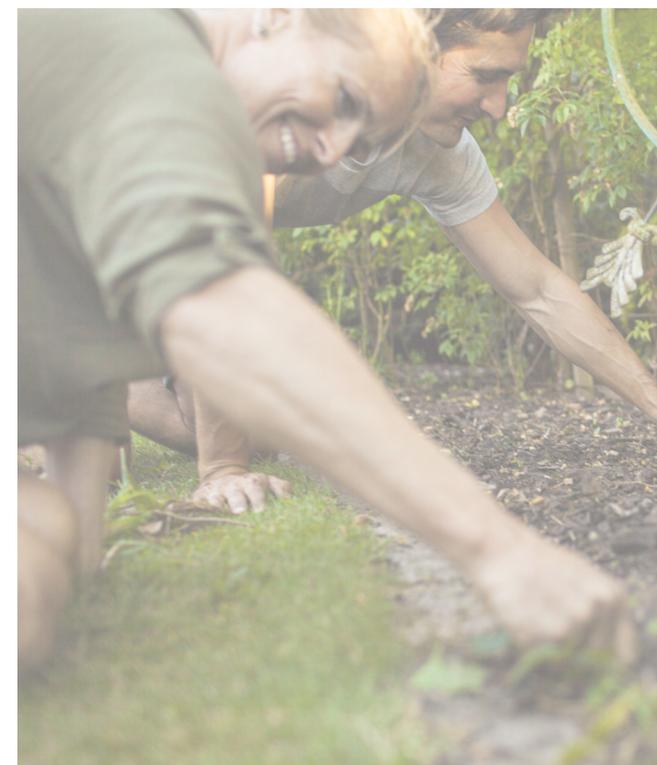
Pondere: Reservar algum tempo para refletir individualmente sobre a quem pode ministrar neste período e como fazê-lo. Anote todos os pensamentos que lhe vierem à mente e depois debata em grupo.

CONCLUSÃO

Termine, permitindo que cada indivíduo responda a uma das seguintes perguntas (até cerca de 2 minutos por resposta):

- O que é que foi mais significativo ou valioso para si nesta conversa?
- O que é que aprendeu?
- Que aspetos comuns encontrou noutros?
- De que modo esta conversa mudou a sua perceção?
- Existe algum passo que gostaria de dar em seguida, com base neste debate?

Termine com uma oração.



ENFRENTAR DESAFIOS: UM GUIA DE AUTOAJUDA



Deixo-vos a paz, a
minha paz vos dou;
não vo-la dou como
o mundo a dá. Não
se turbe o vosso
coração, nem se
atemorize.

João 14:27

Nos tempos difíceis, uma parte de sermos emocionalmente resilientes é fazermos uma autoavaliação. Ao identificar as coisas com que nos estamos a debater, podemos escolher estratégias que nos ajudarão a enfrentar o problema e a continuar saudáveis.

Atividade: Cada pessoa do grupo de debate deve preencher o formulário “Enfrentar Desafios: Um Guia de Autoajuda” para si mesma. Depois de preencher o formulário, cada pessoa pode partilhar as reações que identificou e as estratégias de sobrevivência que selecionou ou qualquer outra coisa que aprendeu sobre si mesma com este formulário.

O “Enfrentar Desafios: Um Guia de Autoajuda” também pode ser uma ferramenta útil para aqueles a quem ministramos.

PASSO 1 IDENTIFICAR E ACEITAR

Qual é a sua reação perante uma dificuldade? A lista que se segue contém as reações mais habituais das pessoas, face a desafios fora do seu controlo. Reconheça que reagir de maneira diferente é natural e faz parte do ser humano. Pode desanimar, que não faz mal. Também pode reagir com resiliência fazendo uso de pontos fortes e de recursos. Escolha todas as opções que se aplicam a si.

ESPIRITUAL

- Sentimento de abandono por parte de Deus
- Sentimentos de inutilidade
- Dificuldade em envolver-se em práticas religiosas tais como meditação, oração, ir à igreja, etc.
- Diminuição do desejo de viver uma vida boa
- Perder a esperança

MENTAL

- Julgamentos deturpados
- Esquecimento
- Distração
- Distorção da realidade e da perceção temporal
- Pesadelos
- Flashbacks*

RESPOSTAS RESILIENTES

- Maior confiança em Deus
- Mais alerta/menor prontidão na resposta
- Maior foco no presente e no futuro
- Maior apreço pelos entes queridos
- Sentimentos de determinação, coragem, otimismo, criatividade, fé
- Desejo de interagir e ajudar outros
- Desejo de enfrentar desafios e abordar dificuldades
- Encontrar uma nova definição para um “dia bom”
- Maior foco no tempo de qualidade passado com familiares e amigos
- Maior compromisso consigo mesmo, com a família, amigos e com a fé

EMOCIONAL

- Negação
- Depressão, sofrimento
- Ansiedade, medo
- Raiva, agitação
- Sentimento de culpa

SOCIAL

- Solidão, isolamento
- Dependência Emocional
- Tensão no casamento ou na relação
- Conflito entre pais/filhos
- Proteção

FÍSICA

- Fadiga
- Dor de Cabeça
- Distúrbios do sono
- Alterações de apetite
- Tensão muscular
- Respiração superficial

PASSO 2 FOCAR OS NOSSOS PENSAMENTOS

Na nossa vida, experimentaremos situações ou circunstâncias extenuantes que estão para além do nosso controlo. No entanto, podemos controlar o modo como reagimos e como nos adaptamos a estas circunstâncias de stress. Preste atenção aos seus pensamentos e pondere numa forma saudável de os direccionar.

PASSO 3 AGIR

Identifique estratégias de sobrevivência que resultam para si. Pratique o uso dessas estratégias no dia-a-dia. Identifique as estratégias que costumam resultar consigo ou que gostaria de experimentar.

MENTAL

- Leia ou ouça o áudio de livros edificantes
- Ajude as crianças nos trabalhos de casa
- Escreva histórias ou poemas
- Crie uma lista de prioridades e valores
- Defina metas de curto e de longo prazo
- Procure informações precisas de fontes confiáveis
- Faça uma pausa das notícias

SOCIAL

- Passe tempo com familiares e amigos
- Jogue jogos com outros
- Interaja com pessoas importantes
- Convide outros para jantar

EMOCIONAL

- Faça um registo dos seus pensamentos, sentimentos e experiências
- Ouça música inspiradora
- Fale sobre os seus sentimentos
- Respire fundo, medite, pense positivamente
- Permita-se chorar
- Encontre coisas que o(a) façam rir
- Passe tempo com animais de estimação
- Encontre maneiras para ajudar e servir os outros
- Faça uma pausa das redes sociais
- Junte-se a organizações comunitárias



ESPIRITUAL

- Pondere e medite
- Tenha a mente aberta à inspiração
- Foque-se naquilo que é importante para si
- Identifique o que é significativo e perceba o lugar que isso ocupa na sua vida
- Ore, cante
- Leia literatura inspiradora (discursos, música, escrituras, etc)
- Aconselhe-se com líderes da Igreja de confiança

FÍSICO

- Beba água e tenha uma alimentação saudável
- Durma as horas que necessitar
- Pratique exercício físico
- Tome a medicação necessária
- Siga uma rotina habitual
- Recompense-se a si próprio(a)
- Abrace/aperte e demonstre o devido carinho por familiares e amigos
- Vá ao médico regularmente

AJUDAR AS CRIANÇAS A ENFRENTAR DESAFIOS: UM GUIA DE AUTOAJUDA



Expressamos a nossa compaixão pelas dificuldades inerentes a cuidar de crianças pequenas em tempos difíceis. Obrigado pelo vosso trabalho e esforços de parentalidade! As etapas e os recursos que se seguem podem ajudar.

FATORES DE DESENVOLVIMENTO E REAÇÕES COMUNS POR IDADE

DOS 0 AOS 5 ANOS

Crianças até aos 2 anos:

- Podem sofrer de traumas e reagir a imagens, sons e cheiros
- Podem demonstrar agitação, balançar o corpo, chorar ou bater com a cabeça
- Em primeiro lugar, reagem às emoções dos outros

Idades entre os 2 e os 5 anos:

- Normalmente sentem-se desamparadas e impotentes
- Focam-se no presente e conseguem verbalizar melhor as suas preocupações
- Podem acreditar que são a causa dos problemas ou que conseguem resolvê-los
- Podem estar concentrados em si próprias em todas as áreas ou demonstrar apatia

Crianças com menos de cinco anos podem reagir de várias maneiras:

- Verbalização de medos
- Apego aos pais ou ao cuidador
- Chorar, gritar, choramingar ou tremer
- Confusão mental e repetição de perguntas
- Mover-se sem rumo ou permanecer imóvel
- Retorno aos comportamentos típicos de uma criança mais nova (chuchar no dedo, urinar na cama, ter medo, etc.)

As reações das crianças pequenas são fortemente influenciadas pelas reações do cuidador perante os desafios

DOS 6 AOS 11 ANOS

6 aos 9 anos

- Começa a ver o mundo para além de si mesma
- Pode ficar preocupada com os detalhes
- Pode fantasiar desejos e pensamentos
- Pode fazer muitas perguntas do tipo “como” e “porquê”

Dos 9 aos 11 anos

- Muitas vezes, pensa nos desafios da vida como uma punição pelo mau comportamento

- Faz a transição para uma compreensão mais adulta
- Mais consciente do impacto em si mesma e nos outros
- Mais interessada nos aspetos físicos do que está a acontecer
- Pode fantasiar sobre ser um socorrista

As crianças entre os 6 e os 11 anos podem:

- Isolar-se
- Ficar mais calmas entre amigos, familiares e professores
- Ter pesadelos ou outras perturbações do sono
- Ficar irritadas ou apresentar comportamentos destabilizadores

- Ter acessos de raiva ou dar início a lutas
- Recusar-se a falar sobre o assunto
- Apresentar dificuldades de concentração
- Recusar-se a ir à escola ou a outros lugares
- Queixar-se de problemas físicos
- Demonstrar sinais de entorpecimento, desenvolver medos ou ficar deprimidas
- Ter enormes preocupações com o seu corpo
- Ter mau desempenho escolar ou noutras atividades
- Ter pensamentos ou preocupações sobre a morte e de vir a morrer



PASSO 2 **AJUDE AS CRIANÇAS A APRENDER A GERIR E A RESOLVER PROBLEMAS**

Identifique estratégias que podem ajudar:

- Aceite os sentimentos angustiantes e dê consolo
- Use formas de arte e histórias para ajudar a expressão de sentimentos
- Quando for seguro, dê às crianças tempo e espaço para acalmarem as suas emoções
- Permita o extravasar físico apropriado
- Quando possível, dê-lhes objetos que os consolem, tais como peluches, mantas, almofadas, brinquedos, jogos e assim por diante
- Proporcione segurança, alimente a esperança e o otimismo realista
- Demonstre e ensine estratégias saudáveis para enfrentar desafios (Consulte

“Enfrentar Desafios: Um Guia de Autoajuda para obter ideias”)

- Restabeleça e mantenha as rotinas possíveis, tais como o horário das refeições, a hora de dormir, as tarefas domésticas, as brincadeiras e as práticas religiosas
- Converse sobre os planos para os eventos especiais, tais como aniversários, feriados, comemorações da criança e de familiares, viagens e assim por diante
- Seja honesto(a) acerca dos seus próprios sentimentos,

forneça informações breves e precisas — evite alarmar as crianças desnecessariamente

Evite fatores adicionais de stress:

- Mudanças frequentes ou alterações significativas
- Excesso de notícias e reportagens dos meios de comunicação social desnecessários
- Demasiada pressão associada à educação
- Discussões familiares
- Não force nem evite conversas

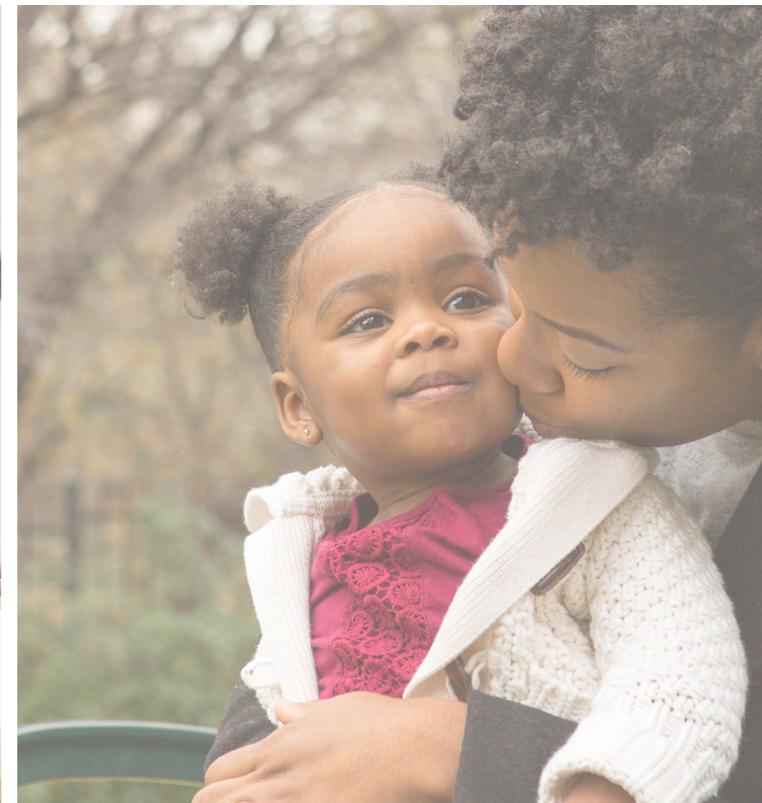
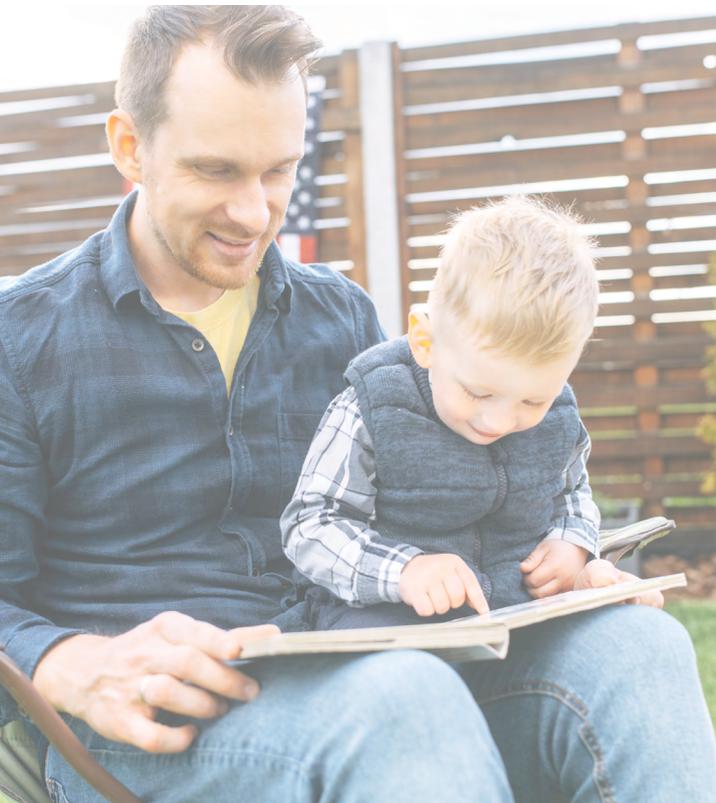


PASSO 3 CULTIVE RELACIONAMENTOS PROTEGIDOS E SEGUROS

- Relembre às crianças que elas são amadas, apoiadas e protegidas
- Quando for seguro, ajude-as a interagir com outras pessoas, inclusive com familiares e amigos
- Aumente o contacto físico apropriado e a atenção reconfortante
- Seja sensível às necessidades e às perguntas da criança
- Estabeleça limites e seja consistente enquanto, gentilmente, orienta a criança rumo a comportamentos saudáveis
- Tanto quanto lhe for possível, atenda às necessidades essenciais da criança, tais como o acesso a água, comida, abrigo, roupas, sono, saúde e segurança

- Esforce-se para se manter em contacto com o seu filho (ou filha), mesmo enquanto se debate com outros assuntos
- Encontre maneiras criativas de ajudar o seu filho (ou filha) a servir e a expressar preocupação pelos outros

Sempre que for possível, os cuidadores devem recuperar forças fazendo pausas, passando algum tempo afastados das crianças e, conversando com outros adultos. Quando precisar de mais ajuda, converse com um líder da Igreja de confiança para obter informações, apoio e recursos adicionais.



COMPREENDER E AJUDAR CRIANÇAS QUE SOFREM PERDAS E TRAUMAS

QUAIS SÃO AS REAÇÕES TÍPICAS?

As reações das crianças podem ocorrer de imediato ou mais tardiamente. As suas respostas variam muito, dependendo de muitos fatores, inclusive da sua idade e do seu desenvolvimento no momento. Elas também são fortemente influenciadas pelas reações daqueles que pertencem ao seu sistema de apoio.

Algumas reações comuns a crianças de todas as idades incluem:

- Perda de confiança
- Medo da recorrência do evento
- Tristeza e ansiedade
- Acessos de raiva e de birras
- Comportamento agressivo
- Regresso a comportamentos anteriormente superados
- Queixas físicas (dores de estômago e de cabeça)
- Desejo de ficar em casa
- Evitar pensamentos, sentimentos, lugares



COMO É QUE A PERDA E O TRAUMA AFETAM AS CRIANÇAS EM DIFERENTES ESTÁGIOS DO DESENVOLVIMENTO?

O QUE AS CRIANÇAS PENSAM ACERCA DE UMA PERDA SIGNIFICATIVA

Crianças até aos 2 anos:

- Não possuem grandes conceitos de perda ou morte
- Reagem às emoções dos outros

crianças podem acreditar que causaram a perda ou a morte de alguém. Elas podem pensar que conseguem trazer de volta as perdas ou o ente querido que morreu.

Dos 2 aos 6 anos:

- Demonstram preocupação em perder alguém
- Usam o pensamento mágico. As

- São egocêntricas
- Tudo é “branco ou preto” ou tudo ou nada
- Acreditem que a perda e a morte não são o fim

Dos 6 aos 9 anos

- O pensamento “mágico” ainda está presente
- Podem acreditar que a perda e a morte são da responsabilidade de um ser personificado
- Começaram a compreender o caráter definitivo da perda e da morte
- Medo de que a perda ou a morte seja contagiosa

Dos 9 aos 11 anos:

- Muitas vezes, pensam na perda ou na morte como uma punição pelo mau comportamento
- Fazem uma transição para uma compreensão mais adulta dos conceitos de perda e morte
- Estão cientes do impacto que a perda ou a morte pode ter sobre elas, mesmo no que diz respeito a finanças e segurança
- Demonstram um maior interesse nos aspetos físicos ou biológicos do que aconteceu

Adolescentes

- Compreendem a perda e a morte na idade adulta, uma vez que as suas capacidades cognitivas estão mais desenvolvidas. Os adolescentes geralmente compreendem que a perda e a morte acontecem a todos e são de caráter definitivo.

RESPOSTAS MAIS COMUNS

As crianças com menos de seis anos podem reagir de várias maneiras:

- Expressões faciais de medo
- Apego aos pais ou ao cuidador
- Chorar ou gritar
- Choramingar ou tremer
- Andar sem rumo
- Permanecer imóvel

- Retorno aos comportamentos típicos de uma criança mais nova, isto é, chuchar no dedo, fazer chichi na cama, ter medo do escuro, etc.

As reações das crianças são fortemente influenciadas pelas reações dos pais ao evento.

As crianças entre os 6 e os 11 anos têm uma maior variedade de reações. Estas podem:

- Isolar-se
- Ficar mais calmas entre amigos, familiares e professores
- Ter pesadelos ou outras perturbações do sono
- Ficarem irritadas ou apresentam comportamentos destabilizadores
- Ter acessos de raiva
- Dar início à contenda física
- Dificuldades de concentração
- Recusar ir à escola
- Reclamar de problemas físicos infundados
- Desenvolver medos infundados
- Ficar deprimidas
- Ter sentimentos de culpa
- Apresentar entorpecimento emocional
- Apresentar insucesso escolar e nos trabalhos de casa

Crianças entre os 12 e os 17 anos têm uma maior variedade de reações:

- Flashbacks do evento traumático (nos flashbacks a mente revive o evento)
- Evitam as coisas que podem despoletar as memórias do evento
- Consumo e abuso de drogas, álcool e tabaco
- Comportamento antissocial, ou seja, destabilizador, desrespeitoso ou destrutivo
- Queixas físicas

- Pesadelos ou outras perturbações do sono
- Isolamento ou confusão
- Depressão
- Pensamentos suicidas

Os adolescentes podem sentir-se culpados pelo evento. Podem sentir culpa por não terem evitado a perda ou a morte. Eles também podem ter pensamentos de vingança.

Lembre-se de que cada criança é diferente e vivenciará a tristeza e a perda de maneira única.



COMO É QUE OS CUIDADORES PODEM AJUDAR?

Assistir as crianças

- Escutá-las
- Aceitar/não discutir acerca dos seus sentimentos
- Ajudá-las a lidar com a realidade das suas experiências
- Ser honesto(a) sobre os seus próprios sentimentos
- Restabelecer e manter as rotinas (tais como: as horas das refeições e de deitar, de estudar, de brincar, das práticas religiosas, etc.)

Reduzir os efeitos de outros fatores causadores de stress, tais como:

- Mudanças frequentes ou do local de residência
- Passar longos períodos longe da família e dos amigos
- Pressões na escola
- Problemas de transporte
- Disputas dentro do seio familiar
- Passar fome

Monitorizar o processo de cura

- Leva tempo
- Não ignore as reações severas
- Preste atenção a mudanças repentinas de comportamento, do uso de linguagem ou dos estados emocionais/sentimentais
- Procure ajuda médica/profissional conforme necessário

Lembrar às crianças que os adultos:

- As amam
- As apoiam
- Estarão com elas sempre que possível



AJUDAR OS JOVENS A ENFRENTAR DESAFIOS: UM GUIA DE AUTOAJUDA



A adolescência é um momento de desenvolvimento e de descoberta. Navegar na transição entre a infância e a idade de um jovem adulto pode ser um desafio, especialmente em tempos difíceis. As seguintes informações e etapas podem ajudar.

Jovens: Ao trabalhar nas etapas que se seguem, poderão fortalecer a vossa capacidade de enfrentar desafios

PASSO 1 IDENTIFICA E ACEITA AS TUAS REAÇÕES HUMANAS

Qual é a tua reação perante as dificuldades? As tuas reações vão ser únicas e diferentes das de outros no que concerne à severidade e à expressão da mesma. Podes debater-te durante os desafios e isso é normal. Podes também reagir com resiliência. As reações listadas abaixo são reações comuns do ser humano perante os desafios da vida. Assinala todas as que se aplicam a ti.

A NÍVEL EMOCIONAL

- Negação, choque, perplexidade
- Depressão, luto
- Ansiedade, medo
- Raiva, agitação
- Sentimento de culpa
- Sensação de insegurança

A NÍVEL FÍSICO

- Fadiga
- Desconforto físico, dor de estômago ou dores de cabeça
- Perturbações do sono
- Alterações do apetite
- Tensão muscular
- Respiração superficial
- Estado de alerta/maior prontidão na reação
- Maior foco no presente e no futuro
- Maior valorização dos entes queridos
- Vontade de arriscar

A NÍVEL MENTAL

- Falta de discernimento
- Esquecimento
- Desconcentração fácil
- Distorção do sentido do tempo ou da realidade
- Pesadelos
- Flashbacks (nos flashbacks a mente revive o evento)
- Dificuldades nos estudos

A NÍVEL SOCIAL

- Solidão, afastamento
- Necessidade de estar sempre “colado” a alguém
- Tensão no relacionamento com familiares e/ou amigos
- Sentimentos de determinação, coragem, otimismo, criatividade, fé
- Desejo de interligar-se e ajudar outros
- Desejo de enfrentar os desafios e abordar as situações difíceis

- Dificuldade em verbalizar as emoções com os outros

A NÍVEL ESPIRITUAL

- Sentir-se abandonado por Deus
- Sentir-se inútil
- Dificuldade no envolvimento em práticas religiosas, tais como a meditação, a oração, o estudo, a frequência à igreja
- Diminuição do desejo de viver uma vida boa
- Perda de esperança

A NÍVEL DE RESPOSTAS RESILIENTES

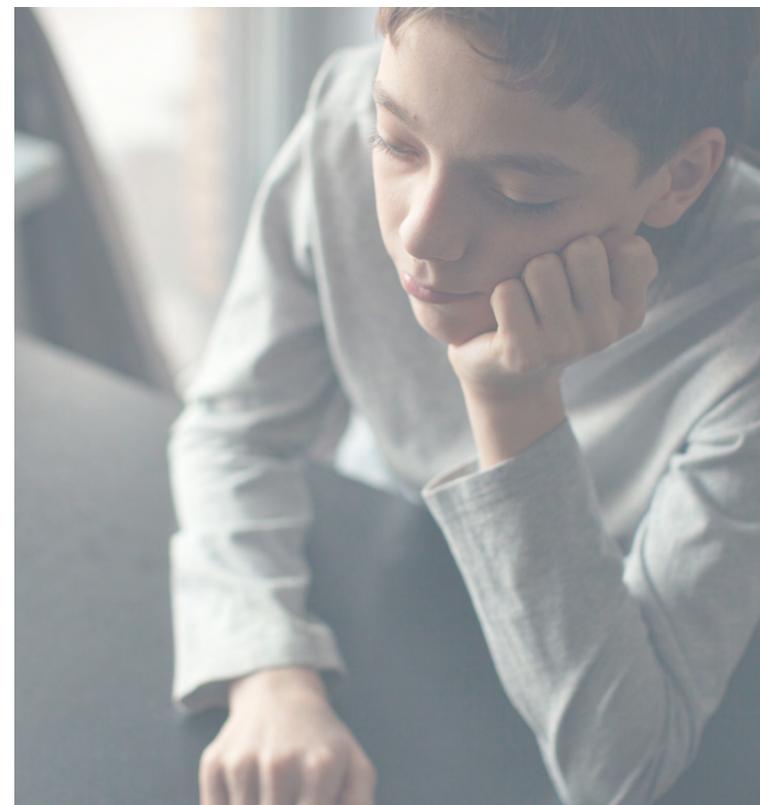
- Maior confiança em Deus
- Encontrar uma nova definição de “um dia bom”
- Maior foco no tempo de qualidade com a família e amigos
- Maior compromisso contigo mesmo, com a família, com os amigos e com a fé



PASSO 2 **ESCOLHE CONCENTRAR-TE EM PENSAMENTOS BENÉFICOS E PRECISOS**

Quando passamos por circunstâncias dolorosas, inclusive aquelas fora do nosso controlo, muitos dos nossos pensamentos podem ser prejudiciais e/ou imprecisos. Podemos aprender a avaliar os pensamentos e a escolher dar atenção aos que são benéficos e precisos. Por exemplo: "Os meus amigos não se importam com os meus sentimentos". Se refletires melhor acerca deste pensamento, provavelmente irás chegar à conclusão que é impreciso, prejudicial ou ambos.

Podes deixar este pensamento de lado e optar por te concentrares em pensamentos mais precisos e benéficos, tais como: "Os meus amigos de confiança importam-se com os meus sentimentos. Será que eles estão a sentir-se tão sobrecarregados como eu?" Refletir sobre os nossos pensamentos e escolher aqueles a que queremos apegar-nos e aqueles que queremos abandonar, é uma técnica que pode ser praticada e aprimorada.



PASSO 3 PRÁTICA ESTRATÉGIAS PARA ENFRENTAR DESAFIOS

À semelhança da utilização de medicamentos analgésicos para uma lesão grave, a capacidade de enfrentar desafios de forma saudável pode aliviar a dor, mesmo que não resolva o problema. Quanto melhor e mais naturalmente conseguires implementar estratégias para lidar com as dificuldades, mais alívio irás sentir perante os desafios da vida. Identifica, abaixo, as estratégias que usas atualmente ou que gostarias de experimentar.

A NÍVEL EMOCIONAL

- Regista os teus pensamentos, sentimentos e experiências
- Ouve música inspiradora
- Fala sobre os teus sentimentos
- Respira fundo, faz meditação e projeta pensamentos positivos
- Permite-te chorar
- Passa tempo ao ar livre e desfruta da natureza
- Descobre as coisas que te fazem rir
- Passa algum tempo com animais de estimação

A NÍVEL FÍSICO

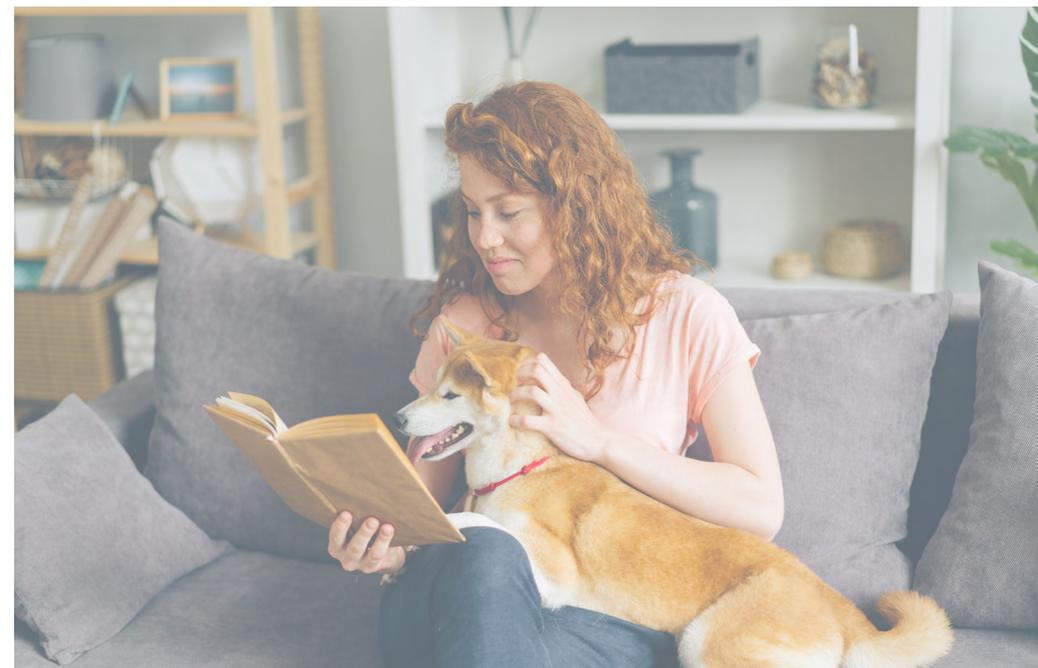
- Bebe água e ingere alimentos saudáveis
- Dorme o tempo suficiente
- Descobre formas de ajudar outras pessoas
- Faz uma pausa das redes sociais
- Junta-te a organizações comunitárias — faz voluntariado

A NÍVEL ESPIRITUAL

- Pondera e medita
- Pratica exercício e outras atividades físicas
- Toma a medicação que te foi prescrita
- Segue uma rotina regular
- Recompensa-te a ti próprio(a)
- Abraça/aperta e demonstra o afeto apropriado pela família e amigos
- Consulta o médico regularmente

A NÍVEL MENTAL

- Faz uma lista de coisas pelas quais és grato(a)
- Lê ou ouve a versão em áudio de livros edificantes
- Ajuda outros jovens ou crianças mais novas nos seus trabalhos escolares
- Escreve histórias ou poemas
- Faz uma lista de prioridades e valores
- Mantêm-te aberto(a) à inspiração



- Concentra-te no que é mais importante para ti
- Identifica o que é mais significativo e reconhece o lugar que isso ocupa na tua vida
- Ora, canta
- Faz uma lista dos teus pontos fortes e talentos
- Define metas de curto e longo prazo
- Procura obter informações precisas em fontes confiáveis
- Faz uma pausa das notícias
- Evita ficar a pensar em rumores
- Escolhe concentrar-te em pensamentos benéficos e precisos

A NÍVEL SOCIAL

- Passa algum tempo com familiares e amigos
- Convida familiares ou amigos para uma videochamada
- Joga com outras pessoas
- Interliga-te com pessoas importantes
- Convida outras pessoas para jantar
- Lê literatura inspiradora (discursos, música, escrituras, etc.)
- Aconselha-te com líderes da Igreja de confiança

A IGREJA DE
JESUS CRISTO
DOS SANTOS
DOS ÚLTIMOS DIAS