

# ORIENTAÇÕES PARA O CUIDADO PSICOLÓGICO DURANTE O TEMPO DE QUARENTENA NA VIDA RELIGIOSA E SACERDOTAL

Propostas da Unidade Clínica de Psicologia da Universidade Pontifícia de Comillas

Nos últimos dias temos vindo a enfrentar uma situação que, para a maioria de nós, é nova e implica uma mudança importante de rotinas, trabalho, horários, serviços, atividade e abordagem da missão. Há que adaptar-se a uma realidade que se nos impõe de forma relativamente imprevista e nem sempre fácil de gerir. Mas pode ser vivida também a partir do Espírito e da confiança, como oportunidade de crescimento e de criatividade.

Por isso, a Equipa de Vida Religiosa e Sacerdotal da Unidade Clínica de Psicologia (UNINPSI) da Universidade Pontifícia de Comillas quer oferecer um **guia simples com algumas orientações para o cuidado psicológico das comunidades religiosas e da vida sacerdotal**. Oxalá, neste tempo, possamos continuar a cuidar uns dos outros – dos de perto e dos de longe; e que cada um possa sentir-se acompanhado nas suas necessidades médicas, psicológicas e espirituais.

## PREÂMBULOS

1. **Compreender da melhor forma possível a realidade** que estás a viver e adaptar-te a ela será de grande utilidade. É importante que reconheças a situação – pessoal, comunitária, social, eclesial – em que te encontras e que o faças com seriedade e sinceridade; mas sem gerar dinâmicas alarmistas infundadas.
2. Manter-te informado é bom e necessário. Assegura-te que recebes informação oficial, adequada, suficiente e verídica. No entanto, o outro extremo de excesso de informação – especialmente através das redes sociais – pode gerar, em algumas pessoas, mal-estar psicológico. A informação em demasia é capaz de produzir sensações de inquietação, ansiedade, medo, sobrevalorização, ideias irracionais, pensamentos negativos e outras reações emocionais que, *a posteriori*, revelam ser contraproducentes. **Evita saturar-te e saturar**, sobretudo no que se refere a dados e comentários não confirmados e de fiabilidade duvidosa. Talvez te ajude, se escolheres previamente uns momentos do dia (provavelmente não mais que três) para te informares com a maior veracidade e confirmação possível, sobre a atualidade do que se está a viver.
3. **Segue as recomendações dos organismos oficiais** e os planos de ação por eles desenvolvidos: Ministério da Saúde, Direção Geral de Saúde, Secretarias Regionais, Municípios, Freguesias, etc. Sobretudo, presta atenção se viveres com alguma pessoa que tenha sintomas de infeção, cujos testes tenham dado positivo ou que precise de isolamento.

## A VIDA COMUM

Provavelmente ao longo destas semanas vais passar mais tempo e partilhar mais espaço com os teus irmãos de comunidade. Esta situação constitui uma oportunidade para viver a partir da fraternidade e da união das almas. No entanto, também requer atenção, para que o novo cenário de convivência seja, ao mesmo tempo, lugar de encontro, sossego, proximidade e liberdade.

1. Em primeiro lugar, lembra-te que **nem todos somos iguais** e não temos a mesma reação diante de uma situação de tensão ou de um momento de dificuldade. Tenta compreender as

reações dos outros e aceitar as tuas próprias reações sem culpabilizações desnecessárias. Se for preciso, procura momentos de mais calma e serenidade para poder falar daquilo que se está a passar, de forma madura e honesta.

2. **Provoca conversas alternativas.** São muitos e variados os temas sobre os quais se pode falar. Descobre quais são e aproveita o tempo para conversar com menos pressa que o costume. Alarga o olhar para outras realidades e pessoas do nosso mundo. Além disso, é um bom momento para cuidar especialmente do diálogo espiritual. Também para oferecer espaços gratuitos de escuta e reflexão. E para não deixar de parte o sentido de humor.
3. **Colabora na planificação da nova situação da tua comunidade** ou das pessoas com quem vives. Estabelecer um certo ritmo ordenado, tanto a nível da vida comum como da tua própria vida pessoal, favorece o bem-estar psicológico. É tempo para a criatividade: pensa em possíveis atividades de tipo celebrativo, de oração em comum e também de lazer partilhado (filmes, jogos de mesa, recomendações de leitura, etc.) que favoreçam um espaço positivo e de certa distração. A cozinha e outros serviços domésticos podem constituir também uma grande ajuda.
4. Tenta manter **horários comunitários que favoreçam o intercâmbio e o diálogo** observando sempre as recomendações sanitárias. Uma organização clara e acessível a todos os membros da comunidade, que favoreça a participação de jovens e menos jovens, será benéfica para todos.
5. **Dá especial atenção aos teus encargos e serviços** dentro da comunidade ou da instituição a que pertences. Neste momento, ser diligentes é uma forma concreta de cuidar do outro e funciona como chave para o bom funcionamento do grupo.
6. **Respeita os espaços comuns e os tempos de silêncio.** Não será estranho se agora notares que és mais sensível aos ruídos, às conversas em voz alta ou a outros sons que provoquem perturbação. Além disso, talvez percebas que és mais sensível na hora de utilizar as zonas comuns. Pensa que pode acontecer o mesmo com outros.
7. **Recebe e transmite as mensagens e a informação** acerca da pandemia, da quarentena e de outras circunstâncias em relação ao COVID-19 **com prudência e de forma construtiva.** Evita as murmurações, os rumores sem fundamento e os comentários isolados acerca do tema para não favorecer tensões desnecessárias nem situações comunitárias de dificuldade. Falar constantemente sobre este assunto pode causar o crescimento do medo e deixar-te mais afastado de estados de maior tranquilidade e sossego. Arranja um horário no qual recibes notícias – ao máximo, duas horas por dia, divididas em três momentos diferentes – e, quando tiver passado o tempo, passa a fazer algo que te deixe bem ou que seja algo de que gostes.

## **A VIDA PESSOAL**

1. Embora de forma diferente, a vida continua. E é bem que assim seja. Se isso te ajudar, **elabora um horário de planificação pessoal** que crie rotinas e te anime a manter um certo nível de atividade. Poderás reajustá-lo mais adiante, as vezes que aches necessárias, em função de como vais estando e de como se desenvolvem os acontecimentos.
2. **Aproveita o tempo que estás a viver.** Muito provavelmente viste-te constringido a reduzir serviços, tanto pessoais como comunitários e da missão. Pode ser que isto te tenha deixado mais tempo livre que o habitual. Usa-o para realizar atividades que ajudem a suscitar pensamentos e emoções positivas: leitura, aprofundar algum tema que seja do teu interesse, tirar notas pessoais, reflexão, etc.

3. **Faz exercício físico em casa.** Se não souberes como o organizar, há várias aplicações e *tutorials* de onde podes tirar ideias para o adaptares às tuas possibilidades e à tua capacidade. O desporto torna o teu corpo ativo, reduz os sintomas de tristeza ou ansiedade e aumenta a sensação de bem-estar. Tenta também receber luz natural e manter algum tipo de trabalho manual. Tem cuidado especialmente com a tua alimentação: a ansiedade vai direita ao estômago. Outra possibilidade é dedicar algum tempo por dia para realizar exercícios de relaxamento, que possam ser úteis no momento de diminuir as consequências da quarentena. Encontrarás um guião sobre este tema no anexo 2, que está no fim deste guião.
4. **Respeita o espaço e o tempo pessoal.** Em maior ou menor medida, todos precisamos de momentos para a solidão, o silêncio e a autonomia pessoal. Mais uma vez, nem todos funcionamos da mesma forma, mas cada um tem os seus próprios requisitos e exigências: conhece-os e não tentes forçar nem os teus nem os dos outros. Para algumas pessoas, um certo nível de isolamento ajuda ao equilíbrio mental.
5. **É tempo para a paz.** Os conflitos existem. Também nas nossas comunidades, presbitérios, conventos, mosteiros, instituições, seminários ou casas de formação. Muito embora, certamente, gostássemos que fosse doutra maneira, esta é uma realidade que não podemos evitar. Contudo, agora é tempo para trabalhar a compreensão, a amabilidade, a paciência e o perdão. É tempo de quaresma, não de conflito. E precisamos uns dos outros. Portanto, é tempo para salvar a proposta do próximo e jejuar de rancores, invejas, rixas, críticas e falta de afeto.
6. **Cuida dos teus irmãos mais frágeis.** Especialmente se viveres com pessoas idosas, pessoas doentes ou que precisam de uma atenção especial. Pode acontecer que se sintam vulneráveis, receosos, que minimizem – para não alarmar – e que tenham medo de exprimir a sua preocupação. Não é preciso pressionar, mas é possível estar próximo e disponível, com humildade e discrição, para o que possam vir a necessitar. Se, em algum momento, fores tu a encontrar-te assim, não hesites em comunicar isso: com certeza, tens alguém próximo, desejando dar uma mão e ajudar. Além disso, é um gesto de responsabilidade para com as pessoas com quem vives.

## A VIDA DE ORAÇÃO E CELEBRAÇÃO

Estamos habituados a um modo de funcionar em que o dinamismo, a rapidez e a urgência são protagonistas, infetando também as nossas vidas religiosas e sacerdotais. Este momento concreto que estamos a viver pode ajudar-nos a entrar numa dimensão diferente. Agora, impõe-se uma paragem forçada que nos aproxima de uma maior interiorização da vida e do que nela acontece.

1. Este tempo em que nos encontramos pode ser de grande ajuda para encarar o que se está a passar com **profundos olhos de fé** e tentar processar a realidade que temos diante de nós como tempo favorável.
2. Estamos na **Quaresma**. A este tempo litúrgico proposto pela Igreja une-se outro de **quarentena**. Também neste caso a oração, o jejum e a penitência são possíveis e necessários. E, como em todos os tempos, continuam a prestar-se à criatividade.
3. É-nos dada uma oportunidade para **fortalecer a leitura espiritual, a reflexão pessoal e a vida de oração**. Estamos a viver um tempo favorável para ler, que é uma das melhores maneiras de vincular sonhos, pensamentos e sentimentos, porque os livros ajudam-nos a ir para além de nós mesmos e a conectar-nos com o que há de mais profundo em nós. É um tempo favorável também para fazer uma reflexão orante, pessoal e profunda sobre a situação especial que estamos a viver. É evidente que é um tempo para orar pessoal e comunitariamente, talvez de

forma mais criativa. Neste sentido ainda de tempo de oração, é um tempo para apresentar ao Senhor, com especial atenção, a vida de quem está a sofrer de forma mais dolorosa a doença; para pedir pelos seus familiares, que talvez nem podem acompanhá-los como gostariam; para orar por tantos profissionais – no mundo da saúde, mas também noutros âmbitos – que dão o melhor de si mesmos no trabalho pelo bem comum.

4. Embora em algumas instituições não seja possível participar na celebração comunitária da Eucaristia ou de outros sacramentos, este é um tempo para rezar juntos e saborear de modo novo a **Liturgia das Horas**.
5. É também um tempo para criar espaços de diálogo espiritual. Por vezes, este **diálogo espiritual** começa simplesmente com uma pergunta sobre a forma como estamos a viver a nossa realidade. Embora estejamos rodeados de menos pessoas, é tempo para nos sentirmos apoiados e acompanhados pela oração de toda a Igreja.
6. Este tempo que temos de viver é um tempo favorável, no qual **a penitência e o jejum** têm a ver, de modo particular, com o cuidado do outro que está ao meu lado.
7. Há também **plataformas digitais, oferecidas pelos mais variados âmbitos e instituições eclesiais**, que podem ajudar a viver este momento através das redes sociais, desde que não nos levem a isolar-nos. A Província de Espanha da Companhia de Jesus tem uma dessas propostas, que se chama “en casa con Dios”.

[No contexto português, não faltam emissões online, no Facebook ou no Youtube, para as mais variadas sensibilidades. Destacamos a **programação da Agência Ecclesia** ([agencia.ecclesia.pt](http://agencia.ecclesia.pt)), com transmissões de celebrações religiosas a partir do Santuário de Fátima, de comunidades religiosas ou de outras instituições eclesiais, mas também com um amplo arquivo de programas de cultura religiosa e de catequese. Não se pode esquecer também a excelente proposta dinamizada pela Companhia de Jesus, através da Rede Mundial de Oração do Papa, com as plataformas digitais **Click to Pray** [clicktopray.org](http://clicktopray.org) (que propõe três momentos de oração diários com o Papa Francisco) e **Passo-a-rezar** [passo-a-rezar.net](http://passo-a-rezar.net) (com propostas de oração para cada dia). O **Secretariado Nacional de Liturgia** tem disponibilizado também alguns subsídios acessíveis em [liturgia.pt](http://liturgia.pt)].

## **A VIDA PARA FORA**

A situação de isolamento que estás a viver não te impede de continuar a participar nos teus apostolados e na tua missão. Terás de o fazer necessariamente num modo diferente do habitual. No entanto, a tua presença – mesmo que virtual – pode ser muito importante para pessoas que não vivem contigo. Deixamos-te aqui algumas linhas simples que talvez possam ajudar-te:

1. **Utiliza a tecnologia para te maneres unido** às pessoas que te são mais queridas e que mais precisam. É um bom momento para continuar a fortalecer diálogos com irmãos de outras comunidades religiosas, da tua congregação ou de outras; com sacerdotes; com pessoas dos teus trabalhos apostólicos ou das paróquias onde serves; com familiares; ou com qualquer outro grupo de pessoas que sentes que possa precisar de um telefonema ou de uma simples mensagem. Conversar com essas pessoas sobre a forma como estás a encarar esta nova realidade, como estás a viver interiormente este tempo tão especial ou sobre o que fazes no dia-a-dia, pode ajudar tanto a eles como a ti. Evita criar inquietação, medos, incertezas obscuras e alarmismos desnecessários.
2. Quando é possível, a realização de **vídeo-chamadas** em que vês os outros e eles te vêem a ti é uma forma de compensar a ausência de contacto físico, bem como para produzir serenidade e calma.

3. **Continua ligado às pessoas vulneráveis**, sobretudo às mais idosas que, nestes momentos, são as mais frágeis, devido à sua solidão e à sua debilidade física.
4. **Mantém contacto com os teus companheiros de missão apostólica**: párocos, vigários paroquiais, etc. Podes partilhar situações específicas da tua instituição ou da tua paróquia e criar uma rede de colaboração entre diferentes pessoas ou instituições próximas: grupos de apoio a pessoas vulneráveis, uso partilhado das redes sociais para informação útil e precisa acerca da evolução, espaços virtuais de oração, formação, etc.

## CONCLUSÃO

Ao mesmo tempo que estamos a passar por esta situação de quarentena e isolamento, estamos também a atravessar o caminho quaresmal. Por trás destas semanas de reclusão há muito mais que quarenta dias de resistência e prisão. No meio de tudo isto que estamos a passar, é possível intuir também a presença – ao mesmo tempo contínua, misteriosa e desconcertante – do nosso Deus, que não fecha as suas portas a nada nem a ninguém. São muitas as imagens bíblicas que nos vêm à mente e se tornam fortes na nossa oração: deserto, combate, sede, desejo, paixão... Contudo, queremos continuar a manter o olhar fixo n'Aquele em quem confiamos: o Senhor Jesus, que por nós foi crucificado e ressuscitou. É Ele a água que mata a nossa sede, a luz no meio da perplexidade, a vida que – no profundo da falta de sentido – luta por brotar.

Também nós precisamos de nos cuidar. Fazemos parte de uma Igreja plural onde cada um de nós – sacerdotes, membros dos institutos de vida consagrada e sociedades de vida apostólica, seminaristas, leigos – tem uma missão que vem de Deus. Queremos continuar o nosso compromisso de serviço e ajuda. Ao mesmo tempo, também precisamos de aprender que não podemos fazê-lo sem cuidar dos outros. A vida contemplativa possui forças intensas e intuições muito mais profundas com as quais nos podeis iluminar aqui.

É verdade que a situação em que agora te encontras dependerá muito da situação em que lês estas páginas: se as lês num mosteiro, num convento, num apartamento, numa paróquia, numa residência, numa enfermaria, num colégio, numa casa de acolhimento, num hospital, numa comunidade de inserção, num seminário ou numa casa de formação. Estamos conscientes também que as orientações que te oferecemos não são capazes de responder a todas as inquietação que te possam surgir, tendo em conta o concreto da realidade em que te encontras. Ainda assim, oxalá sirvam como guia humilde que te traga alguma luz. É nisso que confiamos. AMDG.

## **ANEXO 1:** **PISTAS PSICOLÓGICAS PARA O AUTO-CUIDADO<sup>1</sup>**

Ao longo da quarentena **é normal que passes por diferentes momentos e estados emocionais**: stress, ansiedade, solidão, frustração, tédio, aborrecimento, sentimentos de medo e falta de esperança, etc. Estes efeitos podem prolongar-se mesmo depois do isolamento ou até aparecer depois dele.

Cuidar dos teus atos, pensamentos e sentimentos será muito importante para responder adequadamente aos períodos em que possa faltar o ânimo e cresça a sensação de incerteza ou desassossego; sempre caso se verifique alguma destas situações.

Deixamos-te uma série de **recomendações, de um ponto de vista psicológico**, para o caso de te encontrares num dos três cenários seguintes: (A) estás em isolamento, mas não estás afetado pela doença; (B) pertences a um grupo de risco; (C) padeces da doença por infeção de COVID-19. Poderás ter encontrado já algumas destas recomendações nas secções anteriores deste guião, mas deixo-as aqui de maneira sintética e resumida.

### **(A) Se te encontras em isolamento, mas não estás afetado pela doença, e mesmo assim estás a sentir, de forma persistente ou com grande intensidade, alguma das seguintes emoções ou outras que já referimos anteriormente:**

- Nervosismo, agitação ou tensão, com sensação de perigo iminente e/ou pânico.
- Não consegues pensar em mais nada sem ser a doença ou a preocupação de vires a ficar infetado.
- Precisas constantemente de estar a ver ou ouvir informações sobre este tema e tens dificuldade de te interessar por outras questões.
- Custa-te demasiado concentrar-te, realizar os teus serviços quotidianos, fazer o teu trabalho adequadamente ou ficas paralisado pelo medo.
- Estás em estado de alerta, analisando continuamente as tuas sensações corporais e interpretando-as como sintomas de doença, mesmo sem serem sinais patológicos.
- Tens dificuldade de controlar a tua preocupação e perguntas constantemente às pessoas que estão por perto sobre o estado de saúde, advertindo-as sobre os graves perigos que correm devido à situação atual.
- Evitas de forma exagerada o contacto com outras pessoas, com medo de contágio.
- Apercebes-te de um aumento do ritmo cardíaco, da respiração acelerada, de transpiração ou tremuras sem causa justificada.
- Tens dificuldades de manter um sono reparador.
- Os teus problemas emocionais agravam-se ou voltam a aparecer depois de estar superados.

---

<sup>1</sup> Adaptadas do comunicado do Colégio Oficial de Psicólogos de Madrid: "Recomendaciones dirigidas a la población para un afrontamiento eficaz ante el malestar psicológico generado por el brote de Coronavirus – COVID-19".

### Então recomendamos-te o seguinte:

1. **Identifica os pensamentos que te causam mal-estar.** Pensar constantemente na doença pode levar a que apareçam ou se acentuem os sintomas que façam crescer o teu mal-estar. Fala sobre o que gostas ou que te entusiasma.
2. **Reconhece as tuas emoções e aceita-as.** Se for preciso, fala da tua situação, partilha com as pessoas mais próximas – que te dão confiança – para encontrar a ajuda e o apoio que precisas. As pessoas que te apreciam provavelmente irão sentir-se melhor se souberem como estás.
3. Põe em questão o que estás a viver e **procura provas da realidade.** Reconhece os factos, confia na informação dada pelos meios científicos oficiais. Tem consciência que, a partir de alguns fóruns, podem estar a ser transmitidas imagens alarmistas e dar excessiva informação a partir de uma perspetiva negativa, engrandecendo o fenómeno e criando em ti uma percepção de ameaça maior que o normal.
4. **Evita a saturação de informação.** Viver constantemente conectado não vai fazer que fiques mais informado; pelo contrário, aumentará desnecessariamente a tua sensação de risco e nervosismo.
5. **Consulta fontes oficiais** e procura informação confirmada por especialistas: Ministério da Saúde, Direção Geral de Saúde, Ordem dos Médicos, Organização Mundial de Saúde, outros organismos oficiais, etc.
6. **Verifica a informação que partilhas,** especialmente se usas as redes sociais.
7. **Não contribuas para a difusão de boatos** e notícias falsas. Não alimentes o teu medo nem o dos outros.
8. **Põe em prática os cuidados de higiene adequados, recomendados pelas autoridades de saúde,** mas lembra-te que não é a única coisa que tens de fazer ao longo do dia.
9. Evita falar permanentemente deste tema e **procura outros assuntos de conversa.**
10. **Apoia-te nos membros da tua comunidade,** irmãos sacerdotes, familiares, colaboradores da obra de apostolado a que pertences, etc.
11. **Ajuda quem está perto de ti** a manter a calma e a desenvolver um pensamento adaptado a cada situação.
12. **Procura fazer a tua vida o mais normal possível** e continuar com as tuas rotinas habituais, dentro da situação em que nos encontramos. Nos contextos em que não for possível mantê-las, reorganiza o teu horário.
13. **Tem cuidado com as atitudes de rejeição,** estigma e discriminação. O medo pode levar-nos a comportar-nos de forma impulsiva, rejeitando ou discriminando certas pessoas. Se, nestes dias, te sentiste vítima de alguma destas atitudes, procura entender que há pessoas que estão ainda mais nervosas que tu; e que – com toda a probabilidade – não foi um ataque direto para ti, mas fruto do seu mal-estar.

### (B) Se pertences a um grupo de risco:

1. Segue as **recomendações e medidas de prevenção** ordenadas pelas autoridades de saúde. Confia nelas.
2. Informa-te de maneira realista e **segue as linhas** sugeridas nas secções anteriores.

3. **Não banalizes o teu risco** para tentar afastar a sensação de medo ou apreensão diante da doença. Fazer como se não estivesse a acontecer nada é uma forma natural que nós, seres humanos, temos para nos protegermos diante do que nos provoca angústia ou muita preocupação. Mas é mais salutar falar daquilo que te preocupa ou te provoca medo, para poder encará-lo, sem necessidade de o esconder.
4. **Não empoles o teu risco real**. Sê precavido e prudente sem te alarmares, sabendo que, por vezes, o exagero também funciona como forma de nos aliviarmos e protegermos do que nos assusta.
5. **Não realizes ações que te comprometam**, com a pretensão pouco realista de ser invulnerável. Evita comportamentos que favoreçam atitudes de vício.
6. Sê objetivo e **adota uma perspetiva global**. Tem em conta que há muitos cientistas a trabalhar nisto pelo mundo fora e que estão a dar-nos conselhos para resolver esta situação da melhor forma possível.

### **(C) Se estás infetado com a doença:**

Segue as recomendações anteriores e, além disso observa o que se segue.

1. Quanto mais desconhecida é uma doença, mais inquietação pode causar. Contudo, **procura controlar os teus pensamentos invasivos**: não imagines o pior por antecipação.
2. **Não te alarmes de forma desnecessária**. Sê realista: parece que a maioria das pessoas está a conseguir ficar curada.
3. Quando sentires medo, **agarra-te à experiência que tens em situações parecidas**. Talvez agora não consigas fazer a associação, por teres uma perceção de maior gravidade; mas traz à memória as doenças ou as circunstâncias difíceis que já superaste com êxito ao longo da tua vida.



## **ANEXO 2: EXERCÍCIOS DE RELAXAMENTO**

No seguimento do que já foi dito, propomos-te, agora, três tipos de exercícios que podem ser úteis, se achas que precisas de um espaço de relaxamento. Há diversas variantes e diferentes modalidades. Algumas pessoas sentem que as ajuda a favorecer a sua regulação emocional. É por isso que tos sugerimos. No entanto, cada indivíduo encontra benefícios em técnicas diferentes. Se achas que estas não te ajudam, nem te satisfazem, sente-te totalmente livre para encontrar o que mais te favorece.

### **Controlo da respiração**

Não é difícil que, ao longo da quarentena, possas ter alguma sensação de ansiedade. Um dos seus sintomas é a respiração superficial. Indicamos-te uma técnica simples que podes pôr em prática em qualquer lugar: o controlo da respiração.

1. Inspira pelo nariz em vez de respirar pela boca.
2. Respira suave e profundamente, várias vezes.
3. Nota como o abdómen incha quando inspiras e desincha quando expiras.
4. Faz algumas inspirações profundas pelo nariz, seguidas de expirações lentas e suaves pela boca.

### **Respiração diafragmática**

Esta técnica precisa de um pouco mais de treino e de um lugar tranquilo em que possas concentrar-te para a realizar.

1. Coloca-te numa posição cómoda e tenta relaxar os músculos.
2. Coloca uma mão no peito e outra no abdómen.
3. Apanha ar lentamente pelo nariz, levando-o até à mão que tem em cima do abdómen. A mão do peito deve ficar parada.
4. Quando conseguires levar o ar até ao abdómen, retém-no lá durante uns segundos.
5. Solta o ar pouco a pouco pela boca, de modo que sintas que o abdómen se vai abatendo. A mão do peito continua parada.
6. Repete várias vezes este exercício.

### **Visualização**

Este exercício combina as técnicas de relaxamento com as de meditação.

1. Procura um lugar cómodo e sem interrupções.
2. Ilumina o espaço de forma suave e agradável para ti.
3. Põe música relaxante, mas com volume não muito alto, apenas o suficiente para que possas escutar; mas não deve perturbar-te nem distrair-te.
4. Fecha os olhos e concentra-te na tua respiração. Sente o ar que entra pelo teu nariz e sai pela tua boca.

5. Pensa num céu azul. Percebe a energia que te dá o sol e centra a tua atenção no sentimento os dias assim provocam em ti.
6. Desfruta da visão do céu durante uns minutos.
7. Junta agora o mar à tua visão. Escuta o som das ondas.
8. Inunda o teu cérebro com esta visão e concentra-te nos sentimentos que ela provoca em ti.
9. Vais estar cada vez mais relaxado. Quando conseguires, vê-te a ti mesmo, nessa paisagem, caído sobre a relva ou na areia da praia, sem mais ninguém à tua volta.
10. Durante uns minutos, desfruta da sensação de relaxamento e paz que te inunda.
11. Vê-te a ti mesmo a levantar-te na paisagem e começa a esticar os músculos do corpo, pouco a pouco e sem abrir os olhos.
12. A medida que fores esticando, vai também tomando consciência de novo da música que te envolve. E, quando estiveres preparado, abre os olhos lentamente, sem pressas, com tranquilidade.

**Universidad Pontificia de Comillas**  
Unidad Clínica de Psicología (UNINPSI)  
Calle Mateo Inurria 37 - Madrid  
[uninpsi@comillas.edu](mailto:uninpsi@comillas.edu)