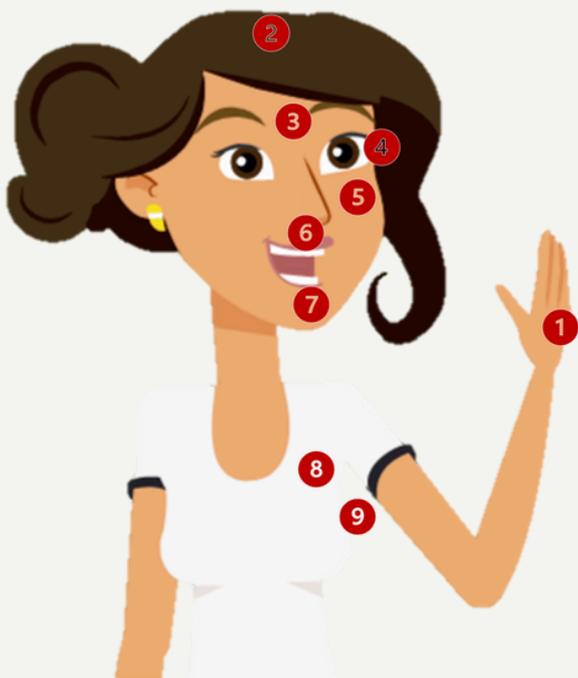


SAÚDE MENTAL

TÉCNICA DE LIBERDADE EMOCIONAL

A Técnica de Liberdade Emocional, também conhecida como "Tapping", é um método de autoajuda utilizado para nos ajudar a recuperar o controlo do nosso corpo quando algo nos perturba. Este método consiste em toques suaves e repetidos em 9 pontos específicos do corpo para libertar a energia que acumulámos nesse momento. Pode ser muito útil quando nos sentimos frustrados ou zangados.

As instruções que se seguem baseiam-se neste recurso da organização [CIGNA](#).



Os 9 pontos do corpo são:

1. A parte inferior da palma da mão
2. A zona central da cabeça
3. A área interna da sobrancelha
4. A área exterior do olho
5. Debaixo do olho
6. Abaixo do nariz e por cima do lábio superior
7. Abaixo do lábio inferior
8. Abaixo da clavícula
9. Sob a axila

INSTRUÇÕES

1. Pense no que está a incomodá-lo(a). Pode ser qualquer tipo de problema. Por exemplo, pode ser algo que o(a) faça sentir-se ansioso(a) ou triste.
2. Avalie como o problema o(a) faz sentir. Classifique numa escala de 0 a 10 em que medida se sente mal. Uma pontuação de 0 significa que se sente muito bem. Uma pontuação de 10 significa que se sente muito mal. Anote este número.
3. Elabore um texto que descreva o seu problema, seguido de uma afirmação de auto-aceitação. Por exemplo, pode dizer: "Apesar de me sentir ansioso com o exame de amanhã, eu aceito-me profunda e completamente." Ou pode dizer: "Apesar de o meu tutor me ter corrigido, eu aceito-me profunda e completamente."
4. Toque suave e repetidamente na extremidade da palma da sua mão, abaixo do dedo mindinho. Enquanto toca, repita a sua afirmação em voz alta 3 vezes.
5. De seguida, toque suavemente nos restantes pontos do seu corpo, um a um. Enquanto toca, repita o seu problema continuamente. Por exemplo, pode repetir "ansioso com o exame."

Dê toques suaves em cada ponto pela seguinte ordem:

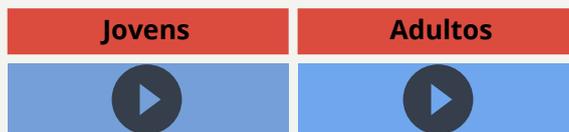
- Na parte superior da cabeça, ao centro.
- Na extremidade interna da sobrancelha.
- Na extremidade exterior do olho.
- Na zona óssea abaixo do olho.
- Entre o nariz e o lábio superior.
- Entre o lábio inferior e o queixo.
- Na parte inferior da clavícula (encontre o encaixe abaixo da extremidade interior da clavícula).
- Abaixo da axila (cerca de 4 polegadas, ou aproximadamente 10 centímetros, abaixo da axila).

6. Pare e avalie novamente como se sente em relação ao seu problema.
7. Repita os passos se necessário. Continue até conseguir atribuir ao seu problema uma classificação mais baixa na escala do passo 2 ou até se sentir melhor.



Observe como se sente no final deste exercício. Se este exercício funcionou bem para si, adicione-o à sua lista de recursos a utilizar quando está sob stress.

Veja os vídeos sobre a Técnica de Liberdade Emocional aqui:



Se estiver interessado(a) em saber mais sobre diferentes estratégias de autoajuda, visite o nosso Centro de Recursos para Crianças Não Acompanhadas: ucresourcecenter.org.