

Práticas somáticas e restaurativas

O meu compromisso comigo mesma na gestão do autocuidado.

Tudo é cíclico, inclusive a tua vida. Somos constantemente atravessadas por ciclos externos e vivemos os nossos próprios ciclos internos, cada um num momento diferente de expansão ou contração.

Por isso, vivemos ciclos dentro de ciclos. O fim de algo é sempre o começo de outra coisa. Nessas transições, muitas vezes estamos em crise, apegadas, percebendo essa experiência apenas como um fim, sem entender que é também um início.

Esta orientação simbólica de práticas de autocuidado que te foi oferecida tem o papel de despertar em ti o teu compromisso contigo mesma. Procura acolher estas sugestões com carinho, sem cobranças e ao teu ritmo, de forma a integrá-las na tua vida.



É importante lembrar-te que este caminho é apenas uma sugestão, que só deve ser seguida se fizer sentido para ti.

Com cuidado e amor,
Camila Leite



Formulário de Autocuidado e Recursos Internos

Sê bem-vinda, dedica um momento só teu para esta prática.
Respira fundo, pousa os pés no chão, sente o corpo e conecta-te com este instante presente.

✨ Quais são quatro recursos, internos ou externos, que alimentam a tua alma? *(pode ser algo simples como um banho quente, um abraço, uma música, um passeio, uma memória ou uma qualidade interna como a paciência ou a coragem)*

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

♥ Como podes incluir estes recursos no teu dia a dia? *(reflete com gentileza, sem pressa, sobre pequenos gestos ou momentos que podes criar para os trazer à tua rotina)*

🌸 Para além destes recursos, o que gostarias de acolher no teu quotidiano? (marca o que ressoa contigo neste momento — não precisas fazer tudo, só o que fizer sentido para ti)

- ☐ Meditação (5 a 10 minutos por dia)
- ☐ Caminhada ao ar livre
- ☐ Alimentação consciente
- ☐ Pausas para descanso (define por quanto tempo e quando)
- ☐ Exercício físico
- ☐ Pelo menos 8 horas de sono
- ☐ Aplicar os teus recursos na tua rotina
- ☐ Escrever um diário

Exercícios Somáticos para integrares na tua rotina

✨ **Pequenos gestos de toque consciente**

Pequenos gestos restauradores activam a percepção corporal e oferecem apoio emocional em momentos de tensão.

- Pressiona suavemente as palmas das mãos uma contra a outra. Mantém por 5 segundos e relaxa. Repete 5 vezes.
- Cruza os braços sobre o peito, abraça-te suavemente. Mantém o abraço entre 30 segundos e 1 minuto.
- Com atenção, toca numa parte do corpo (mãos, rosto, braços). Sente a temperatura, a textura. Pratica por 1 a 2 minutos.

✨ Dica: Permite que cada gesto te reconecte ao teu centro interno.

✨ **Grounding:** sente os teus pés no chão e reconhece o que te rodeia

O grounding conecta-te ao momento presente através dos sentidos. Ajuda a reduzir a ansiedade e a restabelecer a tua presença no corpo.

Passo a passo:

- Coloca os pés descalços, ou com calçado confortável, no chão.
- Fica de pé ou sentada, com a coluna erguida.
- Leva a tua atenção aos pés: sente a textura, a temperatura, a pressão.
- Nomeia mentalmente 3 objectos ou cores que observes ao teu redor.
- Respira de forma profunda e suave durante a prática.

🕒 Tempo sugerido: 2 a 5 minutos.

✨ Dica: Observa sem julgar o que percebes.

✨ ✨ **Respiração em 4 tempos (respiração quadrada)**

A respiração em 4 tempos ajuda a equilibrar o sistema nervoso, trazendo estabilidade emocional. Imaginar um quadrado facilita a integração deste ritmo.

Segue os passos descritos abaixo:

- Senta-te confortavelmente.
- Visualiza um quadrado.

- Segue os quatro lados:
- Inspira contando até 4.
- Sustém a respiração contando até 4.
- Expira contando até 4.
- Pausa contando até 4.

Repete por 8 a 10 ciclos (aproximadamente 3 a 5 minutos).

🎯 Objectivo: Acalmar a mente, restaurar o foco e regular as emoções.

✨ **Meditação guiada: clareza e presença**

A prática regular da meditação convida-te a uma mente mais clara e a uma presença mais enraizada. Esta meditação tem cerca de 7 minutos e foi pensada para apoiar o teu enraizamento, regulação e conexão com o corpo.

📱 Acede através deste link:

https://linktr.ee/camilaleite_somatica

🌸 Lembra-te:

Este caminho é apenas uma proposta, um convite suave para te aproximares de ti mesma. Segue-o apenas se fizer sentido para ti, no teu tempo e ao teu ritmo.

Espero que estas práticas ressoem em ti.

Com carinho,

Camila Leite

