



GUIA DE CALMA: SEU POWER-UP PARA O BEM-ESTAR!

Uma cartilha para
neurodivergentes gerenciarem o
estresse e encontrar calma
durante a jogatina



SUPORTE DA EQUIPE

Apoio Mútuo

Juntos, nós criamos
um ambiente seguro.

Acolhimento

Cada passo é um
ato de cuidado.

Técnica de Calma

Use o "Combo de
Respiração" se
precisar.



ENTENDENDO O SEU EMOCIONAL

Sobrecarga Sensorial

Seu cérebro fica sobrecarregado, como um jogo com muitos frames por segundos baixos. Procure um lugar com menos estímulo, diminua a demanda.

Sinais de alerta

Isso pode causar ansiedade, estresse ou dificuldade em se concentrar. Preste atenção nos sinais e não deixe chegar ao máxima.

O PODER DA RESPIRAÇÃO: SEU "COMBO" ESSENCIAL

Repita esse movimento 3-5 vezes. Cada respiração é como coletar um item de saúde no jogo!

01

Respiração Diafragmática

Imagine encher um balão na barriga.
Inspire pelo nariz, sinta a barriga
expandir, expire pela boca lentamente.

02

Visual

Coloque uma mão na barriga e outra no
peito. Sinta a mão da barriga subir e
descer mais que a do peito.

03

Benefício

Reduz a frequência cardíaca e acalma
o sistema nervoso, como um "reset"
rápido no jogo da vida.

FOCO SENSORIAL: SEU "MODO FOCO"

Concentre-se em um sentido por vez para trazer sua mente de volta ao presente, como um reload da atenção. Este exercício te ajuda a voltar do controle, como se tivesse pausando o jogo para recuperar a calma.

5 Visão

Observe 5 coisas ao seu redor.
Escolha uma cor específica, como azul.



4 Audição

Ouçá 4 sons diferentes. Preste atenção
nos detalhes de cada um.



3 Tato

Sinta 3 texturas. Toque objetos ao seu
redor com atenção.



2 Audição

Ouçá 4 sons diferentes. Preste atenção
nos detalhes de cada um.



2 Olfato

Identifique 2 cheiros. Respire fundo o
reconheça os aromas.



1 Paladar

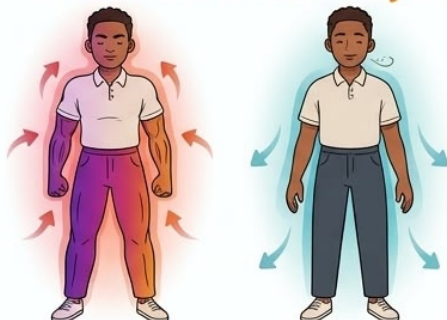
Saboreie 1 coisa. Pode ser clete ou bala,
sinta cada detalhe.





**ACALMANDO O CORPO:
RELAXAMENTO MUSCULAR
PROGRESSIVO POR ACOLLO**

SINTA A DIFERENÇA:



PERCORRA O CORPO: Comece pelos pés e suba até a cabeça, ou vice-versa. Percorra todo seu corpo como se estivesse desbloqueando áreas de 'poder' e calma.

VISUAL DE DESATIVAÇÃO: Pense em "desligar" os músculos, como desativar um modo de combate com o toque suave e multi-colorido de acollo.

MAPEANDO SEUS GRUPOS MUSCULARES



Mãos e Punhos
Tensione os punhos bem forte



Ombros
Leve os ombros até as orelhas



Pernas
Tensione coxas e panturrilhas



Rosto
Aperte os olhos e mandíbula

VOCÊ TEM O PODER



LEMBRE-SE: VOCÊ TEM TODAS AS FERRAMENTAS NECESSÁRIAS PARA SE ACALMAR QUANDO PRECISAR!

PRATIQUE REGULARMENTE



QUANTO MAIS VOCÊ USA ESTAS TÉCNICAS, MAIS FÁCIL E NATURAL FICA APLICÁ-LAS NO MOMENTO CERTO

EXPERIMENTE



TESTE ESSAS TÉCNICAS QUANDO SENTIR A PRESSÃO EMOCIONAL CHEGAR; CADA PESSOA RESPONDE MELHOR A MÉTODOS DIFERENTES.

