



# Crise da Corona: kit de sobrevivência para homens sob pressão

A nossa profissão é aconselhar e acompanhar os homens. Sabemos por experiência que numa situação de crise, aumenta-se o risco de perder o controle e de se tornar violento. Aqui explicamos o que lhe, como homem, pode dar apoio para lidar com momentos de stress durante a crise da Corona.

!

## O que você precisa saber

Não poder mover-se livremente. Estar limitado. Sentir-se preso. Tudo isto é um desafio.

É perfeitamente normal...

- se você se sentir fraco ou inseguro e sentir que as coisas não estão sob o seu controle.
- se tiver medo do vírus.
- se você se sentir muito apertado em casa – ou se você se sentir isolado e quase não suporta estar sem contactos nem proximidade.
- se você estiver preocupado: com a sua saúde, com os seus entes queridos, com a sua existência financeira e profissional.

Tudo isto produz tensão e reduz a sua capacidade de liderar a si mesmo e de ter empatia com os outros. O stress torna estreitos os nossos sentimentos e as nossas perspectivas. O stress leva as pessoas a procurar a culpa nos outros.

**Mas: Não há razão nem desculpa para descarregar a sua aflição sobre os outros. Você mesmo é responsável pela forma como lida com exigências excessivas, inseguranças ou raiva. A violência não é solução. Diga NÃO à violência.**

!

## O que você pode fazer contra o stress

Aqui encontrará recomendações sobre como lidar bem com o stress. Comece com as coisas que mais lhe atraem.

1

**Aceite o que não pode mudar.** Perderá desnecessariamente as suas forças se você se revoltar contra a Corona. É melhor tentar dar a estes tempos um novo sentido: É uma nova experiência, uma aventura.

2

**Dê-se a si mesmo o que você precisa.** Faça algo de bom para si mesmo. Certifique-se que todos os dias tem alguma coisa que lhe dê prazer.

- Ouvir música, ler um livro, escrever o que está na sua mente.
- Lembre-se de belas experiências na sua vida. Faça álbuns de fotos.
- Saia para a natureza enquanto pode.
- Faça algum exercício físico. Queime essa energia que tem. Isso é possível até dentro de um espaço pequeno.
- Partilhe os seus pensamentos com amigos e colegas. Deixe-os saber como está.
- Relaxe – com meditação, exercícios respiratórios, rituais, orações – o que lhe convier. Encontrará sugestões na Internet, por exemplo, no Youtube.
- Consuma as notícias e os meio de comunicação social de forma consciente e limitada.

<b>3</b>	<b><u>Ponha as coisas em ordem.</u></b> Uma estrutura diária e um horário semanal fornecem orientação. Defina tarefas diferentes para si mesmo. Apoie-se a si e aos outros.
<b>4</b>	<b><u>Compartilhe o que pensa.</u></b> Tenha a coragem de dizer à sua parceira como se sente e o que precisa (por exemplo, proximidade e ternura, espaço para si mesmo, sexualidade).
<b>5</b>	<b><u>Tenha cuidado com os seus limites.</u></b> Diga Basta, se você se sentir angustiado, confinado ou chateado. Não há problema em não querer participar em tudo e retirar-se um pouco.
<b>6</b>	<b><u>Perceba o que está a acontecer dentro de si.</u></b> Se você manter os olhos abertos, ganhará controle.
<b>7</b>	<b><u>Faça um plano para emergências.</u></b> Descubra como se acalmar quando as coisas ficarem demais. Algumas sugestões: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vá para fora – para o jardim, para a varanda ou pelo menos para outro quarto.</li> <li>• Respire uniformemente, 5 segundos para dentro e 5 segundos para fora. Repita até se sentir mais calmo.</li> <li>• Mexa-se. Se não puder sair: Faça flexões, salte, suba e desça as escadas.</li> <li>• Vá buscar um copo de água e coma alguma coisa.</li> <li>• Deite-se e feche os olhos.</li> </ul>
<b>8</b>	<b><u>Preste atenção aos seus sinais de alarme e aplique o seu plano de emergência pessoal a tempo.</u></b> Os sinais de alarme podem ser: uso de palavrões e xingamentos, ofensas verbais, tremer, suar, gritar etc. Leve-os a sério. Agora tem de reagir.  Importante: Informe a sua parceira que você precisa de um momento para si agora mesmo.
<b>9</b>	<b><u>Permita-se obter ajuda.</u></b> Abaixo encontrará endereços. Dê o passo.
<b>10</b>	<b><u>Leve a sério os seus próprios ferimentos.</u></b> Procure também apoio se você mesmo for vítima de violência psicológica ou física. E finalmente: o álcool e as drogas são um risco. Consuma com moderação. Senão enfraquecerá-se a si próprio e a sua capacidade de controlo.

Uma contribuição de prevenção das organizações para o trabalho para jovens, homens e pais na Suíça ([www.maenner.ch](http://www.maenner.ch)), Áustria ([www.dmoe-info.at](http://www.dmoe-info.at)) e Alemanha ([www.bundesforum-maenner.de](http://www.bundesforum-maenner.de))

Em colaboração com o Departamento Agredis Luzern ([www.agredis.ch](http://www.agredis.ch)), o “mannebüro züri” ([www.mannebuero.ch](http://www.mannebuero.ch)) e “Fachstelle Gewalt Bern” ([www.fachstelligewalt.ch](http://www.fachstelligewalt.ch)). Capacitado pelo programa nacional MenCare Schweiz. Contacto: [info@maenner.ch](mailto:info@maenner.ch)

**Contactos Alemanha:** O “Bundesforum Männer” apoia através do portal [www.maennerberatungsnetz.de](http://www.maennerberatungsnetz.de) a busca de conselho e assistência. Outros centros de aconselhamento para rapazes e homens que se tornaram violentos ou que têm medo de se tornar violentos podem ser encontrados no serviço de aconselhamento sobre violência do SKM ([www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-und-maennerarbeit/gewaltberatung/](http://www.skmev.de/beratung-hilfe/jungen-und-maennerarbeit/gewaltberatung/)) ou no BAG Täterarbeit ([www.bag-taeterarbeit.de](http://www.bag-taeterarbeit.de)).

**Contactos Áustria:** Em [https://dmoe-info.at/ueber\\_uns/organisationen](https://dmoe-info.at/ueber_uns/organisationen) encontrará uma visão geral dos centros de aconselhamento adequados. *Telefonnummern der österreichischen Beratungsstellen finden Sie unter: <https://dmoe-info.at/corona-notfall-telefon>*

**Contactos Suíça:** O Tel. 143 está disponível 24 horas por dia (alemão, francês, italiano). Os pais de crianças pequenas no cantão de Berna podem telefonar para o “Vätertelefon” 079 853 15 57 (telefonema de resposta dentro de um dia útil). Se quiser falar sobre violência, você pode encontrar o centro de aconselhamento mais próximo de você em [www.fvgs.ch/Fachstellen.html](http://www.fvgs.ch/Fachstellen.html). Uma visão geral de todos os centros de aconselhamento é fornecida por <https://www.maenner.ch/mencare/landkarte/>. Para homens que são eles próprios vítimas de violência: [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch)