



# Como praticar o autocuidado e a CNV nesses novos tempos?

Por Univoz Consultoria e Desenvolvimento de Pessoas.

**O** ser humano é social em essência. O que isso quer dizer? Precisamos do outro para nos validar, para recarga emocional, para troca de experiências. Precisamos de informações sobre o comportamento do outro e de todo o grupo com o qual vivemos para, até mesmo, entender o nosso próprio comportamento.

Precisamos de contato ainda mais nos períodos de crise. Quando tristes, partilhar alivia; quando angustiados, conversar clareia; quando nervosos, ouvir uma palavra amiga acalma. **A comunicação está presente nas interações sociais para manter nossa saúde mental.**

Mas agora, com a COVID-19, estamos entrando em isolamento. Essa ausência de contato humano aumenta qualquer sofrimento e a solidão impacta negativamente na saúde geral.

Seremos, então, **responsáveis pelo autocuidado**, nos mantendo conectados com nossa humanidade, com nossas necessidades e sentimentos. Seremos responsáveis pelo cuidado com o outro, apoiando familiares e amigos nesse momento delicado.

Como passar por essa fase, e será apenas uma fase, de forma mais humana? Proponho o uso das bases da comunicação não violenta, que estimula uma **conexão humana empática**.

- Primeiro **pratique a autoempatia**, entrando em contato com seus sentimentos nomeando para você mesmo o que está borbulhando internamente. Você está sentindo-se triste, angustiado, preocupado, tenso? Então, verbalize ou torne claro esse sentimento;
- Pratique a autoempatia sendo **compreensivo com você mesmo**, entendendo que esses sentimentos são genuínos, muito vivos em você e é natural que se sinta assim;
- Se estamos com tais sentimentos é porque **nossas necessidades** não podem ser atendidas. Falando de mim e abrindo minhas necessidades, tenho várias que não estão sendo atendidas nesse momento e cada uma está gerando um sentimento diferente;
  - Tenho a necessidade de conversar com pessoas e abraçá-las e isso me gera angústia quando não acontece;
  - Tenho a necessidade de liberdade, e então sinto ansiedade por não poder ir e vir;
  - Preciso muito trabalhar, pois amo o que faço, e se não terei atividades da forma como fazia, a frustração é grande e o medo do futuro também.
- E para você, quais são as suas necessidades? De partilha, liberdade, afeto, carinho, segurança, estabilidade?
- Fale sobre isso com você mesmo e **procure então, formas de atender**; diga para você o que melhoraria sua vida nesse momento. Quais pequenas coisas você pode fazer para atender cada uma delas, mesmo que numa parcela inferior à que você está acostumado.
- E então, **partilhe com quem está próximo**, falando sobre todas essas questões que você entrou em contato, sobre seus sentimentos diante da situação atual, fazendo pedidos daquilo que é possível ser atendido por você mesmo e por quem te cerca.

Ajudei? Espero que sim e se você precisa ainda de mais apoio, conte comigo e com a Univoz, estamos conectados para conversarmos sobre o assunto. E no próximo texto falaremos do cuidado com o outro.

Fga.Ma. e Coach Ana Elisa Moreira-Ferreira  
Consultora em Comunicação Humana  
Diretora da Univoz.

Em momentos de tensão e pressão, é possível praticar o autocuidado?  
Sim, o ser humano é capaz de ser estimulado a realizar novos comportamentos e você pode contar com a apoio da Univoz para desenvolver novas habilidades por meio de soluções on line e presenciais.

Fique perto e conecte-se com a gente!

[www.univoz.com.br](http://www.univoz.com.br)