



# Centrando a Autoconsciência da Programação de Saúde Mental com Mulheres Imigrantes Latinas

## Por que precisamos deste projeto?

Pesquisas mostram que mulheres imigrantes latinas correm maior risco de problemas de saúde mental (Alegria et al., 2008). Nós conduzimos grupos com foco em mulheres imigrantes latinas para entender melhor suas experiências e os tipos de programas que apoiariam sua saúde mental (Casas et al., 2020). As mulheres desses grupos nos disseram que gostariam de um programa que as ajudasse a reduzir o estresse, se conectarem com outras mulheres, relaxarem e se divertirem.

## O que é a ALMA?

O programa Amigas Latinas Motivando sua ALMA/Latina Friends Moving the Soul (ALMA) visa reduzir o estresse e prevenir a depressão e ansiedade entre mulheres imigrantes latinas. O programa consiste em (8) sessões para ensinar e encorajar essas mulheres a usarem estratégias para controlar o estresse, a depressão e a ansiedade. Ao longo do curso de (8) sessões de grupos semanais, as mulheres irão participar do programa que consiste em:

- (1) identificar estratégias de enfrentamento que são atualmente usadas para gerenciar o estresse e a saúde mental (elas são encorajadas a continuarem a usá-las) e endereçar estratégias que estão sendo usadas por outras mulheres no programa;
- (2) praticar novas estratégias de enfrentamento (como por exemplo: consciência plena da respiração, das emoções, e do corpo, autoconsciência e aumento dos laços e suportes sociais); e,
- (3) receber recursos para buscar ajuda adicional, se necessário.

**Para saber mais informações sobre o Centro Nacional Hispanico-Latino de Treinamento e Assistência Técnica em Abuso de Substâncias, para solicitar Treinamento e Assistência Técnica e também para assistir às gravações do seminário on-line de 90 minutos sobre este tópico, acesse nosso site:**

<https://attcnetwork.org/centers/national-hispanic-and-latino-attc/home>

Alegria, M., et al., Prevalence of mental illness in immigrant and non-immigrant U.S. Latino groups. *Am J Psychiatry*, 2008. 165(3): p. 359-69.

Amigas Latinas Motivando el ALMA (ALMA): National Institute of Health (NIH) National Institute on Minority Health and Health Disparities (NIMHD) Project#: 1R01MD012230-01

Rios Casas, F, Ryan, D, Perez, G, Maurer, S, and Ornelas, I. (2020) Se Vale Llorar y Se Vale Reír: Latina Immigrants' Coping Strategies for Maintaining Mental Health in the Face of Immigration Related Stressors. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities*, 1-12.

## Ferramentas da ALMA



### A Árvore dos Estresses

Na ALMA, fazemos uma atividade onde pedimos para cada uma das participantes do programa escreverem o principal motivo de estresse de suas vidas e colocá-los na 'Árvore dos Estresses'. A 'Árvore dos Estresses' ajuda a nos sentir menos sozinhos com os nossos estresses ao ver conexões entre o estresse que cada uma de nós sente. Também nos faz lembrar que somos fortes como uma árvore: nossos galhos podem se balançar de um lado para o outro com os ventos de estresse, mas nossas raízes estão firmes no solo e nossos troncos são sólidos e estáveis.



Parar y Respirar  
Aceptar  
Darte Cariño  
Stop & Breathe, Accept What's  
Here, Offer Yourself Care

## Pare e Respire, Aceite o Que Está Aqui, Ofereça à você autocuidado

*Em um momento desafiador, nós podemos:*

- ❖ Parar e respirar. Relaxe nosso corpo, reconhecendo que este é um momento difícil.
- ❖ Aceitar o que nós estamos sentindo neste momento - em nossos corpos, em nossos corações e em nossas mentes.
- ❖ Oferecer cuidados à nós mesmos, colocando a mão em nosso coração, bochecha ou nos dando um abraço.

## Lista de estratégias de redução de estresse compartilhada pelas participantes da ALMA e que todas nós podemos usar para praticar a autoconsciência

- ❖ Tome um banho quente
- ❖ Leia ou escute um livro
- ❖ Escute músicas relaxantes
- ❖ Mexa o seu corpo (alongamentos, dança, etc.)
- ❖ Tome um chá ou café, sozinha ou com uma amiga (virtualmente ;)
- ❖ Acenda uma vela
- ❖ Caminhe pela natureza
- ❖ Sorria e ria
- ❖ Desenhe
- ❖ Reze
- ❖ Abraçe uma árvore
- ❖ Medite ou pratique exercícios de respiração
- ❖ Tire um cochilo
- ❖ Cozinhe