

A L Ê Y O R K

A V I D A D E P O I S D O

*Trauma & Abuso*

L i f e A f t e r T r a u m a & A b u s e



W O R K B O O K

A VIDA DEPOIS DO

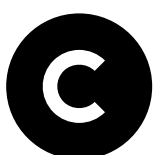
# Trauma & Abuso

Life After Trauma & Abuse

By Alê York, Auxiliar em Saúde  
Mental (Mental Health Aid USA)



WWW.ALEYORK.COM



ANO | YEAR: 2023

AUTORA | AUTHOR: ALÊ YORK

WORKBOOK

Vivemos em uma sociedade que a maioria das pessoas já passaram por algum tipo de trauma ou abuso na vida.

Esse tema é importante e afeta muita gente, por isso eu resolvi fazer um workbook com reflexões e exercícios para ajudar as pessoas que já sofreram trauma e abuso. Embora muitas vezes estas experiências ocorram principalmente na primeira infância, é crucial reconhecer que também podem ocorrer durante a adolescência e a idade adulta.

Falar sobre traumas e abusos é constrangedor, delicado e doloroso, mas é essencial o diálogo aberto em torno destas questões quando queremos promover a saúde mental e o bem-estar na nossa sociedade.

A sua jornada se torna mais leve quando você toma a consciência que coisas ruins aconteceram na sua vida e você tem a opção de aprender a lidar com esses sentimentos para seguir em frente.

Não é novidade para algumas pessoas que eu sou órfã desde 2 anos de idade e apesar de lidar com o luto muito bem, não posso negar que o falecimento dos meus pais impactou o meu modo de ver o mundo e vários sentimentos se manifestaram em diferentes fases da minha vida.



Questionei muitas vezes durante a minha infância e adolescência; ficava imaginando como seria ter a minha mãe e o meu pai, se eu iria me dar bem com eles ou não, entre outras coisas.

Com o tempo eu fui aprendendo a lidar melhor com esses sentimentos; entendi que o que aconteceu são fatalidades da vida e que não temos o controle sobre a morte de quem amamos.

Sempre fui muito grata por ter sido criada pela minha avó parterna Neide, que na dor mais profunda do seu luto, encontrou forças para poder me criar honrando os meus pais. Uma mulher com 50 anos, viúva, com os seus filhos já criados, que já tinha suas manias e costumes; se abdicou de muitas coisas para me dar o seu melhor.

Apesar de ter muita gratidão, eu tive alguns traumas na infância. Não sofri nenhum abuso por causa da sabedoria da minha avó que sempre me protegeu e eu só fui entender depois de adulta.

Minha avó era muito sábia e talvez por experiência própria sempre foi desconfiada; nunca deixou eu dormir na casa de amigas ou mesmo de parentes.

Na época eu não entendia e ficava revoltada porque todas as minhas amigas viajam juntas e eu era a única que não podia.



Minha avó não confiava nos seus próprios filhos, imagina confiar em estranhos.

Ela sempre disse que precisava me proteger e se ela não estivesse comigo, ela não poderia cumprir a missão dela. A verdade é que a minha avó já tinha ficado sem os meus pais e não se perdoaria se acontecesse alguma coisa comigo. Mas como você explica isso para uma adolescente?

Confesso que questionei bastante, mas respeitei seu pedido e de fato nunca dormi na casa de ninguém que ela não estivesse. Para reparar essa questão, ela deixava eu chamar algumas amigas para dormir lá em casa e viajar com a gente. E em uma dessas viagens, uma pessoa da minha família tentou passar a mão em uma das minhas amigas enquanto nós estávamos dormindo.

Foi naquele momento que eu comecei a prestar um pouco de atenção no que a minha avó dizia, mas mesmo assim achávamos que era coisa de menino como as famílias e a maior parte da sociedade.

Quantas crianças não são abusadas durante a infância? Inúmeras, os números são altos e a maioria dos casos acontecem com abusadores que nós conhecemos.

Infelizmente você provavelmente já foi abusada (o) ou você conhece alguém que já sofreu um



tipo de abuso. Triste, mas essa é a realidade de muitas crianças, adolescentes e adultos.

O abuso não escolhe idade e pode acontecer em qualquer fase da vida de uma pessoa. Porém, eu gostaria de enfatizar o impacto duradouro dos traumas de infância em nossas vidas adultas. Tem muita gente que acha que só porque aconteceu quando a criança era pequena, ela não irá lembrar. É crucial que os pais e cuidadores compreendam que, embora os bebês e as crianças pequenas possam não ter memórias explícitas de experiências traumáticas, os seus cérebros em desenvolvimento armazenam esses acontecimentos traumáticos influenciando o seu bem-estar emocional e psicológico durante anos.

Sabemos que trauma infantil pode incluir várias experiências, incluindo abuso físico, emocional e sexual, negligência, testemunho de violência ou crescimento em um ambiente caótico e instável. Essas experiências ficam gravadas no cérebro em desenvolvimento da criança, moldando sua percepção do mundo e de si mesma. Muita gente não tem noção que embora as crianças possam não ser capazes de articular ou compreender 100% o trauma que sofrem, a capacidade do seu



cérebro de lembrar e processar os eventos é significativa.

Foram feitas diversas pesquisas em neurociência e psicologia onde mostraram que experiências traumáticas durante a infância podem ter efeitos duradouros na nossa saúde mental e no nosso bem-estar geral.

Quando as crianças passam para a adolescência, enfrentam desafios e vulnerabilidades únicas. O bullying, tanto físico, verbal e cibernético, é uma forma de abuso que afeta muitos adolescentes.

Hoje em dia está muito mais complicado do que na minha época. Várias pessoas estão tirando a sua própria vida por causa da pressão nas redes sociais.

Além disso, a violência no namoro, a agressão sexual, a violência doméstica, tragédias com pessoas próximas e acidentes são experiências traumáticas que os adolescentes podem enfrentar. Essas experiências podem impactar a autoestima, a formação de relacionamentos saudáveis e o bem-estar mental dos adolescentes caso não tenham um acompanhamento profissional adequado.



À medida que os adolescentes chegam à idade adulta, e os traumas não são resolvidos, os mesmos podem se manifestar de outras maneiras. Temos visto muitos casos como depressão, crise de ansiedade, fobias, abuso de substâncias, transtorno de estresse pós-traumático, dificuldades de relacionamento, e outras doenças psicológicas.

É por isso que eu quero alertar os cuidadores e pais para protegerem as crianças. Proteger as crianças do abuso é um aspecto crítico da prevenção. O abuso físico, emocional ou sexual, pode ter efeitos graves e duradouros na saúde mental de uma criança.

O nosso papel é amar, educar e cuidar porque as crianças não conhecem a maldade do mundo ainda.

Ter empatia, oferecer um ambiente seguro e estimulante são essenciais para construir resiliência e diminuir os efeitos dos traumas. Ao oferecer amor, apoio e validação de uma modo consistente, os pais e cuidadores podem criar uma relação segura com a criança, o que serve como fator de proteção contra as consequências a longo prazo do trauma.





Como Socióloga e Assistente em Saúde Mental, meu dever é educar as pessoas ao meu redor e promover a conscientização em torno deste tema que impacta a vida de muita gente pelo mundo. Trabalhei por muitos anos como Especialista em Suporte Familiar onde eu fazia visitas domiciliares incentivando as famílias a terem relacionamentos saudáveis.

Diminuir os traumas e os abusos nas crianças era o meu maior propósito durante o meu atendimento. Portanto, através desse workbook eu quero ter a chance de fazer você refletir sobre tudo que já te aconteceu. Mas também quero alertar os pais e cuidadores a serem mais cautelosos e receptivos às necessidades das crianças. A intervenção precoce, a terapia e o apoio podem ajudar as pessoas a lidarem com os efeitos do trauma infantil e a desenvolverem mecanismos mais saudáveis para enfrentar essas questões da vida à medida que passam para a idade adulta.

Eu poderia citar vários exemplos de traumas e abusos aqui, mas esse não é o objetivo desse workbook. Você sabe o que você passou ou tem passado e agora é a hora de tentar mudar a maneira que você lida com isso.



Escrever é uma ferramenta poderosa que nos permite expressar nossos pensamentos, nossos sentimentos e experiências em um espaço seguro e privado. Quando se trata de trauma e abuso, escrever em um workbook ou diário pode servir como uma válvula de escape terapêutica valiosa. A meta desse workbook é que você desabafe e potencialmente, leve esses tópicos para a terapia. Compartilhar suas anotações com um terapeuta pode ajudar nas análises sobre suas experiências, permitindo uma exploração mais profunda das suas emoções. Sabemos que os terapeutas podem oferecer orientação, apoio e intervenções mais adequadas com base no conteúdo que você escreveu, facilitando o seu processo de perdão.

Nem todo mundo gosta de escrever e tudo bem, eu respeito. Porém, eu gostaria de te parabenizar se você fez o download do workbook e quer trabalhar na sua autorreflexão; que te capacitará para possivelmente assumir um papel ativo na sua jornada de cura e servir como um lembrete da sua força e capacidade de crescimento.

A batalha não está perdida, você não teve culpa dos abusos que cometeram. Tenho esperança



que esse workbook contribuirá na sua saúde mental de forma positiva.

Além do workbook, você pode desabar no Mural dos Pensamentos do site Alê York. O Mural é um espaço seguro e anônimo onde você pode dividir o que está sentindo. [www.aleyork.com](http://www.aleyork.com)

Muitas vezes a terapia é cancelada e você não tem alguém disponível para conversar ou você ainda não conseguiu um profissional de confiança e está procurando ajuda. Seja lá qual for a sua situação, saiba que você não está sozinha (o).

Estamos praticamente em 2024 e a sociedade precisa ter consciência que é essencial priorizar a saúde mental e o bem-estar. Ao quebrar esses estigmas, podemos trabalhar em conjunto para construir um ambiente mais tolerante e resiliente para todos. Sempre encorajando o diálogo aberto, a empatia, promovendo a compreensão e apoiando aqueles que sofreram traumas e abusos.

Obrigada por reservar um tempo para ler as minhas ideias e acreditar no meu propósito.

Iremos aos poucos aumentar a conscientização e contribuir para uma comunidade mais saudável e solidária.





We live in a society where most people have experienced some type of trauma or abuse in their lives.

This topic is important and affects a lot of people, which is why I decided to create a workbook with reflections and exercises to help people who have already suffered trauma and abuse. Although these experiences often occur primarily in early childhood, it is crucial to recognize that they can also occur during adolescence and adulthood.

Talking about trauma and abuse is embarrassing, sensitive and painful, but to open dialogue around these issues is essential if we want to promote mental health and well-being in our society.

The burden gets lighter when you become aware that bad things have happened in your life and you have the option of learning to deal with these feelings to move forward.

It's not news to some people that I've been an orphan since I was 2 years old and although I deal with grief very well, I cannot deny that the death of my parents impacted my way of seeing the world and many feelings manifested at different stages of my life.





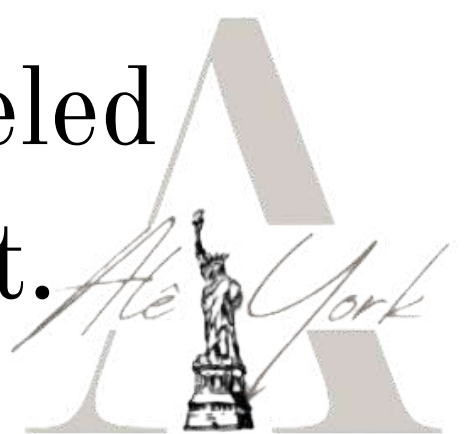
I questioned it many times during my childhood and adolescence; I imagined what it would be like to have my mom and dad, whether I'd get along with them or not, among other things.

Over time, I learned to deal with these feelings better; I understood that what happened are fatalities of life and that we have no control over the death of those we love.

I have always been very grateful for having been raised by my paternal grandmother Neide, who, in the deepest pain of her grief, found the strength to be able to raise me honoring my parents. A woman at 50 yrs old, widow, with her children already raised, who already had her routine; she gave up many things to give me her best.

Despite having a lot of gratitude, I had some traumas in my childhood. I didn't suffer any abuse because of the wisdom of my grandmother who always protected me and I only understood as an adult.

My grandmother was very wise and perhaps from her own experience she was always suspicious; She never let me sleep at a friend's house or even a relative's house. At the time I didn't understand and I was angry because all my friends traveled together and I was the only one who couldn't.





My grandmother didn't trust her own children, imagine trusting strangers.

She always said that she needed to protect me and if she wasn't with me, she wouldn't be able to fulfill her mission. The truth is that my grandmother had already lost my parents and she wouldn't forgive herself if something happened to me. But how do you explain this to a teenager? I confess that I questioned a lot, but I respected her request and in fact I never slept at anyone's house when she wasn't there. To fix this issue, she let me invite some friends to sleep over and travel with us. In one of these trips, a member of my family tried to touch one of my friends while we were sleeping.

It was at that exact moment that I started to pay attention to what my grandmother used to say, but even then we thought it was a boyish thing like families do and most of society.

How many children are abused during childhood? Countless, the numbers are high and most cases happen with abusers we know.

Unfortunately, you have probably already been abused or know someone who has suffered a





type of abuse. It's sad, but this is the reality of many children, teenagers and adults.

Abuse does not choose age and it can happen at any stage of a person's life. However, I would like to emphasize the lasting impact of childhood trauma on our adult lives. There are many people who think that just because it happened when children were young, they won't remember it. It is crucial for parents and caregivers to understand that although babies and young children may not have explicit memories of traumatic experiences, their developing brains store these traumatic events, influencing their emotional and psychological well-being for years.

We know that childhood trauma can include a variety of experiences, including physical, emotional, and sexual abuse, neglect, witnessing violence, or growing up in a chaotic and unstable environment.

These experiences become engraved in the child's developing brain, shaping their perception of the world and themselves. Many people are unaware that although children may not be able to articulate or understand 100% of the trauma





that they suffer; the brain's ability to remember and process events is significant.

A lot of research has been carried out in neuroscience and psychology which has shown that traumatic experiences during childhood can have lasting effects on our mental health and general well-being.

As children transition into adolescence, they face unique challenges and vulnerabilities. Bullying (physical, verbal and cyber) is a form of abuse that affects many teenagers. Nowadays it is much more complicated than when I was young. Several people are taking their own lives because of pressure on social media.

Furthermore, dating violence, sexual assault, domestic violence, tragedies with loved ones and accidents are traumatic experiences that teenagers can face. These experiences can impact self-esteem, the formation of healthy relationships and the mental well-being of adolescents if they do not have adequate professional support.







As teenagers reach adulthood, and traumas are not resolved, they can manifest themselves in other ways.

We have seen many cases such as depression, anxiety attacks, phobias, substance abuse, post-traumatic stress disorder, relationship difficulties, and other psychological illnesses.

That's why I want to warn caregivers and parents to protect children. Protecting children from abuse is a critical aspect of prevention. Physical, sexual, or emotional abuse can have serious and lasting effects on a child's mental health.

Our role is to love, educate and care because children do not know how evil the world can be yet.

Having empathy and offering a safe and stimulating environment are essential to building resilience and reducing the effects of trauma. By consistently offering love, support, and validation, parents and caregivers can create a safe relationship with their child, which serves as a protective factor against the long-term consequences of trauma.





As a Sociologist and Mental Health First Aid, my duty is to educate people around me and promote awareness within this topic that impacts the lives of many people all over the world.

I worked for many years as a Family Support Specialist where I conducted home visits at client's houses to encourage families to have healthy relationships.

Reducing trauma and abuse in children was my biggest purpose during my care. Therefore, through this workbook I'd like to have a chance to make you reflect on everything that has ever happened to you. But I also want to warn parents and caregivers to be more cautious and responsive to their children's needs.

Early intervention, therapy, and support can help people cope with the effects of childhood trauma and develop healthier coping mechanisms for these life issues as they move into adulthood.

I could cite numerous examples of trauma and abuse here, but that is not the purpose of this workbook. You know what you are going through or have been through and now is the time to try to change the way you deal with it.





Writing is a powerful tool that allows us to express our thoughts, feelings and experiences in a safe and private space. When it comes to trauma and abuse, writing in a workbook or journal can serve as a valuable therapeutic outlet.

The goal of this workbook is for you to vent and potentially bring these topics to therapy.

Sharing your notes with a therapist can help you analyze your experiences, allowing for a deeper exploration of your emotions. We know that therapists can offer more appropriate guidance, support, and interventions based on the content you have written, facilitating your forgiveness process.

Not everyone likes to write and that's okay, I respect it. However, I would like to congratulate you if you downloaded the workbook and want to work on your self-reflection; which will empower you to possibly take an active role in your healing journey and serve as a reminder of your strength and capacity for growth.

The battle is not lost, you were not to blame for the abuses they committed. I have hope that this workbook will contribute to your mental health





in a positive way. In addition to the workbook, you can visit the Wall of Thoughts on the Alê York's website. The Wall of Thoughts is a safe and anonymous space where you can share what you are feeling.

[www.aleyork.com](http://www.aleyork.com)

Therapy can be often canceled and you don't have someone available to talk to or you haven't found a trusted professional yet and are looking for help. Whatever your situation is, please remember that you are not alone.

We are practically in 2024 and society needs to be aware that it is essential to prioritize mental health and well-being. By breaking down these stigmas, we can work together to build a more tolerant and resilient environment for everyone. Always encouraging open dialogue, empathy, promoting understanding and supportive routes for those who have suffered trauma and abuse.

Thank you for taking the time to read my ideas and believe in my purpose. We will slowly raise awareness and contribute to a healthier and more supportive community.



# INSTRUÇÕES

O trauma e o abuso são experiências pessoais e não existe uma maneira certa ou errada de navegar por esse processo.

Sinta-se à vontade para escrever, pausar ou seguir qualquer caminho que achar melhor para você.

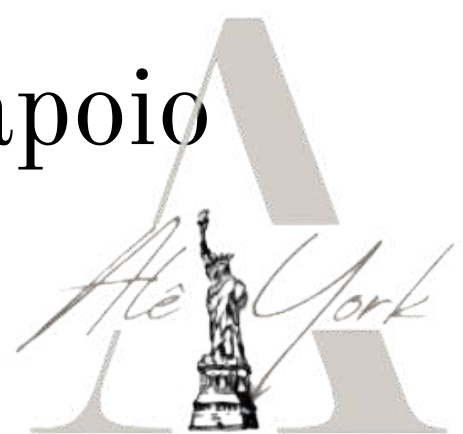
A minha ideia foi criar um espaço seguro e livre de julgamentos para você explorar suas emoções, refletir sobre suas experiências e encontrar consolo em seu próprio ritmo.

Nas páginas desse workbook você encontrará perguntas, exercícios e frases para trabalhar a sua autorreflexão. À medida que você se aprofunda em cada página, lembre-se que é importante aceitar a sua vulnerabilidade e a reconhecer o impacto do trauma e do abuso em sua vida. Alguns exercícios podem despertar emoções fortes, portanto, pratique o autocuidado e procure ajuda profissional.

Anote qualquer insight ou pensamentos que surjam à medida que você analisa suas respostas.

Especialmente se existir alguma emoção ou gatilho recorrente que pra você se destaca.

Considere os passos que você pode seguir para apoiar seu processo de cura. Isto pode incluir começar a praticar o autocuidado, procurar apoio familiar ou grupos de apoio e etc.





## INSTRUCTIONS

Trauma and abuse are personal experiences and there is no right or wrong way to navigate this process.

Feel free to write, pause, or follow whatever path you feel works best for you.

My idea was to create a safe, judgment-free space for you to explore your emotions, reflect on your experiences, and find solace at your own pace.

On the pages of this workbook you will find questions, exercises and phrases to work on your self-reflection. As you delve deeper into each page, remember that it is important to accept your vulnerability and recognize the impact of trauma and abuse on your life. Some exercises can awaken strong emotions, so practice self-care and seek professional help.

Write down any insights or thoughts that emerge as you analyze your answers. Specially if there is any recurring emotion or trigger that stands out.

Consider the steps you can take to support your healing process. This may include starting to practice self-care, seeking family support or support groups, etc.



## *A Vida Depois do Trauma & Abuso*

Você tem algum trauma na sua vida?|Do you have any trauma in your life?

---

---

---

---

Você já foi vítima de algum abuso ou vários?|Have you ever been a victim of any or several abuses?

---

---

---

---

Descreva as circunstâncias que envolveram o evento traumático ou a experiência abusiva?|  
Describe the circumstances surrounding the traumatic event or abusive experience?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Como você tomou conhecimento do trauma ou abuso que ocorreu? | How did you first become aware of the trauma or abuse that occurred?

---

---

---

Que emoções ou pensamentos vêm à sua mente quando você pensa sobre como isso aconteceu? | What emotions or thoughts come to mind when you think about how it happened?

---

---

---

---

Como a sua experiência com trauma ou abuso impactou a sua vida? | How has your experience with trauma or abuse impacted your life?

---

---

---

---

---

---

---

---





## *Reflexões | Reflections*

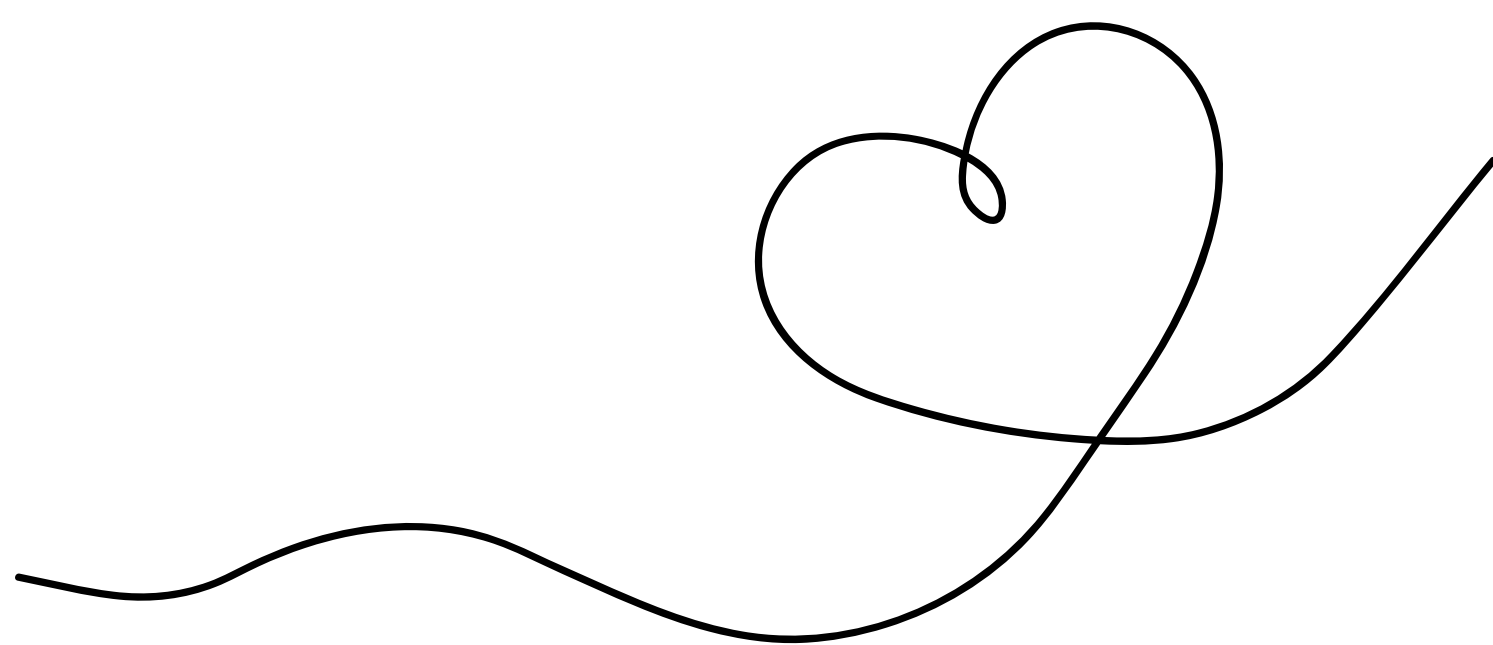
“Existem traumas na vida difíceis de superar, mas a forma que você aprende a lidar com cada um deles faz você despertar novamente.” - Alê York

“There are traumas in life that are difficult to overcome, but the way you learn to deal with each one of them makes you wake up again.” - Alê York

*Hope*  
**ESPERANÇA**

“You can't go back and change the beginning, but you can start where you are and change the ending.” - C.S. Lewis

“Você não pode voltar atrás e mudar o começo, mas pode começar de onde está e mudar o final.”  
- CS Lewis





## CHECK-IN

Hoje estou me sentindo... | Today I am feeling...

---

---

---

---

Eu sou grata (o) hoje por... | I am grateful today for...

---

---

---

---

O que tornaria o dia de hoje ótimo? | What would make today great?

---

---

---

---

Minha afirmação hoje é... | My affirmation today is...

---

---

---

---

Data|Date: \_\_\_\_\_



Como a sua experiência de abuso moldou a sua percepção de si mesma (o)? | How has your experience of abuse shaped your perception of yourself?

---

---

---

---

De que forma o trauma ou abuso afetou o seu relacionamento com outras pessoas? | In what ways has the trauma or abuse affected your relationships with others?

---

---

---

---

Como o trauma ou abuso influenciou a sua capacidade de confiar nos outros? | How has the trauma or abuse influenced your ability to trust others?

---

---

---

---



Você conseguiu contar para alguém sobre o trauma ou abuso? Se sim, quem? | Were you able to tell anyone about the trauma or abuse? If so, who?

---

---

---

---

Como foi contar para alguém algo tão íntimo? Você sentiu que a pessoa acreditou em você? | What was it like telling someone something so intimate? Did you feel like the person believed in you?

---

---

---

---

Infelizmente a maioria das pessoas se sentem culpadas nesses casos. Você se sente culpada (o) pelo o que aconteceu? Por que? | Unfortunately, most people feel guilty in these cases. Do you feel guilty about what happened? Why?

---

---

---

---



## CHECK-IN

Hoje estou me sentindo... | Today I am feeling...

---

---

---

---

Eu sou grata (o) hoje por... | I am grateful today for...

---

---

---

---

O que tornaria o dia de hoje ótimo? | What would make today great?

---

---

---

---

Minha afirmação hoje é... | My affirmation today is...

---

---

---

---

Data|Date: \_\_\_\_\_





## CHECK-IN

Hoje estou me sentindo... | Today I am feeling...

---

---

---

---

Eu sou grata (o) hoje por... | I am grateful today for...

---

---

---

---

O que tornaria o dia de hoje ótimo? | What would make today great?

---

---

---

---

Minha afirmação hoje é... | My affirmation today is...

---

---

---

---

Data|Date: \_\_\_\_\_





Como o trauma|abuso afetou a sua autoestima e valor próprio, e que medidas você está tomando para reconstruí-las?| How has the trauma|abuse affected your self-esteem and self-worth, and what steps are you taking to rebuild them?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Como você acredita que o trauma ou abuso afetou sua saúde mental em geral?| How do you believe the trauma or abuse has impacted your mental health in general?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Você procurou ajuda profissional ou terapia para lidar com seu trauma ou abuso? Em caso afirmativo, qual foi o aspecto mais benéfico disso?| Have you sought professional help or therapy to address your trauma or abuse? If so, what has been the most beneficial aspect of it?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Se você ainda não procurou ajuda profissional, responda verdadeiramente o motivo. Por que você ainda não procurou ajuda?|If you haven't yet sought professional help, please explain truly why. Why haven't you sought help yet?

---

---

---

---

---

---

---

---



Quais são os seus medos? What are your fears?

---

---

---

---

Como você lida com os gatilhos ou flashbacks relacionados ao seu trauma ou abuso?| How do you handle triggers or flashbacks related to your trauma or abuse?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Que medidas você tomou para priorizar o seu bem-estar?|What steps have you taken to prioritize your well-being?

---

---

---

---



## *Reflexões | Reflections*

“It is during our darkest moments that we must focus to see the light.” - Aristotle Onassis

“É durante os nossos momentos mais sombrios que devemos nos concentrar para ver a luz.”

- Aristóteles Onassis

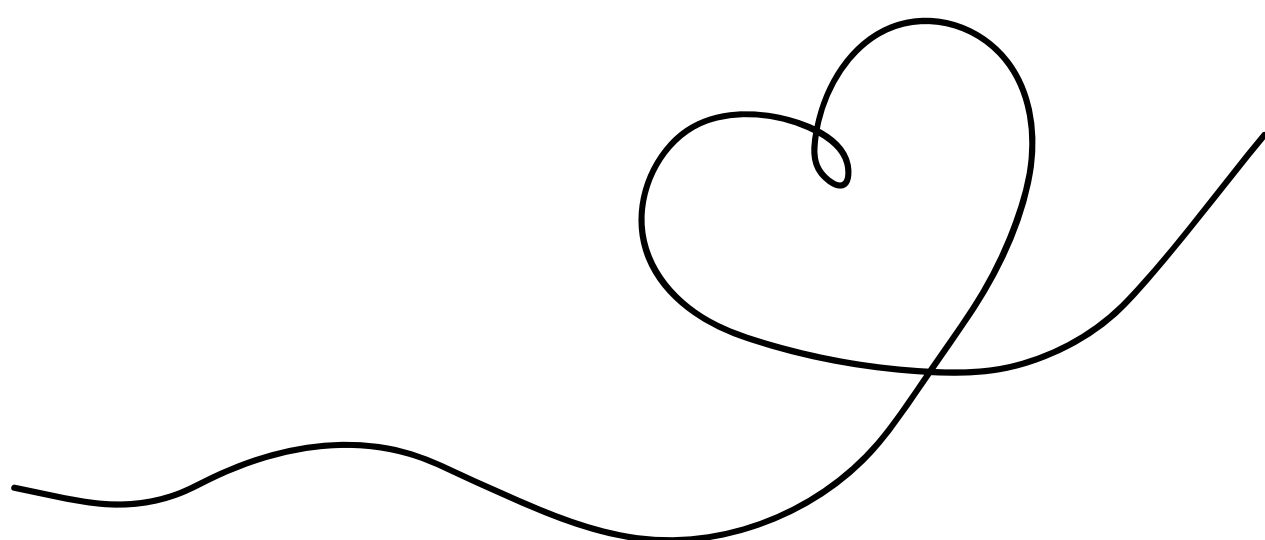
Faith  
OVER  
Fear

**FÉ ACIMA DO MEDO**

“Healing takes courage, and we all have courage, even if we have to dig a little to find it.”

- Tori Amos

“A cura exige coragem, e todos nós temos coragem, mesmo que tenhamos que cavar um pouco para encontrá-la.” -Tori Amos



## CHECK-IN

Hoje estou me sentindo... | Today I am feeling...

---

---

---

---

Eu sou grata (o) hoje por... | I am grateful today for...

---

---

---

---

O que tornaria o dia de hoje ótimo? | What would make today great?

---

---

---

---

Minha afirmação hoje é... | My affirmation today is...

---

---

---

---

Data|Date: \_\_\_\_\_



Como você encontrou maneiras de expressar suas emoções e liberar qualquer raiva ou ressentimento reprimido resultante do abuso?|How have you found ways to express your emotions and release any pent-up anger or resentment resulting from the abuse?

---

---

---

---

---

---

---

---

Qual o papel que o autocuidado desempenhou no seu processo de cura e que atividades ou práticas lhe trazem conforto e paz?| What role has self-care played in your healing process, and what activities or practices bring you comfort and peace?

---

---

---

---

---

---

---

---





## Exercício da Autocompaixão

Os exercícios de autocompaixão podem te ajudar a cultivar a bondade e a compreensão nesse processo.

*Aqui está um guia passo a passo:*

1. Encontre um espaço tranquilo e confortável onde possa sentar ou deitar.
2. Feche os olhos e respire fundo algumas vezes para se concentrar.
3. Traga à mente uma experiência difícil ou dolorosa relacionada ao seu trauma ou abuso.
4. Ofereça palavras de bondade e compreensão, como “Sou digna (o) de amor e cura” ou “Estou fazendo o melhor que posso”.
5. Permita-se sentir o calor e a compaixão que você estenderia a um ente querido em uma situação semelhante.

Mais Exemplos de Afirmações Positivas

[www.aleyork.com/saude-mental/recursos-de-saude-mental](http://www.aleyork.com/saude-mental/recursos-de-saude-mental)



Observação: Gostaria de lembrar que esses exercícios não substituem a terapia profissional. É importante consultar um psicólogo licenciado ou profissional de saúde mental para orientação e apoio personalizado.







## Self-compassion Exercise

Self-compassion exercises can help you cultivate kindness and understanding in this process.

*Here's a step-by-step guide:*

1. Find a quiet, comfortable space where you can sit or lie down.
2. Close your eyes and take a few deep breaths to focus.
3. Bring to mind a difficult or painful experience related to your trauma or abuse.
4. Offer yourself words of kindness and understanding, such as “I am worthy of love and healing” or “I am doing the best I can.”
5. Allow yourself to feel the warmth and compassion you would extend to a loved one in a similar situation.

More Examples of Positive Affirmations

[www.aleyork.com/saude-mental/recursos-de-saude-mental](http://www.aleyork.com/saude-mental/recursos-de-saude-mental)



Note: I would like to remind you that these exercises do not replace professional therapy. It is important to consult a licensed psychologist or mental health professional for personalized guidance and support.



## CHECK-IN

Hoje estou me sentindo... | Today I am feeling...

---

---

---

---

Eu sou grata (o) hoje por... | I am grateful today for...

---

---

---

---

O que tornaria o dia de hoje ótimo? | What would make today great?

---

---

---

---

Minha afirmação hoje é... | My affirmation today is...

---

---

---

---

Data|Date: \_\_\_\_\_



## Exercício Respiratório

Os exercícios de respiração profunda ajudam a regular o sistema nervoso e a reduzir a ansiedade.

*Aqui está um guia passo a passo para um exercício respiratório simples:*

1. Encontre uma posição sentada confortável ou você pode deitar também.
2. Feche os olhos e respire fundo pelo nariz, contando até quatro.
3. Prenda a respiração e conte até quatro.
4. Expire lentamente pela boca, contando até quatro.
5. Repita este ciclo durante vários minutos, concentrando-se na sensação da sua respiração e permitindo que o seu corpo relaxe.

Incluir esse exercício de respiração na sua rotina pode contribuir para melhorar o bem-estar mental, aumentar a resiliência e uma maior sensação de calma e equilíbrio na sua vida cotidiana.

Observação: gostaria de lembrar que esses exercícios não substituem a terapia profissional. É importante consultar um psicólogo licenciado ou profissional de saúde mental para orientação e apoio personalizados.





## Breathing Exercise

Deep breathing exercises help regulate the nervous system and reduce anxiety.

*Here is a step-by-step guide to a simple breathing exercise:*

- 1.- Find a comfortable sitting position or you can lie down.
- 2.- Close your eyes and take a deep breath through your nose, counting to four.
- 3.- Hold your breath and count to four.
- 4.- Exhale slowly through your mouth, counting to four.
- 5.- Repeat this cycle for several minutes, focusing on the sensation of your breathing and allowing your body to relax.

Including this breathing exercise in your routine can help improve mental well-being, increase resilience and a greater sense of calm and balance in your daily life.

Note: I would like to remind you that these exercises do not replace professional therapy. It is important to consult a licensed psychologist or mental health professional for personalized guidance and support.



Você notou alguma mudança em sua mentalidade ou perspectiva à medida que teve uma compreensão mais profunda de como isso aconteceu?|Have you noticed any changes in your mindset or perspective as you have a deeper understanding of how this happened?

---

---

---

---

Há algum aspecto dos traumas ou da experiência abusiva que você ainda tem dificuldade para compreender ou dar sentido?|Are there any aspects of the trauma or abusive experience that you still have difficulty understanding or making sense of?

---

---

---

---

---

---

---



## CHECK-IN

Hoje estou me sentindo... | Today I am feeling...

---

---

---

---

Eu sou grata (o) hoje por... | I am grateful today for...

---

---

---

---

O que tornaria o dia de hoje ótimo? | What would make today great?

---

---

---

---

Minha afirmação hoje é... | My affirmation today is...

---

---

---

---

Data|Date: \_\_\_\_\_



Você encontrou suporte ao se conectar com outras pessoas que passaram por experiências parecidas? Se sim, como isso ajudou você?|Have you found support in connecting with others who have gone through similar experiences? If so, how has it helped you?

---

---

---

---

Você tem uma rede de apoio na sua família ou no seu círculo de amizade? Quem são as pessoas que você pode contar?|Do you have a support network in your family or circle of friends? Who are the people you can count on?

---

---

---

---

---

---

---

---







## *Reflexões | Reflections*

“When you can't control what's happening, challenge yourself to control how you respond to what's happening. That's where your power is.”

- Anonymous

“Quando você não consegue controlar o que está acontecendo, desafie-se a controlar como você responde ao que está acontecendo. É aí que está o seu poder.”

- Anônimo

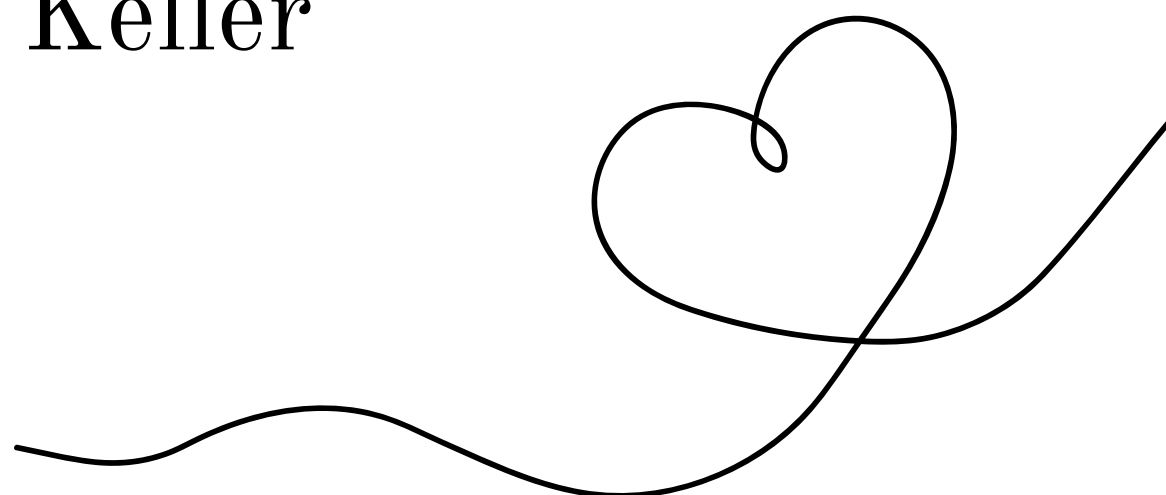


“Although the world is full of suffering, it is also full of the overcoming of it.”

- Helen Keller

“Embora o mundo esteja cheio de sofrimento, também está cheio de superação.”

- Helen Keller



## CHECK-IN

Hoje estou me sentindo... | Today I am feeling...

---

---

---

---

Eu sou grata (o) hoje por... | I am grateful today for...

---

---

---

---

O que tornaria o dia de hoje ótimo? | What would make today great?

---

---

---

---

Minha afirmação hoje é... | My affirmation today is...

---

---

---

---

Data|Date: \_\_\_\_\_



# Imagens Guiadas

As imagens guiadas envolvem o uso da imaginação para criar um espaço mental calmo e seguro.

*Aqui está um guia passo a passo para um exercício simples:*

1. Encontre um espaço tranquilo e confortável onde não seja incomodada (o).
2. Feche os olhos e respire fundo algumas vezes para relaxar.
3. Imagine um lugar tranquilo e seguro, como uma praia, uma floresta ou qualquer local que lhe traga conforto.
4. Envolve os seus sentidos visualizando os detalhes deste lugar - as imagens, sons, cheiros e texturas.
5. Passe alguns minutos mergulhando totalmente neste santuário mental, permitindo-se sentir à vontade e segura (o).

Observação: Gostaria de lembrar que esses exercícios não substituem a terapia profissional. É importante consultar um psicólogo licenciado ou profissional de saúde mental para orientação e apoio personalizado.





## Guided Imagery

Guided imagery involves using your imagination to create a calming and safe mental space.

*Here is a step-by-step guide to a simple exercise:*

1. Find a quiet, comfortable space where you won't be disturbed.
2. Close your eyes and take a few deep breaths to relax.
3. Imagine a peaceful and safe place, like a beach, a forest or any place that brings you comfort.
4. Engage your senses by visualizing the details of this place - the sights, sounds, smells and textures.
5. Spend a few minutes fully immersing yourself in this mental sanctuary, allowing yourself to feel at ease and safe.

Note: I would like to remind you that these exercises do not replace professional therapy. It is important to consult a licensed psychologist or mental health professional for personalized guidance and support.



## CHECK-IN

Hoje estou me sentindo... | Today I am feeling...

---

---

---

---

Eu sou grata (o) hoje por... | I am grateful today for...

---

---

---

---

O que tornaria o dia de hoje ótimo? | What would make today great?

---

---

---

---

Minha afirmação hoje é... | My affirmation today is...

---

---

---

---

Data|Date: \_\_\_\_\_



## Exposição Progressiva

A exposição progressiva envolve expor-se de forma gradual e segura a gatilhos ou lembranças do trauma.

*Aqui está um guia passo a passo:*

1. Comece identificando um gatilho que seja relativamente menos angustiante.
2. Crie uma hierarquia de gatilhos, começando pelos menos angustiantes até os mais angustiantes.
3. Comece com o gatilho menos angustiante e exponha-se a ele por um curto período.
4. Pratique técnicas de relaxamento, como respiração profunda, aumentando gradativamente o tempo de exposição.
5. Suba gradualmente na hierarquia, expondo-se a gatilhos mais angustiantes à medida que se sente pronto e confortável.

Incluir esse exercício na sua rotina pode te ajudar a enfrentar e superar gradualmente os seus medos ou ansiedades.

Observação: Gostaria de lembrar que esses exercícios não substituem a terapia profissional. É importante consultar um psicólogo licenciado ou profissional de saúde mental para orientação e apoio personalizado.





## Progressive Exposure

Progressive exposure involves gradually and safely exposing yourself to triggers or reminders of the trauma.

*Here is a step-by-step guide:*

1. Start by identifying a trigger that is relatively less distressing.
2. Create a hierarchy of triggers, starting from the least distressing to the most distressing.
3. Begin with the least distressing trigger and expose yourself to it for a short period.
4. Practice relaxation techniques, such as deep breathing, while gradually increasing the exposure time.
5. Gradually work your way up the hierarchy, exposing yourself to more distressing triggers as you feel ready and comfortable.

Including this exercise in your routine can help you gradually face and overcome your fears or anxieties.

Note: I would like to remind you that these exercises do not replace professional therapy. It is important to consult a licensed psychologist or mental health professional for personalized guidance and support.



## *Reflexões | Reflections*

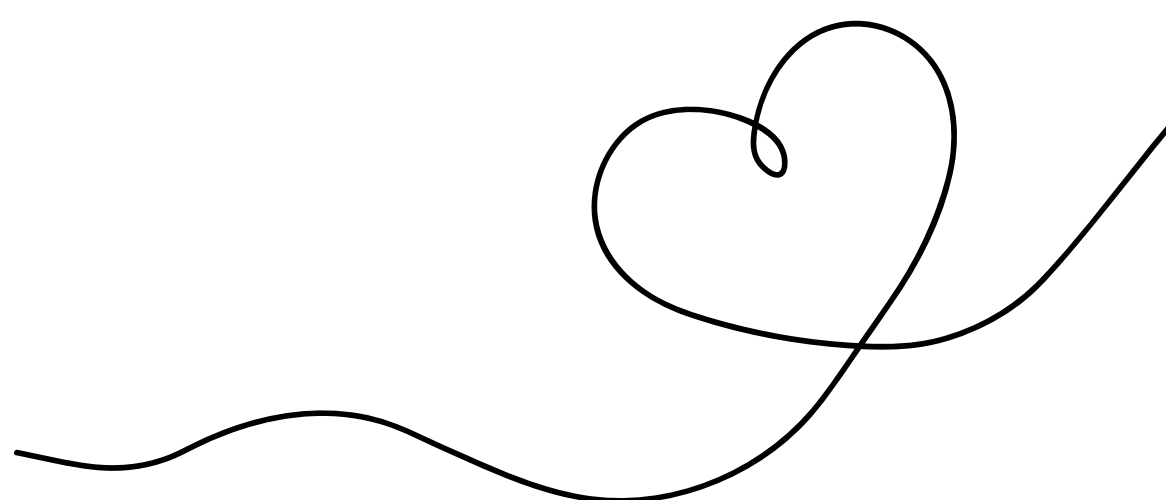
“You may encounter many defeats, but you must not be defeated. In fact, it may be necessary to encounter the defeats, so you can know who you are, what you can rise from, how you can still come out of it.” - Maya Angelou

“Você pode encontrar muitas derrotas, mas não deve ser derrotado. Na verdade, pode ser necessário enfrentar as derrotas, para que você possa saber quem você é, de onde você pode se levantar, como ainda pode sair disso.”  
-Maya Angelou



“Você precisa reconhecer a pessoa incrível que você é. Sobrevivente, resiliente e merece ser feliz mais que muita gente.”- Alê York

“You need to recognize the incredible person you are. Survivor, resilient and deserves to be happy more than many people.”- Alê York





## CHECK-IN

Hoje estou me sentindo... | Today I am feeling...

---

---

---

---

Eu sou grata (o) hoje por... | I am grateful today for...

---

---

---

---

O que tornaria o dia de hoje ótimo? | What would make today great?

---

---

---

---

Minha afirmação hoje é... | My affirmation today is...

---

---

---

---

Data|Date: \_\_\_\_\_



## Escrever no Diário

O registro no diário permite que as pessoas expressem seus pensamentos e emoções em um espaço seguro e privado.

*Aqui está um guia passo a passo:*

1. Reserve um tempo dedicado e encontre um espaço tranquilo e confortável.
2. Comece escrevendo livremente, sem julgamento ou autocensura. Deixe seus pensamentos fluírem para o papel.
3. Reflita sobre suas experiências, emoções e quaisquer gatilhos que possam surgir.
4. Explore quaisquer padrões ou temas que surjam da sua escrita.
5. Considere escrever sobre experiências positivas, gratidão e autocompaixão para equilibrar o foco no trauma.

Observação: Gostaria de lembrar que esses exercícios não substituem a terapia profissional. É importante consultar um psicólogo licenciado ou profissional de saúde mental para orientação e apoio personalizado.





## Jornaling

Journaling allows people to express their thoughts and emotions in a safe and private space.

*Here is a step-by-step guide:*

1. Set aside dedicated time and find a quiet, comfortable space.
2. Start by writing freely without judgment or self-censorship. Let your thoughts flow onto the paper.
3. Reflect on your experiences, emotions, and any triggers that may arise.
4. Explore any patterns or themes that emerge from your writing.
5. Consider writing about positive experiences, gratitude, and self-compassion to balance out the focus on trauma.

Note: I would like to remind you that these exercises do not replace professional therapy. It is important to consult a licensed psychologist or mental health professional for personalized guidance and support.



Você conversa com os seus filhos ou crianças relacionadas a você sobre os cuidados com o próprio corpo e ter uma comunicação aberta com você caso alguma coisa aconteça?|Do you talk to your children or children related to you about taking care of your own body and having open communication with you if something happens?

---

---

---

---

Você tem tomado medidas para que nenhum abuso se repita com seus filhos ou crianças ao seu redor? Dê exemplos.| Have you taken measures to ensure that no abuse is repeated to your children or children around you? Give examples.

---

---

---

---

---

---

---

---



## **Aqui estão algumas dicas para ajudar a proteger as crianças:**

1. **Comunicação Aberta:** Incentive a comunicação aberta e honesta com as crianças. Crie um espaço seguro onde eles se sintam confortáveis para falar sobre seus sentimentos, preocupações e experiências.
2. **Ensine Autonomia Corporal:** Ensine as crianças sobre seu corpo e seus limites desde cedo. Ensine-lhes que seu corpo lhes pertence e que têm o direito de dizer “não” a qualquer toque ou interação indesejada.
3. **Eduque sobre o toque seguro e inseguro:** Ensine as crianças sobre o toque seguro e inseguro e a diferença entre comportamento adequado e inadequado. Ajude a compreensão que certas partes do seu corpo são privadas e não devem ser tocadas por outras pessoas.
4. **Estabeleça Relacionamentos Confiáveis:** Incentive as crianças a construir relacionamentos de confiança com adultos com quem se sintam confortável, como professores, familiares ou mentores.



5. **Monitore as atividades online:** Supervisione as atividades online das crianças e ensine sobre a segurança na Internet. Converse sobre a importância de não compartilhar informações pessoais ou conversar com estranhos online.

6. **Reconheça os sinais de alerta:** Esteja vigilante e atento a quaisquer mudanças no comportamento das crianças, como afastamento repentino, alterações de humor ou medo inexplicável. Estes podem ser indicadores de abuso e é importante levar a sério.

7. **Ensine Assertividade e Autodefesa:** Capacite as crianças com habilidades de assertividade e técnicas de autodefesa para ajudar a se proteger caso encontre uma situação perigosa.

8. **Verificações de antecedentes:** Ao matricular as crianças em atividades ou programas, certifique-se de que as organizações conduzam verificações completas de antecedentes de seus funcionários e voluntários.



9. Mantenha-se informado: Eduque-se sobre os sinais e sintomas de abuso, bem como sobre os procedimentos de denúncia na cidade que você vive. Mantenha-se atualizado sobre as leis de proteção infantil e os recursos disponíveis para apoiar as vítimas de abuso.

10. Incentive a denúncia: ensine as crianças sobre a importância de denunciar qualquer situação desconfortável ou abusiva a um adulto de confiança. Assegure que eles serão apoiados e você irá acreditar no relato.

Lembre-se de que proteger as crianças contra o abuso requer um esforço coletivo dos pais, cuidadores, educadores e da sociedade como um todo. Se você implementar estas dicas e promover um ambiente seguro e de apoio, podemos ajudar a criar um mundo onde as crianças possam prosperar e crescer sem medo de abusos.





## Here are some tips to help protect children:

1. **Open Communication:** Encourage open and honest communication with children. Create a safe space where they feel comfortable talking about their feelings, concerns, and experiences.
2. **Teach Body Autonomy:** Teach children about their bodies and their limits from an early age. Teach them that their body belongs to them and that they have the right to say “no” to any unwanted touch or interaction.
3. **Educate about safe and unsafe touch:** Teach children about safe and unsafe touch and the difference between appropriate and inappropriate behavior. Help understanding that certain parts of your body are private and should not be touched by others.
4. **Establish Trusting Relationships:** Encourage children to build trusting relationships with adults they feel comfortable with, such as teachers, family members, or mentors.







5. Monitor online activities: Supervise children's online activities and teach them about Internet safety. Talk about the importance of not sharing personal information or talking to strangers online.

6. Recognize warning signs: Be vigilant and watch for any changes in children's behavior, such as sudden withdrawal, mood swings or unexplained fear. These can be indicators of abuse and are important to take seriously.

7. Teach Assertiveness and Self-Defense: Empower children with assertiveness skills and self-defense techniques to help protect themselves if they encounter a dangerous situation.

8. Background Checks: When enrolling children in activities or programs, be sure organizations conduct thorough background checks on their employees and volunteers.





9. Stay informed: Educate yourself about the signs and symptoms of abuse, as well as reporting procedures in the city where you live. Stay up to date on child protection laws and resources available to support victims of abuse.

10. Encourage reporting: Teach children about the importance of reporting any uncomfortable or abusive situation to a trusted adult. Assure them that they will be supported and you will believe the report.

Please remember that protecting children from abuse requires a collective effort from parents, caregivers, educators and society as a whole. If you implement these tips and promote a safe and supportive environment, we can help create a world where children can thrive and grow without fear of abuse.



## CHECK-IN

Hoje estou me sentindo... | Today I am feeling...

---

---

---

---

Eu sou grata (o) hoje por... | I am grateful today for...

---

---

---

---

O que tornaria o dia de hoje ótimo? | What would make today great?

---

---

---

---

Minha afirmação hoje é... | My affirmation today is...

---

---

---

---

Data|Date: \_\_\_\_\_





## *Reflexões | Reflections*

Agora, reserve um momento para voltar esse conselho que você escreveu e ofereça para você mesma (o).

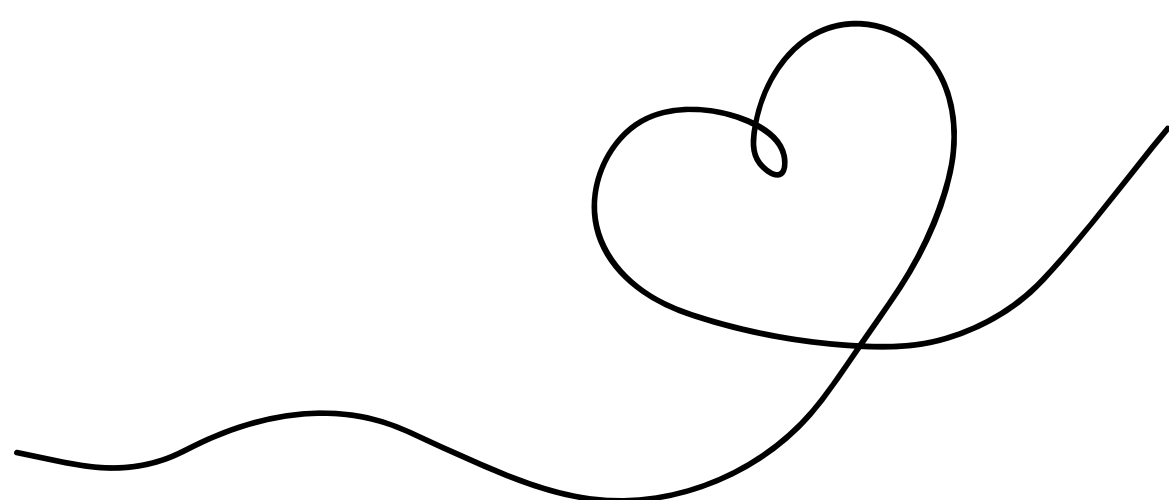
Você precisa começar a se tratar com a mesma compaixão, compreensão e apoio que você estenderia a alguém que passou por experiências semelhantes.

Refleta sobre as lições que você aprendeu, a força que descobriu dentro de si mesmo e os passos que precisa para a cura.

Now, take a moment to go back to this advice you wrote and present it to yourself.

You need to start treating yourself with the same understanding, understanding and support that you would extend to someone who has gone through similar experiences.

Reflect on the lessons you've learned, the strength you've discovered within yourself, and the steps you need to take toward healing.



## CHECK-IN

Hoje estou me sentindo... | Today I am feeling...

---

---

---

---

Eu sou grata (o) hoje por... | I am grateful today for...

---

---

---

---

O que tornaria o dia de hoje ótimo? | What would make today great?

---

---

---

---

Minha afirmação hoje é... | My affirmation today is...

---

---

---

---

Data|Date: \_\_\_\_\_



## *Reflexões | Reflections*

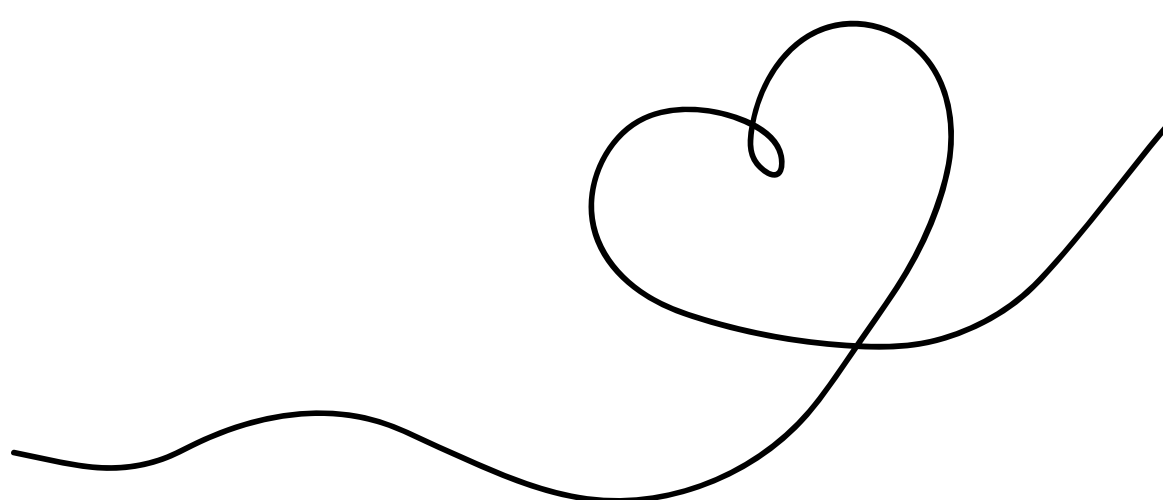
“A cura exige coragem, e todos nós temos coragem, mesmo que tenhamos que cavar um pouco para encontrá-la.” -Tori Amos

“Healing takes courage, and we all have courage, even if we have to dig a little to find it.” - Tori Amos




“A jornada de mil milhas começa com um passo.”  
- Lao Tzu

“The journey of a thousand miles begins with one step.” - Lao Tzu



## Dicas | Tips

- Procure ajuda profissional: Procure um terapeuta ou psicólogo especializado em traumas e abusos para te ajudar e orientar durante o processo de cura. | Seek professional help: Look for a therapist or psychologist who specializes in trauma and abuse to help and guide you during the healing process.
- Construa um sistema de apoio: Cultive uma boa relação com amigos, familiares ou grupos de apoio de confiança que possam fornecer compreensão e incentivo. | Build a support system: Cultivate good relationships with trusted friends, family, or support groups who can provide understanding and encouragement.
- Pratique o autocuidado: Priorize seu bem-estar físico e emocional participando de atividades que lhe tragam alegria e relaxamento. Tente 20 dias de Autocuidado | Practice self-care: Prioritize your physical and emotional well-being by participating in activities that bring you joy and relaxation. Try 20 Days of Self-Care 


<https://www.aleyork.com/saude-mental/recursos-de-saude-mental/>

- Estabeleça limites: Aprenda a estabelecer e impor limites saudáveis para se proteger de maiores danos nas suas relações. | Set limits: Learn how to establish and enforce healthy limits to protect yourself from further damage in your relationships.
- Eduque-se: Adquira conhecimento sobre trauma, o abuso e seus efeitos para compreender melhor suas experiências, desenvolver estratégias e conscientizar as pessoas ao seu redor. | Educate yourself: Gain knowledge about trauma, abuse and its effects to better understand your experiences, develop strategies and raise awareness among those around you.





## Dicas | Tips

- **Expresse suas emoções:** Permita-se sentir e expressar várias emoções, seja por meio de um diário, da arte, música ou de uma conversa com uma pessoa de confiança. | **Express your emotions:** Allow yourself to feel and express a range of emotions, whether through journaling, art, music, or a conversation with a trusted person.
- **Crie um ambiente seguro:** Faça com que seu espaço físico seja seguro e confortável incorporando elementos que promovam relaxamento e segurança pra você. | **Create a safe environment:** Make your physical space safe and comforting by incorporating elements that promote relaxation and security for you.
- Pratique a atenção plena: pratique meditação ou outras técnicas de atenção para ajudar a se ancorar no momento presente. | Practice mindfulness: Practice meditation or other mindfulness techniques to help ground yourself in the present moment. 

<https://www.aleyork.com/saude-mental/recursos-de-saude-mental/>

- **Pratique a gratidão diariamente.** Agradeça pelos pequenos acontecimentos diários na sua vida. | **Practice gratitude daily.** Be grateful for the small daily events in your life.
- **Pratique atividades físicas, como correr, nadar, dançar, lutar e etc.** Essas atividades estimulam a liberação de endorfinas no cérebro que podem ajudar a reduzir sentimentos de tristeza, ansiedade e estresse, proporcionando uma sensação temporária de bem-estar e relaxamento. | **Practice physical activities, such as running, swimming, dancing, martial arts and etc.** These activities stimulate the release of endorphins in the brain. can help reduce feelings of sadness, anxiety and stress, providing a temporary feeling of well-being and relaxation.



## M e n s a g e m   d a   A l ê

Gostaria de agradecer por você ter feito o download do workbook e embarcar em uma jornada para melhorar a sua saúde mental. Entendo que passar por experiências traumatizantes e refletir sobre qualquer tipo de abuso não é uma tarefa fácil, mas sua disposição para enfrentar esses desafios de frente é verdadeiramente plausível.

Espero que as perguntas e os de exercícios tenham te fornecido insights e estratégias valiosas para navegar em seu processo de cura. A cura de cada pessoa é única, ela exige tempo e esforço, mas vale a pena. Você já deu o primeiro passo em direção a um futuro mais positivo e saudável.

Embora o workbook seja um recurso útil, também é importante procurar ajuda profissional. Os profissionais de saúde mental podem fornecer orientação especializada adaptada às suas necessidades e circunstâncias específicas.

Além disso, convido você a continuar consultando o site Alê York para obter mais informações, recursos e atualizações. Estou trabalhando constantemente para fornecer as pessoas um conteúdo valioso que apoie a saúde mental e bem-estar.

Mais uma vez obrigada pela confiança e comprometimento. Desejo genuinamente a você tudo de melhor em sua vida, em sua jornada de cura e em sua busca pela felicidade e realização.

Lembre-se de que você é forte, mas não precisa ser forte todos os dias! Você é resiliente e capaz de criar uma vida cheia de alegria e propósito.

Alê York.





## Message from Alê

I would like to thank you for downloading the workbook and embarking on a journey to improve your mental health. I understand that going through traumatic experiences and reflecting on any type of abuse is not an easy task, but your willingness to face these challenges head on is truly plausible.

I hope the questions and exercises have provided you with valuable insights and strategies for navigating your healing process. Each person's healing is unique, it requires time and effort, but it is worth it. You've already taken the first step towards a more positive and healthy future.

While the workbook is a useful resource, it is also important to seek professional help. Mental health professionals can provide expert guidance tailored to your specific needs and circumstances.

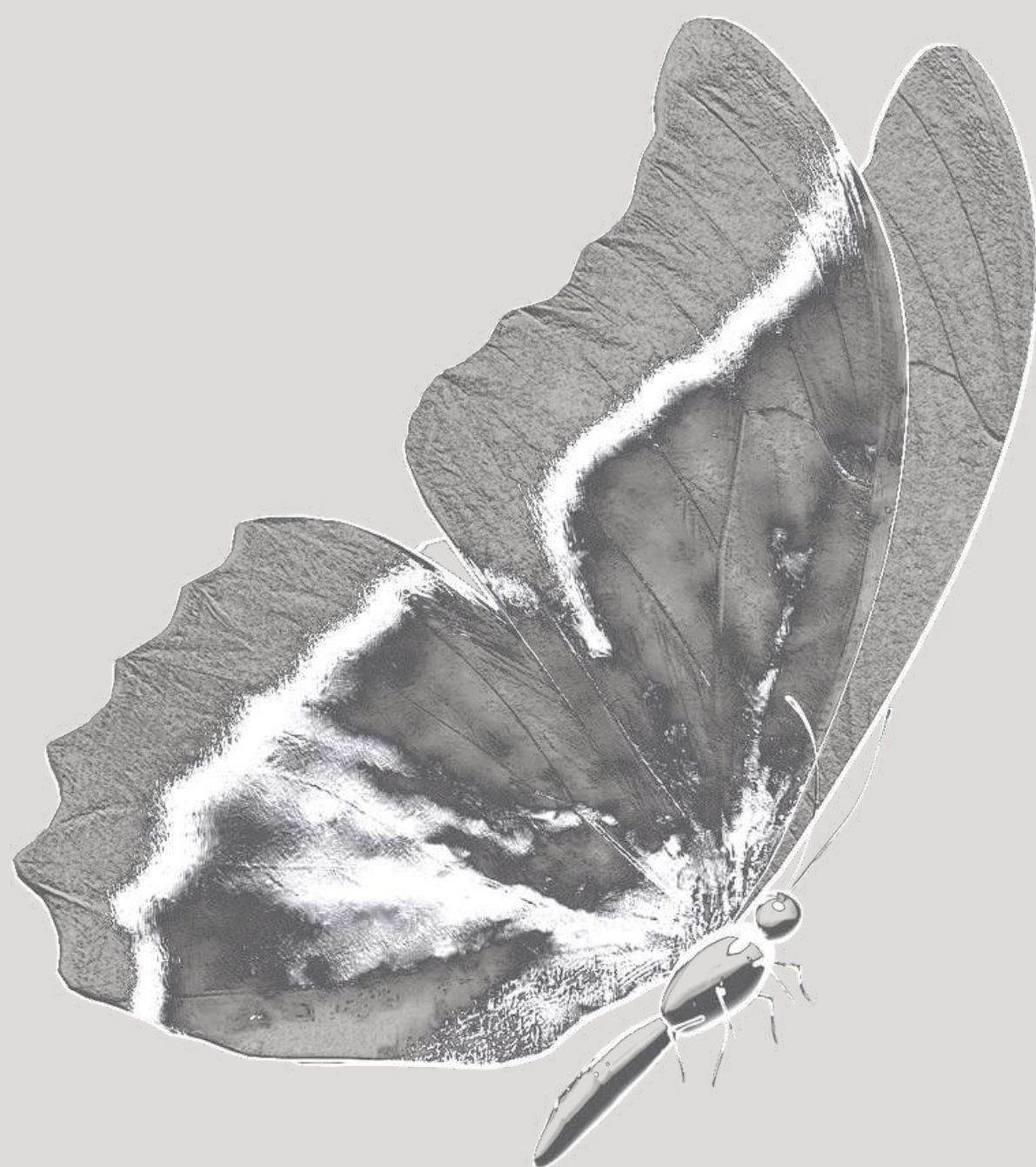
Additionally, I invite you to continue checking the Alê York's website for more information, resources and updates. I'm constantly working to provide people with valuable content that supports mental health and well-being.

Thank you once again for your trust and commitment. I genuinely wish you all the best in your life, in your healing journey, and in your pursuit of happiness and fulfillment.

Remember that you are strong, but you don't have to be strong every day! You are resilient and capable of creating a life full of joy and purpose.

Alê York.





CRIADO POR  
**Alê York**



[GRATIDAOCOMALE](#)



[CONTATO@ALEYORK.COM](mailto:CONTATO@ALEYORK.COM)

[WWW.ALEYORK.COM](http://WWW.ALEYORK.COM)