

GESTÃO E REGULAÇÃO EMOCIONAL

E-BOOK

Ferramentas práticas para o dia a dia



Desenvolvido por Pausa Para Sentir

Bem vindo/a!

Este e-book foi elaborado com base no Workshop promovido no âmbito da ação CAMPUS AMIGO do 4BEST, o Programa para a Promoção de Saúde

Mental e Bem-Estar do Politécnico do Porto, através do Pausa Para Sentir – Centro de Psicologia e Bem-Estar.

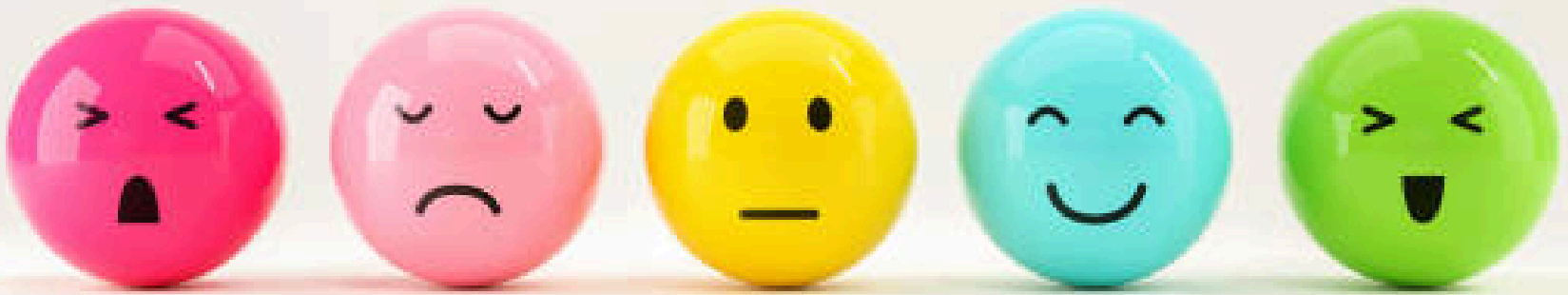
Aqui, terás a oportunidade de compreender melhor o que são as emoções, como influenciam o nosso dia a dia e estratégias para regulá-las de forma eficaz.

EMOÇÕES



O que são as emoções?

São **fenómenos complexos** que desempenham um papel central na experiência humana, influenciando os nossos **pensamentos, comportamentos e interações sociais**. Podem ser definidas como **respostas psicofisiológicas** a estímulos internos ou externos, envolvendo componentes subjetivos, comportamentais e fisiológicos.



Como se classificam?

Emoções primárias

Também conhecidas como **universais** e **inatas**, são **respostas diretas e imediatas** a estímulos específicos. Incluem alegria, medo, raiva, tristeza, surpresa e nojo.

Emoções secundárias

Influenciadas por **experiências pessoais e contextos culturais**. Incluem sentimentos como culpa, vergonha, orgulho e inveja.

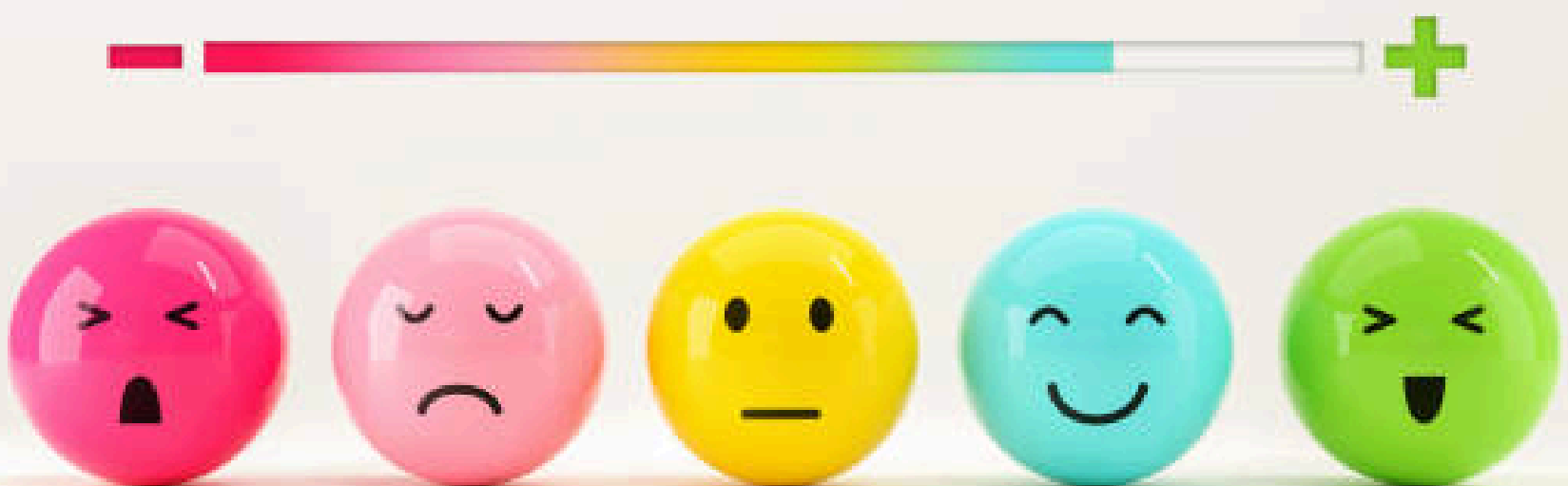
Emoções instrumentais

Expressas com um **propósito específico**, muitas vezes para **influenciar o comportamento dos outros**. Um exemplo comum é o choro de uma criança para obter conforto ou atenção dos cuidadores.

Embora algumas emoções pareçam automáticas e instintivas, **a forma como reagimos a elas não é imutável**. É aqui que entra a **neuroplasticidade**, a capacidade do cérebro de se reorganizar formando novas conexões neuronais.

Graças a este fenómeno, **podemos modificar os nossos padrões emocionais** e desenvolver respostas mais saudáveis e adaptativas. Isto significa que, embora as emoções sejam uma parte essencial da nossa biologia, **não são um destino fixo** - com esforço e ferramentas adequadas, **é possível transformá-las para melhor**.

As emoções são componentes intrínsecos da experiência humana, servindo **funções adaptativas que promovem a sobrevivência e o bem-estar**. Através da compreensão dos diferentes tipos de emoções e da capacidade do cérebro de modificar os seus padrões emocionais via neuroplasticidade, podemos desenvolver estratégias mais eficazes para gerir as nossas respostas emocionais, melhorar as nossas interações sociais e promover uma vida mais equilibrada e satisfatória.



REGULAÇÃO EMOCIONAL



Repressão Emocional

Consiste em **suprimir ou ignorar sentimentos**, muitas vezes por considerá-los socialmente inaceitáveis ou desconfortáveis.



Tensão emocional, problemas físicos ou psicológicos

Regulação Emocional

É a capacidade de **identificar**, **compreender** e **gerir** as próprias emoções de **forma saudável e adaptativa**. Este processo envolve influenciar quais emoções sentimos, quando as sentimos e como as expressamos, permitindo-nos **responder** às experiências emocionais **de forma equilibrada**, em vez de sermos dominados por elas.



**Níveis mais baixos de stress,
ansiedade e depressão**

1

Regulação adaptativa

Envolve estratégias que promovem o **processamento saudável das emoções**, como a **reavaliação cognitiva**, onde se procura reinterpretar uma situação de forma mais positiva ou neutra.

2

Regulação desadaptativa

Inclui estratégias como a **ruminação ou o evitamento experiencial**, que podem **intensificar emoções negativas** e contribuir para o desenvolvimento de perturbações psicológicas.

A **regulação emocional** desempenha um **papel crucial na manutenção da saúde mental**, influenciando diretamente a manifestação de perturbações como a ansiedade, a depressão e o burnout. A capacidade de gerir eficazmente as emoções permite que os indivíduos enfrentem os desafios diários de forma equilibrada, enquanto a desregulação emocional pode precipitar ou agravar condições psicológicas adversas.



Ansiedade

Indivíduos que lutam para controlar sentimentos de preocupação ou medo podem experimentar níveis elevados de ansiedade, interferindo nas suas atividades quotidianas. Por outro lado, aqueles que usam técnicas como a **reavaliação cognitiva** (reinterpretar situações ameaçadoras de forma menos alarmante) conseguem **moderar essas respostas, reduzindo a intensidade e a frequência dos episódios ansiosos.**



Depressão

Indivíduos que sentem dificuldade de gerir sentimentos persistentes de tristeza ou desesperança, tornando-se, muitas vezes, ruminativos (repetição contínua de pensamentos negativos). Em contraste, práticas de **Mindfulness e aceitação** podem auxiliar os indivíduos a observar as suas emoções sem julgamento, promovendo uma **diminuição dos sintomas depressivos** e uma relação mais saudável com os seus estados internos.



Burnout

Indivíduos perfeccionistas, e com dificuldade em gerir as emoções, tendem a entrar em estado de exaustão física e emocional, resultante de stress crónico no trabalho. A incapacidade de estabelecer limites e a tendência de reprimir emoções negativas contribuem para o esgotamento profissional. Por outro lado, utilizar estratégias como a **expressão assertiva de sentimentos e a autocompaixão**, pode servir como fator de **proteção contra este esgotamento.**



A **auto-observação** e o **autoconhecimento** emergem como pilares fundamentais na promoção de uma **regulação emocional saudável**. Ao desenvolver uma consciência aprofundada dos seus próprios estados emocionais, gatilhos e padrões de resposta, os indivíduos tornam-se **mais aptos a implementar estratégias adaptativas** de gestão emocional.

Investir no desenvolvimento do autoconhecimento e em práticas de regulação emocional não só promove o **bem-estar individual**, como também contribui para a **construção de ambientes sociais e laborais mais harmoniosos e produtivos**.



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT

GOALS



POLÍTICA
DE GESTÃO

MINAC
MECANISMO
INTERNO
ANTICORRUPÇÃO

P.PORTO

*
4BEST

PROGRAMA
PROMOÇÃO
SAÚDE MENTAL
ENSINO SUPERIOR

REPÚBLICA
PORTUGUESA
EDUCAÇÃO, CIÊNCIA
E INOVAÇÃO

DGES
Direção-Geral do Ensino Superior

ESTRATÉGIAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL

FERRAMENTAS PRÁTICAS

Modelo Processual James Gross

01

Seleção da situação

Escolhe ativamente situações que promovam emoções desejáveis. Por exemplo, opta por participar em atividades que te trazem alegria, como um hobby ou um encontro com amigos.

02

Modificação da situação

Altera aspetos da situação para influenciar o seu impacto emocional. Se uma reunião de trabalho é stressante, preparares-te adequadamente pode reduzir a ansiedade.

03

Deslocamento da atenção

Redireciona o foco para elementos menos emocionais. Durante um procedimento médico desconfortável, concentrares-te na respiração pode diminuir o desconforto.

Modelo Processual James Gross

04

Reavaliação cognitiva

Reinterpreta a situação de forma mais positiva ou neutra. Encara um feedback construtivo como uma oportunidade de crescimento, em vez de uma crítica pessoal.

05

Modulação da resposta

Ajusta a expressão emocional após a emoção ter sido gerada. Pratica técnicas de relaxamento para controlar a raiva antes de responderes impulsivamente.

Outras estratégias

1

Mindfulness

Estar no momento presente, sem julgamento, através da meditação e da concentração na respiração ou nas sensações corporais. Esta prática reduz reações automáticas a estímulos negativos e preocupações excessivas, ajuda a ancorar a mente no momento presente e aumenta a consciência emocional.

2

Exercício físico

A atividade física regular liberta endorfinas, que melhoram o humor e reduzem o stress. Incorporares caminhadas, corridas ou yoga na tua rotina pode ser benéfico.

3

Expressão criativa

Atividades como pintura, escrita ou música permitem a expressão de emoções de forma construtiva, funcionando como válvulas de escape para sentimentos reprimidos.



Outras estratégias

4

Rede de apoio

Partilhares sentimentos com amigos, familiares ou grupos de apoio oferece conforto e diferentes perspetivas, reforçando a sensação de pertença.

5

Diário Emocional

Mantém um diário para registar pensamentos e emoções, isso ajuda a criar consciência sobre padrões emocionais e a identificar gatilhos. A escrita expressiva permite organizar as tuas ideias e reduzir a intensidade emocional de eventos difíceis.

6

Registo de pensamentos

Mantém um registo de pensamentos, anotando situações desafiantes, as emoções sentidas e os pensamentos associados, e então questiona a validade desses pensamentos, procurando evidências que os sustentem ou contradigam.

Outras estratégias

7

Técnica de reenquadramento

Esta abordagem envolve reinterpretar uma situação stressante de forma mais construtiva. Por exemplo, em vez de veres um erro como um fracasso, considera-o uma oportunidade de aprendizagem.

8

Tempo na natureza

Estudos mostram que passar tempo em ambientes naturais reduz o stress e melhora o humor. Caminhadas em parques, observar paisagens ou simplesmente ouvir sons da natureza podem promover relaxamento e bem-estar.

9

Visualização guiada

Imaginares mentalmente cenários tranquilos e positivos pode acalmar o teu sistema nervoso. Fecha os olhos e visualiza um lugar seguro ou uma memória feliz, isso pode ajudar-te a redirecionar emoções difíceis.

Outras estratégias

10

Autocompaixão

Trata-te com a mesma gentileza e compreensão que terias com um amigo próximo em momentos de dificuldade. Esta abordagem reduz a autocrítica e promove resiliência emocional. Podes praticar afirmações positivas, manter um diário refletindo sobre desafios e como foram superados, ou dedicar um momento para reconheceres e validares os teus sentimentos.

11

Técnica da gratidão

Pratica a gratidão, registando três coisas positivas ao final do dia, tal reforça um viés positivo no cérebro, promovendo emoções como contentamento e satisfação.

12

Toque terapêutico

Práticas como abraçar um ente querido, segurar um objeto reconfortante ou até mesmo aplicar leve pressão nas próprias mãos e ombros ajudam a estimular o sistema nervoso parassimpático, reduzindo o stress.

Outras estratégias

13

Exercícios de Respiração Alternada (Pranayama)

Inspirar por uma narina e expirar pela outra, alternando, equilibra os hemisférios cerebrais e promove relaxamento. Esta técnica, comum no yoga, melhora a clareza mental e reduz a ansiedade.

Aplicação prática

1

Grounding

5-4-3-2-1: Observa 5 coisas ao teu redor. Descreve mentalmente os seus detalhes. Identifica 4 coisas que podes tocar e sente as suas texturas. Escuta 3 sons diferentes no ambiente. Percebe 2 cheiros presentes. Nota 1 gosto na boca.

Conexão com o corpo: Pressiona os pés no chão, sentindo a solidez da superfície, e esfrega as mãos ou segura um objeto frio/quente para ativar a perceção sensorial.

2

Respiração profunda

Respiração 4-7-8: Inspira profundamente pelo nariz, contando até 4. Segura o ar nos pulmões durante 7 segundos. Expira lentamente pela boca, contando até 8. Repete por 4 a 5 ciclos.

Respiração Diafragmática: Senta-te confortavelmente e coloca uma mão no peito e outra no abdómen. Inspira profundamente pelo nariz, expandindo a barriga sem mover o peito. Expira suavemente pela boca, contraindo o abdómen. Repete o processo durante 5 a 10 minutos.

Aplicação prática

3

Identificação do estado emocional

Parar e Observar: Fecha os olhos e respira fundo três vezes. Pergunta-te: "O que estou a sentir agora?". Observa sensações físicas, como tensão nos ombros ou nó no estômago.

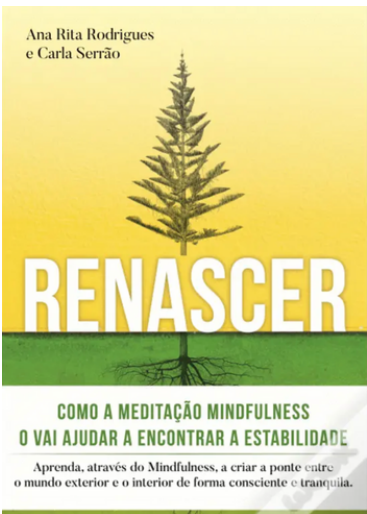
Mapa de Emoções: Utiliza a lista de emoções (por exemplo a Roda das Emoções de Plutchik). Escolhe a emoção que mais se aproxima do que sentes. Reflete: "O que desencadeou esta emoção? Como posso lidar com ela de forma saudável?"

Regulação emocional

RECURSOS EXTRA

“Renascer: Meditação Mindfulness”

Livro com ferramentas práticas para, através da meditação e do Mindfulness, ultrapassar e superar os efeitos psicológicos das adversidades, promovendo a autorregulação e o autoconhecimento



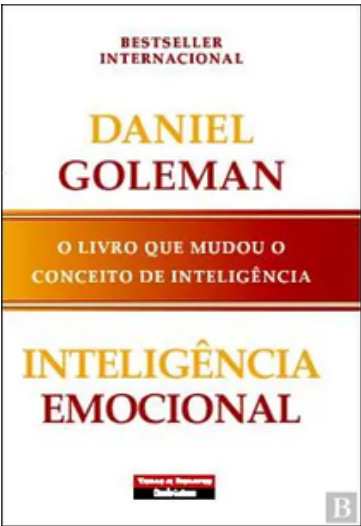
“Gerir Emoções”

Livro que apresenta estratégias práticas para compreender e regular as emoções, ajudando a melhorar o bem-estar, os relacionamentos e a tomada de decisões. Ensina a lidar melhor com o stress e os desafios do dia a dia.



“Inteligência Emocional”

Livro que explora como a compreensão e a gestão das emoções podem impactar diversos aspetos da vida, desde relacionamentos até ao sucesso profissional.



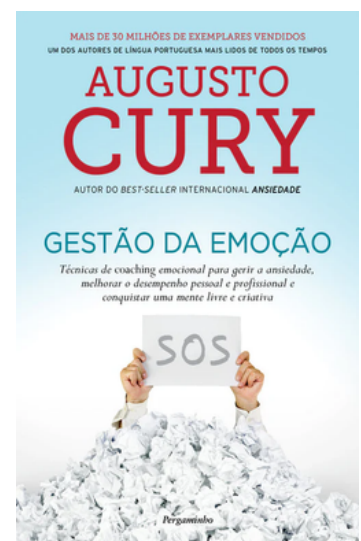
“Como Educar as Emoções em 40 Dias”

Livro com práticas diárias de Mindfulness e desenvolvimento pessoal, auxiliando na observação sem julgamentos e no cultivo da paciência, promovendo uma melhor gestão emocional.



“Gestão da Emoção”

Livro com técnicas de coaching emocional para gerir a ansiedade, melhorar o desempenho pessoal e profissional, e conquistar uma mente livre e criativa.



“A importância da regulação emocional: como gerir as emoções”

Explora a relevância da regulação emocional e oferece dicas práticas sobre como gerir as emoções no dia a dia.

<https://www.publico.pt/2023/11/27/impar/opiniao/importancia-regulacao-emocional-gerir-emocoes-2069276>

“A melhor forma de regular emoções nos adolescentes não é bloqueá-las, mas tolerar a experiência emocional, mesmo quando é desconfortável”

Abordagens para lidar com emoções intensas e a capacidade para tolerar e compreender as emoções.

<https://expresso.pt/sociedade/saude/2023-05-15-A-melhor-forma-de-regular-emocoos-nos-adolescentes-nao-e-bloquea-las-mas-tolerar-a-experiencia-emocional-mesmo-quando-e-desconfortavel-7f0380e0>

Portal “Eu Sinto-me” da OPP

Oferece recursos e informações para ajudar na compreensão e gestão das emoções, promovendo o bem-estar psicológico.

<https://eusinto.me/>

Programa de Desenvolvimento de Competências Emocionais para Profissionais de Atendimento ao Cliente

Auxiliar profissionais que interagem diretamente com o público a identificar e modificar avaliações disfuncionais durante as interações com os clientes, promovendo o bem-estar emocional.

https://www.ordemdospsicologos.pt/ficheiros/programas_prevencao/rswygj3j-pdce-manual-para-terapeutas.pdf

Guia “Emoções, Relações e Violência” do SNS

Aborda a importância da regulação emocional no contexto das relações interpessoais e fornece orientações para lidar com situações de violência.

<https://www.sns24.gov.pt/guia/emocoes-relacoes-e-violencia/>

“Estratégias de regulação da ansiedade nos adultos”

Abordagens focadas na emoção que podem ser eficazes na gestão da ansiedade em adultos.

<https://lifestyle.sapo.pt/saude/saude-e-medicina/artigos/estrategias-de-regulacao-da-ansiedade-nos-adultos>

GESTÃO E REGULAÇÃO EMOCIONAL

E-BOOK

Fim!



Desenvolvido por Pausa Para Sentir