

GESTÃO DO STRESS

E-BOOK

Ferramentas práticas para o dia a dia



Desenvolvido por Pausa Para Sentir

DIREITOS DE AUTOR

© 2025 Pausa Para Sentir

Todos os direitos reservados a Pausa Para Sentir.

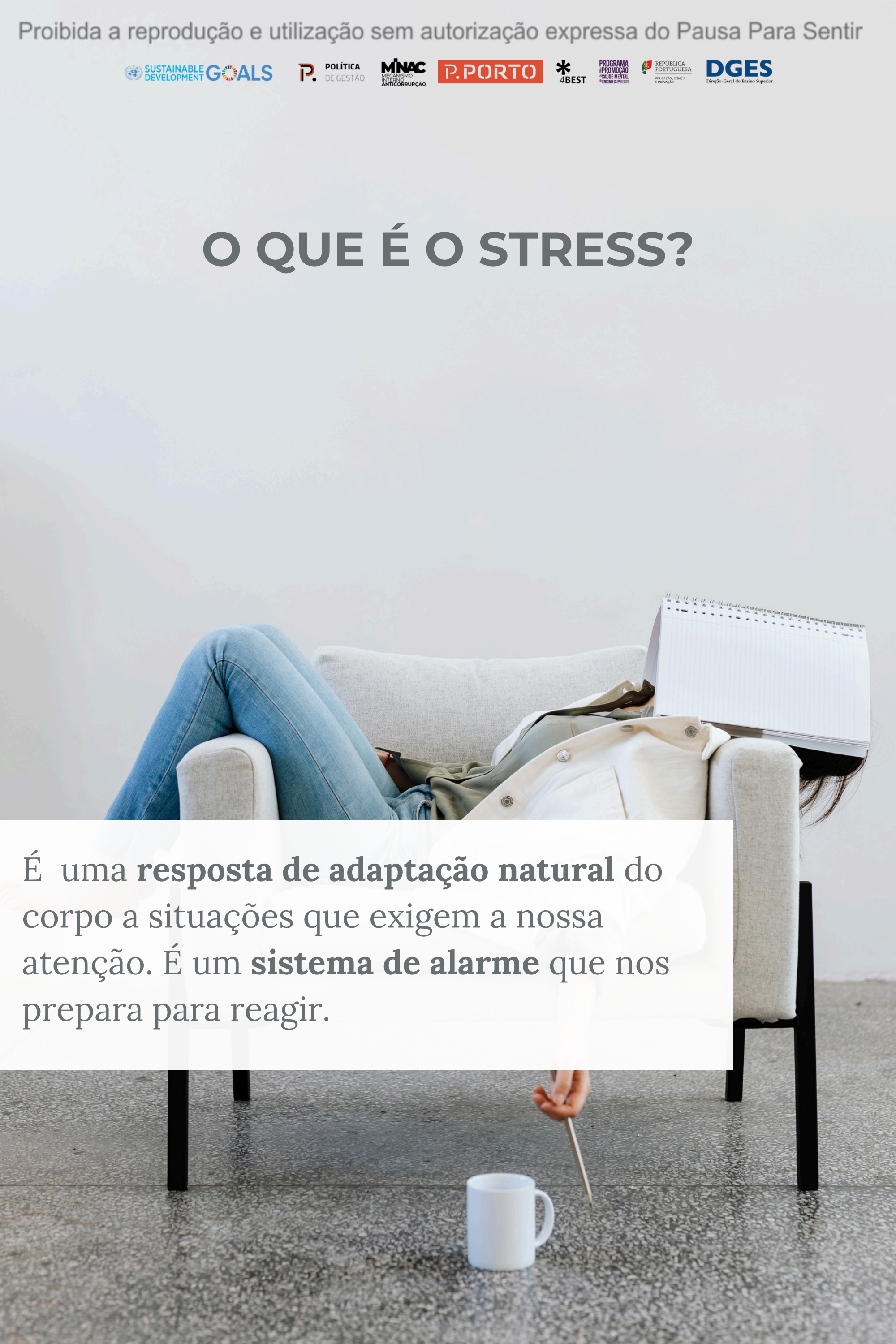
Nenhuma parte deste e-book pode ser copiada, reproduzida, armazenada ou transmitida por qualquer meio — eletrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro — sem a permissão expressa, por escrito do detentor dos direitos autorais.

Este e-book foi criado para fins exclusivamente educativos e informativos. Os editores não assumem qualquer responsabilidade por eventuais consequências decorrentes da aplicação das informações aqui contidas.

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 é o stress, como ele afeta o corpo e a mente, e descobrir estratégias práticas para geri-lo de forma eficaz no dia a dia. Além disso, encontrarás exercícios e recursos que te ajudarão a aplicar estas técnicas e a aprofundar o teu conhecimento sobre o tema.

O QUE É O STRESS?



É uma **resposta de adaptação natural** do corpo a situações que exigem a nossa atenção. É um **sistema de alarme** que nos prepara para reagir.

O QUE ACONTECE AO NOSSO CORPO?



Aceleração do batimento cardíaco



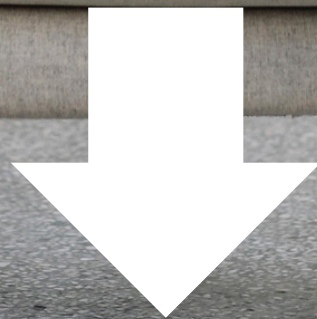
Respiração mais rápida



Libertação de adrenalina, noradrenalina e cortisol



Desvio de energia de processos não urgentes



**Foco na sobrevivência.
Estado de alerta ativado!**

STRESS VS DISTRESS



FILM NEGATIVE

O stress pode ser **positivo (eustress)**, dando-nos um impulso de motivação para nos ajudar a dar o nosso melhor.



FILM NEGATIVE

Ou **negativo (distress)**, quando se torna intenso e prolongado, levando a **desgaste físico e mental**.



ESTRATÉGIAS PARA EVITAR O DISTRESS

1

Ter uma rotina de sono saudável

Para teres uma noite de sono de qualidade e repousante é fundamental que consigas **dormir entre 7h a 9h** todos os dias, bem como **acordar e adormecer à mesma hora**.

2

Praticar exercício físico regular

Não tem que ser um pesadelo! Faz algo que gostes e te faça sentir bem, pode ser uma caminhada, yoga, pilates, natação, entre muitas outras atividades.

Dá asas à imaginação!

3

Ter uma alimentação saudável

Evita alimentos processados e ricos em açúcar.

Prioriza alimentos ricos em nutrientes e antioxidantes (nozes, frutas e vegetais) **e magnésio** (banana, abacate, chocolate negro e frutos secos).

4

Praticar meditação mindfulness

Olha para tudo com a mesma curiosidade como se fosse a primeira vez! Aprende a treinar a tua atenção ao momento presente para tornar mais fácil redirecionares a atenção quando necessário.

5

Limitar o consumo de cafeína

Ainda que nos ajude a focar, impacta o nosso corpo devido à produção de adrenalina, podendo intensificar sentimentos de ansiedade e interferir no sono.

6

Evitar ou reduzir o consumo de álcool





7

Aprender a identificar os fatores de stress e os estímulos

8

Programar tempo para relaxar

9

Saber dizer que não

Quando dizemos que sim a tudo comprometemos o nosso tempo e energia, ficando **sobrecarregados** e incapazes de cuidar das nossas próprias necessidades.

Dizer não é uma forma de **autocuidado**, de **proteger os teus limites**.

10

Definir objetivos realistas

Criar metas alinhadas com as nossas capacidades, tempo e recursos disponíveis **evita sentimentos de frustração, sobrecarga e insucesso.**

11

Procurar ajuda profissional

Muitas vezes pode ser difícil lidar com o stress sozinho/a, podendo escalar para situações de ansiedade e/ou ataques de pânico. Um profissional pode **ajudar-te a reduzir o stress e a geri-lo de forma saudável.**



Gerir o stress de forma saudável

FERRAMENTAS PRÁTICAS





1

Respiração diafragmática

A **respiração** deve ser feita pela **barriga** (diafragma).
Inspira lentamente pelo nariz e observa a barriga a ir para fora (como se fosse um balão a encher).
Expira ainda mais lentamente pela boca e observa a tua barriga a ir para dentro (como se fosse um balão a esvaziar).

2

Meditação Mindfulness

É a consciência que se ganha ao prestar **atenção plena** ao momento **presente**, de **propósito**, **sem** qualquer tipo de **julgamento**.

Nas próximas páginas vais encontrar 3 exercícios práticos.



1 - Duche autoconsciente

Foca a tua atenção na sensação da água a tocar no corpo. Onde toca primeiro e quais as partes do corpo que não estão em contacto com a água.

Repara na temperatura da água.

Reconhece quaisquer aromas de gel ou champô.

Fecha os olhos e escuta os sons.

Presta atenção ao vapor e às gotas de água a cair.

Repara em quaisquer sensações no corpo enquanto permaneces aí.

2- Atenção à respiração

Tira um momento para te manteres em silêncio e felicita-te por dedicares este tempo à prática de meditação.

Leva a tua atenção para a tua respiração, onde a sentes mais presente no teu corpo – pode ser no nariz, pescoço, peito, barriga ou outro lugar.

À medida que inspiras, toma consciência da inspiração; e, ao expirar, foca-te na expiração.

Não precisas de visualizar, contar ou controlar a respiração – apenas observa. Sem julgamento, deixa o ar entrar e sair, tal como as ondas do mar que vêm e vão.

Não há nada a fazer, nem lugar para onde ir – apenas o aqui e agora, vivendo cada inspiração e expiração, uma de cada vez.

2- Atenção à respiração

Ao inspirares e expirares, repara no movimento natural da respiração, no subir da barriga ao inspirar e no descer ao expirar. Acompanha o fluxo da respiração, momento a momento.

Se a tua atenção se desviar para outro pensamento, apenas reconhece isso e traz gentilmente o foco de volta à respiração.

Respira normalmente e de forma natural, sem forçar ou alterar o ritmo. Apenas permanece consciente da respiração enquanto ela vem e vai.

À medida que esta prática termina, agradece a ti próprio/a por teres tirado este tempo para estar presente – um verdadeiro ato de amor-próprio.

3- Body Scan

O Body Scan é uma prática de mindfulness que te permite **encontrares-te contigo mesmo**, percebendo melhor o teu corpo e todas as sensações inerentes a ele... momento a momento.

A maior parte das pessoas prefere realizar esta prática deitado, mas podes adotar uma postura sentada, ou mesmo até em pé. Poderá ser útil teres um cobertor ou uma manta perto de ti, pois poderás ficar frio permanecendo imóvel durante alguns momentos.

3- Body Scan

Começa por deitar-te / sentar-te confortavelmente, deixando que os teus braços repousem ao lado do corpo com as palmas da mão voltadas para cima.

Coloca os calcanhares no chão, permitindo que os teus pés naturalmente se separem um do outro. Se for confortável para ti, fecha os olhos e faz os últimos ajustes necessários.

Observa, por agora, o peso do teu corpo e como ele se sente contra o chão ou tapete, ou mesmo até contra a cadeira, caso estejas numa posição sentada.

E continua observando a sensação de estares deitado/a ou sentado/a e, cada vez que expirares, imagina-te afundando um pouco mais num estado realmente confortável....

3- Body Scan

Tal como acontece noutras meditações, é bastante natural que a tua atenção se afaste da tua respiração e do teu corpo ocasionalmente. Não te preocupes quando isso acontecer - **apenas traz de volta a tua atenção para o teu corpo.**

Começa por **observar a tua respiração**, notando onde a sentes com mais intensidade – talvez nas narinas, com o ar frio a entrar e o quente a sair, no peito ou no abdómen, onde podes sentir a expansão ao inspirar e a contração ao expirar. Se desejares, coloca a mão sobre o abdómen para notares este movimento. Mantém a atenção na respiração por alguns momentos, apenas observando o seu fluxo natural.



3- Body Scan

Depois de tomares consciência da respiração, direciona a atenção para o **pé esquerdo**, sentindo o contacto com o chão, a meia ou o ar, e observando sensações de calor, frio ou pressão. Foca-te nos dedos, começando pelo mindinho, e nota qualquer sensação, mesmo que subtil.

Imagina a respiração a fluir até ao pé e aos dedos, e ao expirar, visualiza o ar a regressar pelo corpo até sair pelo nariz.

Expande a atenção para todo o pé, incluindo a sola, o calcanhar e o tornozelo.

Depois, observa a parte inferior da perna, notando sensações de tensão, relaxamento ou formigueiro. Se não sentires nada em particular, apenas aceita essa experiência e observa-a sem tentar alterá-la.



3- Body Scan

Para **finalizar**, imagina a respiração a percorrer todo o corpo, desde o topo da cabeça até aos pés, permitindo que a sensação de relaxamento se intensifique. Permanece por alguns momentos nesta tranquilidade, e, quando te sentires confortável, abre suavemente os olhos e alonga-te.

Nota:

Esta prática pode ser expandida, focando-se em outros grupos musculares, como a zona pélvica, abdómen, peito, costas, braços, mãos, ombros, pescoço, rosto e cabeça, observando com curiosidade e aceitação cada sensação que surgir.



3

Relaxamento muscular progressivo

Consiste em **provocar tensão** em grupos musculares específicos do corpo e, em seguida, **relaxar essa tensão**, aumentando a consciência sobre a diferença entre contração e relaxamento.

4

Reenquadramento

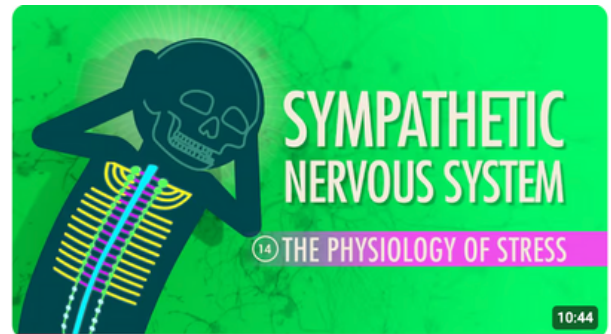
Utiliza o poder da linguagem para ajustares a forma como percebes as situações. Em vez de pensares no stress como algo negativo, encara-o como uma forma de o teu corpo te preparar para dares o teu melhor!

Compreender e lidar com o stress

RECURSOS EXTRA



Vídeo que explica o **sistema nervoso simpático**, mostrando como ele ativa o corpo em situações de stress e o papel da adrenalina e noradrenalina nesse processo.



https://www.youtube.com/watch?v=0IDgBlCHVsA&t=1s&ab_channel=CrashCourse

Vídeo que explica como as **emoções, o stress e a saúde estão interligados**, mostrando como diferentes tipos de stressores afetam o corpo e a mente. Aborda os **efeitos do distress na saúde**.



https://www.youtube.com/watch?v=4KbSRXP0wik&t=5s&ab_channel=CrashCourse

Vídeo que explica como o **stress crónico afeta o cérebro**. Aborda também como o stress pode ser influenciado por fatores genéticos e passado entre gerações.



https://www.youtube.com/watch?v=WuyPuH9ojCE&ab_channel=TED-Ed

Vídeo de Andy Puddicombe, especialista em **mindfulness**, que demonstra como a meditação pode ajudar a observar os pensamentos sem julgamento, promovendo clareza mental e equilíbrio emocional.

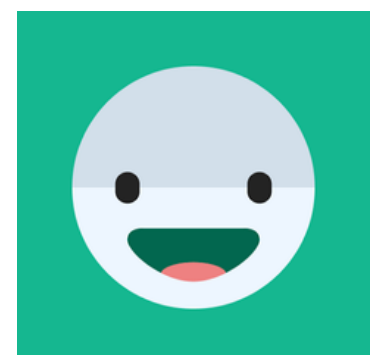


https://www.youtube.com/watch?v=qzR62JJCMBQ&ab_channel=TED

Livro que apresenta a **meditação mindfulness** como uma ferramenta para promover o equilíbrio emocional e a resiliência. Através da prática meditativa, as autoras exploram formas de lidar com a adversidade, desenvolver autoconhecimento e cultivar qualidades como compaixão e altruísmo.



Daylio é uma aplicação de diário e monitorização de humor que permite registar o estado emocional e atividades diárias sem necessidade de escrever. Através de estatísticas e lembretes personalizados, ajuda a identificar padrões de bem-estar e a melhorar a gestão do stress e da saúde mental.



Vídeo que oferece uma **prática orientada de relaxamento muscular progressivo**. Após o relaxamento, preenche a tua folha de registo!



<https://www.youtube.com/watch?v=EJhk--KH8IY&t=415s>

Vídeo que oferece uma **meditação guiada da atenção plena à respiração**. Após a meditação, preenche a tua folha de registo!



<https://www.youtube.com/watch?v=jIEcLjZsVQ8>

"Stress, a epidemia do século XXI. O que fazer para gerir?"

Este artigo aborda os sintomas do stress, o seu impacto na saúde e apresenta estratégias eficazes para a sua gestão.

<https://www.cuf.pt/mais-saude/gestao-de-stress>

“O Stress e a Alimentação: A Relação com o Eixo Intestino-Cérebro”

Este artigo explora a conexão entre o stress e a alimentação, destacando como o eixo intestino-cérebro influencia o nosso bem-estar emocional e físico.

<https://www.pausaparasentir.pt/blog/o-stress-e-a-alimentacao-a-relacao-com-o-eixo-intestinocerebro>

“Ansiedade e o Ritmo Acelerado da Vida Moderna: Como Quebrar o Ciclo?”

Este artigo analisa como o ritmo acelerado da vida moderna contribui para o aumento da ansiedade. Oferece estratégias práticas.

<https://www.pausaparasentir.pt/blog/ansiedade-e-o-ritmo-acelerado-da-vida-moderna-como-quebrar-o-ciclo>

“Acolher o Medo que Há em Nós”

Este artigo aborda a temática do medo, incentivando a uma compreensão e aceitação das nossas emoções. Discute como enfrentar e acolher o medo pode ser transformador, promovendo o autoconhecimento e o crescimento pessoal.

<https://www.pausaparasentir.pt/blog/acolher-o-medo-que-ha-em-nos>

Sinais de stress crónico

AUTO-AVALIAÇÃO



- ☐ Sono regularmente perturbado
- ☐ Alterações de apetite
- ☐ Agitação e irritabilidade mais frequentes, que podem ter impacto nas relações
- ☐ Dificuldade de concentração e de se focar nas tarefas
- ☐ Dificuldade em desligar e descansar, mesmo quando exausto/a
- ☐ Dores de cabeça persistentes ou tonturas
- ☐ Dores e tensão musculares
- ☐ Distúrbios digestivos
- ☐ Distúrbios sexuais
- ☐ Aumento de comportamentos de dependência ou aditivos, como fumar, beber ou comer em excesso
- ☐ Sentires-te em sobrecarga e a evitar pequenas causas de stress que seriam normalmente manobráveis

GESTÃO DO STRESS

E-BOOK

Fim!



Desenvolvido por Pausa Para Sentir