

# PEEAAR



PROGRAMA DE PSICOEDUCAÇÃO INTEGRAL  
ESTRUTURADA

GUIA DIDÁTICO/ANEXOS/ESPAÇO DE REFLEXÃO PESSOAL



# PEEAAR



Cofinanciado por  
la Unión Europea





PEEAAR

---

# PEEAAR

PROGRAMA DE PSICOEDUCAÇÃO INTEGRAL  
ESTRUTURADA

GUIA DIDÁTICO

---

## AUTORES:

RUBÉN E. TABARÉS LENGÓ

JUDIT CASTAÑEDA ARIAS (MÓDULO 3)

FERNANDO PANIAGUA BLANC (MÓDULO 7)

Equipa PEEAAR - Programa de Psicoeducação Integral Estruturada  
[2025]



PEERAR

# INTRODUÇÃO

1. <i>Introdução</i>	15
➤ Cuidar de si não é um luxo, é uma necessidade	16
➤ Objetivos	17
➤ Estrutura	18
➤ O início de uma mudança possível	19
2. <i>Breve introdução aos temas do curso</i>	20
3. <i>Metodologia</i>	21
4. <i>Estabelecimento de normas e expectativas</i>	22

# O MEU MUNDO INTERIOR

## MÓDULO 1: Compreender as emoções e a inteligência emocional (o coração)

1. Introdução: O que são emoções? _____	26
➤ Principais características _____	27
➤ Finalidade _____	27
2. Como funcionam _____	28
➤ Fases do ciclo das emoções _____	28
• Estímulo ou gatilho _____	29
• Percepção e avaliação _____	30
• Respostas emocionais _____	30
• Expressão e regulação _____	30
• Integração e recuperação _____	30
• Calma ou equilíbrio _____	30
➤ Importância do ciclo das emoções _____	31
3. Inteligência emocional. Como eu lido com as emoções: _____	31
➤ Estratégia para gerir as emoções em 4 etapas: _____	31
• Identificação da emoção _____	32
• Regulação da intensidade emocional _____	32
• Análise da informação que a emoção nos fornece _____	32
• Tomar decisões sobre como agir _____	33
4. Quando as emoções se tornam desadaptativas: sinais de alerta e caminhos para o bem-estar _____	33
5. Síntese _____	35

# O MEU MUNDO INTERIOR

## MÓDULO 2: Compreender os pensamentos e as crenças. (A mente).

1. Introdução	38
2. Os pensamentos, moldadores da nossa realidade	38
➤ Distorções cognitivas	39
• Tipos de distorções cognitivas	39
♦ Pensamento tudo ou nada	39
♦ Generalização excessiva	40
♦ Filtro mental	40
♦ Desqualificação do positivo	40
♦ Leitura da mente	40
♦ Catastrofização	41
♦ Raciocínio emocional	41
♦ Declarações de «deveria»	41
♦ Rotulagem	41
♦ Personalização	42
3. As crenças: o que são e qual é a sua origem?	42
➤ Crenças desadaptativas	42
➤ Limitantes vs. potenciadoras	43
4. Gestão de pensamentos e crenças desadaptativas	44
➤ Identificação de pensamentos e crenças desadaptativas	44
➤ Reestruturação cognitiva para transformar pensamentos e crenças negativas	44
➤ Promoção de crenças saudáveis e empoderadoras	46
5. Síntese	47

# O MEU MUNDO INTERIOR

## MÓDULO 3: Autocuidado e bem-estar pessoal (o corpo).

1. <i>Corpo</i> _____	50
➤ Importância dos cuidados físicos no estado emocional _____	50
➤ Ouvir o corpo: sinais de bem-estar e exaustão _____	51
2. <i>Exercício e movimento</i> _____	52
➤ Benefícios do exercício para a saúde mental e emocional _____	52
➤ Estratégias para se movimentar mais no dia a dia _____	53
• Qual exercício é melhor para si? _____	54
• Ferramentas e estratégias para incorporar o exercício na sua vida _____	54
3. <i>Alimentação e descanso</i> _____	56
➤ Alimentar o corpo, nutrir o espírito _____	56
➤ Importância do sono. Hábitos de sono saudáveis e seu impacto na mente _____	59
4. <i>Relaxamento e conexão com o presente</i> _____	60
➤ O meu tempo e espaço _____	60
➤ Técnicas de respiração _____	61
➤ Mindfulness _____	62
➤ Meditação e gestão do stress _____	62
5. <i>Síntese</i> _____	63

# O MEU MUNDO INTERIOR

## MÓDULO 4: Autoconhecimento.

1. Introdução	66
2. Autoconhecimento	67
➤ Autoconceito e autoestima: quem sou eu e quanto valho?	67
➤ Auto-conceito distorcido e como influencia a autoestima	68
• Auto-conceito rígido	68
• Um autoconceito demasiado restritivo	68
• Auto-conceito negativo generalizado	68
• Auto-conceito fragmentado	69
• Auto-conceito baseado na opinião dos outros	69
• Autoestima autoexigente ou perfeccionista	69
• Um autoconceito exagerado	69
➤ Como construir uma autoestima mais realista e equilibrada	70
• Identifique as suas crenças limitantes	70
• Questione essas crenças com pensamento crítico	71
• Reformule essas crenças	71
• Reforce a sua nova autoestima com ações	71
• Seja paciente e consistente	72
3. A autogestão emocional triangular como ferramenta pessoal	73
➤ Como funciona o triângulo?	73
• Como intervir nos pensamentos	74
• Como intervir nas emoções	75
• Como intervir no comportamento	75
➤ Por que é tão útil a autogestão emocional triangular?	76
4. Síntese	76

# O MEU MUNDO EXTERNO

## MÓDULO 5: Habilidades sociais para relações saudáveis.

1. <i>Introdução: A importância do apoio social</i> _____	80
2. <i>Habilidades sociais e os três estilos de resposta</i> _____	81
➤ <i>Estilo passivo</i> _____	81
➤ <i>Estilo agressivo</i> _____	81
➤ <i>Estilo assertivo</i> _____	81
➤ <i>Estilo passivo-agressivo</i> _____	82
3. <i>Assertividade</i> _____	83
➤ <i>O que é assertividade e os seus pilares fundamentais</i> _____	83
➤ <i>Como estruturar uma mensagem assertiva</i> _____	84
➤ <i>Técnicas práticas para desenvolver a assertividade</i> _____	85
➤ <i>Situações mais comuns em que aplicar a assertividade</i> _____	88
4. <i>Relações tóxicas</i> _____	90
➤ <i>O que são, o seu impacto no bem-estar emocional e como identificá-las</i> _____	90
➤ <i>Identificação de relações tóxicas: padrões comuns</i> _____	91
5. <i>Identificação e resolução de conflitos</i> _____	92
➤ <i>Estratégias para identificar conflitos</i> _____	92
➤ <i>Estratégias para a resolução de conflitos</i> _____	93
6. <i>Síntese</i> _____	95

# O MEU MUNDO EXTERNO

## MÓDULO 6: Gerenciando problemas cotidianos.

1. Introdução	98
2. Estresse: compreender, regular e prevenir	98
➤ Reconhecer os sinais do stress	99
➤ Estratégias para controlar o stress diário	99
3. Resolução de problemas	100
➤ O modelo em seis passos para a resolução de problemas	100
➤ O papel da inteligência emocional na resolução de problemas	102
➤ Adaptabilidade: a chave para resolver problemas na vida real	102
4. Tomada de decisões	102
➤ Técnica combinada para a tomada de decisões	103
• Passo 1: Reflexão sobre os seus valores e objetivos	103
• Passo 2: Análise das opções disponíveis	103
• Passo 3: Consideração das emoções e da incerteza	103
5. A arte de enfrentar os desafios	104
➤ Resiliência e enfrentamento positivo	104
➤ Como fortalecer a resiliência e o enfrentamento positivo	105
6. Gestão do tempo	107
➤ Técnicas de gestão do tempo	108
• Matriz de Eisenhower	108
• Técnica Pomodoro	109
• Regra dos «dois minutos»	109
➤ Identificação de ladrões de tempo	109
➤ Procrastinação e o seu impacto	110
7. Síntese	110

# INTEGRAÇÃO DOS MUNDOS INTERNO E EXTERNO

## MÓDULO 7: Competências de expressão e conexão com a natureza.

### -Sentir e expressar através da arte e da natureza-

1. Introdução	116
2. Natureza e estado emocional	117
➤ Relação e influência do contacto com a natureza no estado emocional	117
• O poder curativo da natureza: harmonia com o meio ambiente e equilíbrio emocional	118
➤ Como potenciar uma aproximação à natureza com benefícios para a saúde emocional	119
• Identificação da relação com o meio envolvente e deteção dos fatores desequilibrantes a nível emocional	120
• Proposta de alternativas realistas e acessíveis ligadas a uma mudança ou abertura do ambiente relacionada com uma aproximação direta à natureza	120
• Planeamento e execução dessa aproximação	121
3. A arte e a prática artística: veículo para a gestão, expressão e educação emocional	121
➤ A arte e a sua prática como ferramenta e instrumento emocional	121
• O poder curativo da arte: abordagem introdutória à ligação entre arte, emoções e estado emocional	121
• Arte e emoção: uma aliança ancestral	122
• A arte como espaço seguro e sem julgamentos	122
➤ A experiência artística como ferramenta de intervenção emocional	124
• Artes plásticas e emoções	125
• Música e estado emocional	125
• Literatura e emoções	125
• As artes cénicas e as emoções	126
4. Síntese	126

# INTEGRAÇÃO DOS MUNDOS INTERNO E EXTERNO

## MÓDULO 8: Integração e prática.

1. O sentido de integrar O que significa integrar a aprendizagem? _____	130
2. O bem-estar como bússola _____	131
3. O ciclo da mudança sustentável _____	132
➤ Etapas do processo de transformação pessoal _____	132
• Tomada de consciência _____	132
• Reflexão e aprendizagem _____	132
• Ação inicial _____	133
• Repetição e ajuste _____	133
• Manutenção _____	133
• Recaídas como parte do processo _____	133
4. Ferramentas para acompanhar e sustentar a mudança _____	133
• Ancoras emocionais ou lembretes pessoais _____	133
• Revisão periódica dos progressos _____	134
• Autoavaliação compassiva _____	134
• Rotinas simbólicas de encerramento e abertura _____	134
• Comunidade e conexão _____	134
5. O papel dos hábitos na mudança psicológica _____	135
➤ Como os hábitos se formam e por que é tão difícil modificá-los _____	135
➤ Hábitos, identidade e bem-estar _____	135
➤ Como se formam os hábitos (e por que é difícil mudá-los) _____	136
➤ Estratégias para construir novos hábitos a partir do que aprendemos _____	136
➤ Repetição, ambiente e pequenas mudanças com grande impacto _____	137
6. Como identificar e gerir os «sabotadores internos» no processo de mudança _____	138
7. Síntese _____	139

# ANEXOS

<i>ANEXO 1: Principais reações fisiológicas que manifestam as emoções.</i>	145
<i>ANEXO 2: Dicionário das emoções</i>	146
<i>ANEXO 3: Algumas estratégias básicas para lidar com emoções intensas</i>	162
<i>ANEXO 4: Distorções cognitivas</i>	165
<i>ANEXO 5: Afirmações erradas mais comuns que distorcem a autoestima</i>	173
<i>ANEXO 6: Direitos assertivos</i>	177
<i>ANEXO 7: Estratégias de manipulação em relações tóxicas</i>	179
<i>ANEXO 8: Guia prático para organizar uma alimentação equilibrada</i>	183



# INTRODUÇÃO AO CURSO DE PSICOLOGIA PRÁTICA PARA O BEM-ESTAR.

## 1. Introdução.

- Cuidar de si mesmo não é um luxo, é uma necessidade.
- Objetivos.
- Estrutura.
- O início de uma mudança possível.

## 2. Breve introdução aos temas do curso.

## 3. Metodologia.

## 4. Estabelecimento de normas e expectativas.

## 1. INTRODUÇÃO.

Lembrar como se calcula a área de um trapézio, mas não ter ideia do que fazer com a ansiedade que toma conta de si às 8 da manhã de segunda-feira; saber analisar perfeitamente uma frase sintaticamente, mas não saber como lidar com a raiva sem explodir; saber de cor a tabela periódica, mas não saber como estabelecer limites sem se sentir culpado... Fomos ensinados a resolver equações complexas, mas não a identificar o que sentimos; a memorizar capitais do mundo, mas não a detectar quando os nossos pensamentos nos sabotam; a fazer redações impecáveis, mas não a comunicar com assertividade... Algo não bate certo, não é? Desde pequenos, o sistema educativo encheu a nossa cabeça de fórmulas, datas históricas e conceitos que, sem desmerecer o valor da aprendizagem em si, em muitos casos, nunca mais voltamos a utilizar. Assim, foram deixadas de fora competências de que precisamos todos os dias para viver com maior bem-estar, como a capacidade de gerir o que sentimos, compreender as nossas emoções ou cuidar da nossa saúde mental. Não se trata de criticar a aprendizagem académica, claro que ela tem o seu valor, mas e o lado humano? E essas ferramentas que nos ajudariam a lidar com o stress, a relacionar-nos melhor ou simplesmente a sentir-nos bem connosco mesmos?



# PEERAR

➤ *Cuidar de si mesmo não é um luxo, é uma necessidade.*

Às vezes pensamos que trabalhar em nós mesmos ou desenvolver o nosso bem-estar emocional é algo que só faz sentido quando «estamos mal». Como se tivéssemos que esperar que algo se quebre para começar a olhar para dentro. Mas e se mudarmos a perspectiva? Não é preciso estar em crise para crescer, mas crescer para evitar chegar à crise. Da mesma forma que fazemos exercício para cuidar do corpo ou comemos bem para nos mantermos saudáveis, também precisamos de treinar e cuidar da nossa mente. E não, isso não implica estar em terapia permanente nem ler todos os livros de autoajuda, às vezes trata-se simplesmente de reservar um tempo para si mesmo, rever o que damos por garantido e mudar pequenas coisas que nos fazem bem. Praticar o autoconhecimento, refletir sobre os nossos hábitos, ligações e emoções e, em definitiva, ser mais conscientes e tomar as rédeas da nossa vida, decidindo para onde queremos levá-la, não deve ser a exceção, mas sim uma parte natural de um estilo de vida saudável.





# PEEAAR

## ➤ *Objetivos.*

O curso PEEAAR nasce com o objetivo de oferecer um espaço claro, acessível e próximo, onde você pode começar a se conhecer melhor, compreender o seu mundo interior e fortalecer a sua saúde emocional. Um convite para desligar o piloto automático e olhar para dentro com curiosidade, sem julgamentos. Para construir uma relação mais consciente e gentil consigo mesmo. Para descobrir que sim, é possível viver com mais clareza, equilíbrio e sentido.

Esta proposta baseia-se na psicoeducação emocional, uma abordagem que procura proporcionar-lhe conhecimentos essenciais sobre como funcionamos a nível psicológico, com o objetivo de que possa compreender-se melhor e aprender a gerir o seu mundo emocional de forma mais saudável. Este curso pretende ser um primeiro contacto com esse mundo interior que todos temos dentro de nós. Um mapa básico, uma bússola para começar a orientar-se se estiver no caminho da exploração do seu bem-estar emocional. Ao longo do percurso, irá compreender as suas emoções, pensamentos e sensações físicas, bem como a forma como se relaciona consigo mesmo e com os outros. Receberá ferramentas práticas para gerir o que sente, cuidar melhor de si mesmo e construir uma vida mais coerente, autêntica e equilibrada.

Os nossos objetivos são claros: estabelecer uma base sólida de conhecimento em gestão emocional integral, gerar consciência sobre a importância do trabalho em si mesmo, promover o autoconhecimento e a autocompreensão e fomentar o crescimento pessoal através da reflexão e da ação. Queremos ajudar-te a traduzir a teoria em experiências reais, tangíveis e úteis, melhorar as tuas habilidades emocionais, ensinar-te ferramentas de enfrentamento e desenvolver estratégias que te acompanhem no teu processo pessoal. Aqui encontrarás recursos, conceitos-chave e reflexões que te permitirão começar a construir uma relação mais saudável contigo mesmo, com as tuas emoções e com aqueles que te rodeiam, porque, como já dissemos, cuidar da tua saúde mental não é um luxo nem um sinal de fraqueza, mas um ato de responsabilidade e autocuidado.



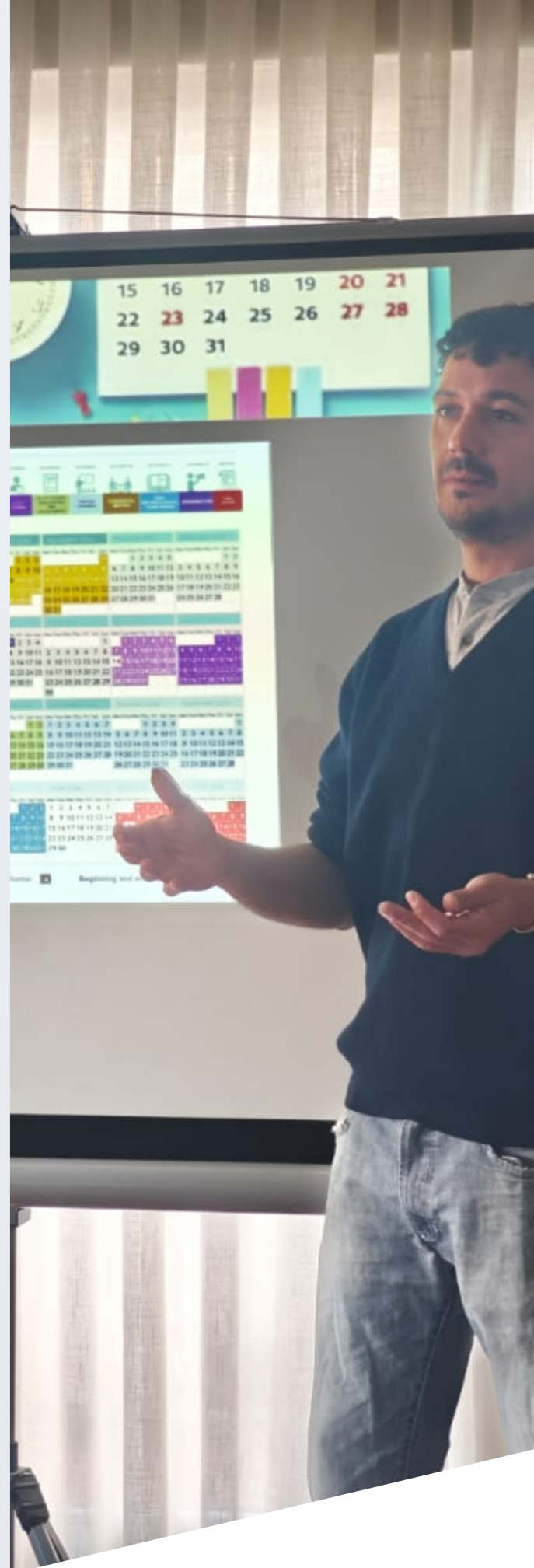
## ➤ *Estrutura.*

Aqui começa uma viagem. Um caminho pensado para ajudar, cada pessoa, a conhecer-se melhor e a cuidar de si mesma através de uma abordagem integral. O Programa de Psicoeducação Integral Estruturada foi denominado assim por seguir uma lógica, uma ordem que vai do interno para o externo, para terminar integrando ambas as dimensões: a pessoal e a relacional.

O primeiro bloco centra-se no mundo interior: emoções, pensamentos, corpo e identidade. Aspectos fundamentais que influenciam diretamente a forma como percebemos e enfrentamos a vida. Este módulo convida a fazer uma pausa, sair do piloto automático e começar a olhar para dentro com curiosidade e sem julgamento, desenvolvendo uma maior clareza emocional e construindo uma relação mais saudável consigo mesmo.

Em seguida, o foco muda para o ambiente. Neste segundo bloco, são abordadas as relações, a comunicação, os limites, a gestão de conflitos e outros aspetos relacionados com o mundo relacional. Porque o que acontece dentro se reflete fora, e grande parte do bem-estar também depende da qualidade dos laços e da forma como se vive o dia a dia.

Por último, o curso propõe uma integração entre o interno e o externo. Não se trata apenas de se conhecer melhor ou de melhorar as relações, mas de alinhar ambas as dimensões para viver de forma mais coerente, equilibrada e autêntica. Esta integração é a chave para consolidar um estilo de vida mais consciente, que permita sentir-se em paz consigo mesmo e em harmonia com o ambiente.





➤ *O início de uma mudança possível.*

Este curso não tem todas as respostas, mas pode ajudar-nos a começar a fazer as perguntas certas. Porque o conhecimento emocional não só melhora o nosso bem-estar pessoal, como também transforma a forma como nos relacionamos, tomamos decisões e enfrentamos os desafios do dia a dia. Apostar na educação emocional é apostar numa vida mais equilibrada, autêntica e consciente.

Todos temos a capacidade de mudar, crescer e construir novas formas de estar connosco mesmos e com o mundo. Este processo não pretende oferecer soluções mágicas, mas sim dar-nos ferramentas para nos compreendermos melhor e agirmos com mais clareza na nossa vida quotidiana. A ideia é que possamos tomar as rédeas do nosso próprio caminho, com maior autonomia e a partir de uma abordagem proativa, realista e respeitosa com o nosso tempo, porque, no final, viver bem não é um destino, mas uma prática, para a qual este pode ser um ótimo ponto de partida.





# PEEARR

## 2. BREVE INTRODUÇÃO AOS TEMAS DO PROGRAMA.

### ➤ O MEU MUNDO INTERIOR.

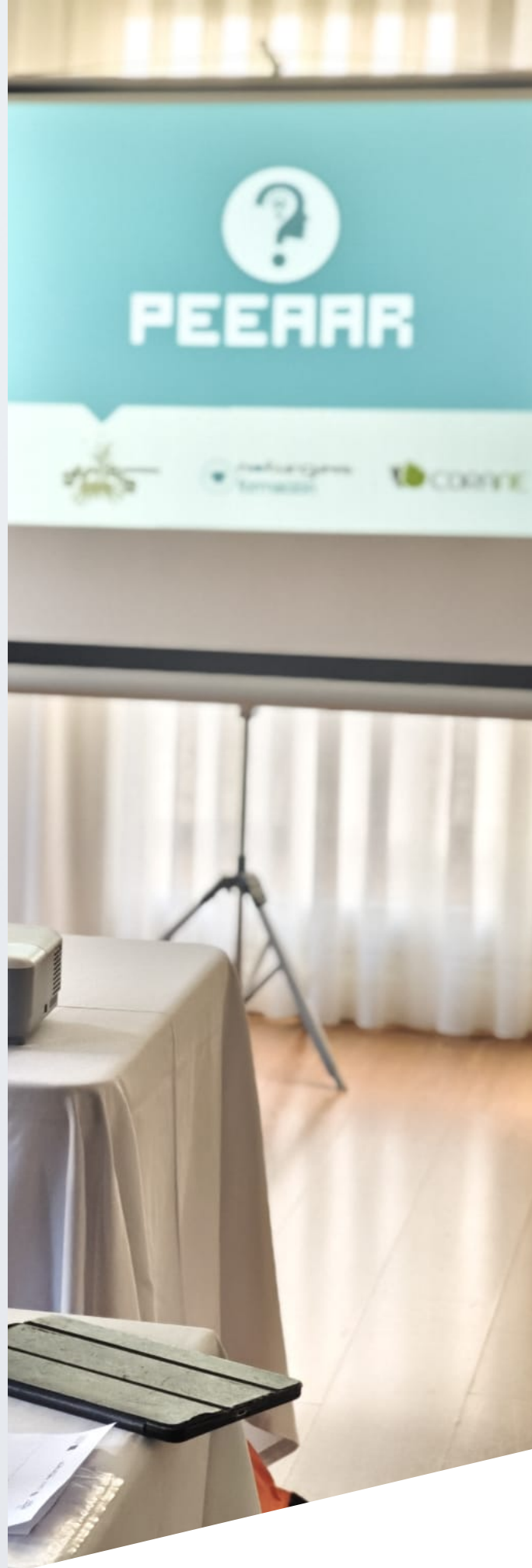
- MÓDULO 1: Compreender as emoções e a inteligência emocional (o coração).
- MÓDULO 2: Compreender os pensamentos e as crenças (A mente).
- MÓDULO 3: Autocuidado e bem-estar pessoal (O corpo).
- MÓDULO 4: Autoconhecimento (Eu e as minhas ferramentas).

### ➤ O MEU MUNDO EXTERNO.

- MÓDULO 5: Habilidades sociais para relacionamentos saudáveis.
- MÓDULO 6: Gerir problemas quotidianos.

### ➤ INTEGRAÇÃO DOS MUNDOS INTERNO E EXTERNO.

- MÓDULO 7: Interação com o ambiente natural e expressão humana.
- MÓDULO 8: Integração e prática.





### 3. METODOLOGIA.

O curso é concebido de forma modular, dividindo o conteúdo em unidades independentes que abordam os temas mais relevantes de forma clara e acessível. Cada módulo centra-se numa área-chave da psicoeducação emocional, começando com uma introdução teórica que explica os conceitos fundamentais do tema em questão. Isto proporciona uma base sólida para compreender como funciona o nosso mundo emocional, bem como as ferramentas necessárias para o gerir de forma eficaz.

Além da teoria, está incluído um caderno de reflexão pessoal, que oferece exercícios práticos de cada módulo concebidos para que possa aplicar o que aprendeu na sua vida quotidiana. Através destes exercícios, poderá refletir de forma individualizada sobre como aplicar os conceitos aprendidos em situações reais, o que lhe permitirá integrar a teoria com a sua própria experiência e avançar no seu desenvolvimento pessoal de forma mais significativa.

Cada aula é estruturada em duas partes: primeiro, é explicado o conteúdo teórico do módulo e, em seguida, são trabalhadas dinâmicas ou exercícios em grupo que permitem colocar em prática o que foi aprendido. Estas atividades são fundamentais para consolidar o conhecimento, pois facilitam a aplicação prática dos conceitos num ambiente colaborativo, onde a partilha de experiências e reflexões enriquece a aprendizagem. Desta forma, não só se adquire conhecimento, mas também se experimenta de forma ativa e vivencial.

O foco do curso está centrado na aprendizagem ativa e participativa. É incentivada a participação constante dos participantes, convidando-os a partilhar as suas experiências, fazer perguntas e refletir sobre o seu próprio processo de desenvolvimento. Esta abordagem interativa garante que cada pessoa possa avançar ao seu próprio ritmo, com o apoio do grupo, e sentir-se acompanhada no seu processo de crescimento emocional.



## **4. ESTABELECIMENTO DE NORMAS E EXPECTATIVAS.**

No curso PEEAAR, um dos pilares fundamentais é a criação de um espaço de confiança e respeito. Sabemos que o trabalho em si mesmo requer vulnerabilidade e, para que este processo seja realmente eficaz, é necessário sentir que se está num ambiente seguro. Um lugar onde cada participante possa partilhar as suas experiências, refletir sobre o seu próprio caminho e aprender sem medo de ser julgado. Promovemos uma cultura de respeito tanto pelos outros como por si mesmo, entendendo que cada pessoa tem o seu ritmo e a sua história. Este respeito mútuo é o que facilita uma aprendizagem genuína, profunda e transformadora.

Nesse sentido, também é essencial que o compromisso com a confidencialidade seja um princípio fundamental. Tudo o que for partilhado no curso será tratado com o máximo respeito e confidencialidade. As experiências, pensamentos e sentimentos de cada participante são pessoais e privados, e a nossa intenção é que possam ser expressos com a certeza de que o que for dito permanecerá dentro do espaço seguro que criamos juntos. Este compromisso com a confidencialidade não só garante um ambiente de confiança, como também reforça a autenticidade e a abertura em cada uma das interações.

Por último, o compromisso com o processo é fundamental. Participar neste curso implica uma disposição ativa para aprender, refletir e colocar em prática o que foi aprendido fora das sessões. A verdadeira mudança não ocorre apenas na sala de aula, mas quando cada pessoa se compromete a aplicar as ferramentas e os conhecimentos adquiridos na sua vida diária. Este processo é pessoal e único, e requer tanto esforço quanto autocompaixão. O nosso objetivo é que cada participante se sinta motivado a se comprometer com o seu próprio desenvolvimento, sabendo que o verdadeiro crescimento vem da ação e da integração do que foi aprendido no dia a dia.

Desta forma, o curso não será apenas uma oportunidade de adquirir conhecimentos, mas também um espaço para crescermos juntos, de forma respeitosa, confidencial e comprometida, promovendo um ambiente de aprendizagem contínua e transformadora.



PEERAR



PEERAR

---

# O MEU MUNDO INTERNO



# MÓDULO 1

## COMPREENDER AS EMOÇÕES E A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

### -O CORAÇÃO-

#### 1. 1. INTRODUÇÃO: O QUE SÃO EMOÇÕES?

- Principais características das emoções.
- Finalidade das emoções.

#### 1. 2. FUNCIONAMENTO DAS EMOÇÕES.

- Fases do ciclo das emoções.
  - Estímulo ou gatilho
  - Percepção e avaliação.
  - Respostas emocionais.
  - Expressão e regulação
  - Integração e recuperação.
  - Calma ou equilíbrio.
- Importância do ciclo das emoções.

#### 1. 3. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL. COMO EU LIDO COM AS EMOÇÕES:

- Estratégia para gerir as emoções em 4 etapas:
  - Identificação da emoção.
  - Regulação da intensidade emocional.
  - Análise da informação que a emoção nos fornece.
  - Tomar decisões sobre como agir.

#### 1. 4. QUANDO AS EMOÇÕES SE TORNAM DESADAPTATIVAS: SINAIS DE ALERTA E CAMINHOS PARA O BEM-ESTAR.

#### 1. 5. SÍNTESE



## 1. 1. INTRODUÇÃO:

Compreender o que são as emoções é um primeiro passo essencial no caminho para uma gestão emocional consciente. No entanto, para podermos relacionar-nos com elas de forma mais saudável e eficaz, também é necessário saber como funcionam. Explorar as suas principais características permite-nos compreender por que surgem, como nos afetam e que papel desempenham na nossa vida quotidiana. Este conhecimento não só estabelece as bases para um trabalho emocional mais profundo, como também nos prepara para aplicar estratégias de gestão mais adaptadas às nossas próprias necessidades. Por isso, decidimos começar este módulo familiarizando-nos com os conceitos mais básicos sobre as emoções: o que são, como se manifestam e por que têm um papel tão importante na nossa experiência diária. Alguns destes conceitos talvez já lhe sejam familiares; outros, por outro lado, podem oferecer-lhe novas perspetivas. Em qualquer caso, revisá-los e aprofundá-los irá ajudá-lo a construir uma base sólida para compreender melhor as suas emoções e começar a geri-las com maior consciência e eficácia. Vamos começar!

### **O QUE SÃO EMOÇÕES?**

As emoções são reações psicofisiológicas naturais que surgem em resposta ao que acontece dentro e fora de nós. Funcionam como uma bússola interna que orienta a forma como interpretamos, nos adaptamos e respondemos ao mundo. Estas reações envolvem o que sentimos fisicamente, como pensamos e como agimos perante as situações.

Na nossa vida quotidiana, as emoções podem ser as nossas melhores amigas ou as nossas piores inimigas, dependendo de como as compreendemos e gerimos. Se aprendemos a reconhecê-las e a gerir, elas tornam-se ferramentas poderosas que nos ajudam a tomar decisões, a relacionar-nos melhor e a crescer como pessoas. Por exemplo, sentir tristeza após um fracasso pode motivar-nos a refletir e a melhorar, mas se não soubermos gerir essa tristeza, ela pode estagnar-nos e levar-nos à desmotivação. Da mesma forma, emoções como a raiva podem ajudar-nos a estabelecer limites ou a defender o que valorizamos. Por outro lado, se deixarmos a raiva controlar-nos, ela pode gerar conflitos prejudiciais nas nossas relações. Por isso, desenvolver a nossa inteligência emocional é crucial para transformar as nossas emoções em aliadas e não em obstáculos.

Em suma, todas as emoções têm um propósito, incluindo aquelas que podem ser desconfortáveis. O essencial não é evitá-las, mas aprender a reconhecê-las, compreendê-las e gerir adequadamente. Por isso, neste módulo, exploraremos de forma clara e eficiente os conceitos fundamentais, os processos-chave e as estratégias práticas necessárias para compreendê-las e transformá-las em nossas aliadas. Esta aprendizagem permitirá desenvolver competências emocionais que contribuem para uma vida mais equilibrada e satisfatória.



## ➤ *Principais características das emoções.*

Agora que sabemos o que são as emoções e por que são importantes, vamos ver quais são as suas principais características. Compreender como funcionam permite-nos reconhecê-las com mais clareza e responder a elas de forma mais consciente:

- **São universais e naturais:** Todos os seres humanos sentem emoções, independentemente da sua origem. Por exemplo, alguém pode sentir felicidade ao receber boas notícias ou medo ao estar num lugar escuro, independentemente da sua cultura ou idioma.
- **São rápidas e intensas:** As emoções geralmente aparecem rapidamente, mesmo antes de termos tempo para pensar. Por exemplo, se vir uma aranha inesperadamente, pode dar um salto antes de perceber que ela não é perigosa.
- **Influenciam-nos profundamente:** As emoções afetam a forma como tomamos decisões, como nos relacionamos com os outros e como cuidamos de nós mesmos. Por exemplo, a tristeza pode fazer com que procuremos apoio num amigo, enquanto a raiva pode motivar-nos a resolver um conflito.

## ➤ *Propósito das emoções.*

As emoções não são aleatórias nem desnecessárias: cada uma tem uma função adaptativa que nos ajuda a sobreviver, a relacionar-nos com os outros e a tomar decisões. Embora algumas emoções possam ser desconfortáveis ou desagradáveis, todas têm um propósito importante. Aqui estão alguns exemplos de emoções comuns e o que elas nos ensinam ou ajudam a fazer. Por exemplo:

- **Alegria:** Quando é surpreendido com um presente ou consegue algo que é importante para si, sente uma emoção de felicidade que o leva a sorrir ou a partilhar com os outros.
- **Medo:** Se vêes um carro a aproximar-se rapidamente, sentes medo, o que te faz reagir para te afastar e proteger.
- **Raiva:** Se alguém o tratar injustamente, pode sentir raiva, o que o motiva a defender-se ou resolver o problema.
- **Tristeza:** Quando se perde algo importante ou alguém próximo, sente-se tristeza, o que ajuda a refletir e a procurar consolo.



## 1. 2. FUNCIONAMENTO DAS EMOÇÕES.

Para compreender melhor como funcionam as emoções, é importante analisar os diferentes estágios pelos quais elas passam ao longo do tempo. O conceito de “ciclo das emoções” nos ajudará nessa tarefa, pois descreve passo a passo como elas evoluem nas pessoas desde o seu início até a sua resolução, ou seja, como as emoções humanas evoluem, fluem e se regulam em resposta aos eventos que experimentamos na vida. Este ciclo reflete a maneira como as emoções surgem, se desenvolvem, se expressam e finalmente se dissipam, ajudando-nos a processar as experiências e a adaptar-nos às circunstâncias.

### ➤ *Principais etapas do ciclo das emoções:*

- **Estímulo ou gatilho:**

Uma emoção surge como resposta a um evento externo por exemplo, alguém diz algo que te incomoda) ou interno (um pensamento, uma lembrança, uma sensação física). Este gatilho ativa uma reação emocional no cérebro.

- **Percepção e avaliação:**

Assim que o estímulo surge, o cérebro processa-o através do tálamo, que atua como uma central que recebe a informação (o que vemos, ouvimos ou sentimos) e envia-a por dois caminhos possíveis:

#### *1. Rota rápida (amígdala)*

A amígdala funciona como um sistema de alarme. Deteta possíveis ameaças e ativa uma resposta emocional imediata, sem que tenhamos tempo de pensar. Isto explica por que razão, às vezes, reagimos de forma impulsiva, o que é conhecido como 'sequestro da amígdala.'

Este sistema é muito útil para a sobrevivência, pois permite reagir rapidamente perante perigos reais. No entanto, na vida quotidiana atual, pode levar a respostas pouco ajustadas, como reagir de forma exagerada numa discussão.

Portanto:

- ✦ A informação passa diretamente do tálamo para a amígdala.
- ✦ É uma resposta rápida, mas menos precisa.
- ✦ Gera reações automáticas como fugir, gritar ou atacar.

☐ **Exemplo:** Sobressaltar-se ao ouvir um ruído forte antes de saber o que o provocou.



## 2. Rota lenta (córtex pré-frontal)

O córtex pré-frontal é a parte do cérebro encarregada de analisar a informação com mais detalhe. Ao contrário da amígdala, aqui existe tempo para pensar, interpretar o que está a acontecer e decidir como agir.

Este processo é mais lento, mas também mais preciso. Permite avaliar a situação, colocá-la em contexto e responder de forma mais consciente e apropriada. Graças a esta via, podemos regular as nossas emoções e não nos deixarmos levar unicamente por impulsos automáticos.

Portanto:

- ✦ A informação é processada de forma mais reflexiva.
- ✦ É um processo mais lento, mas mais preciso.
- ✦ Permite pensar antes de agir.

☐ **Exemplo:** Depois de saltar por causa do ruído, percebes que foi apenas uma porta a bater com o vento e acalmas-te.



## *O processo não é preto no branco, é cinzento!*

Na verdade, o processo que o nosso cérebro realiza não segue um único caminho, mas é uma combinação de ambos. Embora muitas respostas emocionais ocorram automaticamente, o ciclo das emoções também inclui momentos em que temos a capacidade de reprocessar e modular a nossa reação inicial. Este ajuste ocorre através da interação entre a amígdala e o córtex pré-frontal, que atua como um regulador consciente, permitindo-nos avaliar se a nossa resposta foi adequada.

Por exemplo:

- 1) A amígdala desencadeia uma reação rápida de medo ao ver uma sombra que parece um animal perigoso.
- 2) O córtex pré-frontal, ao analisar a situação, conclui que é apenas um galho movido pelo vento.
- 3) Essa reavaliação acalma a resposta inicial.

- **Respostas emocionais:**

São ativados três tipos de respostas:

- ♦ **Fisiológicas:** alterações no corpo, como aumento do ritmo cardíaco, sudorese ou tensão muscular. No Anexo 1, você encontrará uma lista mais completa das reações fisiológicas que desencadeiam as emoções.
- ♦ **Cognitiva:** pensamentos associados à emoção, como «isto é injusto» ou «não sou suficiente».
- ♦ **Comportamental:** Ações visíveis como chorar, gritar ou evitar o estímulo.

- **Expressão e regulação:**

A emoção manifesta-se de alguma forma (através do corpo, palavras ou comportamento). É aqui que decidimos se expressamos a emoção, reprimimos ou gerimos de forma construtiva.

- **Integração e recuperação:**

A emoção diminui de intensidade com o tempo. Este é um momento de reflexão em que processamos o que aconteceu e aprendemos com a experiência.

- **Calma ou equilíbrio:**

No final do ciclo, voltamos a um estado mais neutro, até que um novo estímulo ative uma emoção diferente. Este equilíbrio emocional é importante para manter a nossa saúde mental.



## ➤ *Importância do ciclo das emoções*

O ciclo das emoções permite-nos compreender que as emoções não são permanentes, mas têm um início, um desenvolvimento e um fim. Isto é fundamental para não ficarmos presos em emoções intensas, como a tristeza ou a raiva.

Aprender a lidar com cada etapa do ciclo pode ajudar-nos a evitar respostas impulsivas e a desenvolver uma maior inteligência emocional. Se o ciclo for bloqueado (por exemplo, se reprimirmos constantemente as emoções), pode gerar acúmulo de stress, ansiedade ou problemas psicológicos. Por isso, é importante permitir-nos sentir, refletir e libertar as emoções de forma saudável.

## **1. 3. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL. COMO EU LIDO COM AS EMOÇÕES.**

### ➤ *Estratégia para gerir emoções em 4 etapas.*

A inteligência emocional é a capacidade de reconhecer, gerir e expressar as nossas emoções de forma adequada. Como mencionado anteriormente, as emoções funcionam como um mecanismo que nos fornece informações valiosas sobre as nossas circunstâncias internas e externas, com o objetivo de gerar mudanças no nosso comportamento que favoreçam o equilíbrio e promovam o nosso bem-estar.

Assim, as perguntas-chave que nos ajudarão a compreender este processo são: O que estou a sentir? E o que faço com o que estou a sentir? Neste sentido, a pessoa com uma elevada inteligência emocional, na qual aspiramos tornar-nos ao final deste módulo, será capaz de identificar e aproveitar as informações úteis que as suas emoções lhe proporcionam para enfrentar e resolver situações de forma eficaz. Além disso, desenvolverá a capacidade de reconhecer e descartar as informações emocionais que são desadaptativas ou irrelevantes para a situação. Isto é crucial, pois, devido ao funcionamento natural das emoções, podem surgir respostas emocionais que, se não forem geridas adequadamente, podem contribuir para o mal-estar ou mesmo para o desenvolvimento de problemas psicológicos, como ansiedade ou tristeza prolongada.

Este equilíbrio entre aproveitar o que é útil e descartar o que é desnecessário é essencial para construir um bem-estar emocional duradouro e prevenir os efeitos negativos das emoções mal geridas na nossa saúde mental e nas nossas relações pessoais. Para o conseguir, podemos seguir os seguintes 4 passos:



## 1) Identificação da emoção.

Alguma vez sentiu algo que não saberia explicar claramente? Para podermos gerir as nossas emoções, primeiro temos de aprender a identificá-las, e isso requer que nos familiarizemos com elas. Enquanto algumas emoções, como a tristeza ou a felicidade, são mais evidentes, outras podem ser mais subtis ou misturar-se entre si, dificultando a sua compreensão. Em alguns casos, a dificuldade em reconhecer as emoções reside no facto de não termos dedicado tempo a compreendê-las em profundidade: o que são, o que significam, por que surgem e quais os gatilhos que as provocam. Também não costumamos explorar os sinais ou indicadores que nos ajudam a diferenciá-las, como reações fisiológicas, expressões faciais, comportamentos ou pensamentos. Sem esse conhecimento, é fácil sentir-se confuso diante do que estamos a experimentar. Por isso, um passo fundamental para desenvolver a nossa inteligência emocional é familiarizar-nos com as emoções.

Para o ajudar nesse processo, incluímos um dicionário de emoções ou emocionário (Anexo 2) no qual poderá descobrir e explorar as emoções mais comuns, bem como os indicadores que o ajudarão a reconhecê-las, tais como as alterações fisiológicas ou os pensamentos desencadeantes típicos de cada uma. Reserve o tempo necessário para se familiarizar com elas, reflita sobre como se manifestam na sua vida e comece a nomeá-las. Este exercício será a base para compreender melhor o que sente e avançar no desenvolvimento da sua inteligência emocional

## 2) Regulação da intensidade emocional:

Depois de identificar a emoção, devemos reduzir a sua intensidade para permitir que o córtex pré-frontal, responsável pelo pensamento racional, funcione corretamente sem a interferência da amígdala. Isso ajuda-nos a pensar com clareza e a tomar decisões mais racionais. Para facilitar essa tarefa, reunimos algumas estratégias (anexo 3) que, combinando abordagens fisiológicas, cognitivas e comportamentais, permitem-nos lidar com emoções intensas de forma eficaz.

## 3) Análise da informação que a emoção nos fornece.

Todas as emoções surgem por uma razão. É importante analisar o que está por trás dessa emoção: que situação a provocou? Que necessidades ou valores estão em jogo? Esta emoção fornece-nos informações valiosas sobre o que está a acontecer dentro de nós e no nosso ambiente. Ao reservar um momento para refletir sobre a sua origem, podemos compreender melhor a mensagem que a emoção nos está a enviar e usá-la como uma ferramenta para gerar uma mudança positiva.



#### 4) Tomar decisões sobre como agir.

Depois de regular a emoção e compreender a sua mensagem, o próximo passo é tomar decisões sobre o que fazer com as informações que recolhemos. Como direcionar as nossas ações para que a emoção trabalhe a nosso favor? Este passo implica escolher uma resposta consciente e estratégica que esteja alinhada com os nossos objetivos pessoais, seja buscando uma solução para o conflito, melhorando uma situação ou tomando medidas para cuidar do nosso bem-estar. O objetivo é canalizar a emoção de forma que ela nos impulse para uma ação útil e positiva, contribuindo para uma vida mais equilibrada e saudável.

Em resumo, a autorregulação emocional não consiste apenas em gerir o que sentimos, mas em utilizar essa energia emocional para tomar decisões que nos aproximem dos nossos objetivos pessoais, promovendo uma vida mais harmoniosa e consciente.

### **1. 4. QUANDO AS EMOÇÕES SE TORNAM DESADAPTATIVAS: SINAIS DE ALERTA E CAMINHOS PARA O BEM-ESTAR.**

Embora todas as emoções tenham uma função valiosa, nem sempre são expressas ou processadas de forma saudável. Às vezes, as emoções podem tornar-se desadaptativas, ou seja, deixam de nos ajudar a adaptar-nos ao nosso ambiente ou ao nosso mundo interno e começam a gerar mal-estar, bloqueios ou dificuldades na vida quotidiana. Isso pode ocorrer por várias razões: experiências passadas não resolvidas, aprendizagens emocionais disfuncionais, falta de recursos para gerir o que sentimos ou contextos atuais que reativam velhas feridas.

#### **Quando uma emoção pode ser desadaptativa?**

Alguns sinais que indicam que uma emoção está deixando de cumprir sua função saudável são:

- A sua intensidade é excessiva ou desproporcional em relação ao estímulo.
- A sua duração se prolonga mais do que o esperado.
- Aparece frequentemente em situações semelhantes ou diversas.
- Interfere no bem-estar, nas relações ou nas atividades cotidianas.
- Leva-nos a agir de formas que prejudicam a nós próprios ou aos outros.
- Torna-se um padrão repetitivo que limita a nossa liberdade emocional.



Por exemplo, sentir medo diante de um perigo real é adaptativo, mas se esse medo aparece constantemente sem uma ameaça clara (como em alguns casos de ansiedade generalizada), pode tornar-se desadaptativo. O mesmo acontece com a tristeza profunda que se mantém ao longo do tempo sem alívio, ou com a raiva que transborda e nos afasta daqueles que amamos.

## O que podemos fazer?

Quando identificamos emoções que parecem estar «a funcionar mal», não se trata de eliminá-las, mas sim de compreender a sua origem, rever a sua mensagem e procurar formas mais saudáveis de as regular e expressar.

Algumas chaves podem ser:

- Observar com curiosidade, sem julgar, o que sentimos.
- Perguntar a nós mesmos: O que esta emoção está a tentar me dizer? Faz sentido neste contexto?
- Explorar se há necessidades emocionais não atendidas por trás dessa emoção.
- Pedir ajuda se o mal-estar se tornar persistente ou difícil de lidar.
- Usar estratégias de inteligência emocional para regular, compreender e agir de forma mais consciente.

Lembre-se: uma emoção desadaptativa não é uma emoção «má», mas um sinal de que há algo dentro de nós que precisa de atenção, cuidado e transformação. Ouvir esses sinais faz parte do caminho para o bem-estar emocional.



## 1. 5. SÍNTESE.

Ao concluir este primeiro módulo, explorámos em profundidade o que são as emoções, como funcionam e como podemos geri-las de forma eficaz. Compreender as emoções é um passo essencial para alcançar um bem-estar emocional sustentável, pois permite-nos aproveitar a sua riqueza informativa enquanto aprendemos a minimizar o seu impacto negativo quando não são adequadamente reguladas.

Descobrimos que as emoções são muito mais do que simples reações. São um mecanismo intrínseco do nosso organismo, concebido para nos ajudar a adaptar-nos ao nosso ambiente e guiar-nos para o equilíbrio. Cada emoção tem um propósito e surge num ciclo que inclui a sua perceção, avaliação, expressão, regulação e eventual resolução ou integração. Reconhecer este processo permite-nos relacionar-nos com as nossas emoções de uma forma mais consciente e benéfica.

Além disso, introduzimos o conceito de inteligência emocional como a capacidade de gerir as nossas emoções de forma adequada e eficaz. Através das quatro etapas-chave – identificação, regulação da intensidade, análise da informação e tomada de decisões – podemos transformar as nossas emoções em ferramentas valiosas para resolver problemas, fortalecer as nossas relações e promover o nosso crescimento pessoal.

Este módulo não só nos ensina a conhecer e gerir as nossas emoções, mas também estabelece as bases para desenvolver habilidades emocionais que nos permitem viver com mais equilíbrio e plenitude. Nos próximos capítulos, aprofundaremos ainda mais as estratégias práticas que nos ajudarão a colocar em prática este aprendizado, consolidando a nossa capacidade de agir a partir da inteligência emocional nos diferentes âmbitos da nossa vida.



PEERAR



## MÓDULO 2

### COMPREENDER O PENSAMENTO E AS CRENÇAS

#### -A MENTE-

##### 2. 1. INTRODUÇÃO.

##### 2. 2. OS PENSAMENTOS, MOLDADORES DA NOSSA REALIDADE.

###### ➤ Distorções cognitivas.

- Tipos de distorções cognitivas.
  - ◆ Pensamento tudo ou nada.
  - ◆ Generalização excessiva.
  - ◆ Filtro mental.
  - ◆ Desqualificação do positivo.
  - ◆ Leitura da mente.
  - ◆ Catastrofização.
  - ◆ Raciocínio emocional.
  - ◆ Declarações de «deveria».
  - ◆ Rotulagem.
  - ◆ Personalização.

##### 2. 3. AS CRENÇAS O QUE SÃO E QUAL É A SUA ORIGEM?

###### ➤ Crenças desadaptativas.

###### ➤ Limitantes vs. potenciadoras.

##### 2. 4. GESTÃO DE PENSAMENTOS E CRENÇAS DESADAPTATIVAS.

###### ➤ Identificação de pensamentos e crenças desadaptativas.

- Reestruturação cognitiva para transformar pensamentos e crenças negativas
- Promoção de crenças saudáveis e empoderadoras.

##### 2. 5. SÍNTESE.



## 2. 1. INTRODUÇÃO.

Cuidar da nossa saúde emocional é fundamental para viver de forma plena e equilibrada, e para isso é essencial compreender o papel que os nossos pensamentos e crenças desempenham. As crenças são aquelas ideias profundas e duradouras que influenciam a forma como vemos o mundo e nos guiam nas nossas decisões diárias. Por outro lado, os pensamentos são mais imediatos e surgem em momentos específicos, refletindo as nossas reações a uma situação ou emoção. Embora estejam intimamente relacionados, as crenças formam a estrutura subjacente através da qual interpretamos tudo o que nos acontece, enquanto os pensamentos são as respostas imediatas que brotam dentro desse quadro.

Quando mudamos as nossas crenças, podemos transformar profundamente os nossos pensamentos e, com isso, a nossa forma de viver e agir. Neste módulo, vamos mergulhar juntos no funcionamento destas dinâmicas, aprender a identificar quando os nossos pensamentos e crenças estão a afetar-nos de forma negativa e explorar ferramentas e estratégias para os gerir. O objetivo é oferecer-lhe uma compreensão mais clara de como interpreta a realidade e, assim, ajudá-lo a assumir o controlo do seu bem-estar emocional.

## 2. 2. OS PENSAMENTOS, MOLDADORES DA NOSSA REALIDADE.

Maria estava a caminhar pela rua quando viu o seu amigo João na calçada oposta. Com um grande sorriso, ela o cumprimentou levantando a mão. João passou por ela sem olhar. Maria ficou parada, pensando: *«Ele deve estar zangado comigo, talvez eu tenha feito algo que o incomodou.»* Ela se sentiu ansiosa e culpada durante todo o caminho para casa. Mais tarde, ao cruzar com ele novamente, Juan a cumprimentou com entusiasmo e disse: *«Não te vi antes! Estava tão concentrado em chegar a tempo ao trabalho que nem percebi nada ao meu redor.»*

Este simples mal-entendido é um exemplo claro de como os pensamentos funcionam como lentes através das quais interpretamos tudo o que acontece à nossa volta. A sua função principal é adaptativa: ajudam-nos a resolver problemas, a tomar decisões e a enfrentar as diferentes situações da vida. No entanto, nem sempre temos controlo total sobre o que pensamos ou como o fazemos. Muitos pensamentos surgem de forma automática e inconsciente. Às vezes, como aconteceu com Maria, esses pensamentos podem se tornar desadaptativos, desconectando-se da realidade e distorcendo nossa percepção. Isso pode gerar emoções negativas ou bloquear nossa capacidade de agir com clareza. Esse tipo de pensamento é conhecido como vieses cognitivos ou distorções cognitivas.



## ➤ *Distorções cognitivas*

Como já vimos no exemplo anterior, as distorções cognitivas são padrões de pensamento desadaptativos que nos levam a interpretar a realidade de forma imprecisa, gerando emoções negativas desnecessárias. Este fenómeno é completamente natural e ocorre em todas as pessoas, em maior ou menor grau. Estes pensamentos automáticos geralmente surgem sem que nos apercebamos, distorcendo a nossa percepção ao interpretar como negativo um evento que poderia ser ambíguo ou mesmo inofensivo. Além disso, tendem a reforçar crenças negativas sobre nós mesmos, o mundo e o futuro.

Embora essas distorções tenham uma origem adaptativa, já que no passado ajudavam a tomar decisões rápidas diante de estímulos potencialmente perigosos, em nossa vida cotidiana elas costumam ser contraproducentes. Podem levar-nos a tomar decisões impulsivas, interpretar mal situações e gerar bloqueios emocionais, provocando reações desproporcionais que dificultam o nosso bem-estar. Reconhecer e compreender essas distorções é um passo fundamental para lidar com elas de forma eficaz. Ao fazê-lo, podemos reduzir o seu impacto negativo, enfrentar melhor os desafios emocionais e promover um bem-estar mais equilibrado.

A seguir, exploraremos os tipos mais comuns de distorções cognitivas para nos familiarizarmos com esses padrões e, assim, aprender como lidar com eles.

## ➤ *Tipos de distorções cognitivas.*

- **Pensamento tudo ou nada.**

É ver as coisas em extremos: preto ou branco, sem considerar termos médios. Se algo não é perfeito, é percebido como um fracasso total.

- Exemplos:

*«Se não tirar a melhor nota neste exame, sou um inútil.»*

*«Se não conseguir terminar todo o projeto hoje, é como se não tivesse feito nada.»*

*«Se não me respondeu à mensagem rapidamente, certamente já não se importa comigo.»*



- **Generalização excessiva.**

Baseia-se em pegar um evento isolado e assumir que sempre será assim. Esse pensamento transforma um caso único numa regra permanent.

☐ Exemplos: *«Fui rejeitado para este trabalho; nunca vou conseguir emprego.»*

*«Sempre que tento falar em público, fico nervoso. Não tenho jeito para isto.»*

*«Discutimos uma vez, esta relação será sempre conflituosa.»*

- **Filtro mental.**

É concentrar-se apenas nos aspetos negativos de uma situação e ignorar ou desconsiderar os aspetos positivos.

☐ Exemplos: *«Na reunião, cometi um erro; ninguém reparou nas boas ideias que propus.»*

*«Apesar de o meu chefe me ter felicitado, só penso no comentário que me fez sobre ser mais pontual.»*

*«Embora tenha corrido bem no evento, continuo a pensar no momento em que quase caí.»*

- **Desqualificação do positivo.**

Consiste em minimizar ou descartar o positivo, como se não tivesse valor ou fosse algo accidental.

☐ Exemplos: *«Sim, passei no exame, mas foi porque as perguntas eram fáceis.»*

*«Claro que me disseram que fiz um bom trabalho, mas com certeza só estavam a ser simpáticos.»*

*«Parabenizaram-me pela minha apresentação, mas não foi nada de especial, qualquer um teria feito o mesmo.»*

- **Leitura da mente.**

É assumir que sabes o que os outros pensam de ti, geralmente de forma negativa, sem ter provas.

☐ Exemplos: *«Tenho a certeza de que acharam que me vesti estranho na festa.»*

*«Acho que ele não respondeu à minha mensagem porque está chateado comigo.»*

*«Tenho a certeza de que o meu chefe acha que não sou competente.»*



- **Catastrofização.**

É antecipar o pior resultado possível numa situação, sem considerar outras possibilidades.

- Exemplos:

*«Se perder este comboio, não vou chegar à reunião, vou ser despedido e vou arruinar a minha carreira.»*

*«Tenho dor de cabeça, com certeza é algo grave, como um tumor.»*

*«Se eu reprovar neste exame, nunca vou conseguir me formar.»*

- **Raciocínio emocional.**

Baseia-se na crença de que, se sentes algo, deve ser verdade, mesmo que não haja provas que o comprovem.

- Exemplos:

*«Sinto-me inseguro, por isso devo estar a fazer tudo errado.»*

*«Estou nervoso com a minha apresentação, com certeza não vai correr bem.»*

*«Sinto que não sou suficientemente bom, então deve ser verdade.»*

- **Declarações de «deveria».**

São regras rígidas sobre como você ou os outros devem agir, que geram frustração quando não são cumpridas.

- Exemplos:

*«Eu deveria ser capaz de lidar com tudo isso sem ajuda.»*

*«Não deveria sentir-me triste, há pessoas com problemas maiores.»*

*«Os outros deveriam tratar-me com mais respeito.»*

- **Rotular.**

É colocar um rótulo negativo em si mesmo ou nos outros, com base numa ação ou evento específico.

- Exemplos:

*«Sou um desastre porque me esqueci do compromisso.»*

*«Ela é egoísta porque não respondeu à minha mensagem.»*

*«Fiz uma apresentação ruim, sou incompetente.»*



- **Personalização.**

É assumir que tudo o que acontece ao seu redor tem a ver com você ou que é sua responsabilidade.

- Exemplos:

*«O meu amigo está de mau humor, com certeza fiz algo para o incomodar.»*

*«O projeto correu mal porque não fui suficientemente bom.»*

*«A reunião foi um caos porque não intervimos para organizá-la melhor.»*

Identificou-se com algum dos exemplos que vimos? Talvez ao lê-los tenha-se reconhecido ou lembrado de uma situação em que esses pensamentos surgiram na sua mente. Os casos mencionados são apenas alguns dos mais característicos, mas existem muitas outras distorções cognitivas que também influenciam a nossa forma de interpretar a realidade. Para explorá-las com mais detalhes, convidamos-te a consultar o Anexo 4, onde encontrarás uma lista mais completa. Mesmo com os exemplos apresentados, é suficiente para começar a refletir sobre os nossos próprios padrões de pensamento e dar o primeiro passo em direção a um maior bem-estar emocional e mental.

## **2. 3. CRENÇAS, O QUE SÃO E QUAL É A SUA ORIGEM.**

### ➤ *Crenças desadaptativas*

Frases como «A vida é difícil», «Só se vive uma vez», «As amizades verdadeiras exigem esforço diário» ou «O fracasso é apenas um aprendizado» são crenças que, embora nem sempre comprováveis, estão profundamente enraizadas em nossas mentes e muitas vezes não questionamos. Essas crenças, embora possam carecer de lógica, servem para interpretar a realidade, ajudando-nos a compreender e reagir às situações cotidianas.

As crenças são ideias, julgamentos e avaliações sobre nós mesmos, os outros e o mundo que nos rodeia. São esquemas mentais armazenados na nossa memória que, em vez de serem racionais, são assumidos como verdades. Através delas, filtramos a nossa percepção do mundo e, com base nesse filtro, tomamos decisões e agimos em conformidade.

O conjunto de todas as crenças forma o que chamamos de nosso sistema de crenças, um conjunto dinâmico que se configura principalmente durante a nossa infância, influenciado pela nossa família e cultura. Este sistema não é estático, mas evolui ao longo da nossa vida, seja por novas experiências ou por decisões conscientes de modificar as nossas crenças.



As crenças funcionam como «as nossas verdades pessoais» e agem como «profecias de cumprimento inevitável». Ou seja, as nossas crenças guiam as nossas ações, que reforçam as crenças, criando um ciclo auto-reforçador. Mas o que acontece quando essas crenças, em vez de nos ajudar, se tornam impedimentos que limitam o nosso potencial, geram inseguranças ou perpetuam padrões negativos na nossa vida? Nesses casos, longe de ser um apoio, elas se transformam em barreiras que nos impedem de avançar em direção aos nossos objetivos e construir relacionamentos saudáveis. Por isso, é fundamental tomar consciência delas, questioná-las e, se necessário, mudá-las para que trabalhem a nosso favor e nos permitam crescer e nos adaptar melhor à realidade.

### ➤ *Crenças limitantes vs. potenciadoras.*

As crenças que temos sobre nós mesmos, os outros e o mundo desempenham um papel fundamental na forma como enfrentamos a vida. Existem dois tipos de crenças que, dependendo de como as gerimos, podem influenciar positiva ou negativamente a nossa experiência diária: as crenças potenciadoras e as crenças limitantes.

As crenças potenciadoras são aquelas que nos impulsionam a crescer, a superar obstáculos e a acreditar nas nossas próprias capacidades. Essas crenças nos dão confiança e nos motivam a correr riscos, aprender com os nossos erros e continuar avançando. São pensamentos como «Sou capaz de aprender novas habilidades», «O esforço traz recompensas» ou «Cada desafio me torna mais forte». Com essas crenças, nos sentimos empoderados para tomar decisões ousadas e perseguir os nossos objetivos com perseverança.

Por outro lado, as crenças limitantes mantêm-nos presos a pensamentos que nos paralisam e impedem de avançar. Estas crenças dizem-nos que não somos suficientes, que não merecemos o que desejamos ou que a mudança é muito arriscada. Frases como «Não sou bom nisso», «É tarde demais para começar algo novo» ou «Nunca vou conseguir o que quero» são exemplos de crenças limitantes. Esse tipo de crença cria barreiras mentais que nos impedem de explorar todo o nosso potencial.

A diferença entre crenças potenciadoras e limitantes reside na forma como nos afetam: as primeiras abrem-nos portas, motivam-nos e impulsionam-nos a dar o melhor de nós mesmos, enquanto as segundas prendem-nos num ciclo de dúvida e medo, impedindo-nos de sequer tentar.

Portanto, na próxima seção, fornecemos as diretrizes para realizar uma análise profunda do seu próprio sistema de crenças, sendo essencial identificar quais são e como influenciam a sua vida diária. Ao tomar consciência das crenças limitantes que o estão a impedir, terá a oportunidade de transformá-las em crenças potenciadoras. Essa mudança de perspectiva não só ampliará os teus horizontes e te permitirá enfrentar os desafios com mais confiança, mas também fortalecerá a tua autoestima e a tua capacidade de tomar decisões e agir de forma mais eficaz.



## 2. 4. GESTÃO DE PENSAMENTOS E CRENÇAS DESADAPTATIVAS.

### ➤ *Identificação de pensamentos e crenças desadaptativas.*

Como já vimos, as nossas crenças e pensamentos podem tornar-se barreiras quando são desadaptativos, influenciando negativamente a nossa perceção da realidade e as nossas decisões. O primeiro passo para gerir pensamentos e crenças desadaptativas é identificá-los, pois sem estar consciente deles é impossível mudá-los. Para fazer isso, é importante prestar atenção aos momentos em que as nossas emoções negativas são intensas ou as nossas reações parecem desproporcionais, perguntando-nos coisas como «O que estava a pensar naquele momento?» ou «Como é que essa crença está a influenciar a minha reação?».

Outra estratégia útil é lembrar situações recentes em que não se sentiu bem emocionalmente e refletir sobre os pensamentos ou crenças que podem ter estado presentes nesses momentos. Por exemplo, pode perguntar-se: «Que ideia ou suposição me levou a sentir-me assim?» ou «Que crença pode estar ligada a este mal-estar?». Se, por exemplo, te sentes frustrado por não receber uma resposta rápida a uma mensagem, podes identificar que a crença subjacente é «Se não me respondem rapidamente, significa que não se importam comigo». Essa crença pode gerar insegurança e desconforto e, ao identificá-la, podes começar a questioná-la e procurar uma perspetiva mais realista e equilibrada.

Este processo de identificação permite-nos trazer à tona padrões automáticos que talvez tenhamos normalizado, estabelecendo as bases para abordá-los de forma mais consciente. Uma vez detectados, o próximo passo será trabalhar na sua modificação.

### ➤ *Reestruturação cognitiva para transformar pensamentos e crenças negativas.*

A reestruturação cognitiva é uma técnica fundamental na terapia cognitivo-comportamental (TCC) que visa transformar pensamentos negativos e disfuncionais em interpretações mais equilibradas e realistas. Este processo envolve questionar as crenças automáticas e distorcidas que temos sobre nós mesmos, os outros e o mundo, e substituí-las por pensamentos mais adaptativos e positivos.

Como já vimos na secção anterior, para realizar a reestruturação cognitiva de forma eficaz, o primeiro passo é identificar as crenças ou pensamentos negativos que surgem em momentos de mal-estar emocional. Depois de os teres detectado, podes seguir uma série de passos para os questionar e transformar. A seguir, vamos guiá-lo através de algumas perguntas-chave que pode fazer a si mesmo para desafiar esses pensamentos negativos, usando um exemplo para ilustrar como fazê-lo.



□ Imagine que, após uma entrevista de emprego, pensa:

«Não me saí bem, com certeza não vão ligar-me. Sou um fracasso.»

Pode fazer a si mesmo as seguintes perguntas para questionar esse pensamento:

**1. «Este pensamento é realmente verdadeiro?»** Não sabes como foi avaliada a tua entrevista na totalidade. Não recebeste feedback direto do entrevistador, pelo que a tua conclusão de «sou um fracasso» se baseia numa suposição, não em factos concretos.

**2. «Tenho provas concretas que sustentam a crença de que não me saí bem?» ou «Tenho todas as informações necessárias para chegar a essa conclusão?»** Neste caso, não tem todas as informações. Talvez tenha havido perguntas difíceis, mas também respondeu com confiança a outras. Portanto, a conclusão de que «não se saiu bem» pode não ser precisa.

**3. Que outras explicações poderiam existir?** Pode haver outros fatores que influenciaram o resultado da entrevista, como o entrevistador estar a ter um dia complicado ou ter tido limitações de tempo para aprofundar o seu perfil. É importante considerar outras explicações possíveis em vez de pensar de forma tão negativa.

**4. Este pensamento está a ajudar-me ou a prejudicar-me?** Esse tipo de pensamento só gera ansiedade e diminui a sua motivação. Em vez de ajudar a melhorar o seu desempenho ou aprender com a experiência, está deixando-o num estado de desesperança, o que não é útil..

**5. O que seria o pior que poderia acontecer?** O pior cenário seria não conseguir o emprego, mas isso não significa que você seja um fracasso. Você pode pensar nessa situação como uma oportunidade para melhorar, aprender com a experiência e procurar outras opções. O facto de não conseguir um emprego não define o seu valor como pessoa.

Depois de questionar esses pensamentos com essas perguntas, pode substituir o pensamento negativo por um mais equilibrado e realista. Por exemplo, em vez de pensar «Sou um fracasso», pode reestruturar para algo como: «Embora não tenha sido perfeito, fiz o melhor que pude. Se não me ligarem, continuarei à procura de outras oportunidades. Este é apenas mais um passo na minha carreira.»

A reestruturação cognitiva requer prática e paciência, mas com o tempo, ao questionar e substituir pensamentos negativos por alternativas mais realistas, a tua mente será treinada para interpretar as situações de maneira mais saudável e adaptativa. Isso não apenas melhora a forma como percebes os desafios, mas também tem um impacto positivo no teu bem-estar emocional e na tua capacidade de lidar com a vida cotidiana.



## ➤ *Promova crenças saudáveis e empoderadoras.*

Depois de identificar e transformar os pensamentos negativos por meio da reestruturação cognitiva, o próximo passo é fortalecer crenças mais profundas e saudáveis que sirvam de base para enfrentar os desafios de maneira positiva e resiliente. Enquanto a reestruturação cognitiva trabalha com pensamentos imediatos e específicos, promover crenças empoderadoras concentra-se em mudar a narrativa geral que temos sobre nós mesmos e sobre o mundo.

As crenças empoderadoras são aquelas que nos apoiam, motivam e permitem avançar mesmo em momentos difíceis. Ao contrário das crenças limitantes que nos impedem, as crenças saudáveis impulsionam-nos para o sucesso pessoal, profissional e emocional.

### ☐ Exemplo prático:

Suponha que a sua crença habitual é: «Não sou capaz de fazer coisas importantes, sempre erro.» Essa crença limitante pode fazer com que evite tomar decisões importantes ou enfrentar novos desafios por medo do fracasso. Para transformá-la numa crença mais saudável, pode seguir estes passos:

#### 1. Identifique a crença limitante.

Neste caso, a crença é: «não sou capaz de fazer coisas importantes». Isto pode ter-te limitado no passado e gerado dúvidas sobre as tuas capacidades.

#### 2. Questione essa crença.

Pergunte a si mesmo: «*É verdade que eu sempre erro?*» Pense em situações passadas em que tomou decisões acertadas ou alcançou algo importante. Talvez tenha tido momentos de sucesso em que demonstrou capacidade e competência.

#### 3. Substitua a crença limitante por uma crença empoderadora.

Depois de questionar essa crença, tente substituí-la por algo mais positivo e realista: «*Embora cometa erros, sou capaz de aprender com eles e melhorar. Tenho a capacidade de fazer coisas importantes e enfrentar desafios.*» Essa crença permite-lhe reconhecer as suas limitações, mas dá-lhe confiança na sua capacidade de superá-las.

#### 4. Reforce a crença saudável.

A chave para tornar essa crença empoderadora mais forte é praticá-la constantemente. Pode recordar os seus sucessos passados, afirmar diariamente as suas habilidades e visualizar as suas conquistas futuras. Com o tempo, essa crença se fortalecerá e guiará as suas decisões e comportamentos de forma mais positiva.



Em conclusão, tanto a reestruturação cognitiva quanto o fomento de crenças empoderadoras são ferramentas poderosas para melhorar nosso bem-estar emocional e mental. A reestruturação cognitiva permite-nos abordar e modificar pensamentos automáticos e negativos que surgem em momentos de desconforto, ajudando-nos a ver as situações de forma mais equilibrada e realista. Por outro lado, promover crenças saudáveis e empoderadoras tem um foco mais de longo prazo, ajudando-nos a transformar as crenças fundamentais que orientam as nossas decisões e comportamentos, reforçando a nossa confiança e resiliência. Enquanto a reestruturação cognitiva trabalha sobre pensamentos específicos e pontuais, a promoção de crenças empoderadoras concentra-se em fortalecer a nossa autopercepção e a nossa capacidade de enfrentar desafios. Ambas as estratégias, embora diferentes na sua abordagem, complementam-se e permitem-nos alcançar uma mudança duradoura e positiva na nossa vida.

## **2. 5. SÍNTESE.**

Neste módulo, explorámos o funcionamento da mente e como os nossos pensamentos e crenças moldam a nossa realidade. Estudámos as distorções cognitivas, esses filtros mentais que muitas vezes nos fizeram ver a vida de forma distorcida (e, admitamos, com mais drama do que o necessário). Também analisámos a origem das nossas crenças, diferenciando entre aquelas que nos impulsionaram e aquelas que nos limitaram. Mas não ficámos apenas na teoria: aprendemos a identificar e transformar pensamentos e crenças desadaptativas, aplicando estratégias como a reestruturação cognitiva. Em suma, trabalhámos a nossa forma de pensar para desenvolver uma mentalidade mais saudável, flexível e empoderadora. Missão cumprida! 🚀



PEERAR



## MÓDULO 3

### AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR PESSOAL

#### -O CORPO-

##### 3. 1. CORPO.

- Importância dos cuidados físicos no estado emocional.
- Ouvir o corpo: sinais de bem-estar e exaustão.

##### 3. 2. EXERCÍCIO E MOVIMENTO.

- Benefícios do exercício para a saúde mental e emocional.
- Estratégias para se movimentar mais no dia a dia.
  - Qual exercício é melhor para si?
  - Ferramentas e estratégias para incorporar o exercício na sua vida.

##### 3. 3. ALIMENTAÇÃO E DESCANSO.

- Alimentar o corpo, nutrir o espírito.
- Importância do sono. Hábitos de sono saudáveis e seu impacto na mente.

##### 3. 4. RELAXAMENTO E CONEXÃO COM O PRESENTE.

- O meu tempo e espaço.
- Técnicas de respiração.
- Mindfulness.
- Meditação e gestão do stress.

##### 3. 5. SÍNTESE.



## 3. 1. CORPO E MOVIMENTO.

### ➤ *Importância dos cuidados físicos no estado emocional.*

O nosso corpo é muito mais do que um conjunto de músculos, ossos e órgãos. É o nosso veículo, o único com o qual percorreremos toda a nossa vida. E, como qualquer veículo, o seu desempenho dependerá de como cuidamos dele.

Imagine que tem um carro. Se o ignorar, nunca fizer manutenção, forçá-lo ao limite e abastecê-lo com combustível de má qualidade, aos poucos ele começará a falhar. Talvez no início ele apenas faça ruídos estranhos, mas se continuar sem prestar atenção, um dia ele vai deixá-lo no meio da estrada. O mesmo acontece com o nosso corpo. Se não cuidarmos dele, se o sobrecarregarmos sem descanso, se ignorarmos os seus sinais de fadiga ou mal-estar, acabará por falhar quando mais precisarmos dele. Por outro lado, se o tratarmos com atenção e respeito, se lhe dermos o descanso, o movimento e a nutrição de que precisa, então, em vez de um carro velho e gasto, teremos um Ferrari bem afinado: um corpo ágil, resistente, cheio de energia e pronto para responder a qualquer desafio que a vida nos colocar no caminho.

Os cuidados físicos não só melhoram a nossa capacidade de nos movimentarmos com facilidade, mas também têm um impacto direto na forma como nos sentimos emocionalmente. Praticar exercício físico regularmente, alimentar-nos de forma equilibrada e descansar o suficiente não são apenas pilares para manter o corpo em boa forma, mas também são fundamentais para o nosso bem-estar emocional. Quando o nosso corpo está bem cuidado, a nossa mente também está. Sentimo-nos mais equilibrados, com mais energia para enfrentar o dia e mais resilientes diante dos desafios. Por exemplo, o exercício não só tonifica os nossos músculos, mas também atua como uma espécie de «limpador» das nossas emoções, ajudando a reduzir o stress e a ansiedade, enquanto uma dieta nutritiva e um bom descanso permitem que a nossa mente funcione de forma mais clara e serena. No final, quando damos ao corpo o que ele precisa, não estamos apenas a investir na nossa saúde física, mas também na nossa estabilidade emocional, promovendo uma vida mais feliz, tranquila e equilibrada.



## ➤ *Ouvir o corpo: sinais de bem-estar e exaustão.*

Hoje em dia, temos acesso a uma enorme quantidade de informação sobre como cuidar do nosso corpo; livros, artigos, vídeos, influenciadores de saúde... a mensagem é clara: devemos movimentar-nos mais, comer melhor, descansar o suficiente e, acima de tudo, ouvir o nosso corpo. Mas, apesar de todo este conhecimento, continuamos a cair na armadilha de ignorar os sinais do nosso corpo ou simplesmente não os aplicar na nossa vida quotidiana. Focamo-nos tanto no que «devemos» fazer que esquecemos o mais importante: parar um momento para ouvir realmente o que o nosso corpo está a dizer-nos.

O nosso corpo é um sistema incrivelmente sábio que nos dá sinais constantes de bem-estar ou exaustão. No entanto, muitas vezes não prestamos atenção a esses pequenos «avisos» até estarmos exaustos ou, na pior das hipóteses, doentes. É fundamental compreendermos que o autocuidado não é apenas uma reação à doença, mas uma atitude preventiva que devemos cultivar todos os dias. Quando estamos em equilíbrio, sentimos que o corpo responde com energia, vitalidade e agilidade. A nossa mente está clara, o humor está estável e sentimo-nos capazes de enfrentar o que vier. Estes são sinais de que estamos a fazer as coisas bem: alimentamo-nos corretamente, movimentamo-nos regularmente e descansamos o que precisamos. Este é o estado ideal que devemos procurar, um estado de bem-estar que podemos manter com pequenas ações diárias. Mas o que acontece quando os sinais de esgotamento começam a aparecer? Talvez nos sintamos mais cansados do que o habitual ou notemos que o nosso desempenho físico ou emocional não é o mesmo. Estes são os primeiros sinais de que algo não está a funcionar bem. Tensão muscular, falta de concentração, insónia ou irritabilidade são apenas alguns dos sintomas que nos alertam que precisamos fazer uma pausa ou um ajuste na nossa rotina. Se os ignorarmos, é possível que o esgotamento se torne crónico e que comecemos a sofrer problemas maiores, tanto físicos como emocionais.

É aqui que entra a importância dos cuidados preventivos. Tal como no veículo da metáfora anterior, o ideal é fazer uma manutenção regular antes que surjam problemas graves. Não esperemos que o corpo «pare» para cuidar dele. Incorporar hábitos de autocuidado preventivo é fundamental para manter o corpo a funcionar em pleno: comer de forma equilibrada, fazer exercício regularmente, descansar o suficiente e, acima de tudo, como já mencionámos, estar atento aos sinais que o corpo nos dá. Assim, quando prestamos atenção às nossas necessidades físicas, sentimo-nos mais equilibrados e com maior capacidade para lidar com o stress. O autocuidado é um processo contínuo que vai além de corrigir problemas quando eles já estão presentes. A chave está na manutenção regular e na prevenção. Ao prestar atenção aos sinais de bem-estar e exaustão do nosso corpo, damos a ele a oportunidade de continuar a funcionar com eficiência e energia, e garantimos que possamos desfrutar da viagem da vida de uma forma mais plena, respeitando as nossas necessidades físicas e emocionais.



Portanto, mesmo que vivamos numa era de pressões sociais constantes, com um ritmo de vida que muitas vezes nos obriga a colocar as necessidades do corpo em segundo plano. As exigências profissionais, familiares e sociais levam-nos a sobrecarregar-nos, ignorando os sinais de exaustão. Mas, embora o stress faça parte da vida moderna, é essencial fazer uma pausa no meio dessa agitação para parar, tomar consciência do que o nosso corpo precisa e permitir-nos descansar ou ajustar as nossas rotinas. Reservar um tempo para ouvir o nosso corpo não é um luxo, mas uma necessidade básica para manter uma vida saudável e em harmonia connosco mesmos.

## 3. 2. EXERCÍCIO E MOVIMENTO.

### ➤ *Benefícios do exercício para a saúde mental e emocional.*

Muitas vezes pensamos na atividade física apenas como um meio de «ficar em forma» ou «perder alguns quilos», mas, na verdade, movimentar-se é muito mais do que isso. O exercício é uma ferramenta poderosa para melhorar o nosso humor, reduzir o stress, aumentar a energia e fortalecer a nossa mente. Não se trata de nos tornarmos atletas de elite, mas de compreender que o movimento é fundamental para viver com mais equilíbrio e bem-estar. Se o exercício viesse em forma de comprimido, provavelmente seria o medicamento mais receitado no mundo devido aos seus impressionantes benefícios:

- **Reduz o stress e a ansiedade:** Já sentiu que depois de uma caminhada ou uma sessão de dança se sente mais relaxado? Isso acontece porque o exercício liberta endorfinas, substâncias químicas que funcionam como um «calmante natural» e ajudam a reduzir os níveis de cortisol, a hormona do stress.
- **Melhora o humor:** O movimento físico estimula a produção de serotonina e dopamina, neurotransmissores essenciais na regulação das emoções. Por isso, praticar exercício físico regularmente pode ajudar a combater a depressão leve e melhorar a sensação de bem-estar geral.
- **Aumenta a clareza mental e a concentração:** Quando fazemos exercício, o fluxo sanguíneo para o cérebro aumenta, o que melhora a memória, a criatividade e a capacidade de concentração. Se alguma vez se sentiu mentalmente bloqueado, tente movimentar-se um pouco: sair para caminhar ou fazer alongamentos pode fazer maravilhas pela sua produtividade.
- **Ajuda a dormir melhor:** Se tem dificuldade em adormecer ou acorda sem energia, o exercício pode ser um grande aliado. A atividade física ajuda a regular os ritmos circadianos e promove um descanso mais profundo e reparador.
- **Aumenta a resiliência emocional:** Fazer exercício ensina-nos a tolerar o esforço, a superar desafios e a lidar melhor com a frustração. Ajuda-nos a desenvolver disciplina e constância, habilidades que podemos aplicar noutras áreas da nossa vida.



Portanto, os benefícios do exercício não são apenas uma ideia abstrata ou um conselho popular, mas são apoiados por estudos científicos sólidos. A liberação de neurotransmissores como endorfinas, serotonina e dopamina não é apenas uma "sensação boa" temporária, mas um processo biológico que afeta profundamente como nos sentimos e como a nossa mente responde ao stress, à ansiedade e à fadiga. A atividade física regular modifica o nosso cérebro a nível químico e estrutural, melhorando não só o nosso humor, mas também a nossa capacidade de concentração, resiliência emocional e até a qualidade do nosso sono. Portanto, ao movimentar-se, não está apenas a cuidar do seu corpo; está a reprogramar o seu cérebro para viver de forma mais equilibrada e saudável.

➤ *Estratégias para se movimentar mais no dia a dia.*

Agora que explorámos os benefícios do exercício para a nossa saúde mental e emocional, é hora de descobrir que tipo de atividade é melhor para nós. Para isso, devemos ter claro que não existe uma abordagem única ou uma fórmula mágica, pois cada corpo e cada mente são diferentes. Quantas vezes já vimos alguém inscrever-se num ginásio ou começar uma rotina de exercícios, convencido de que é o que «deve» fazer, apenas para perceber, após algumas semanas, que não é para ele, que não se encaixa no seu estilo de vida nem no que realmente gosta, e acabar por desistir, sentindo-se mais frustrado do que motivado? É precisamente isso que acontece quando tentamos encaixar-nos num molde que não é o nosso. No final, o exercício torna-se um fardo e não uma ferramenta para melhorar o nosso bem-estar.

Por isso, é essencial personalizar o planeamento da nossa futura rotina de exercício, para encontrar uma atividade que gostemos, que nos divirta e que se adapte a nós. Desta forma, o exercício deixará de ser uma obrigação e tornar-se-á uma parte natural e agradável da nossa rotina diária. Como vimos no exemplo anterior, começar uma rotina de exercícios sem a preparação adequada pode ser um terreno fértil para a desmotivação, especialmente quando nos lançamos sem pensar em como estruturá-la de forma realista, o que aumenta as probabilidades de abandoná-la rapidamente. É aqui que entra a importância da prevenção. É crucial tomar medidas desde o início, planear uma estratégia para começar de forma gradual e sustentável. Não basta decidir fazer exercício; é necessário criar uma estrutura que nos permita manter a constância, adaptando as rotinas ao que realmente podemos sustentar a longo prazo. O planeamento não inclui apenas a escolha da atividade, mas também como integrar o exercício na nossa vida diária sem que se torne um fardo. Criar uma estratégia bem pensada e realista é tão importante (ou até mais) quanto o próprio exercício, pois aumenta significativamente as probabilidades de continuidade e sucesso. Assim, com uma abordagem adequada, não só melhoraremos o nosso bem-estar físico e emocional, mas também incorporaremos o exercício como um hábito duradouro e gratificante.



Portanto, em vez de seguir a tendência do que está na moda ou do que «devemos» fazer, o importante é movimentar-se regularmente, de forma que nos faça sentir bem e que gostemos. Na próxima seção, damos algumas dicas para encontrar a atividade que melhor se adapta a si e para que possa incorporá-la de forma natural e divertida à sua rotina diária.

- **Qual o melhor exercício para si?**

Não existe uma resposta única. O segredo é encontrar algo que você goste. Nem todos temos que correr maratonas ou levantar pesos na academia. Se você se diverte dançando, dance! Se caminhar te relaxa, saia para dar uma volta. O importante é se movimentar regularmente e adaptar a atividade ao seu estilo de vida. Para que o exercício se torne um hábito e não uma obrigação, sugerimos que você leve em consideração o seguinte:

- ♦ **Escolha algo que goste:** Se odeia correr, não se obrigue a fazê-lo. Procure atividades que o motivem.
- ♦ **Comece aos poucos:** Não precisa de uma rotina de 2 horas por dia. Mesmo 15-20 minutos por dia fazem diferença.
- ♦ **Torne-o divertido:** Música, companhia, novos desafios... Encontre maneiras de tornar o exercício um momento agradável.
- ♦ **Ouça o seu corpo:** Mexa-se, mas sem exagerar. A ideia é sentir-se melhor, não exausto.

...E lembre-se: o melhor exercício não é o mais intenso nem o mais na moda, é aquele que faz com constância e que gosta.

- **Ferramentas e estratégias para incorporar o exercício na sua vida cotidiana.**

Como vimos, por vezes, a ideia de incorporar o exercício na nossa rotina diária pode parecer assustadora, especialmente quando sentimos que o tempo não está do nosso lado. No entanto, o segredo está na constância e em encontrar formas simples de integrar o exercício na nossa vida sem que se torne um fardo. Não se trata de fazer tudo de uma vez ou de ser perfeito, mas de encontrar pequenas estratégias que nos ajudem a dar os primeiros passos e a manter-nos em movimento. Assim, o exercício transforma-se numa parte natural da nossa rotina e não numa obrigação. Aqui estão alguns exemplos de estratégias simples que pode aplicar para começar a mover-se mais, mesmo nos dias mais ocupados:



- ♦ **Aplique a regra dos 10 minutos:** Se alguma vez sentir que não tem vontade de fazer exercício, estabeleça um objetivo pequeno e alcançável: comprometa-se a movimentar-se durante apenas 10 minutos. Muitas vezes, depois de começar, a motivação surge por si só e acaba por prolongar esse tempo. O segredo está em superar essa barreira inicial, e esses 10 minutos podem ser o primeiro passo para incorporar o exercício de forma regular na sua rotina diária.
- ♦ **Transforme atividades diárias em exercício:** Há muitas maneiras de se movimentar durante o dia sem precisar reservar tempo extra para se exercitar. Suba escadas em vez de usar o elevador, caminhe enquanto fala ao telefone ou coloque música e dance enquanto cozinha. Essas pequenas ações podem somar muito mais do que você imagina e, ao mesmo tempo, tornar o exercício divertido e natural.
- ♦ **Encontre o método de aprendizagem e apoio que funciona para si:** Se prefere uma opção de exercício mais especializada, há muitas opções disponíveis, por isso é importante escolher a que melhor se adapta ao seu ritmo de vida e à sua rotina diária. Pode optar por um ginásio, aulas em grupo, seguir tutoriais online, participar em atividades locais ou até mesmo contratar um personal trainer. O segredo está em encontrar uma opção que lhe ofereça conforto, que se adapte à sua disponibilidade e que lhe dê o apoio necessário para manter a motivação e a constância. O mais importante é escolher o que for mais fácil e acessível para si.
- ♦ **Aproveite os momentos de pausa:** Aproveite aqueles pequenos intervalos que surgem ao longo do dia, como quando está à espera de algo ou durante uma pausa no trabalho. Use esse tempo para se alongar, fazer alguns exercícios de respiração ou até mesmo caminhar um pouco. Não precisa de um longo período de tempo para se movimentar; qualquer momento é válido.
- ♦ **Envolva outra pessoa:** Se tem dificuldade em manter a motivação, procure companhia. Fazer exercício com um amigo, familiar ou colega pode tornar a atividade mais agradável e aumentar as hipóteses de manter o seu compromisso. Às vezes, ter alguém com quem partilhar a experiência torna tudo mais fácil e divertido.
- ♦ **Prepare a sua roupa de ginástica na noite anterior:** Se é daqueles que sempre se sente pressionado pelo tempo pela manhã, prepare a sua roupa de ginástica na noite anterior. Assim, ao acordar, só terá que vestir o que já está pronto, eliminando qualquer desculpa para não se mexer. Esta pequena ação pode motivá-lo a começar de forma mais eficiente.
- ♦ **Faça exercício enquanto assiste à sua série favorita:** Se é fã de séries ou vídeos, use esse tempo para se exercitar. Pode fazer alongamentos, abdominais ou até caminhar numa passadeira enquanto desfruta de um episódio. Desta forma, aproveita o tempo de entretenimento para se manter ativo sem ter de dedicar tempo adicional exclusivamente ao exercício.



### 3. 3. ALIMENTAÇÃO E DESCANSO.

➤ *Alimentar o corpo, nutrir o espírito.*

A alimentação é muito mais do que simplesmente satisfazer a fome; é a base que sustenta a nossa energia, a nossa saúde física e mental. A relação entre a nossa alimentação e o nosso estado de espírito é fundamental, mas na sociedade atual, falar de uma «dieta equilibrada» tornou-se quase um cliché. Apesar de estarmos constantemente a ser bombardeados com informações sobre o que devemos comer para sermos saudáveis, a sobrecarga de dados muitas vezes gera mais confusão do que clareza. A facilidade com que temos acesso a produtos ultraprocessados, somada às exigências da vida moderna e à falta de tempo para cozinhar, torna difícil manter uma alimentação saudável.

O consumo de alimentos ultraprocessados aumentou muito devido à sua acessibilidade e conveniência. Esses produtos são projetados para serem altamente saborosos e viciantes, pois estimulam a liberação de neurotransmissores como a dopamina, que nos dá uma sensação imediata de prazer. Esse mecanismo nos leva a buscar constantemente mais alimentos que nos proporcionem essa "dose" de satisfação rápida. No entanto, a longo prazo, esse tipo de dieta pode alterar o equilíbrio químico do nosso cérebro, o que influencia negativamente o nosso humor, provocando picos e quedas de energia, irritabilidade e ansiedade.

Por outro lado, uma dieta equilibrada rica em nutrientes essenciais como vitaminas, minerais, ácidos gordos ômega-3 e antioxidantes não só é benéfica para o corpo, mas também tem um impacto positivo na nossa mente. Alimentos como frutas, vegetais, legumes e peixes ricos em ácidos gordos saudáveis favorecem a produção de neurotransmissores como a serotonina, responsável por regular o humor, o que nos ajuda a manter-nos emocionalmente equilibrados e menos propensos a sentir stress ou ansiedade. A química por trás desses alimentos mostra-nos que uma dieta saudável pode ter efeitos profundos no nosso bem-estar mental e emocional, promovendo uma estabilidade emocional mais duradoura.



- **Estratégias para uma dieta equilibrada: dicas simples para comer melhor.**

Como já vimos, entre o stress diário, a pressa, a sobrecarga de informação sobre o que «devemos» comer e a tentação constante de produtos ultraprocessados, muitas vezes nem sabemos por onde começar. No entanto, não se trata apenas de escolher o que comer e em que quantidade, mas também de como nos organizar para dedicar tempo a planear as nossas refeições e priorizar a nossa saúde. Por isso, tal como com o exercício, a chave está em criar hábitos que nos permitam ter tempo e espaço para nos alimentarmos de forma consciente e equilibrada. Se dedicarmos algum tempo a pensar antecipadamente no que vamos comer, estamos um passo à frente e evitamos cair em decisões impulsivas que vão contra a nossa saúde. A estratégia é a mesma: estar conscientes de como funciona a nossa nutrição e ter um plano claro para a tornar parte da nossa rotina sem que se torne um fardo. Por isso, apresentamos a seguir uma abordagem simples baseada em quatro perguntas-chave que ajudarão a organizar-se e tornar mais acessível a transição para uma alimentação mais equilibrada. Ao compreender estas 4 dimensões, poderá tomar decisões mais conscientes e contar com recursos práticos para integrar uma dieta saudável na sua vida quotidiana, sem complicações.

- ♦ **O «quê»:** O «quê» refere-se aos alimentos que escolhemos e às quantidades que consumimos. É fundamental compreender que uma dieta saudável começa por obter um conhecimento básico sobre os grupos alimentares e os nutrientes essenciais de que o nosso corpo necessita para funcionar corretamente. Para começar a construir uma alimentação equilibrada, não é necessário ter um conhecimento exaustivo, mas sim um mínimo que nos permita tomar decisões informadas. Para facilitar este processo e dar-lhe uma referência a partir da qual começar, anexámos o Anexo 8, onde encontrará uma tabela com uma estimativa dos tipos de alimentos, nutrientes e quantidades recomendadas de forma geral para uma semana de dieta equilibrada.

- ♦ **O «Como»:** Refere-se a simplificar o processo de comer de forma saudável, especialmente numa vida agitada. Aqui estão algumas estratégias que o ajudarão:

1. Faça das verduras e frutas a sua primeira opção: Comece cada refeição com uma porção de verduras ou frutas. Se não gosta muito, incorpore-as em sopas ou batidos.

2. Cozinhe em casa sempre que puder: cozinhar em casa dá-lhe controlo sobre os ingredientes. Planeie e prepare as refeições no fim de semana para ter opções saudáveis durante a semana.

3. Mantenha a variedade na sua dieta: Não repita sempre os mesmos alimentos. Incorpore diferentes proteínas e carboidratos para garantir uma ingestão completa de nutrientes.



4. Escolha snacks saudáveis: Substitua os snacks pouco saudáveis por opções como nozes, iogurte natural ou frutas. Mantenha opções saudáveis à mão.
5. Ouça o seu corpo: coma com consciência: pratique a alimentação consciente. Coma sem distrações e aprecie cada mordida para reconhecer melhor os sinais de fome e saciedade.
6. Beba água suficiente: mantenha-se hidratado, pois às vezes a fome é na verdade desidratação. Leve água consigo e adicione limão ou ervas para dar sabor.
7. Não salte refeições, especialmente o pequeno-almoço: comer em intervalos regulares ajuda a evitar os desejos. Prepare pequenos-almoços rápidos e equilibrados, como aveia ou iogurte com frutas.
8. Não se castigue por um capricho ocasional: o foco deve ser a moderação. Se desejar algo menos saudável, desfrute com moderação e acompanhe com uma refeição equilibrada.

Ao aplicar estas estratégias, não só irá melhorar a sua saúde, mas também a sua relação com a comida. O objetivo é criar hábitos sustentáveis e realistas que se adaptem à sua vida diária e que, a longo prazo, lhe permitam manter uma alimentação equilibrada sem sacrifícios nem frustrações.

- ♦ **O «Quando»:** O «quando» refere-se à importância de planejar com antecedência e não esperar ter fome para tomar decisões alimentares. Comer conscientemente e em horários regulares evita escolhas impulsivas que muitas vezes são pouco saudáveis. Planejar com antecedência não só poupa stress, mas também permite tomar decisões mais informadas e equilibradas. Organize a sua semana com menus pré-estabelecidos para não cair na tentação de recorrer à comida.
- ♦ **O «onde»:** O ambiente influencia a nossa relação com a comida. Comer num local tranquilo, sem distrações, melhora a digestão e permite-nos desfrutar melhor do que comemos. Tente reservar um espaço para as refeições, para que possa comer de forma consciente, saboreando cada garfada e reconhecendo os sinais de saciedade.

Uma dieta equilibrada não precisa de ser difícil de seguir nem requer dietas restritivas ou complicadas. O segredo está em fazer pequenas mudanças nos nossos hábitos diários que nos permitam garantir que o nosso corpo recebe os nutrientes de que necessita para se sentir bem e funcionar corretamente.



## ➤ *Importância do sono. Hábitos de sono saudáveis e o seu impacto na mente.*

O sono é um dos pilares fundamentais para manter um bem-estar ideal, tanto físico quanto mental. No entanto, muitas vezes o subestimamos ou sacrificamos em meio às demandas diárias. Dormir o suficiente não só permite que o corpo se recupere, mas também tem um impacto direto e profundo na nossa mente, nas nossas emoções e na nossa capacidade de tomar decisões. Quando não dormimos o necessário, o nosso cérebro não consegue funcionar de forma eficiente. O sono é o momento em que o cérebro processa informações, consolida a memória e restaura os neurotransmissores essenciais para a concentração e o pensamento claro. A falta de descanso pode causar falta de clareza mental, dificuldade de concentração e maior irritabilidade. Além disso, nossa capacidade de tomar decisões racionais e manter a calma em situações estressantes é afetada.

O sono também desempenha um papel crucial na regulação emocional. Dormir bem ajuda-nos a gerir melhor as nossas emoções, e isso deve-se ao facto de que, quando não dormimos o suficiente, a nossa capacidade de as gerir é afetada. Durante o sono profundo e REM (movimento ocular rápido), o cérebro processa e organiza as experiências emocionais do dia, consolidando memórias e emoções, o que é essencial para poder lidar de forma equilibrada com as situações do dia seguinte. Se não dormimos bem, este processo é interrompido, o que pode levar a reações mais exageradas ou impulsivas. Além disso, a falta de sono afeta o córtex pré-frontal, a parte do cérebro responsável pela tomada de decisões e pelo autocontrolo. Quando esta área está «desgastada» por descanso insuficiente, o cérebro recorre a respostas automáticas e impulsivas, associadas à amígdala, que regula emoções como o medo e a ansiedade. Isto aumenta a probabilidade de sentir stress, irritabilidade e frustração de forma desproporcional. Portanto, sem um descanso adequado, as emoções podem transbordar mais facilmente, o que pode levar a sentimentos de ansiedade ou frustração sem uma razão clara. Para garantir que o nosso sono seja reparador, é essencial estabelecer hábitos saudáveis que favoreçam um descanso de qualidade. Aqui estão algumas orientações importantes:

- **Mantenha um horário regular:** Deitar-se e acordar à mesma hora todos os dias, mesmo aos fins de semana, regula o seu relógio biológico e melhora a qualidade do sono. Isso facilita que o seu corpo se acostume a um padrão e você possa descansar melhor.
- **Crie um ambiente propício para dormir:** Certifique-se de que o seu espaço de descanso seja confortável, tranquilo e escuro. A temperatura também desempenha um papel importante; um ambiente fresco, mas não frio, favorece um sono profundo e reparador.
- **Evite cafeína e refeições pesadas antes de dormir:** A cafeína pode alterar a sua capacidade de adormecer, assim como refeições grandes ou picantes, que podem causar mal-estar. Tente jantar pelo menos duas horas antes de dormir e opte por alimentos leves se tiver fome à noite.



- **Desligue-se dos ecrãs:** A luz azul dos telemóveis, computadores e televisores interfere na produção de melatonina, a hormona responsável pela regulação do sono. Tente evitar esses ecrãs pelo menos 30 minutos antes de se deitar para dar ao seu corpo o sinal de que é hora de descansar.
- **Pratique técnicas de relaxamento:** Se tiver dificuldade em desligar, pode incorporar atividades relaxantes antes de dormir, como ler um livro, meditar ou fazer exercícios de respiração profunda. Isso ajudará a acalmar a mente e a preparar o corpo para um sono reparador.

Dormir o suficiente não só melhora a nossa função cognitiva, mas também é essencial para manter uma boa saúde mental a longo prazo. O impacto de um bom descanso é notório no nosso desempenho diário. Se conseguirmos integrar hábitos de sono saudáveis na nossa rotina, não só melhoramos a nossa capacidade de concentração e produtividade, mas também a nossa estabilidade emocional e a nossa capacidade de desfrutar da vida quotidiana com mais energia e clareza mental.

### **3. 4. RELAXAMENTO E CONEXÃO COM O PRESENTE.**

Na agitação do dia a dia, a nossa mente tende a divagar entre memórias do passado e preocupações com o futuro, o que pode aumentar o stress e a ansiedade. Para contrariar isso, é essencial aprender a fazer pausas e redirecionar a nossa atenção para o presente. Reservar um momento para relaxar e conectar-nos com o agora ajuda a clarear a mente, melhora a nossa capacidade de resposta aos desafios e permite-nos desfrutar mais de cada experiência. Encontrar esses espaços de calma não é um luxo, mas uma necessidade para manter o equilíbrio entre corpo e mente e, com a prática, eles se tornam um refúgio ao qual sempre podemos voltar.

#### **➤ O meu tempo e espaço.**

Depois de dias cheios de responsabilidades e estímulos constantes, é fácil esquecermos de nós mesmos. Quando foi a última vez que se presenteou com um momento de calma, sem interrupções ou pendências na cabeça? Reservar esses espaços pessoais é mais do que um simples descanso; é uma forma de se reconectar com o seu bem-estar. Não se trata apenas de encontrar um lugar tranquilo, mas também de nos permitirmos desconectar mentalmente das exigências externas. Não precisa de horas livres nem grandes planos, alguns minutos por dia podem fazer a diferença. Talvez seja desfrutar de uma chávena de chá em silêncio, mergulhar na leitura de um livro que gosta ou simplesmente dar um passeio sem pressa. O importante é que esse tempo seja seu, sem a pressão do «o que fazer a seguir». Se ignorarmos esses momentos de desconexão, o nosso corpo e a nossa mente sofrem. O stress acumulado não desaparece por si só; se não o gerirmos, pode afetar a nossa energia, o nosso estado de espírito e até a nossa saúde. Dar um tempo é um investimento no nosso equilíbrio emocional, uma forma de nos lembrar que o nosso bem-estar também merece espaço na nossa rotina.



## ➤ *Técnicas de respiração.*

A nossa respiração é um recurso constante e acessível, mas raramente prestamos atenção a ela. No entanto, a forma como respiramos tem um impacto direto no nosso estado físico e emocional. A respiração é uma ferramenta poderosa que podemos usar a qualquer momento para reduzir o stress e reconectar-nos com o presente. Quando estamos stressados ou ansiosos, a nossa respiração tende a tornar-se rápida e superficial, o que reforça ainda mais a sensação de tensão. Por outro lado, uma respiração profunda e consciente pode enviar um sinal de calma ao nosso sistema nervoso, reduzindo o stress e ajudando-nos a recuperar o equilíbrio. A seguir, exploraremos algumas técnicas básicas de respiração que podem tornar-se aliadas fundamentais para gerir o stress e melhorar o nosso bem-estar geral:

- **Respiração diafragmática ou abdominal:** Esta técnica consiste em respirar profundamente, levando o ar para o abdómen em vez de para o peito. Ao inspirar, devemos sentir o abdómen expandir-se para fora e, ao expirar, ele deve retrair-se para dentro. Este tipo de respiração ativa o sistema nervoso parassimpático, o que nos ajuda a relaxar e reduzir o stress. É especialmente útil quando nos sentimos ansiosos ou sobrecarregados e pode ser praticada em qualquer momento e lugar, mesmo enquanto estamos sentados ou deitados. Apenas alguns minutos de respiração abdominal podem ter um grande impacto na forma como nos sentimos. Esta técnica é simples e fácil de implementar, o que a torna uma excelente opção para quem procura incorporar uma prática de respiração relaxante sem complicações.
- **A técnica 4-7-8** funciona como um calmante natural para o sistema nervoso. Consiste em inspirar durante quatro segundos, prender a respiração durante sete e expirar em oito. Ao controlar o ritmo da respiração, a frequência cardíaca diminui e gera-se uma sensação de calma. É uma excelente técnica para relaxar antes de dormir ou em momentos de ansiedade intensa.
- **Respiração em caixa (Box breathing):** Esta técnica consiste em inspirar, prender a respiração, expirar e prender novamente, tudo em um ritmo controlado. Geralmente, o ciclo é realizado em quatro tempos: inspiramos durante 4 segundos, mantemos a respiração durante 4 segundos, expiramos lentamente durante 4 segundos e, em seguida, mantemos os pulmões vazios por mais 4 segundos. Repetir este ciclo várias vezes ajuda a acalmar o sistema nervoso, reduz a ansiedade e melhora a concentração. É uma técnica muito prática, que pode ser feita em qualquer momento e lugar, e é ideal para quando precisa de se acalmar rapidamente ou encontrar um pouco de equilíbrio mental no meio do caos.

Cada uma destas técnicas pode ser adaptada a diferentes momentos do dia e necessidades, permitindo-nos gerir melhor as nossas emoções e manter o bem-estar geral. Incorporá-las na nossa rotina diária ajuda-nos a criar um espaço de calma e equilíbrio no meio das exigências do dia a dia.



## ➤ *Mindfulness.*

Certamente já ouviu falar de mindfulness, ou atenção plena, uma prática que nos ensina a estar presentes no momento sem julgá-lo. Assim como as técnicas de respiração que exploramos anteriormente, o mindfulness ajuda a reduzir o stress e recuperar o equilíbrio emocional, mas, neste caso, concentra-se na atenção plena ao momento presente. Enquanto a respiração consciente nos ajuda a acalmar a mente e o corpo, a atenção plena convida-nos a prestar atenção intencionalmente ao que estamos a fazer, a sentir ou a experimentar, sem deixar a nossa mente desviar-se para o passado ou para o futuro. Esta prática não se limita apenas à meditação, mas pode ser integrada nas nossas atividades diárias, como comer, caminhar ou até mesmo lavar a louça. Ao concentrar toda a nossa atenção no que estamos a fazer naquele momento preciso, conseguimos reduzir a sensação de stress e ansiedade, desfrutar mais de cada experiência e desligar-nos das distrações. Assim como as respirações profundas ajudam a acalmar a nossa resposta ao stress, a atenção plena atua como uma ferramenta adicional para gerir as nossas emoções e alcançar maior clareza mental. Incorporar ambas as práticas na nossa vida diária pode ser fundamental para melhorar o nosso bem-estar geral e viver de forma mais plena e consciente.

## ➤ *Meditação e gestão do stress.*

A meditação é uma prática que nos permite treinar a nossa mente para nos concentrarmos e acalmarmos os pensamentos que geram stress. Existem vários tipos de meditação, mas todos têm um objetivo comum: encontrar paz mental. Algumas pessoas preferem a meditação guiada, onde uma voz conduz o processo, enquanto outras gostam da meditação silenciosa, concentrando-se apenas na respiração ou num mantra. A meditação é uma prática que nos permite treinar a nossa mente para nos concentrarmos e acalmarmos os pensamentos que geram stress. Embora existam diferentes tipos de meditação, o segredo é aprender a encontrar a paz mental. Aqui partilhamos uma meditação básica que pode praticar, mesmo que nunca tenha feito isso antes:

- 1) Encontre um lugar tranquilo: procure um lugar confortável e livre de distrações, seja em sua casa, no parque ou até mesmo no carro antes de entrar no trabalho.
- 2) Sente-se ou deite-se confortavelmente: se estiver sentado, certifique-se de que a sua coluna está reta, mas relaxada. Pode colocar as mãos sobre os joelhos ou no colo.
- 3) Feche os olhos e respire profundamente: inspire lentamente pelo nariz, sentindo o abdómen expandir-se. Expire suavemente pela boca, libertando qualquer tensão.
- 4) Concentre-se na sua respiração: dedique toda a sua atenção a cada respiração. Sinta o ar a entrar e a sair do seu corpo. Se a sua mente se dispersar com pensamentos, simplesmente redirecione a sua atenção para a respiração, sem se julgar.



- 5) Use um mantra (opcional): se achar útil, repita uma palavra ou frase que o ajude a manter o foco, como «calma» ou «paz». Isso pode ser especialmente útil se você perceber que sua mente tende a divagar muito.
- 6) Comece com 5 a 10 minutos: se é iniciante, não se preocupe em fazer isso por longos períodos. Comece com sessões curtas e, aos poucos, aumente a duração à medida que se sentir mais confortável.

Com prática regular, a meditação irá ajudá-lo a reduzir os níveis de cortisol (a hormona do stress), melhorar a sua concentração e desenvolver uma maior consciência emocional. Não se trata de alcançar a perfeição, mas sim de tornar a meditação uma ferramenta para aprender a responder de forma mais equilibrada às situações difíceis da vida e ajudar-nos a manter uma perspetiva mais clara e tranquila perante situações difíceis, permitindo-nos responder de forma mais equilibrada e menos impulsiva.

Em resumo, integrar estas práticas na nossa rotina diária pode ter um impacto significativo na nossa saúde mental e física. A relaxação, a respiração consciente, a atenção plena e a meditação são ferramentas que nos permitem gerir o stress, melhorar a nossa concentração e aumentar o nosso bem-estar geral. Criar tempo e espaço para desligar e conectar-se com o presente é um investimento na nossa saúde emocional que vale a pena fazer todos os dias.

### **3. 4. SÍNTESE:**

Neste módulo, explorámos como cuidar do corpo é uma base essencial para alcançar o bem-estar integral. Compreendemos que atender às nossas necessidades físicas, como alimentação, descanso e relaxamento, influencia diretamente a nossa saúde emocional e mental. Ao incorporar hábitos saudáveis na nossa vida quotidiana, não só melhoramos a nossa energia e vitalidade, mas também fortalecemos a nossa capacidade de enfrentar desafios e lidar com o stress. Além disso, aprendemos a importância de fazer uma pausa, conectar-nos connosco mesmos e encontrar um equilíbrio que nos permita viver com mais harmonia e satisfação. Em resumo, o autocuidado é uma expressão de respeito e amor próprio que nutre tanto o corpo quanto a mente e nos ajuda a construir um bem-estar sólido e duradouro.



PEERAR



# MÓDULO 4

## AUTOCONHECIMENTO

### -EU E AS MINHAS FERRAMENTAS-

#### 4. 1. INTRODUÇÃO.

#### 4. 2. AUTOCONHECIMENTO.

- Autoconceito e autoestima: quem sou eu e quanto valho?
- Auto-conceito distorcido e como influencia a autoestima.
  - Auto-conceito rígido.
  - Um autoconceito demasiado restritivo.
  - Auto-conceito negativo generalizado.
  - Auto-conceito fragmentado.
  - Auto-conceito baseado na opinião dos outros.
  - Autoestima autoexigente ou perfeccionista.
  - Um autoconceito exagerado.
- Como construir uma autoestima mais realista e equilibrada.
  - Identifique as suas crenças limitantes.
  - Questione essas crenças com pensamento crítico.
  - Reformule essas crenças.
  - Reforce a sua nova autoestima com ações.
  - Seja paciente e consistente.

#### 4. 3. AUTOGESTÃO EMOCIONAL TRIANGULAR COMO FERRAMENTA PESSOAL.

- Como funciona o triângulo?
  - Como intervir nos pensamentos.
  - Como intervir nas emoções.
  - Como intervir no comportamento.
- Por que é tão útil a autogestão emocional triangular?

#### 4. 4. SÍNTESE.



## 4. 1. INTRODUÇÃO.

O autoconhecimento é um processo contínuo que nos permite compreender melhor a nossa identidade e as nossas respostas emocionais. À medida que aprofundamos este exercício de reflexão, obtemos uma visão mais clara dos padrões que influenciam os nossos pensamentos, emoções e comportamentos. Esta maior clareza dá-nos as ferramentas necessárias para gerir as nossas emoções de forma mais eficaz e tomar decisões com maior segurança e coerência. Não se trata mais apenas de buscar calma ou equilíbrio, mas de entender o que realmente precisamos para nos sentirmos bem e como alcançar isso. Ao conhecer as nossas forças e limitações e estar conscientes de como nos valorizamos, podemos tomar decisões mais sábias e fazer mudanças significativas que nos permitam viver com mais confiança e plenitude. Esse autoconhecimento não só nos ajuda a ver o que nos motiva e limita, mas também nos dá clareza para dar passos firmes em direção ao que realmente nos faz sentir bem e crescer.

Neste módulo, aprofundaremos vários aspetos do autoconhecimento que são fundamentais para compreender a nossa relação connosco próprios. Analisaremos o autoconceito e a autoestima como aspetos que influenciam profundamente a forma como enfrentamos os desafios quotidianos, pois, ao reconhecermos as nossas forças e fraquezas e compreendermos como nos valorizamos, podemos começar a trabalhar de forma mais consciente para melhorar as áreas que desejamos transformar.

Além de explorar esses conceitos, apresentaremos uma estratégia básica de gestão emocional para usar como ferramenta pessoal: a gestão emocional triangular. Essa estratégia nos permitirá compreender como os nossos pensamentos, emoções e comportamentos estão conectados e como uma mudança em um desses elementos pode influenciar os outros. Por meio dessa estratégia, aprenderemos a tocar a tecla certa para modificar aqueles pensamentos, comportamentos ou emoções que nos limitam na hora de alcançar uma resposta emocional mais equilibrada e saudável.

Em suma, neste módulo, vamos nos aproximar um pouco mais de nós mesmos para assumir o controlo da nossa vida e bem-estar, compreendendo como nos percebemos e, mais importante, como podemos transformar essa visão em nosso benefício.



## 4. 2. AUTOCONHECIMENTO.

### ➤ *Autoconceito e autoestima: quem sou eu e quanto valho?*

Certamente já percebeu que, em psicologia, trabalhamos com muitas ideias e termos que, às vezes, podem ser um pouco confusos. O autoconceito e a autoestima são um bom exemplo disso; são usados com frequência, mas nem todos têm muito claro o seu significado. Para esclarecer qualquer dúvida, vamos definir de forma simples dois desses conceitos:

O autoconceito é o conjunto de ideias e crenças que tens sobre ti mesmo em diferentes áreas, como a física, emocional, intelectual, social ou profissional. Trata-se de uma descrição cognitiva, ou seja, de como te defines em função das tuas características e experiências. Não se trata de uma imagem visual, como a que vê no espelho, mas sim da descrição mental com que se define em função das suas características e experiências. Em essência, o autoconceito responde à pergunta «Quem sou eu?» e reflete a imagem que constrói de si mesmo a partir do que pensa e viveu. Por exemplo, se quando eras criança te diziam que eras bom em desporto, é provável que acredites que és atlético; e se te rotulavam constantemente como «desajeitado» ou «distráido», poderias incorporar essas ideias, mesmo que com o tempo pudesses desenvolver outras habilidades. À medida que cresces, o teu autoconceito torna-se mais complexo e detalhado. Já não te defines apenas com frases simples como «sou bom em matemática» ou «sou divertido», mas comesças a construir uma identidade mais rica que inclui as tuas crenças, valores e a forma como te posicionas no mundo. Se alguém lhe pedisse para escrever uma lista que o definisse, você provavelmente incluiria frases como «sou uma pessoa sociável», «tenho facilidade para resolver problemas», «sou desajeitado para esportes», «não sou atraente o suficiente» ou «sou independente e decidido». Esses pensamentos formam a base do seu autoconceito e afetam diretamente a maneira como você se comporta na vida.

Por outro lado, a autoestima baseia-se numa avaliação emocional do próprio «eu» na percepção que tens do teu valor pessoal. Enquanto o autoconceito se concentra em descrever os teus atributos, a autoestima avalia esses atributos de um ponto de vista afetivo. Em outras palavras, a autoestima responderia à pergunta: «Quanto eu valho?», pois está relacionada à maneira como sentes o teu valor e merecimento no mundo.

Agora que compreendemos melhor estes conceitos, podemos abordar o núcleo deste módulo: por vezes, uma formação inadequada, uma interpretação errada ou um desenvolvimento deficiente do nosso autoconceito podem afetar diretamente o nosso equilíbrio emocional.

Embora o autoconceito comece a se formar na infância e a autoestima seja construída com base nele, nenhum dos dois é imutável. Através do trabalho pessoal e da autoconsciência, podemos identificar suas deficiências, moldá-los e fortalecê-los, o que nos permitirá construir uma percepção mais equilibrada e realista de quem somos.



## ➤ *Auto-conceito distorcido e como influencia a autoestima.*

Como já vimos, o autoconceito é a imagem pessoal que construímos de nós mesmos a partir das nossas experiências e crenças. No entanto, essa imagem nem sempre é precisa ou benéfica. Em muitos casos, o autoconceito que desenvolvemos é distorcido, funcionando como uma crença errada que, em vez de nos impulsionar, limita-nos e afeta a nossa autoestima. Na verdade, essas distorções na forma como nos percebemos nada mais são do que um tipo de manifestação de distorção cognitiva, ou seja, interpretações tendenciosas da realidade que influenciam o nosso pensamento e bem-estar emocional. Quando nos vemos através de uma lente irrealista, seja subestimando-nos ou superestimando-nos, a nossa confiança enfraquece e a nossa estabilidade emocional fica comprometida.

Vejamos algumas das formas mais comuns pelas quais um autoconceito desadaptativo pode impactar negativamente a autoestima:

- **Um autoconceito rígido.**

Acreditar que somos de uma maneira fixa, «sempre falho no que tento» ou «sou uma pessoa que sempre estraga tudo», impede-nos de mudar e melhorar. Ao agarrarmo-nos a essa visão, deixamos de nos dar oportunidades para aprender e crescer. Além disso, tendemos a concentrar-nos nos nossos erros e minimizar as nossas conquistas, reforçando a sensação de insuficiência. Um autoconceito rígido nos aprisiona numa visão imutável de nós mesmos, fazendo-nos sentir incapazes de evoluir, o que inevitavelmente afeta a nossa autoestima.

- **Um autoconceito demasiado restritivo.**

Definir-nos apenas através de uma área específica, como o trabalho, a família ou um relacionamento, pode fazer com que a nossa identidade dependa de fatores externos. Quando isso acontece, qualquer mudança nessa área nos desestabiliza e nos faz sentir perdidos. Por exemplo, se acreditamos que o nosso valor está exclusivamente ligado à nossa carreira e perdemos o emprego, a nossa autoestima pode ser gravemente afetada. Um autoconceito saudável deve ser flexível e abranger diferentes aspetos da nossa vida para que possamos adaptar-nos às mudanças sem sentir que perdemos o nosso valor pessoal.

- **Auto-conceito negativo generalizado.**

Ao contrário do autoconceito restritivo, em que a identidade se centra num único domínio, aqui a pessoa tende a ver-se de forma negativa em praticamente todas as áreas da sua vida. Frases como «sou um desastre em tudo» ou «não sirvo para nada» refletem esta distorção, que geralmente está ligada a problemas de autoestima e estados depressivos.



- **Auto-conceito fragmentado.**

Ocorre quando uma pessoa se percebe de maneira muito diferente em diferentes contextos, o que gera incoerência na sua identidade. Por exemplo, alguém que no trabalho se sente competente e valioso, mas na sua vida pessoal se percebe como um fracasso. Essa falta de integração pode gerar insegurança e dificuldades para tomar decisões, pois a pessoa não sabe qual das suas versões é a «real».

- **Um autoconceito baseado na opinião dos outros.**

Muitas vezes, a nossa percepção de nós mesmos é muito influenciada pela forma como os outros nos veem. Isso costuma ocorrer com mais frequência na juventude, quando buscamos validação externa para reafirmar a nossa identidade. No entanto, depender constantemente do que os outros pensam torna a nossa autoestima frágil e instável, pois ela pode mudar a cada comentário ou crítica. Além disso, concentrar-nos na aprovação externa leva-nos a perder a autenticidade, pois adaptamos a nossa imagem para nos encaixarmos, em vez de sermos fiéis a nós mesmos.

- **Auto-conceito autoexigente ou perfeccionista.**

Ocorre quando alguém só se valoriza em função de suas conquistas e estabelece padrões inatingíveis para si mesmo. Pessoas com esse tipo de autoconceito se pressionam constantemente e, quando não atingem suas próprias expectativas, experimentam sentimentos de frustração e autocrítica.

- **Um autoconceito inflado.**

No outro extremo, um autoconceito inflado leva-nos a superestimar as nossas capacidades e a ver-nos como superiores aos outros. Embora isso possa parecer uma demonstração de segurança, em muitos casos esconde uma autoestima frágil que precisa de ser constantemente reafirmada. Quem tem uma imagem exagerada de si mesmo pode reagir mal às críticas, frustrar-se quando a realidade não corresponde às suas expectativas e ter dificuldade em reconhecer erros. A longo prazo, essa distorção pode afastar-nos dos outros e impedir o nosso crescimento pessoal.

Estes são alguns exemplos de como a percepção que temos de nós mesmos pode ser distorcida, afetando diretamente a autoestima. Quando a nossa autopercepção é rígida, negativa ou dependente de fatores externos, a nossa confiança fica enfraquecida e as nossas emoções podem tornar-se instáveis. Por outro lado, uma autoestima saudável é construída sobre uma percepção equilibrada de si mesmo: reconhecer tanto os nossos pontos fortes como as nossas áreas a melhorar, sem cair na autocomplacência ou no desprezo. Por isso, trabalhar num autoconceito mais flexível, realista e autónomo é fundamental para fortalecer a nossa segurança e bem-estar.



## ➤ *Como construir um autoconceito mais realista e equilibrado.*

Até agora, explorámos como um autoconceito desadaptativo pode afetar a nossa autoestima e bem-estar emocional. Identificar esses padrões é o primeiro passo para a mudança, mas não basta apenas reconhecê-los, é fundamental agir para transformar a maneira como nos percebemos. Como vimos no módulo anterior, com autoconhecimento e trabalho pessoal, podemos questionar crenças limitantes e desenvolver uma visão mais realista e flexível de nós mesmos. Felizmente, assim como a nossa autoestima foi moldada ao longo do tempo, também podemos modificá-la de forma consciente.

A seguir, vamos partilhar contigo uma série de passos práticos que te ajudarão a identificar as tuas crenças limitantes sobre ti mesmo e a substituí-las por outras mais saudáveis. Desta forma, aprender a aceitar as nossas qualidades e as nossas áreas de melhoria nos permitirá fortalecer o nosso autoconhecimento e confiança:

- **Identifique as suas crenças limitantes**

O primeiro passo é tomar consciência dos pensamentos negativos ou rígidos que tem sobre si mesmo em situações específicas. Por exemplo, se se encontra numa situação em que precisa de tomar uma decisão importante, pode surgir um pensamento como «*Não sou capaz de tomar boas decisões*» ou «*Sempre erro neste tipo de situações*». Para identificar essas crenças limitantes em situações específicas, pergunte a si mesmo:

- ♦ ***Que crença surge quando enfrento uma situação desafiadora?***

- Exemplo: Se estiver a enfrentar uma apresentação importante, pensa «*Não sou bom o suficiente para falar em público*».

- ♦ ***De que forma essa crença influencia as minhas decisões e ações?***

- Por exemplo, deixa de se preparar adequadamente porque pensa que, de qualquer forma, não vai conseguir?

- ♦ ***Como essa crença se formou nessa situação? Foi influenciada por um fracasso passado, pela crítica de alguém próximo ou pela comparação com outras pessoas?***

Entre as várias crenças erradas que podem dificultar a formação de um autoconceito realista e equilibrado, algumas são particularmente comuns e desempenham um papel fundamental no desenvolvimento de uma baixa autoestima. No Anexo 5, compilámos algumas dessas crenças para que possas analisá-las. Isso permitirá que identifiques se alguma delas ressoa contigo e em que situações, o que servirá como uma pista importante para iniciar o processo de análise.



- **Questione essas crenças com pensamento crítico.**

Muitas crenças limitantes se enraizaram em nossa mente sem que percebamos que não são verdades absolutas, mas interpretações subjetivas. Para desafiá-las, pergunte-se:

- ♦ *Isto é um facto comprovável ou apenas uma suposição?* Muitas vezes, as nossas crenças são distorções da realidade baseadas no medo ou na insegurança.
- ♦ *Existem provas contra essa crença?* Pense em momentos em que você demonstrou o contrário do que sua crença limitante afirma.
- ♦ *Diria o mesmo a um amigo na minha situação?* Às vezes, somos demasiado duros connosco próprios e tratamo-nos de uma forma que nunca aplicaríamos a alguém que amamos.

Exemplo:

Se pensa «Sempre falho em tudo o que tento», reveja o seu histórico de conquistas e experiências positivas. Certamente há momentos em que teve sucesso ou aprendeu algo valioso, o que prova que essa crença não é totalmente verdadeira.

- **Reformule essas crenças.**

Depois de questionar a validade das suas crenças limitantes, é hora de substituí-las por afirmações mais realistas e saudáveis. Em vez de simplesmente dizer a si mesmo o contrário (o que pode parecer falso no início), tente encontrar frases que reflitam uma perspectiva equilibrada.

Exemplos de reformulação:

- ♦ «*Não sou bom o suficiente*» → «*Estou em constante crescimento e todos os dias aprendo algo novo*».
- ♦ «*Sempre falho em tudo*» → «*Os erros fazem parte da aprendizagem e cada tentativa aproxima-me mais do meu objetivo*».
- ♦ «*Não mereço ser feliz*» → «*Sou uma pessoa valiosa e tenho o direito de aproveitar a vida*».

- **Reforce a sua nova autoimagem com ações.**

Para que um novo pensamento se torne uma crença sólida, é necessário apoiá-lo com experiências. Não basta repetir afirmações positivas, é preciso agir de acordo com elas. Algumas estratégias incluem:



- ♦ **Sair da zona de conforto.** Atreva-se a fazer coisas que antes evitava por medo ou insegurança. Por exemplo, se acha que não é bom a socializar, tente iniciar uma conversa com alguém novo.
- ♦ **Celebre as pequenas conquistas.** Muitas vezes, focamo-nos apenas nas nossas falhas e ignoramos os nossos progressos. Reconhecer cada passo positivo reforça a nova percepção de si mesmo.
- ♦ **Cerque-se de pessoas que o incentivam.** Relacionar-se com pessoas que valorizam e respeitam o seu crescimento pode ajudá-lo a consolidar uma autoestima mais positiva.

Cada pequena ação que você tomar nessa direção contribuirá para reforçar a sua nova identidade.

- **Seja paciente e consistente.**

Mudar uma crença arraigada não acontece da noite para o dia. É um processo que requer repetição e constância. É normal que, em momentos de stress ou insegurança, pensamentos limitantes antigos voltem a surgir.

Se isso acontecer:

- ♦ **Não se castigue nem se frustre.** Em vez disso, reconheça o pensamento e responda-lhe com a nova crença em que está a trabalhar.
- ♦ **Use a evidência** do seu próprio progresso para reafirmar o seu crescimento.
- ♦ **Seja gentil consigo mesmo** e lembre-se de que o desenvolvimento pessoal é um caminho contínuo.

Com o tempo, essas novas crenças se fortalecerão e se tornarão a base de um autoconceito mais realista, equilibrado e positivo.

Seguir estes passos permitirá que transforme a forma como se percebe, deixando para trás crenças limitantes e construindo uma autoestima mais sólida. Ao adotar uma mentalidade mais flexível e orientada para o crescimento, sentirá-se mais seguro para enfrentar desafios e avançar na sua vida com maior confiança e bem-estar.



### 4. 3. **AUTOGESTÃO EMOCIONAL TRIANGULAR COMO FERRAMENTA PESSOAL.**

Como vimos, o autoconhecimento é fundamental para assumir o controlo da nossa vida, desenvolver consciência e reconhecer tanto os nossos pontos fortes como as áreas em que podemos melhorar. No entanto, não basta apenas conhecer-nos; também é essencial contar com ferramentas eficazes que nos permitam realizar as mudanças que desejamos para alcançar um crescimento constante que favoreça o nosso desenvolvimento pessoal.

Para ajudar nesse processo, apresentaremos uma técnica simples, mas eficaz, baseada na teoria do «triângulo cognitivo» de Aaron Beck. Chamamos essa prática de "autogestão emocional triangular", e seu objetivo é mostrar como os pensamentos, emoções e comportamentos estão interligados. Embora existam muitas ferramentas para gerar mudanças nas nossas emoções, comportamentos ou pensamentos, o triângulo cognitivo se destaca por ser uma ferramenta simples e versátil que pode ser aplicada a diferentes situações, independentemente do desafio que enfrentamos. Por esta razão, consideramo-lo um excelente ponto de partida, pois é acessível e adaptável, tornando-se um recurso valioso para gerir e transformar qualquer dificuldade emocional ou mental. Ao aplicar esta abordagem, poderá regular e controlar melhor as suas emoções, fazendo os ajustes necessários para alcançar um equilíbrio emocional mais sólido.

➤ *Como funciona o triângulo?*





Consideremos que temos três pontos-chave: pensamentos, emoções e comportamentos. Estes estão em constante interação, de modo que qualquer mudança num influencia diretamente os outros dois, criando um ciclo de influência mútua. Se aprendermos a intervir neste ciclo, podemos transformá-lo numa ferramenta poderosa para gerir as nossas emoções. Por isso, o interessante do triângulo cognitivo é que nos permite agir sobre qualquer um dos seus três vértices para gerar uma mudança. Vejamos um exemplo:

Imagine que há vários dias que se sente triste ou desanimado e está cansado dessa situação, desejando sentir-se melhor. Nestes casos, pode ser muito difícil simplesmente «decidir» ser feliz. Tentar mudar uma emoção a partir da mesma dimensão em que ela se origina, a emoção, às vezes pode ser um processo complicado e exaustivo. No entanto, se em vez de tentar mudar a emoção diretamente, intervir num comportamento, essa abordagem pode facilitar muito o processo.

Por exemplo, se estás preso nos teus pensamentos e ficas em casa devido ao teu estado de espírito, podes optar por fazer algo diferente, como sair para fazer exercício, encontrar-te com amigos ou até mesmo ir ao cinema. Embora no início seja difícil sair, é provável que, ao envolveres-te numa atividade diferente, quando voltares para casa te sintas um pouco melhor e menos triste. Essa mudança de comportamento influencia diretamente as suas emoções, pois ao realizar uma atividade diferente, você ativa processos neuroquímicos no cérebro que ajudam a diminuir a tristeza. O mais interessante é que, ao mudar o seu comportamento, é provável que os seus pensamentos também mudem. Em vez de continuar a pensar «Não tenho vontade de fazer nada», você começa a pensar «Sinto-me um pouco melhor depois de ter saído».

Este é apenas um exemplo de como o triângulo cognitivo pode ser utilizado de forma prática. Ao intervir num dos vértices, neste caso o comportamento, não só muda esse comportamento, como também influencia as suas emoções e pensamentos, criando um ciclo positivo que o ajuda a sentir-se melhor.

Agora, para aplicar este conhecimento de forma prática, é útil conhecer estratégias concretas que facilitem esta intervenção. A seguir, exploraremos algumas técnicas simples e eficazes que podem ajudar-nos a entender como intervir em qualquer um dos três vértices para modificar os outros dois:

- Como intervir nos **PENSAMENTOS** para repercutir nas emoções e no comportamento:
  - ♦ **Reestruturação cognitiva:** Consiste em analisar a veracidade e a utilidade de um pensamento negativo para reformulá-lo de forma mais objetiva e funcional. Veja no módulo 2: *“Reestruturação cognitiva para transformar pensamentos e crenças negativas”*. Exemplo: se pensa *“Sempre falho em tudo que tento”*, pode analisar essa ideia e perceber que ela não é totalmente verdadeira. Reformulá-la como *“Às vezes falhei, mas também consegui muitas coisas e posso continuar melhorando”* ajudará a ver isso de uma maneira mais equilibrada.



- ◆ **Afirmações positivas:** Que, com o tempo, ajudam a gerar uma mentalidade mais construtiva. Exemplo: se costuma dizer a si mesmo «*Não sou bom o suficiente*», pode repetir frases como «*Estou em constante aprendizagem e crescimento*». Mesmo que no início não acredite totalmente, com a repetição constante, a sua mente começará a internalizar isso.
- ◆ **Diálogo interno positivo:** Implica substituir a autocrítica por uma linguagem mais compassiva e motivadora. Em vez de pensar que não é capaz de fazer algo, pode experimentar a ideia de que, embora seja difícil, pode aprender e melhorar. Exemplo: se cometer um erro no trabalho e pensar «*Sou um desastre, não sirvo para isto*», pode mudar para «*Errei, mas posso aprender com isso e fazer melhor da próxima vez*». Essa mudança de foco reduz a ansiedade e aumenta a confiança.
- Como intervir nas **EMOÇÕES** para influenciar os pensamentos e o comportamento:
  - ◆ **Técnicas de respiração, relaxamento e mindfulness:** Ajudam a reduzir a sua intensidade e facilitam uma melhor tomada de decisões.
  - ◆ **Validação emocional:** Consiste em reconhecer a emoção sem julhá-la, o que permite geri-la de forma mais saudável em vez de reprimi-la.
- Como intervir no **COMPORTEAMENTO** para repercutir nos pensamentos e nas emoções:
  - ◆ **Realizar atividades agradáveis ou motivadoras:** Mesmo que no início não haja vontade, isso pode gerar uma melhora no estado de espírito. O princípio da ação precede a motivação sugere que, em muitas ocasiões, é necessário primeiro agir para depois sentir o impulso.
  - ◆ **Estabeleça pequenas metas alcançáveis:** Cada conquista gera um reforço positivo que contribui para modificar tanto a emoção quanto a percepção de si mesmo.



## ➤ *Por que é tão útil a gestão emocional triangular?*

A gestão emocional triangular ajuda-nos a controlar as nossas emoções e a evitar ficar presos em padrões negativos. Se estiver consciente de como o que pensa, sente e faz se influenciam mutuamente, pode intervir de forma eficaz. Este conhecimento é uma ótima ferramenta para melhorar a nossa própria gestão emocional. Pratique-o sempre que sentir que algo não está bem, identifique o que está a pensar, o que está a sentir e o que está a fazer. Como pode mudar um destes três elementos? Basta mover um dos outros dois vértices... e tudo pode melhorar!

## **4. 4. SÍNTESE.**

Neste módulo, propomos olhar para dentro de nós mesmos para nos compreendermos melhor. Conhecer-se é o primeiro passo para tomar decisões mais claras, ganhar segurança e sentir-se bem consigo mesmo.

Trabalhámos duas ideias-chave: o autoconceito, que é como nos definimos, e a autoestima, que tem a ver com o quanto nos valorizamos. Embora estas crenças se formem desde pequenos, podem ser revistas e transformadas com o tempo e o trabalho pessoal.

Também apresentámos uma ferramenta prática: a gestão emocional triangular. Parte de uma ideia simples, mas poderosa: o que pensamos, sentimos e fazemos está conectado. Se mudarmos um desses três aspetos, podemos gerar uma mudança nos outros dois. Por exemplo, se te sentes em baixo, fazer algo diferente, mesmo que seja pequeno, pode ajudar-te a começar a mudar como te sentes e o que pensas. Para isso, revimos estratégias concretas que nos permitem intervir em cada vértice do triângulo e promover uma mudança positiva. A chave está em saber que temos opções e que, às vezes, com um pequeno passo, podemos começar a sentir-nos melhor.



PEERAR



PEERAR

---

# O MEU MUNDO EXTERNO



## MÓDULO 5

### HABILIDADES SOCIAIS PARA RELAÇÕES SAUDÁVEIS

#### 5. 1. INTRODUÇÃO: A IMPORTÂNCIA DO APOIO SOCIAL.

#### 5. 2. HABILIDADES SOCIAIS E OS TRÊS ESTILOS DE RESPOSTA.

- Estilo passivo.
- Estilo agressivo.
- Estilo assertivo.
- Estilo passivo-agressivo.

#### 5. 3. ASSERTIVIDADE.

- O que é assertividade e os seus pilares fundamentais.
- Como estruturar uma mensagem assertiva .
- Técnicas práticas para desenvolver a assertividade.
- Situações mais comuns em que aplicar a assertividade.

#### 5. 4. RELAÇÕES TÓXICAS.

- O que são, o seu impacto no bem-estar emocional e como identificá-las.
- Identificação de relações tóxicas: padrões comuns.

#### 5. 5. IDENTIFICAÇÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS.

- Estratégias para identificar conflitos.
- Estratégias para a resolução de conflitos.

#### 5. 6. SÍNTESE.



## 5. 1. INTRODUÇÃO: A IMPORTÂNCIA DO APOIO SOCIAL.

As relações humanas são uma peça fundamental para o nosso bem-estar emocional. Desde a infância até a idade adulta, a nossa capacidade de nos relacionarmos com os outros influencia a forma como enfrentamos os desafios da vida, lidamos com o stress e construímos uma identidade sólida. Contar com um ambiente de apoio baseado na confiança, no respeito e na empatia proporciona-nos segurança emocional e reforça a nossa autoestima. No entanto, estabelecer e manter relações saudáveis não é um processo automático nem depende apenas da boa vontade; requer o desenvolvimento de competências sociais que nos permitam comunicar com clareza, expressar as nossas necessidades e resolver conflitos de forma construtiva, mas a realidade é que as estratégias que usamos para nos relacionarmos com os outros não são inatas nem algo que aprendemos de forma estruturada ao longo da vida. Ao contrário de outras habilidades, como ler ou escrever, ninguém nos ensina formalmente como nos comunicar de maneira eficaz, como expressar as nossas emoções sem medo ou como estabelecer limites saudáveis. Desde a infância, absorvemos modelos de comportamento do nosso ambiente, influenciados pela família, pela escola e pela sociedade em geral. Algumas pessoas desenvolvem naturalmente uma facilidade para a interação social, enquanto outras podem enfrentar dificuldades que afetam a qualidade dos seus relacionamentos.

Quando não temos as ferramentas adequadas para interagir com os outros, é fácil cair em padrões de comunicação pouco eficazes que geram mal-entendidos, tensões ou relações desequilibradas que podem afetar a nossa saúde emocional. A forma como nos expressamos, a maneira como estabelecemos limites e a nossa capacidade de reconhecer dinâmicas pouco saudáveis desempenham um papel essencial na qualidade das nossas relações. Por isso, aprender a desenvolver estas competências não só nos ajuda a fortalecer os nossos laços com os outros, mas também nos permite crescer pessoalmente e criar um ambiente mais harmonioso e enriquecedor.

Este módulo foi concebido para lhe fornecer informações e estratégias práticas que o ajudarão a melhorar a sua vida social e emocional. Ao longo dos próximos capítulos, exploraremos a importância de uma comunicação eficaz, o desenvolvimento da assertividade como ferramenta fundamental para nos expressarmos com segurança e respeito, e a gestão de conflitos de uma perspetiva construtiva. Também abordaremos como identificar e lidar com relações tóxicas, estabelecendo limites saudáveis que protejam o nosso bem-estar emocional. Além disso, aprofundaremos a comunicação não verbal, um aspeto muitas vezes subestimado, mas fundamental para compreender melhor os outros e expressar-nos de forma autêntica. O objetivo é que possa aplicar estes conhecimentos na sua vida quotidiana, melhorando a qualidade das suas relações e promovendo um equilíbrio emocional que contribua para o seu bem-estar geral. Todos podemos desenvolver e fortalecer as nossas competências sociais com prática e consciência, e nesta jornada irá descobrir ferramentas valiosas para se relacionar de forma mais saudável, plena e satisfatória.



## 5. 2. HABILIDADES SOCIAIS E OS TRÊS ESTILOS DE RESPOSTA.

As competências sociais são um conjunto de estratégias e comportamentos que nos permitem interagir de forma eficaz com os outros, favorecendo relações saudáveis e equilibradas. Estas incluem a comunicação verbal e não verbal, a empatia, a capacidade de resolver conflitos e a regulação emocional. A forma como respondemos nas nossas interações tem um impacto direto na nossa autoestima, bem-estar emocional e qualidade de vida.

Existem três estilos principais de resposta na comunicação interpessoal: o **passivo**, o **agressivo** e o **assertivo**. A estes três estilos acrescenta-se um quarto, o estilo **passivo-agressivo**, que combina características da passividade e da agressividade, manifestando-se de forma indireta.

Principais estilos de resposta:

- **Estilo passivo.** Caracteriza-se pela dificuldade em expressar pensamentos, emoções e necessidades próprias. Pessoas com um estilo passivo tendem a evitar conflitos, ceder aos outros e priorizar as necessidades alheias em detrimento das próprias. Essa forma de comunicação pode gerar sentimentos de frustração, ansiedade ou baixa autoestima, uma vez que as necessidades pessoais são relegadas. Indicadores comuns do estilo passivo incluem tom de voz baixo, contacto visual reduzido e uso de expressões hesitantes ou ambíguas.
- **Estilo agressivo.** No extremo oposto, o estilo agressivo baseia-se na imposição de ideias, necessidades ou desejos sem considerar os direitos e as emoções dos outros. Quem se comunica de forma agressiva pode recorrer a um tom de voz elevado, linguagem corporal dominante e expressões impositivas, o que muitas vezes gera rejeição, conflitos e deterioração nas relações interpessoais. Embora este estilo possa parecer eficaz a curto prazo para atingir certos objetivos, a longo prazo gera distanciamento e ressentimento nos outros.
- **Estilo assertivo.** A assertividade representa um ponto de equilíbrio entre a passividade e a agressividade. Implica expressar pensamentos, emoções e necessidades de forma clara, direta e respeitosa, sem menosprezar os direitos dos outros nem permitir que violem os seus. As pessoas assertivas sabem estabelecer limites saudáveis, defender as suas posições com firmeza e comunicar com empatia, favorecendo relações baseadas no respeito mútuo. Algumas características da comunicação assertiva incluem um tom de voz seguro, contacto visual adequado e a capacidade de dizer «não» sem culpa quando necessário.



- **Estilo passivo-agressivo.** O estilo passivo-agressivo combina elementos da passividade e da agressividade, manifestando-se de forma indireta. A pessoa não expressa abertamente os seus pensamentos, emoções ou necessidades, mas estes surgem através de condutas ocultas como a ironia, o sarcasmo, a resistência passiva ou as mensagens ambíguas. Embora externamente possa parecer que evita o conflito, na realidade existe um mal-estar não expresso que é canalizado de forma pouco clara, gerando confusão e tensão nas relações. As pessoas com este estilo costumam ter dificuldades em definir limites de maneira direta e podem recorrer à esquiva, ao silêncio ou a comportamentos contraditórios. Algumas características da comunicação passivo-agressiva incluem mensagens indiretas, tom ambíguo ou irónico, incongruência entre o que se diz e o que se faz, e dificuldade em abordar os conflitos de forma aberta.

□ Exemplo: imagine que um empregado de mesa lhe traz um pedido errado num restaurante.

- **Estilo passivo:** A pessoa não diz nada e aceita o prato errado, mesmo que não seja o que queria. Pode sentir-se desconfortável, mas prefere evitar o conflito. Pensa: *«Não quero incomodar o empregado, talvez tenha-me enganado ao pedir.»*
- **Estilo agressivo:** A pessoa reage com raiva, levanta a voz e exige de forma brusca que mudem o prato. Poderia dizer: *«Isto não é o que eu pedi! Não ouviu bem?»*, gerando tensão na interação.
- **Estilo assertivo:** A pessoa dirige-se ao empregado de mesa de forma educada e firme para expressar a sua necessidade. Diz: *«Desculpe, acho que houve um erro. Eu pedi uma salada, mas trouxeram-me uma sopa. Pode trocar, por favor?»* Desta forma, comunica de forma clara e respeitosa, aumentando as probabilidades de que a situação seja resolvida de forma positiva.
- **Estilo passivo-agressivo:** A pessoa não expressa diretamente o erro no momento, mas demonstra o seu mal-estar de forma indireta. Pode aceitar o prato sem dizer nada e, depois, fazer comentários irónicos ou queixas veladas, como: *'Bem... suponho que hoje toca isto' ou 'Não faz mal, já vi que aqui é o que há'.* Também poderá comer com má vontade, evitar o contacto ou comentar mais tarde com outras pessoas o que aconteceu. Embora não exista uma confrontação aberta, o mal-estar é transmitido de forma pouco clara, gerando desconforto e dificultando uma resolução direta da situação.

Embora cada pessoa possa inclinar-se naturalmente para um destes estilos, desenvolver a assertividade permite-nos melhorar a nossa comunicação, fortalecer a nossa autoestima e construir relações mais saudáveis e satisfatórias.



## 5. 3. ASSERTIVIDADE.

### ➤ *O que é assertividade e os seus pilares fundamentais.*

Como acabámos de ver, a assertividade é o ponto de equilíbrio entre a passividade e a agressividade. Trata-se da capacidade de expressar pensamentos, emoções e necessidades com clareza e respeito, defendendo os nossos direitos sem passar por cima dos dos outros. Mais do que uma simples ferramenta de comunicação, é uma habilidade que fortalece o respeito mútuo e contribui para relações mais equilibradas e saudáveis.

Além da maneira como nos expressamos, a assertividade implica uma atitude baseada no conhecimento das nossas próprias emoções e na sensibilidade em relação às dos outros. Ser assertivo significa ter a coragem de falar a partir do «eu», expressar o que precisamos e queremos de forma honesta, sem medo do julgamento e sem permitir que os outros ultrapassem os nossos limites. Isto não só protege a nossa autoestima e bem-estar emocional, como também favorece a construção de um ambiente baseado no respeito, onde as relações podem desenvolver-se de forma saudável e harmoniosa.

Por outro lado, assertividade não se trata apenas de falar, mas também de ouvir ativamente. Respeitar as necessidades e perspetivas dos outros sem descuidar das nossas permite gerar um diálogo mais aberto e autêntico, onde a comunicação flui naturalmente e os laços interpessoais são fortalecidos. Na verdade, expressar claramente o que pensamos e sentimos também é uma forma de autocuidado, pois ajuda-nos a gerir desacordos sem que eles se transformem em conflitos desnecessários ou ressentimentos, promovendo assim relações mais saudáveis e construtivas.

Para desenvolver essa habilidade, é fundamental apoiar-nos em certos princípios que nos guiam na prática diária. Esses pilares nos fornecem ferramentas para nos comunicarmos de forma mais eficaz, manter um equilíbrio entre a defesa das nossas necessidades e o respeito pelos outros e, em última análise, melhorar o nosso bem-estar emocional. A seguir, exploraremos esses fundamentos essenciais da assertividade, que servirão de referência para fortalecer a sua comunicação e estabelecer relações mais saudáveis:

- **Reconhecer os nossos direitos:** Para praticar a assertividade, é essencial conhecer os nossos direitos: o direito de dizer «não», de expressar as nossas opiniões, de ser tratado com dignidade e de cometer erros. Reconhecer que temos esses direitos é fundamental para nos sentirmos seguros ao comunicar. No anexo 6, fornecemos uma lista dos principais direitos assertivos.



- **Estabelecer limites claros:** Estabelecer limites é um dos aspetos mais importantes da assertividade. Aprender a dizer «não» quando necessário, sem sentir culpa, é fundamental para proteger a nossa saúde emocional. Os limites protegem-nos das exigências externas e permitem-nos gerir melhor as nossas interações.
- **Responsabilidade partilhada:** Em toda a interação, a responsabilidade é partilhada. Não devemos assumir toda a responsabilidade por um mal-entendido ou conflito. Não temos de justificar continuamente as nossas decisões nem pedir permissão para estabelecer limites. Pelo contrário, podemos usar intervenções que coloquem a responsabilidade no outro de forma respeitosa e construtiva.
- **Evitar a agressividade:** Posicionar-se de forma firme não deve ser confundido com ser agressivo. A assertividade não é impor a nossa vontade aos outros, mas expressar as nossas necessidades de forma respeitosa. É fundamental não nos sentirmos mal por dizer «não» e estabelecer limites quando necessário.
- **Manter uma atitude de respeito mútuo:** A assertividade não implica apenas expressar as nossas necessidades, mas também ouvir e respeitar as necessidades dos outros. O respeito mútuo é a base para uma comunicação eficaz e para relações equilibradas.

## ➤ *Como estruturar uma mensagem assertiva*

Agora que sabemos o que é assertividade, surge uma pergunta fundamental: como levar isso da teoria à prática? Embora entendamos o conceito e seus benefícios, às vezes é difícil aplicá-lo em situações cotidianas, especialmente quando estamos sob pressão, enfrentando desacordos ou lidando com emoções intensas. A transição de saber o que fazer para fazer de forma eficaz pode ser um grande desafio, mas com as ferramentas certas, é possível.

A seguir, apresentamos um esquema projetado para construir mensagens assertivas de maneira eficaz. Seguindo essa estrutura, será mais fácil colocar a assertividade em prática no seu dia a dia, reduzindo mal-entendidos e promovendo um diálogo mais aberto e respeitoso. Como qualquer habilidade, requer treino e prática constante, mas com o tempo, tornar-se-á uma forma natural e saudável de se comunicar.

### 1. Chamada de atenção (opcional):

- Certifique-se de que a outra pessoa está disponível para conversar.

☐ Exemplo: «Gostaria de falar consigo um momento sobre algo importante.»



## 2. Descrição objetiva da situação:

- Explique o que aconteceu de forma concreta e específica, sem julgamentos ou interpretações.

- Evite generalizações como «sempre» ou «nunca».

- Exemplo: «*Ontem combinámos que entregaria o relatório às 15h, mas só o recebi às 18h.*»

## 3. Expressão de sentimentos:

- Comunique como a situação o fez sentir, usando «eu» em vez de «tu».

- Evite culpar ou atacar a outra pessoa.

- Exemplo: «*Fiquei preocupado porque isso atrasou o resto do trabalho.*»

## 4. Explicação da consequência:

- Descreva o impacto que a situação teve em si ou no ambiente.

- Exemplo: «*Tive de ficar até tarde para terminar a tempo.*»

## 5. Proposta ou pedido concreto:

- Expressar o que se espera de forma clara e realista.

- Exemplo: «*Gostaria que, se houver um atraso no futuro, me avisem com antecedência para que eu possa me organizar melhor.*»

## 6. Encerramento positivo:

- Mostrar disposição para resolver o problema e reforçar o relacionamento de forma positiva.

- Exemplo: «*Acho que se conseguirmos melhorar a comunicação, o trabalho será mais eficiente para ambos.*»

### ➤ *Técnicas para desenvolver a assertividade.*

Depois de aprendermos a construir uma mensagem assertiva para aplicar na prática diária, é importante entender que, embora ter as ferramentas adequadas facilite a tarefa, às vezes os desafios persistem. Diante de situações reais complexas e que, às vezes, exigem uma abordagem mais flexível, que se adapte ao contexto e às pessoas com quem interagimos, precisamos contar com técnicas específicas que nos ajudem a enfrentar esses momentos difíceis de forma eficaz. Por isso, a seguir, exploraremos algumas dessas técnicas que se mostraram eficazes para desenvolver a assertividade e melhorar as nossas habilidades de comunicação:



- **A técnica do «não» assertivo.**

Trata-se de aprender a dizer «não» de forma firme e respeitosa, sem se sentir culpado por recusar algo que não pode fazer.

Exemplo:

*«Não posso ir à reunião hoje, porque tenho outros compromissos importantes».*

- **Linguagem corporal assertiva.**

A comunicação não verbal também desempenha um papel importante na assertividade. Mantenha uma postura aberta, contato visual adequado e um tom de voz calmo e firme.

Exemplo:

Quando estiver a falar com alguém, certifique-se de manter contato visual, não cruzar os braços e falar com um tom de voz calmo, mas firme, para que a sua mensagem seja clara e confiável.

- **Escuta ativa e empatia.**

Ouvir ativamente é fundamental. Preste atenção ao que a outra pessoa está a dizer sem interromper, mostre compreensão e responda de forma empática.

Exemplo:

*«Compreendo que se sinta assim, vejo que está preocupado com os prazos. Eu também estou a tentar cumprir as minhas tarefas, mas preciso de mais tempo»*

- **«Eu» em vez de «tu».**

Em vez de acusar ou culpar a outra pessoa, concentre-se em expressar os seus sentimentos e necessidades usando declarações com «eu».

Por exemplo, em vez de dizer *«Tu estás sempre atrasado e fazes-me esperar»*, podes dizer: *«Sinto-me frustrado quando chego a tempo e tenho que esperar»*.

- **Use «eu sinto» em vez de «tu fazes-me sentir».**

Evite culpar a outra pessoa pelas suas emoções e, em vez disso, comunique como se sente e como podem trabalhar juntos para resolver o problema.

Por exemplo, em vez de dizer *«Tu fazes-me sentir triste»*, pode dizer: *«Sinto-me triste nesta situação e gostaria de encontrar uma forma de a melhorar»*.



- **Resposta assertiva em vez de submissão ou agressividade.**

Neste caso, trata-se de fazer a outra pessoa perceber como está a se comportar e sugerir uma mudança para uma interação mais respeitosa e assertiva.

- Exemplo:

*«Quando te zangas e comesças a gritar, tenho muita dificuldade em falar. Porque não paramos um momento e ouvimos um ao outro?»*

- **Lembrar os meus próprios direitos.**

Ter em mente que todos temos direitos é essencial para fortalecer a nossa confiança e postura ao comunicar as nossas necessidades.

- Exemplo:

*«Tenho o direito de dizer não sem me sentir culpado»*

- **Assertividade positiva.**

Consiste em reconhecer e expressar os aspectos positivos dos outros, promovendo um ambiente de respeito mútuo.

- Exemplo:

*“Gosto da forma como responde aos clientes, pois demonstra muita paciência e profissionalismo.”*

- **Adiamento assertivo.**

O adiamento assertivo implica em deixar claro ao nosso interlocutor que o momento atual não é adequado para continuar a discussão. Essa técnica é útil quando, apesar de usar a comunicação assertiva, não conseguimos que a outra pessoa entenda nosso ponto de vista ou quando a conversa se torna muito agressiva. Podemos expressar: *“Gostaria de retomar essa conversa em outro momento, quando ambos estivermos mais calmos e pudermos conversar com tranquilidade”.*

- **Pergunta assertiva.**

A pergunta assertiva consiste em responder à outra pessoa fazendo perguntas para obter mais informações, sem questionar ou desafiar diretamente o que nos foi dito. Essa técnica nos permite obter clareza e compreender melhor a perspectiva do outro.

- Por exemplo, poderíamos perguntar: *“Entendo que você tem uma crítica ao meu trabalho, poderia me dar mais detalhes para que eu possa entender melhor suas preocupações?”*



- **Acordo assertivo.**

A técnica do acordo assertivo implica mostrar compreensão e concordar parcialmente com a outra pessoa, mesmo que ela insista no erro ou mal-entendido. Trata-se de evitar a confrontação direta e concentrar-se no problema, em vez de atacar a pessoa.

Por exemplo, poderíamos dizer: *«Compreendo o seu ponto de vista e concordo em parte, mas também gostaria de salientar que existe um erro na informação que está a utilizar como base para o seu argumento».*

- **Banco de nevoeiro.**

Esta técnica consiste em evitar entrar em discussões ou debates desnecessários. Em vez de defender o seu ponto de vista de forma agressiva, reconheça os elementos válidos na perspetiva do outro e faça ajustes subtis sem perder a sua postura.

Por exemplo, pode dizer: *«Compreendo que tenha algumas preocupações. Vamos ter em conta os seus comentários e explorar outras opções».*

- **Negociação de necessidades.**

Quando se encontrar numa situação em que as suas necessidades e as da outra pessoa parecem entrar em conflito, procure soluções de compromisso que satisfaçam ambos. Concentre-se em encontrar um terreno comum e propor alternativas.

Por exemplo, pode dizer: *«Compreendo que queira que façamos isto desta forma, mas que tal tentarmos uma combinação de ambas as abordagens?».*

- **Agradecimento e reconhecimento.**

Embora possa discordar da outra pessoa, é importante reconhecer e agradecer os pontos positivos da sua perspetiva. Isso demonstra respeito e abertura ao diálogo construtivo.

Por exemplo, pode dizer: *«Agradeço a sua preocupação com este assunto e valorizo os seus contributos. No entanto, gostaria de explorar algumas alternativas adicionais».*

➤ **Situações mais comuns em que aplicar a assertividade.**

Agora que já temos mais claro o conceito de assertividade e tudo o que ele envolve, é hora de nos concentrarmos nos contextos em que ele é fundamental para uma comunicação eficaz. A seguir, exploraremos algumas das situações mais comuns em que a assertividade desempenha um papel fundamental na nossa vida diária:



- **Expressar emoções e sentimentos.**

*“Quando me interrompe constantemente, sinto-me frustrado e não consigo expressar as minhas ideias adequadamente. Poderíamos dar espaço para cada um falar sem interrupções?”*

*«Sinto-me feliz e entusiasmado com este novo projeto. Obrigado por me dar esta oportunidade.»*

- **Dar e receber feedback construtivo.**

*“Aprecio o teu esforço neste projeto, mas acho que poderíamos melhorar a apresentação se incluíssemos exemplos mais concretos.”*

*“Gostaria de dar um feedback sobre a sua apresentação. Acho que você poderia melhorar a sua expressão corporal para transmitir mais confiança.”*

- **Estabelecer limites pessoais.**

*«Entendo que precisas da minha ajuda, mas neste momento não posso comprometer-me. Tenho outros compromissos a cumprir.»*

*«Sinto-me desconfortável quando se fala desse assunto. Prefiro não discutir isso e manter a conversa num tom mais positivo.»*

- **Recusar um pedido ou proposta.**

*“Agradeço por teres pensado em mim, mas neste momento não posso aceitar essa responsabilidade adicional.”*

*“Não me sinto à vontade para participar dessa atividade. Obrigado por pensar em mim, mas vou ter que passar essa.”*

- **Expressar uma opinião pessoal.**

*“Na minha opinião, acho que seria mais eficaz abordar o projeto dessa maneira.”*

*“Respeito o seu ponto de vista, mas também gostaria de partilhar a minha perspetiva sobre o assunto.”*

- **Estabeleça expectativas claras.**

*“Para que possamos avançar com este projeto, acho importante que todos tenhamos clareza sobre o papel que desempenhamos. Podemos definir isso agora?”*

*“É fundamental que tenhamos uma ideia clara dos prazos, para evitar mal-entendidos mais tarde.”*



- **Expressar discordância de forma respeitosa.**

*“Entendo a sua posição, mas não concordo com essa solução. Acho que poderíamos explorar uma alternativa que beneficie a ambos.”*

*“Respeito a sua decisão, mas não partilho da mesma visão sobre este assunto. Gostaria de discutir isso mais a fundo.”*

- **Pedir ajuda ou apoio.**

*“Estou com dificuldades com este assunto e gostaria de contar com o teu apoio para poder resolvê-lo de forma eficiente.”*

*“Não consigo fazer todo este trabalho sozinho, podes ajudar-me a distribuir as tarefas de forma mais equitativa?”*

- **Apreciar ou reconhecer o esforço dos outros.**

*“Quero agradecer-lhe pela sua dedicação a este projeto. O seu esforço não passou despercebido.”*

*“Acho que fizeste um ótimo trabalho nesta apresentação. É evidente que te empenhaste muito.”*

## 5. 4. RELAÇÕES TÓXICAS.

### ➤ **O que são e como identificar as relações tóxicas e o seu impacto no bem-estar emocional.**

Todos nós já ouvimos falar de relações tóxicas, no entanto, muitas vezes não estamos completamente conscientes do que implica estar numa delas até nos encontrarmos imersos numa. As relações tóxicas são aquelas que, em vez de nos apoiar e ajudar a crescer como pessoas, afetam-nos de forma negativa, esgotando a nossa energia e afetando a nossa estabilidade emocional. Estas relações podem assumir muitas formas: amizades, laços familiares, relações amorosas ou mesmo no ambiente de trabalho. O denominador comum é que as pessoas envolvidas experimentam sofrimento, ansiedade ou mal-estar devido a comportamentos destrutivos, controladores ou manipuladores de uma das partes. Estar preso numa relação tóxica não afeta apenas a pessoa emocionalmente, mas também pode ter repercussões físicas e psicológicas a longo prazo. Ansiedade, depressão, stress crónico e diminuição da autoestima são algumas das consequências mais comuns.



À medida que a pessoa se sente mais presa e sem saída, a sua capacidade de confiar nos outros e de desenvolver relações saudáveis no futuro é seriamente afetada. Por isso, o desgaste emocional causado por estas relações pode gerar uma sensação constante de insegurança, solidão e até desesperança, o que prejudica a qualidade de vida de quem as vive.

## ➤ *Identificação de relações tóxicas: padrões comuns.*

Reconhecer uma relação tóxica nem sempre é fácil, especialmente quando estamos emocionalmente envolvidos. No entanto, existem certos padrões de comportamento que tendem a se repetir nesse tipo de dinâmica. A seguir, apresentamos alguns dos padrões mais característicos:

- **Falta de respeito constante:** Limites pessoais são ultrapassados, há insultos, zombarias ou desqualificações que minam a autoestima.
- **Controlo excessivo:** Uma das partes tenta impor a sua vontade sobre a outra, seja limitando a sua independência, tomando decisões por ela ou exigindo explicações constantes.
- **Dependência emocional:** A relação baseia-se na necessidade extrema de aprovação e afeto, gerando medo do abandono e dificultando a autonomia pessoal.
- **Manipulação emocional:** A manipulação emocional é uma forma de controlo em que uma pessoa recorre a táticas como a culpa, o medo, a vitimização ou a distorção da realidade para influenciar os pensamentos, emoções e ações de outra, com o objetivo de obter benefícios pessoais ou exercer domínio sobre ela. Dado que existem várias estratégias manipuladoras, no Anexo 7 encontrará uma lista completa com as mais representativas para o ajudar a identificá-las.
- **Desequilíbrio de poder:** Uma parte impõe os seus desejos, emoções ou necessidades sobre a outra, sem considerar o seu bem-estar.
- **Ciclo de abuso e reconciliação:** Momentos de tensão e conflito seguidos de períodos de aparente calma e afeto, o que dificulta romper a relação.
- **Esgotamento emocional:** O relacionamento gera cansaço, ansiedade ou tristeza constantes, em vez de trazer apoio e bem-estar.



Se vários destes padrões estiverem presentes de forma repetitiva numa relação, é fundamental parar para refletir sobre o seu impacto na nossa vida. É crucial considerar a possibilidade de estabelecer limites claros com a outra pessoa, o que pode implicar falar abertamente sobre como nos sentimos ou o que já não estamos dispostos a tolerar. No entanto, por vezes, os limites não são suficientes e pode ser necessário afastar-se da relação para evitar que continue a afetar o nosso bem-estar. O autocuidado e a preservação da saúde mental devem ser uma prioridade e, às vezes, isso significa distanciar-se emocional ou fisicamente de pessoas que não contribuem para um ambiente positivo. Tomar decisões difíceis como essa não é fácil, mas é uma forma de respeitar a si mesmo e manter a paz interior.

## **5. 5. IDENTIFICAÇÃO E RESOLUÇÃO DE CONFLITOS.**

Em qualquer contexto social, seja profissional, familiar ou de casal, os conflitos são uma parte natural da interação humana. O que realmente faz a diferença é como os identificamos e abordamos. O simples facto de reconhecer os conflitos nos seus estágios iniciais pode evitar que cresçam e afetem as relações ou os objetivos comuns. Identificar um conflito de forma eficaz e ter estratégias adequadas para a sua resolução são competências fundamentais que todos devemos desenvolver.

Nesse sentido, apresentamos neste tópico dois aspectos essenciais para gerir conflitos de forma eficaz: por um lado, as estratégias para identificar conflitos e, por outro, as melhores práticas para abordá-los de forma construtiva e positiva. Ambas são ferramentas fundamentais para promover a colaboração e o entendimento mútuo; se as colocar em prática, sem dúvida irá melhorar consideravelmente a qualidade das suas relações.

### **➤ Estratégias para identificar conflitos**

Identificar um conflito numa fase inicial é fundamental para poder abordá-lo antes que se torne um problema maior. No entanto, nem sempre é fácil reconhecer um conflito, pois muitas vezes ele pode se manifestar de formas sutis ou indiretas. Às vezes, as pessoas não expressam abertamente os seus desacordos, ou podem até não estar conscientes de que estão a passar por um conflito. As emoções, a falta de comunicação ou o medo do confronto podem obscurecer o reconhecimento precoce de um desacordo. Por isso, apresentamos aqui algumas estratégias que o ajudarão a identificar conflitos de forma eficaz, para que possa lidar com eles com sucesso antes que se tornem um obstáculo maior:



1. **Preste atenção às emoções:** O primeiro passo é identificar os sentimentos das pessoas envolvidas. Frustração, raiva ou desconforto costumam ser sinais claros de que algo não está bem. É importante não apenas ouvir as palavras, mas também observar os tons de voz, a linguagem corporal e as pausas. Isso nos dará pistas sobre o verdadeiro conflito.
2. **Observe os sinais de evasão:** Quando os participantes de um conflito evitam falar sobre certos assuntos ou respondem de forma vaga, isso é um sinal de que há algo que não está a ser dito. Evasivas ou respostas ambíguas podem ser um indício claro de um conflito não reconhecido.
3. **Diferenciar entre problemas urgentes e persistentes:** É comum focar no imediato, como uma tarefa mal feita ou uma ação incorreta. No entanto, os conflitos mais significativos geralmente estão em expectativas não atendidas ou diferenças mais profundas de valores. É importante ir além do superficial e refletir sobre as causas subjacentes.
4. **Pergunte e reflita sobre o que está a acontecer:** Às vezes, o conflito não é expresso de forma direta. Por isso, fazer perguntas abertas e refletir sobre o que realmente está a acontecer é essencial para identificar o conflito com precisão.
5. **Reserve tempo para analisar a situação:** Em vez de se apressar em buscar uma solução, é fundamental reservar o tempo necessário para compreender o conflito em sua totalidade. Essa etapa ajudará a encontrar a raiz do problema, facilitando uma resolução mais eficaz.

## ➤ *Estratégias para a resolução de conflitos*

Depois de identificarmos um conflito, o próximo passo é abordá-lo de forma eficaz para resolvê-lo. Resolver desacordos nem sempre é fácil, mas com as estratégias certas, é possível chegar a soluções que beneficiem a todos. Aqui estão algumas dicas que podem fazer a diferença:

1. **Ouvir ativamente:** Ouvir não apenas para responder, mas para compreender. Isso implica dar espaço ao outro para se expressar sem interrupções, mostrando que valorizamos o seu ponto de vista. Às vezes, quando as emoções estão à flor da pele, o que mais precisamos é sentir que somos ouvidos. Isso cria um ambiente de respeito e facilita o entendimento mútuo.



2. **Comunicação assertiva:** Expressar o que sentimos e precisamos de forma clara e respeitosa. A comunicação assertiva é fundamental para evitar mal-entendidos e para que ambas as partes possam expressar os seus interesses sem ataques ou julgamentos. Usar «eu sinto» em vez de acusações ajuda a manter um tom construtivo.
3. **Buscar soluções criativas:** Muitas vezes, o conflito se concentra em uma "solução única", mas é importante explorar alternativas. Chuvas de ideias, mesmo aquelas que parecem incomuns, podem nos levar a encontrar soluções que ninguém havia considerado antes. A criatividade na resolução de conflitos permite encontrar acordos que, embora não sejam perfeitos, satisfazem as necessidades de ambas as partes.
4. **Aceitar a flexibilidade:** Resolver um conflito não significa necessariamente que todos vão conseguir tudo o que querem. Na maioria dos casos, a solução implica fazer concessões e encontrar um terreno comum. Estar disposto a ceder em alguns aspetos sem perder de vista o essencial é crucial para chegar a um acordo satisfatório.
5. **Manter a calma:** Os desacordos podem escalar rapidamente se nos deixarmos levar pelas emoções. É essencial manter a calma durante as discussões e fazer pequenas pausas, se necessário. Isso ajuda a pensar com clareza e evita que palavras ditas num momento de tensão compliquem ainda mais a situação.
6. **Recorra a um mediador:** Por vezes, a intervenção de uma pessoa neutra pode ser útil para facilitar a resolução do conflito. Um mediador pode trazer uma perspetiva imparcial e ajudar as partes a encontrar um meio-termo que não tinha sido considerado anteriormente.
7. **Concentre-se no futuro, não no passado:** Às vezes, os conflitos se prolongam porque ambas as partes continuam focadas no que aconteceu, em vez de no que pode ser feito para melhorar a situação. Concentrar-se em soluções futuras, em vez de culpas passadas, permite avançar de forma mais eficaz.

Em suma, resolver conflitos é uma habilidade que se desenvolve com a prática. É preciso paciência, disposição para ouvir e compromisso em encontrar soluções que não apenas resolvam o problema imediato, mas também fortaleçam as relações a longo prazo. Resolver desacordos de forma construtiva pode ser o primeiro passo para uma colaboração mais profunda e um entendimento mais sincero entre todas as partes envolvidas.



## 5. 6. SÍNTESE.

Neste módulo, abordámos algo fundamental: como comunicar sem nos enredarmos, sem medo e sem pisar ninguém no processo. Vimos os diferentes estilos de resposta e como a assertividade se torna uma grande ferramenta para dizer o que pensamos com clareza e respeito, melhorando inquestionavelmente a comunicação.

Também entramos no terreno das relações tóxicas, aquelas que nos drenam a energia e nos fazem duvidar de nós mesmos. Aprendemos a identificá-las e, mais importante ainda, a tomar decisões que nos ajudem a sair bem. E, por último, vimos como os conflitos, embora às vezes sejam inevitáveis, podem ser geridos sem ter que transformar o espaço num campo de batalha.

Agora vem a parte boa: colocar tudo isso em prática. Observar como nos relacionamos, ousar ser mais assertivos e usar ferramentas para resolver conflitos de maneira saudável não só melhorará as nossas relações, mas também tornará a nossa vida muito mais fácil. Então, mãos à obra!



PEERAR



## MÓDULO 6

### GERIR PROBLEMAS QUOTIDIANOS

#### 6. 1. INTRODUÇÃO.

#### 6. 2. STRESS: COMPREENDÊ-LO, CONTROLÁ-LO E PREVENI-LO.

- Reconhecer os sinais do stress.
- Estratégias para controlar o stress diário.

#### 6. 3. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.

- O modelo em seis passos para a resolução de problemas.
- O papel da inteligência emocional na resolução de problemas.
- Adaptabilidade: a chave para resolver problemas na vida real.

#### 6. 4. TOMADA DE DECISÕES.

- Técnica combinada para a tomada de decisões.
  - Passo 1: Reflexão sobre os seus valores e objetivos.
  - Passo 2: Análise das opções disponíveis.
  - Passo 3: Consideração das emoções e da incerteza.

#### 6. 5. A ARTE DE ENFRENTAR OS DESAFIOS.

- Resiliência e enfrentamento positivo.
- Como fortalecer a resiliência e o enfrentamento positivo.

#### 6. 6. GESTÃO DO TEMPO.

- Técnicas de gestão do tempo.
  - Matriz de Eisenhower.
  - Técnica Pomodoro.
  - Regra dos «dois minutos».
- Identificação de ladrões de tempo.
- Procrastinação e o seu impacto.

#### 6. 7. SÍNTESE



## **6. 1. INTRODUÇÃO.**

No nosso dia a dia, enfrentamos uma grande variedade de desafios e situações que exigem atenção, decisão e adaptação. Saber como lidar com esses problemas cotidianos é fundamental para manter o nosso bem-estar emocional e desenvolver uma vida mais equilibrada. Este módulo foi concebido para acompanhá-lo na aprendizagem de habilidades práticas que lhe permitirão identificar e gerir o stress, resolver problemas de forma eficaz, tomar decisões conscientes, enfrentar as dificuldades com resiliência e otimizar o uso do seu tempo.

Começaremos por reconhecer o stress, essa resposta natural que por vezes pode sobrecarregar-nos, e aprenderemos a compreendê-lo e a regulá-lo para que deixe de ser um obstáculo e se torne um aliado. Em seguida, avançaremos para técnicas de resolução de problemas e tomada de decisões a partir de uma perspetiva integral, que considera tanto a razão como as emoções. Por fim, desenvolveremos ferramentas para fortalecer a sua resiliência e gerir o tempo, facilitando um enfrentamento mais saudável e eficaz dos desafios diários.

## **6. 2. ESTRESSE: COMPREENDÊ-LO, CONTROLÁ-LO E PREVENI-LO.**

O stress é uma reação natural e universal que é ativada no nosso corpo e mente quando enfrentamos situações que interpretamos como desafiadoras, exigentes ou ameaçadoras. Essa resposta tem uma função adaptativa importante: prepara-nos para agir, mobiliza energia e ajuda-nos a concentrar-nos na tarefa ou problema que temos diante de nós. Este tipo de stress «positivo» é chamado de eustresse e, em doses adequadas, pode ser um aliado que potencia o nosso desempenho e bem-estar.

No entanto, quando o stress se torna intenso, prolongado ou frequente, pode gerar efeitos prejudiciais para a nossa saúde física, emocional e mental. Este tipo de stress prejudicial é conhecido como distress. O distress pode afetar a nossa concentração, provocar cansaço, irritabilidade, dificuldades em dormir, problemas musculares e, a longo prazo, contribuir para distúrbios mais complexos, como ansiedade ou depressão.



## ➤ *Reconhecer os sinais do stress.*

Um passo fundamental para gerir o stress é aprender a identificar os seus sinais precoces. Estes podem ser muito variados, pois o stress tem impacto em vários níveis:

- No corpo: tensão muscular, dores de cabeça, palpitações, alterações no apetite ou problemas para dormir.
- Nas emoções: irritabilidade, ansiedade, sensação de opressão ou tristeza.
- No pensamento: dificuldade em concentrar-se, pensamentos acelerados ou sensação de bloqueio.
- No comportamento: isolamento, impulsividade ou mudanças nos hábitos habituais.

Saber detectar esses sinais nos dá a oportunidade de agir a tempo e evitar que o stress se acumule e nos domine.

## ➤ *Estratégias para regular o stress diário:*

Existem várias ferramentas práticas que podemos incorporar para gerir o stress de forma eficaz. Entre as mais úteis e acessíveis estão:

- **Técnicas de respiração consciente:** Respirar profundamente e de forma controlada ativa o sistema nervoso parassimpático, ajudando a reduzir a tensão e a recuperar a calma em momentos de alta ativação.
- **Pausas ativas e movimento:** Fazer pausas breves para se alongar ou caminhar melhora a circulação, reduz a tensão muscular e refresca a mente.
- **Organização e gestão do tempo:** Planear e priorizar tarefas com técnicas como a matriz de Eisenhower ou a técnica Pomodoro reduz a sensação de sobrecarga e melhora a produtividade.
- **Autocuidado e descanso:** Manter hábitos saudáveis de sono, alimentação e lazer contribui para fortalecer a resistência física e emocional ao stress.
- **Revisão de pensamentos:** Aprender a identificar pensamentos rígidos ou catastróficos e substituí-los por outros mais flexíveis e realistas diminui a carga emocional negativa associada ao stress.



Em resumo, compreender o que é o stress, reconhecer como se manifesta e aplicar estratégias para o regular são passos essenciais para melhorar a nossa capacidade de enfrentar os desafios quotidianos. Integrar este conhecimento na nossa vida diária aproxima-nos de uma gestão emocional mais saudável, consciente e equilibrada.

## 6. 3. RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.

Os problemas são inevitáveis na nossa vida quotidiana. Desde tomar pequenas decisões, como escolher o que comer ou o que vestir, até enfrentar situações mais complexas que envolvem aspectos profissionais, familiares ou pessoais, todos estamos continuamente a tomar decisões e a resolver dificuldades. A forma como abordamos e gerimos esses problemas tem um impacto direto na nossa qualidade de vida, no nosso bem-estar emocional e, claro, nas nossas relações com os outros.

Às vezes, a quantidade ou a magnitude dos problemas podem fazer-nos sentir oprimidos. Nesses momentos, a nossa capacidade de encontrar soluções eficazes pode ficar reduzida. Pensamentos negativos, ansiedade ou stress podem obscurecer o nosso julgamento, tornando ainda mais difícil pensar com clareza e tomar decisões acertadas. É nesses momentos que ter uma abordagem sistemática e estruturada para resolver problemas pode ser especialmente útil. Utilizar um modelo de resolução de problemas não significa simplesmente procurar respostas rápidas ou superficiais. Trata-se, antes, de adotar uma metodologia que nos permita abordar cada situação de forma reflexiva e ordenada, avaliando as diferentes opções disponíveis e considerando as consequências de cada ação antes de tomar uma decisão. A abordagem a seguir não só facilita encontrar soluções eficazes, mas também nos permite manter a calma e a perspectiva, mesmo quando enfrentamos situações difíceis. Ao aplicar este processo passo a passo, somos capazes de agir de forma mais eficaz e com maior confiança, o que contribui para um melhor gerenciamento das nossas emoções e uma maior capacidade de adaptação aos desafios da vida.

### ➤ *O modelo de seis passos para a resolução de problemas*

O modelo em seis passos para a resolução de problemas é uma ferramenta simples e eficaz para abordar qualquer problema de forma ordenada e sem se deixar levar pela impulsividade. É composto pelos seguintes passos:



## 1) Definir o problema.

Antes de procurar uma solução, é fundamental identificar com precisão o que está a acontecer. Um problema bem definido é um problema meio resolvido. É útil perguntar-se: O que exatamente me preocupa? Como isso afeta a minha vida? É um problema real ou uma interpretação minha?

## 2) Analisar a situação.

Refletir sobre o problema sob diferentes ângulos ajuda a compreender melhor a sua origem. Aqui podemos perguntar-nos: Por que surgiu este problema? Depende de mim ou de fatores externos? Quais são as consequências a curto e longo prazo?

## 3) Gerar possíveis soluções.

Nesta fase, é importante pensar em diferentes opções sem descartá-las imediatamente. Às vezes, uma ideia que à primeira vista parece pouco útil pode levar a uma solução eficaz. Quanto mais alternativas considerarmos, maiores serão as probabilidades de sucesso.

## 4) Avaliar e escolher a melhor opção.

Depois de termos várias soluções, devemos avaliar as suas vantagens e desvantagens. É útil perguntar-se: Qual destas opções é mais realista? Quais são as suas possíveis consequências? De que recursos preciso para a levar a cabo?

## 5) Implementar a solução escolhida.

Tomar ação é um passo crucial. É importante garantir que a solução seja aplicada de forma concreta e planeada. Se necessário, podem ser estabelecidos pequenos passos para facilitar o processo.

## 6) Avaliar o resultado.

Depois de implementar a solução, é recomendável verificar a sua eficácia. Funcionou como esperado? Posso melhorar alguma coisa? Se a solução não foi a adequada, sempre é possível fazer um ajuste ou experimentar uma nova alternativa.

Este modelo ajuda-nos a passar da preocupação à ação, reduzindo a sensação de incerteza e aumentando a nossa confiança na tomada de decisões. Ao seguir estes passos, podemos abordar os problemas de forma mais tranquila e eficaz, o que nos permite não só encontrar soluções, mas também desenvolver uma maior resiliência face aos desafios da vida quotidiana. Com a prática, esta abordagem torna-se uma ferramenta poderosa para gerir as nossas emoções e tomar decisões mais informadas e equilibradas. Assim, cada problema resolvido fortalece a nossa capacidade de enfrentar novos desafios com maior clareza e confiança.



➤ *O papel da inteligência emocional na resolução de problemas.*

Nem todos os problemas podem ser resolvidos apenas com lógica. As nossas emoções influenciam a forma como tomamos decisões e, por vezes, podem dificultar o processo. Por isso, é importante aprender a geri-las antes de agir. Se estivermos muito stressados, zangados ou ansiosos, é aconselhável fazer uma pausa, respirar profundamente e permitir-nos um momento de calma antes de procurar soluções. A clareza mental melhora quando regulamos as nossas emoções, o que nos permite tomar decisões mais acertadas.

➤ *Adaptabilidade: a chave para resolver problemas na vida real.*

Além de seguir um modelo estruturado, a habilidade mais importante para a resolução de problemas é a adaptabilidade. Nem sempre encontraremos soluções perfeitas, mas ser flexível e aberto a novas estratégias nos permitirá enfrentar melhor os desafios. Se uma solução não funcionar, podemos modificá-la. Se um problema parece complexo, podemos dividi-lo em partes menores. Se as emoções nos oprimem, podemos fazer uma pausa e retomá-lo com outra perspectiva. Resolver problemas não significa eliminar todas as dificuldades, mas aprender a enfrentá-las com ferramentas eficazes. Portanto, ao integrar este modelo na nossa vida diária, fortalecemos a nossa capacidade de tomar decisões conscientes e enfrentar situações com mais confiança.

## **6. 4. TOMADA DE DECISÕES.**

A tomada de decisões é uma habilidade fundamental na vida cotidiana, pois influencia todos os aspectos da nossa existência, desde as escolhas mais pequenas até as decisões mais importantes. No entanto, o processo de decidir nem sempre é fácil. Emoções, dúvidas, pressões externas e incertezas podem complicar o panorama e dificultar uma escolha clara e racional. Para tomar decisões mais eficazes e alinhadas com o que realmente desejamos, é essencial ter uma abordagem que não considere apenas a lógica, mas também os nossos valores, objetivos e emoções. Nesta seção, exploraremos uma técnica prática que combina duas abordagens fundamentais para facilitar a tomada de decisões, permitindo-nos agir com mais clareza, confiança e equilíbrio.



## ➤ *Técnica combinada para a tomada de decisões.*

Esta técnica é o resultado da integração de duas abordagens complementares: a análise de valores e objetivos e a análise de prós e contras. Ao combinar ambas, conseguimos uma abordagem completa que não só considera as consequências práticas de cada decisão, mas também garante que essas escolhas estejam alinhadas com o que realmente importa para nós.

### **Passo 1: Reflexão sobre os seus valores e objetivos.**

Antes de avaliar as opções, é fundamental saber o que é mais importante para si. Para isso, comece por identificar os seus valores e estabelecer os seus objetivos:

- **Identifique os seus valores fundamentais:** Reflita sobre o que mais valoriza na vida, como honestidade, família, crescimento pessoal ou estabilidade. Esses valores guiarão todas as suas decisões, ajudando-o a garantir que elas estejam alinhadas com o seu propósito.
- **Defina os seus objetivos:** É importante ter clareza sobre o que pretende alcançar a curto, médio e longo prazo. Estabelecer metas claras permite-lhe tomar decisões que o aproximam do que realmente deseja alcançar.

### **Passo 2: Análise das opções disponíveis.**

Depois de ter claro o que valoriza e o que deseja alcançar, o próximo passo é avaliar as alternativas disponíveis. Para isso, faça uma análise dos prós e contras, mas levando em consideração os valores e objetivos que já estabeleceu. Assim, pode garantir que a sua escolha não seja apenas prática, mas também coerente com os seus princípios e metas.

- **Prós:** Faça uma lista dos benefícios concretos de cada opção. Como se encaixa nos seus valores e objetivos? Que vantagens práticas pode trazer à sua vida?
- **Contras:** Identifique as possíveis desvantagens ou desafios de cada alternativa. Que dificuldades podem surgir e como elas afetam os seus objetivos a longo prazo?

### **Passo 3: Considere as emoções e a incerteza.**

Na tomada de decisões, tal como na resolução de problemas, as nossas emoções desempenham um papel fundamental. Por vezes, a ansiedade, o medo ou a excitação podem obscurecer o nosso julgamento, tornando necessário encontrar um equilíbrio entre a razão e os sentimentos. É aqui que a inteligência emocional entra em jogo: é importante reconhecer as nossas emoções sem permitir que elas nos controlem. Ao fazer isso, podemos tomar decisões mais racionais e menos impulsivas. Além disso, as decisões geralmente vêm acompanhadas de incerteza. Aceitar que nem sempre teremos todas as informações que gostaríamos de ter é libertador. Nesse sentido, pode aplicar ferramentas para lidar com a incerteza de forma saudável:



- **Divida o problema:** Se a decisão for complexa, divida o processo em partes menores para que possa avaliar cada aspeto de forma mais clara.
- **Aceite a incerteza:** Reconhecer que a perfeição não existe e que algumas situações sempre serão marcadas pela incerteza permitirá que você aja com mais confiança.

Ao integrar estes três passos – a reflexão sobre os seus valores e objetivos, a análise dos prós e contras e o gerenciamento das emoções e da incerteza – pode tomar decisões mais equilibradas e alinhadas com o que realmente importa para si. Esta abordagem irá ajudá-lo a reduzir a ansiedade e a confusão, permitindo-lhe avançar com maior clareza e confiança. No final, a tomada de decisões torna-se um processo mais consciente e satisfatório, que não só o aproxima dos seus objetivos, mas também lhe permite agir de acordo com os seus princípios e valores mais profundos.

## 6. 5. A ARTE DE ENFRENTAR OS DESAFIOS.

### ➤ *Resiliência e enfrentamento positivo.*

É impossível avançar na vida sem enfrentar problemas. Cada desafio, cada erro, faz parte do caminho para qualquer objetivo que nos propomos. Não há aprendizagem sem erros, nem progresso sem dificuldades. Muitas vezes, tendemos a ver os problemas como obstáculos que devemos evitar, mas na verdade são sinais de que estamos em movimento, de que estamos a crescer e a evoluir. O importante não é tentar viver sem erros, mas aprender a lidar com eles de forma que nos impulsionem em vez de nos deterem, e é aqui que entram em jogo a resiliência e o enfrentamento positivo. **A resiliência é a capacidade que nos permite adaptar-nos e superar as dificuldades sem que estas nos definam ou paralisem e, por sua vez, a abordagem positiva é a capacidade de lidar com os problemas de forma proativa e saudável, concentrando-nos nas soluções em vez de ficarmos presos à preocupação ou à frustração.** Juntas, estas habilidades permitem-nos gerir melhor o stress e os desafios da vida, ajudando-nos a sair fortalecidos em vez de desgastados pela adversidade.

O caminho para a resiliência começa quando nos atrevemos a sair dos padrões habituais de pensamento em que nos sentimos confortáveis, desafiando a zona de conforto que muitas vezes nos limita a ver os problemas e os erros como falhas insuperáveis. Em vez de ver as dificuldades como barreiras intransponíveis, é fundamental começar a entendê-las como oportunidades para crescer e nos transformarmos. Essa mudança de perspectiva permite-nos deixar para trás a ideia de que os erros são algo negativo e começar a vê-los como degraus para a aprendizagem e o desenvolvimento. Ao romper com esses moldes rígidos e limitantes, abrimos-nos a novas possibilidades e fortalecemo-nos diante dos desafios.



O enfrentamento positivo, por outro lado, implica não apenas aceitar a existência dos problemas, mas também assumir um papel ativo na sua gestão. Em vez de reagir impulsivamente ou nos deixarmos levar pela ansiedade, essa estratégia nos incentiva a analisar a situação com calma, avaliar as nossas opções e tomar decisões que nos ajudem a avançar. É uma abordagem que nos permite assumir o controlo sobre o que podemos controlar, em vez de nos concentrarmos no que está fora do nosso controlo.

A incerteza é uma constante na vida, e grande parte da nossa ansiedade diante dos problemas surge do fato de não sabermos ao certo o que vai acontecer. Diante dessa realidade, o enfrentamento positivo se torna uma ferramenta fundamental. Em vez de nos deixarmos levar pelo medo ou pela frustração, ele implica adotar uma atitude que nos permita enfrentar os desafios com flexibilidade e confiança. Não se trata de minimizar as dificuldades, mas de compreender que cada desafio pode ser uma oportunidade de aprendizagem e crescimento. A resiliência, neste sentido, ajuda-nos a mantermo-nos firmes perante o inesperado, permitindo-nos adaptar-nos às circunstâncias sem perder de vista os nossos objetivos.

### ➤ *Como fortalecer a resiliência e o enfrentamento positivo*

Já vimos que a resiliência e o enfrentamento positivo não se constroem na ausência de dificuldades, mas precisamente na forma como nos relacionamos com elas. Agora, como podemos fortalecer essas capacidades? Como fazemos para que elas não fiquem meros conceitos inspiradores e se tornem formas concretas de viver? O primeiro passo é olhar para dentro, para esse sistema de crenças que, como já explorámos no módulo 2, configura a forma como interpretamos a realidade. Sempre que enfrentamos uma dificuldade, as nossas crenças são ativadas. Algumas sustentam-nos, permitem-nos avançar, procurar soluções, pedir ajuda. Outras, pelo contrário, limitam-nos: fazem-nos sentir incapazes, insuficientes, presos.

Não podemos falar de resiliência sem fazer referência a essas crenças profundas. Não há enfrentamento positivo possível se a interpretação automática que fazemos do que nos acontece nos diz que não somos capazes ou que cometer erros nos torna fracassados. Por isso, fortalecer a resiliência não consiste apenas em «ser forte», mas em rever e transformar a forma como contamos a nós mesmos o que vivemos. Não se trata de negar a dificuldade, mas de ousar encarar com uma perspectiva mais flexível, mais honesta e mais compassiva. Para facilitar este processo, apresentamos algumas ferramentas que podem ajudar a desenvolver uma visão mais construtiva diante da adversidade:



- **Mudar o enquadramento:**

Reinterpretar o que parece imutável. Muitas vezes, o que mais nos dói não é o que acontece, mas o que acreditamos que isso diz sobre nós. Diante de um erro, por exemplo, podem surgir pensamentos automáticos como:

- «*Isto prova que não valho nada.*»
- «*Eu falho sempre.*»
- «*Não vou ser capaz.*»

Essas frases não surgem por acaso: elas respondem a crenças arraigadas, em muitos casos aprendidas durante a infância ou adolescência. E o mais importante: não são verdades, mas interpretações. Mudar esse quadro interpretativo não é fácil, mas é possível. Requer consciência, pausa e coragem para questionar essas ideias a partir da experiência, não da negação.

Fortalecer a resiliência implica tornar-nos conscientes da narrativa interna que surge nos momentos difíceis e aprender a transformá-la sem cair na autoexigência ou no castigo.

- **Treinar a flexibilidade:**

O oposto da rigidez não é o caos, mas a abertura. Uma das chaves para enfrentar as adversidades de forma positiva é a capacidade de se adaptar sem perder o rumo. Isso exige flexibilidade cognitiva: a capacidade de mudar de estratégia quando algo não funciona, de observar um problema de outra perspectiva, de aceitar que as coisas nem sempre sairão como esperamos e, mesmo assim, seguir em frente. A rigidez mental prende-nos no que «deveria ser». A flexibilidade permite-nos abrir-nos para o que pode ser. Treinar essa capacidade não consiste em convencer-nos de que «tudo está bem» quando não está, mas em manter perguntas abertas como:

- Há outra forma de ver isto?
- Que parte desta situação posso gerir?
- Que pequeno passo posso dar hoje?

Essas perguntas não resolvem os problemas imediatamente, mas colocam-nos numa posição ativa, mais saudável do que a resignação ou a necessidade de ter tudo sob controlo.



- **Cuidar do diálogo interno:**

A forma como falamos connosco condiciona a forma como enfrentamos o que vivemos. A maneira como falamos connosco quando as coisas não saem como esperávamos pode ser mais determinante do que o próprio problema. Um erro não nos define. Um dia mau não invalida tudo o que conseguimos. Mas se nos tratarmos com dureza, se nos julgarmos com culpa ou perfeccionismo, torna-se muito difícil manter uma atitude resiliente.

Fortalecer a resiliência implica desenvolver uma voz interna que nos acompanhe, que nos lembre que o erro não é sinónimo de fracasso, nem a vulnerabilidade de fraqueza. Não se trata de repetir frases feitas ou fingir otimismo, mas de nos lembrar, com realismo, que temos o direito de errar, de sentir medo, de não saber e, mesmo assim, seguir em frente.

- **Recuperar a ação:**

Avançar a partir de onde estamos. Um dos efeitos mais frequentes do mal-estar é a paralisia. Sentimo-nos sobrecarregados, não sabemos por onde começar e, então, adiamos, evitamos, desligamo-nos. O enfrentamento positivo, nesse sentido, implica voltar à ação, mesmo que mínima. Não para nos obrigar, mas para nos lembrar que ainda temos capacidade de decisão, mesmo em meio à incerteza. Avançar nem sempre significa grandes mudanças. Às vezes, avançar é simplesmente levantar-se mais um dia. Às vezes é pedir ajuda e outras vezes é simplesmente manter-se firme sem desistir.

Em suma, fortalecer a resiliência e o enfrentamento positivo não significa deixar de sentir medo, tristeza ou frustração. Trata-se de aprender a conviver com essas emoções sem que elas nos imobilizem ou nos definam. Consiste em reconectar-se com o que já sabe: que as suas crenças influenciam, que pode questioná-las, que dispõe de recursos internos e que cada dificuldade é também uma oportunidade para crescer. Não é um caminho reto nem rápido, mas é um caminho que se treina, que se percorre com prática e que, acima de tudo, se constrói com honestidade, coragem e paciência.

## **6. 6. GESTÃO DO TEMPO.**

A gestão do tempo é uma habilidade essencial para lidar com os problemas do dia a dia de maneira eficiente. Muitas vezes sentimos que o tempo não é suficiente, mas com as ferramentas certas, podemos assumir o controle e usá-lo a nosso favor. Nesta seção, exploraremos algumas técnicas práticas e reflexões que nos ajudarão a gerir o nosso tempo de maneira eficaz.



## ➤ *Técnicas de gestão do tempo:*

Existem várias ferramentas que nos permitem organizar o nosso tempo de forma mais eficaz. Cada uma delas tem um enfoque específico, mas todas têm algo em comum: ajudam-nos a trabalhar de forma mais eficiente e a evitar o caos.

Uma das mais conhecidas é a Matriz de Eisenhower, que nos convida a classificar as tarefas em quatro quadrantes:

- **Urgente e importante:** São as tarefas que devem ser realizadas imediatamente.
- **Importantes, mas não urgentes:** São as que precisamos planejar para fazer mais tarde.
- **Urgente, mas não importante:** São as tarefas que, embora pareçam urgentes, não agregam tanto valor e podem ser delegadas.
- **Nem urgente nem importante:** São atividades que não nos ajudam a resolver problemas e devemos evitá-las.

A chave desta técnica é saber distinguir entre o que realmente requer a nossa atenção imediata e o que pode esperar ou até mesmo ser eliminado.





Outra técnica muito eficaz é a Técnica Pomodoro, que nos incentiva a trabalhar em blocos de 25 minutos, seguidos de breves pausas. Esta abordagem ajuda a manter a concentração e evita o esgotamento. Ao dividir o trabalho em intervalos, melhora-se a eficiência e, ao mesmo tempo, reduz-se a sensação de sobrecarga.

Por fim, existe a regra dos «dois minutos», que pode parecer simples, mas é incrivelmente eficaz. Se uma tarefa demora menos de dois minutos, faça-a agora. Desta forma, evitamos acumular pequenas tarefas que, embora não pareçam importantes, se acumulam e fazem-nos perder mais tempo no futuro.

### ➤ *Identificação de ladrões de tempo.*

Um dos maiores desafios para uma gestão eficaz do tempo é identificar os ladrões de tempo. São aquelas atividades que não agregam valor e que, sem percebermos, consomem grande parte do nosso dia. Entre as mais comuns estão as distrações, como redes sociais, e-mails ou até mesmo conversas que nos desviam das nossas prioridades.

É fundamental reconhecer esses ladrões para poder minimizá-los ou eliminá-los completamente. Algumas estratégias para fazer isso são:

- **Estabeleça blocos de tempo específicos** para tarefas como verificar e-mails ou redes sociais, de forma que não interfiram na nossa produtividade.
- **Usar aplicações ou ferramentas que bloqueiem temporariamente** sites ou aplicações que nos distraem.
- **Identificar as atividades que realmente nos agregam valor** e garantir que o tempo que dedicamos a elas seja proporcional à sua importância.

A chave para tudo isto é a autoconsciência: quanto mais formos capazes de reconhecer como estamos a usar o nosso tempo, mais fáceis serão os ajustes necessários para sermos mais produtivos.



## ➤ *Procrastinação e o seu impacto.*

A procrastinação, entendida como o ato de adiar ou postergar tarefas, decisões ou responsabilidades em favor de atividades mais agradáveis ou irrelevantes (mesmo estando cientes das possíveis consequências negativas), representa um dos maiores obstáculos na gestão do tempo. Embora seja uma experiência comum, em muitos casos pode se transformar em uma barreira significativa para enfrentar problemas importantes. Este hábito de adiar o que é necessário não só atrasa o progresso, como também gera stress e pode piorar ainda mais a situação.

Uma das razões pelas quais procrastinamos é o medo do fracasso. Se uma tarefa nos parece difícil ou desafiante, tendemos a adiá-la para evitar o desconforto de enfrentá-la. No entanto, ao adiá-la, apenas aumentamos a ansiedade e o mal-estar.

Para superar a procrastinação, é útil aplicar a técnica de dividir a tarefa em pequenos passos gerenciáveis. Isso permite-nos começar por uma parte simples e progredir sem nos sentirmos sobrecarregados. Também é importante lembrar que o primeiro passo é sempre o mais difícil, mas, uma vez que começamos, a tarefa torna-se muito mais fácil de gerir.

Outra estratégia eficaz é mudar a nossa perspetiva do fracasso. Em vez de o ver como algo negativo, podemos vê-lo como uma oportunidade de aprendizagem. Quanto mais rápido agirmos, mais rápido poderemos aprender e corrigir o rumo, se necessário.

## **6. 7. SÍNTESE.**

Ao concluir este módulo, aprendemos a compreender o que é o stress, como reconhecer os seus sinais e a importância de o regular para evitar que afete o nosso bem-estar. Compreender o stress permitiu-nos identificar momentos em que ele se manifesta e aplicar estratégias simples, mas eficazes, para lidar com ele no dia a dia.

Também explorámos um modelo claro e prático para a resolução de problemas, que nos ajudou a enfrentar as dificuldades passo a passo, levando em consideração não apenas a lógica, mas também as nossas emoções. Compreendemos que a adaptabilidade é fundamental para encontrar soluções eficazes e responder às mudanças que a vida nos apresenta.



No que diz respeito à tomada de decisões, conhecemos uma técnica que integra a reflexão sobre os nossos valores e objetivos, a análise de opções e a consideração das nossas emoções, o que nos permite escolher com maior clareza e segurança, mesmo em situações de incerteza. Além disso, aprofundamos a arte de enfrentar desafios, aprendendo a fortalecer a nossa resiliência e a adotar uma abordagem positiva para superar as adversidades com maior força e otimismo.

Por fim, trabalhamos na gestão do tempo, incorporando técnicas práticas como a matriz de Eisenhower, a técnica Pomodoro e a regra dos dois minutos, que nos ajudaram a organizar melhor as nossas tarefas, a reconhecer os ladrões de tempo e a compreender o impacto da procrastinação no nosso dia a dia.

Este módulo proporcionou-nos ferramentas práticas fundamentais para viver com mais equilíbrio, eficácia e tranquilidade, preparando-nos para enfrentar os desafios do dia a dia com uma atitude mais consciente e resiliente. Lembre-se de que aprender estas competências é apenas o primeiro passo; colocá-las em prática requer paciência e constância. Cada pequeno esforço que fizer para aplicar o que aprendeu aproxima-o de uma vida mais plena e equilibrada.



PEERAR



PEERAR

---

# INTEGRAÇÃO DOS MUNDOS INTERNO E EXTERNO



## MÓDULO 7

### COMPETÊNCIAS DE EXPRESSÃO E CONEXÃO COM A NATUREZA

#### -SENTIR E EXPRESSAR ATRAVÉS DA ARTE E DA NATUREZA-

##### 7. 1. INTRODUÇÃO.

##### 7. 2. NATUREZA E ESTADO EMOCIONAL.

➤ Relação e influência do contacto com a natureza no estado emocional.

- O poder curativo da natureza: harmonia com o meio ambiente e equilíbrio emocional.

➤ Como potenciar uma aproximação à natureza com benefícios para a saúde emocional.

- Identificação da relação com o ambiente envolvente e deteção dos fatores desequilibrantes a nível emocional.
- Proposta de alternativas realistas e acessíveis ligadas a uma mudança ou abertura do ambiente relacionada com uma aproximação direta à natureza.
- Planeamento e execução dessa aproximação.

# MÓDULO 7

## COMPETÊNCIAS DE EXPRESSÃO E CONEXÃO COM A NATUREZA

### -SENTIR E EXPRESSAR ATRAVÉS DA ARTE E DA NATUREZA-

#### 7.3. A ARTE E A PRÁTICA ARTÍSTICA: VEÍCULO PARA A GESTÃO, EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO EMOCIONAL.

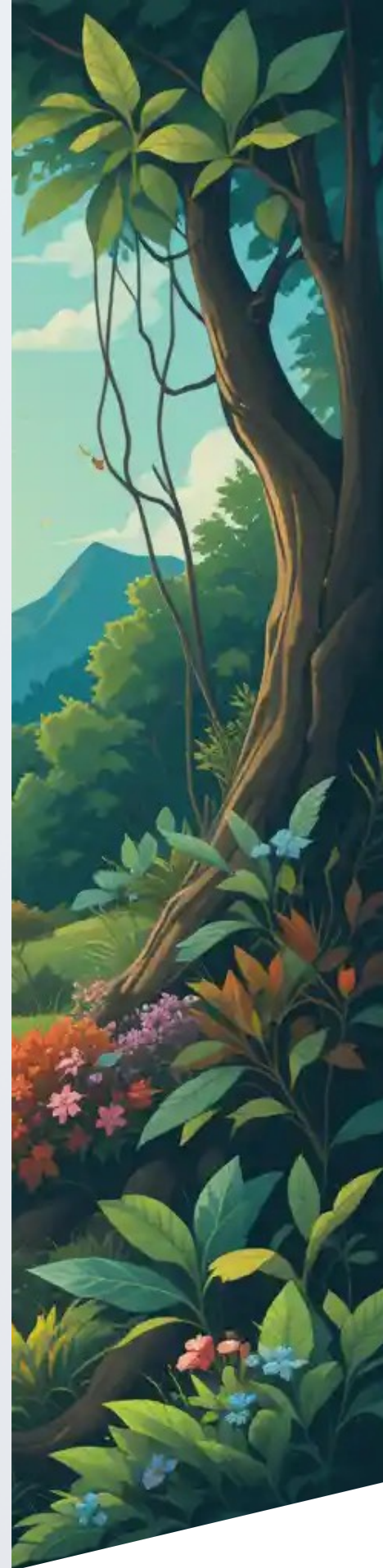
➤ A arte e a sua prática como ferramenta e instrumento emocional.

- O poder curativo da arte: abordagem introdutória à ligação entre arte e emoções e estado emocional.
- Arte e emoção: uma aliança ancestral.
- A arte como espaço seguro e sem julgamentos.

➤ A experiência artística como ferramenta de intervenção emocional.

- Artes plásticas e emoções.
- Música e estado emocional.
- Literatura e emoções.
- As artes cénicas e as emoções.

#### 7.4. SÍNTESE.





## 7. 1. INTRODUÇÃO.

Vivemos tempos em que a desconexão com o essencial – com a natureza, com o corpo, com as nossas emoções – tornou-se uma constante. Num mundo atravessado pela hiperprodutividade, pelos ecrãs, pelo ruído urbano e pela imediatismo, estamos cada vez mais distantes de elementos que, paradoxalmente, são fundamentais para o equilíbrio emocional: a terra, a arte, o silêncio, o jogo, a cor, a contemplação.

Este módulo propõe uma visão integradora sobre duas grandes fontes de «reconexão emocional» profundamente humanas: a natureza e a arte. Ambas têm a capacidade de nos afetar, de nos tocar profundamente, de nos reequilibrar quando o ritmo quotidiano nos ultrapassa e nos descentra. Além disso, ambas são facilmente acessíveis. Não requerem grandes investimentos nem tecnologias complexas. São ferramentas que sempre estiveram lá, ao nosso alcance, à espera de serem redescobertas como pontes para uma melhor gestão e compreensão emocional.

Numerosas pesquisas recentes em psicologia, neurociência e saúde mental validam o que intuíamos há séculos: o contacto com um ambiente natural pode ter um impacto direto no nosso bem-estar e na nossa saúde emocional, reduzindo o stress, a ansiedade e a fadiga mental. O mesmo acontece com a arte: criar, observar, interpretar ou simplesmente deixar-nos levar por uma expressão artística pode gerar profundos processos internos de catarse, libertação, compreensão e transformação.

Mas, para além dos estudos e dos dados objetivos, há uma verdade experiencial que este módulo, à semelhança dos anteriores, também procura resgatar: a emoção não se ensina a partir da teoria, mas sim a partir da experiência. Por isso, serão propostos não só conceitos, mas também ações concretas, casos reais e exercícios práticos que facilitem uma abordagem sensível e aplicada a estas ferramentas de conexão emocional.

Na primeira parte do módulo, a intenção é focar na relação entre natureza e estado emocional. Será explorado e demonstrado como o ambiente natural influencia o nosso equilíbrio interno, apresentando práticas cotidianas que podem ser facilmente incorporadas às nossas vidas e atividades diárias. Refletiremos sobre os fatores que nos desconectam do ambiente que nos rodeia e como identificar novas formas de nos reconectarmos de maneira acessível e sustentável. Esta parte culminará com uma proposta de planeamento prático para fortalecer o vínculo com a natureza a partir de uma perspectiva de saúde emocional. Nesse sentido, ao longo destes dias, exploraremos como o ambiente natural – o campo, uma árvore, o céu, um caminho – pode ajudar-nos a sentir-nos melhor, a pensar com mais clareza, a diminuir o ruído interior. Não é preciso ir longe: a natureza já está onde vivemos, basta voltar a vê-la.



Na segunda parte do módulo, vamos aprofundar a arte como veículo emocional. Analisaremos como as diferentes disciplinas artísticas – desde as artes visuais ao teatro, passando pela música e pela literatura – permitem expressar, canalizar, resignificar e educar as nossas emoções. Aproximar-nos-emos da arte não como algo de artistas ou especialistas, mas como uma forma simples e poderosa de expressar o que sentimos. Pintar, escrever, mover o corpo ou ouvir uma canção pode ser suficiente para libertar tensões, compreender-nos e cuidar de nós próprios. Serão também apresentadas propostas e exercícios específicos de intervenção emocional a partir de diferentes disciplinas artísticas.

Por fim, será oferecida uma síntese integradora que retoma os principais contributos do módulo, permitindo ao leitor ou participante fazer uma leitura pessoal e prática das ferramentas oferecidas.

É importante esclarecer antecipadamente que este percurso não pretende oferecer respostas fechadas, mas sim abrir caminhos. Caminhos de regresso ao essencial, ao que nos liga a nós próprios, às nossas emoções e aos outros. Porque num mundo cada vez mais fragmentado, «reconectar-se» com a emoção é também um ato necessário e cada vez mais complexo de resistência, humanidade e esperança.

## **7. 2. NATUREZA E ESTADO EMOCIONAL.**

### **➤ *Relação e influência do contacto com a natureza no estado emocional.***

A relação entre o ser humano e a natureza é tão antiga quanto a própria existência. Desde tempos ancestrais, o ambiente natural tem sido o lar, fonte de alimento, inspiração e também um regulador emocional. Os povos originários sabiam – e ainda sabem – que o equilíbrio interior depende, em grande medida, do vínculo que estabelecemos com o nosso ambiente. Na sociedade contemporânea, este vínculo tem-se enfraquecido gradualmente à medida que nos afastamos do contacto direto com os elementos naturais propriamente ditos, o que tem contribuído para uma sensação crescente de alienação, ansiedade e desequilíbrio emocional.

Desde sempre, as pessoas viveram em relação com a natureza. Não apenas como um ambiente, mas como parte dela. Os nossos avós, bisavós e aqueles que viveram antes de nós sabiam, sem terem de estudar nada, que o campo não alimenta apenas o corpo, mas também a alma. Estar em contacto com as árvores, o rio, a terra ou o vento era uma forma de colocar ordem interior, acalmar os nervos, encontrar equilíbrio.



Não se falava de saúde mental, nem de stress, nem de ansiedade, mas sabia-se que sair para caminhar ajudava a «acordar», que sentar-se ao sol clareava a mente, que cavar um pouco a terra podia servir para libertar a raiva ou os pensamentos repetitivos. Muitas vezes, o que hoje chamamos de terapia, antigamente fazia parte da rotina diária: cuidar de uma horta, ordenhar, caminhar para buscar água, olhar para o céu, observar as estações. Esse conhecimento não era científico, mas era profundo. Vinha da experiência. De ouvir. De estar atento ao ambiente, ao corpo, ao momento.

Hoje em dia, por outro lado, muitas vezes estamos mais fechados: em casas, em telas, na pressa, no barulho, etc. Passamos o dia olhando para um telemóvel ou um computador, resolvendo coisas, cumprindo horários, e deixando de lado o mais básico: olhar para uma árvore, abrir a janela, sentir o sol no rosto, respirar fundo.

No contexto atual, marcado pela hiperconectividade digital, pela estimulação constante e pelo isolamento urbano, este distanciamento tem consequências psicoemocionais tangíveis e graves. A falta de contacto com espaços naturais está associada a um maior risco de desenvolver distúrbios do humor, como depressão ou transtorno de ansiedade generalizada, e a uma diminuição da capacidade de concentração, da autorregulação emocional e da sensação geral de bem-estar.

Vivemos conectados ao mundo digital, mas desconectados do essencial. Isso é perceptível. Percebe-se na ansiedade. No cansaço permanente. Na sensação de não ter espaço nem ar. Na falta de vontade. Na insónia. Na irritabilidade. Naquele «não sei o que se passa comigo, mas algo se passa».

O mais surpreendente é que muitas vezes a solução está perto. Muito perto. Não é preciso fazer grandes viagens nem gastar dinheiro. Às vezes, basta dar um passeio pelo campo. Sair à porta de casa. Tocar uma árvore. Ouvir o canto de um pássaro. Sentar-se a observar como a luz muda numa pedra. São coisas simples, pequenas, mas poderosas. São formas de voltar ao corpo, de voltar ao presente, de voltar a nós mesmos.

- **O poder curativo da natureza: harmonia com o meio ambiente e equilíbrio emocional.**

A natureza não é apenas bonita. Não é apenas um lugar para passear ou tirar uma foto. É muito mais do que isso: é um espaço onde o corpo relaxa, a mente se acalma e o coração encontra outra forma de estar. A natureza cura-nos. Faz isso sem pedir nada, sem nos dar conselhos, sem exigir explicações.



Quando estamos num ambiente natural – uma floresta, um prado, uma horta, uma montanha ou simplesmente um caminho de terra – algo em nós começa a mudar. O ritmo interno fica mais lento. A respiração fica mais profunda. Surge uma sensação de alívio, como se o volume do mundo exterior baixasse e o interior começasse a falar mais alto. Não é por acaso. O nosso corpo reconhece a natureza como um lugar seguro. Um lugar onde pode baixar a guarda. Onde não é preciso correr, competir ou defender-se. Apenas estar, respirar, olhar, sentir...

A natureza tem um ritmo próprio. Um ritmo que não se apressa, não se compara e não se desconecta. Estar nela ajuda-nos a voltar a esse ritmo. A lembrar que nem tudo tem de ser tão rápido.

Muitas pessoas dizem que quando estão nervosas ou tristes, o que lhes faz melhor é ir para o campo. Respirar ar puro. Ouvir o silêncio. Caminhar sem rumo. Sentir o frio no rosto. Molhar os pés no rio. Isso é porque, sem percebermos, estamos a permitir que o corpo e as emoções se acomodem, que se ordenem sozinhos. É um tipo de «medicina silenciosa». Não cura com comprimidos, mas com presença, com espaço, com beleza natural.

O mais valioso é que não é preciso nada de especial para aceder a isso. Não é preciso dinheiro, nem estudos, nem habilidades. Basta sair. Deixar-se sentir. Dedicar alguns minutos por dia para estar em contacto com o que está vivo lá fora, para cuidar também do que está vivo dentro de nós.

De uma perspetiva emocional, poderíamos dizer que a natureza atua como um «recipiente simbólico»: oferece-nos um espaço onde podemos projetar, acalmar, integrar e dar um novo significado às nossas emoções. O vento pode ajudar-nos a libertar-nos. A água pode ensinar-nos a fluir. As raízes de uma árvore podem lembrar-nos que há força no suporte. E tudo isso funciona, na grande maioria das vezes, sem a intervenção da palavra.

## ➤ *Como potenciar uma aproximação à natureza com benefícios para a saúde emocional.*

Para que a ligação com a natureza tenha realmente impacto no nosso bem-estar emocional, não basta saber que «faz bem»: é necessário construir uma aproximação consciente, sustentada e personalizada. Às vezes, o natural está lá, perto, mas não o vemos ou não o usamos de forma significativa. Esta secção procura oferecer ferramentas simples, mas poderosas, para ativar essa relação, a partir do quotidiano e do possível.



- **Identificação da relação com o ambiente envolvente e deteção de fatores desequilibrantes a nível emocional.**

Cada pessoa tem uma história única com o seu ambiente. Alguns cresceram rodeados de árvores e rios; outros, entre cimento e buzinas. Não se trata de idealizar um modelo único de contacto com a natureza, mas de observar com honestidade como nos relacionamos hoje com o ambiente que nos rodeia. Temos espaços verdes por perto? Usamo-los ou evitamo-los? Fazem-nos bem ou são-nos indiferentes? Passamos a maior parte do dia em ambientes fechados, sob luz artificial, sem contacto com o ar livre? Esta observação inicial é fundamental. Permite-nos detectar fatores que geram desequilíbrio emocional: excesso de ruído, superlotação, falta de luz natural, espaços cinzentos ou mal cuidados, rotinas sem pausas, ambientes estressantes ou impessoais. O primeiro passo é ver o que nos rodeia, para depois tomar decisões mais conscientes sobre como queremos viver nesse ambiente.

- **Proposta de alternativas realistas e acessíveis para uma mudança ou abertura para um ambiente mais natural.**

Nem todas as pessoas podem mudar-se para o campo ou tirar férias prolongadas. Mas quase todos podemos abrir pequenas janelas de conexão com a natureza, mesmo em contextos urbanos ou limitados. Algumas alternativas simples:

- ◆ Sair para caminhar num parque, mesmo que seja meia hora por semana.
- ◆ Observar o céu pela janela, reparando como ele muda ao longo do dia.
- ◆ Cultivar uma planta em casa e cuidar do seu crescimento.
- ◆ Ouvir os sons da natureza (pássaros, água, vento) como prática de relaxamento.
- ◆ Fazer pausas ao ar livre durante o dia de trabalho ou estudo.
- ◆ Criar um cantinho verde em casa, por menor que seja.

Essas ações não requerem grandes recursos. Apenas uma decisão interna de habitar o natural com mais presença e atenção. Com o tempo, essa pequena mudança pode se tornar um hábito que transforma profundamente o nosso estado emocional.



- **Planeamento e execução desta abordagem**

Como todo processo emocional, reconectar-se com a natureza não é algo instantâneo. Requer intenção, repetição e cuidado. Para facilitar, pode ser útil fazer um planeamento simples, como se fosse um compromisso consigo mesmo. A seguir, sugerimos uma maneira simples de planejar:

- 1) Escolha um ambiente natural próximo (uma praça, um pátio, um trilho, um balcão com plantas).
- 2) Defina um horário fixo semanal ou diário (por exemplo: todas as terças-feiras, meia hora no parque).
- 3) Estabeleça um objetivo emocional: procurar calma? Respirar melhor? Sentir o corpo? Descansar a mente?
- 4) Registrar a experiência, mesmo que seja brevemente: anote o que sentimos, o que mudou, o que queremos repetir ou ajustar.

Este tipo de planeamento não só ajuda a manter o hábito, como nos lembra que o nosso bem-estar é importante. Tornar a natureza numa aliada emocional não é um luxo, mas uma forma simples e profunda de cuidado diário.

## **7. 3. A ARTE E A PRÁTICA ARTÍSTICA: VEÍCULO PARA A GESTÃO, EXPRESSÃO E EDUCAÇÃO EMOCIONAL.**

➤ *A arte e a sua prática como ferramenta e instrumento emocional.*

- **O poder curativo da arte: uma aproximação à relação entre arte e emoções.**

Desde as pinturas rupestres nas cavernas até as expressões artísticas digitais contemporâneas, a arte tem sido uma linguagem essencial do ser humano. Ela não serviu apenas para deixar marcas culturais, mas também como meio para conter e transformar as emoções mais profundas e complexas. Onde as palavras às vezes não chegam ou são insuficientes, a arte aparece como um canal simbólico, intuitivo e profundamente humano para comunicar o invisível.



As emoções humanas, como já vimos no módulo 1, não são entidades estáticas ou uniformes. São fenômenos dinâmicos, multifacetados, atravessados pela experiência, pelo contexto e pela história pessoal. Ao longo da vida, muitas dessas emoções não encontram um canal adequado para se expressar, o que pode gerar bloqueios, tensões internas ou até mesmo somatizações. É aqui que a arte adquire o seu valor terapêutico: atua como um recipiente psíquico que permite simbolizar e metabolizar experiências que, de outra forma, poderiam ficar cristalizadas ou reprimidas.

A arte não exige coerência racional nem explicação lógica. Permite habitar a ambiguidade, brincar com o caos e dar forma à dor ou ao prazer sem necessidade de o converter em discurso. Esta qualidade simbólica é fundamental para o trabalho emocional, uma vez que muitas vezes as emoções mais profundas – como a culpa, a vergonha ou o luto – não podem ser abordadas diretamente, mas precisam de rodeios criativos, metáforas ou linguagens não verbais para serem compreendidas e transformadas.

- **Arte e emoção: uma aliança ancestral**

A arte sempre esteve ligada ao mundo emocional. As danças tribais para libertar a tristeza coletiva, os cantos rituais para acompanhar nascimentos ou funerais, os tecidos com símbolos protetores ou as máscaras cerimoniais mostram como diferentes culturas canalizaram as suas emoções através da expressão artística. A estética, neste sentido, nunca foi neutra: foi e é uma forma de comunicação emocional.

Hoje, no contexto contemporâneo, muitas dessas práticas ressurgem com força nos âmbitos educativo, terapêutico e comunitário, especialmente em momentos de crise pessoal ou coletiva. A recente pandemia, por exemplo, reavivou o uso da arte como forma de apoio emocional em todo o mundo. Em hospitais, escolas e lares, multiplicaram-se experiências em que a música, a escrita ou a pintura atuaram como meios de expressão, consolo, conexão e sentido.

- **A arte como espaço seguro e sem julgamento.**

No plano psicológico, a arte cria um espaço intermediário entre a realidade interna e a externa. Nesse espaço de jogo simbólico, a pessoa pode projetar as suas emoções, reorganizar as suas experiências, rever as suas narrativas internas e gerar novos olhares sobre si mesma e a sua história. Este processo é fundamental na autorregulação emocional.



Uma das grandes virtudes da arte é que ela não exige que «as coisas saiam bem» ou sejam «corretas»: todo ato artístico é válido pelo simples facto de ter sido criado. Isso gera uma atmosfera de liberdade, exploração e validação emocional que é especialmente importante em populações vulneráveis (crianças, adolescentes, idosos, pessoas em processo de luto ou com diagnósticos de problemas de saúde mental, etc.).

Além disso, a criação artística envolve uma experiência sensorial completa. A escolha das cores, o ritmo de uma música, a textura de um material ou o tom de uma voz ativam diferentes canais perceptivos que favorecem a conexão corpo-emoção, fundamental para integrar o emocional a partir de uma perspectiva somática e não apenas intelectual.

Além disso, o ato criativo reduz a atividade do sistema nervoso simpático (associado ao stress) e ativa o sistema parassimpático, facilitando a relaxação, a introspecção e a recuperação emocional. Por isso, muitas vezes, as pessoas descrevem a criação artística como «libertadora», «curativa» ou mesmo «reparadora».

A prática artística – tanto na sua vertente ativa (criar arte) como receptiva (contemplar ou participar na arte) – gera benefícios mensuráveis na saúde emocional e geral das pessoas. A arte não reflete apenas emoções: transforma-as, dá-lhes um novo significado, ordena-as, liberta-as. É um território emocionalmente fértil onde cada pessoa pode encontrar-se consigo mesma a partir de um lugar seguro, livre e criativo.

Como ferramenta de gestão emocional, a arte permite:

- Identificar e nomear emoções difíceis de verbalizar.
- Canalizar tensões internas ou experiências traumáticas sem revivê-las diretamente.
- Desenvolver a empatia e a conexão com os outros.
- Promover a autoestima, a autonomia e a autorregulação emocional.
- Recuperar a brincadeira, o prazer, a intuição e o sentido vital.

No contexto educativo e terapêutico, incluir práticas artísticas não é um acessório decorativo, mas uma forma profunda de educar emocionalmente a partir da experiência, com uma abordagem que integra mente, corpo e emoção.



## ➤ *A experiência artística como ferramenta de intervenção emocional.*

A arte, nas suas diversas formas, oferece um canal único para explorar, processar e expressar emoções. Cada disciplina artística – desde as artes plásticas às artes cénicas – possui qualidades particulares que podem ser utilizadas em processos terapêuticos para intervir no estado emocional dos indivíduos. Através da criação e do contacto com a arte, as pessoas podem ganhar uma maior compreensão de si mesmas, libertar tensões emocionais e desenvolver habilidades para gerir os seus sentimentos.

A criação artística, por ser um processo subjetivo e livre, permite que as pessoas se conectem com seus estados emocionais de uma maneira diferente daquela alcançada em outras formas de comunicação. Este processo implica tanto um ato de introspecção como uma forma de exteriorização do interior, um meio para revelar o que muitas vezes permanece oculto ou reprimido no inconsciente. Através da ação criativa, seja pintar, escrever, dançar ou qualquer outra manifestação artística, as pessoas têm a oportunidade de dar forma às suas emoções, o que não só facilita a sua expressão, mas também permite uma melhor compreensão das mesmas.

A arte atua então como um espelho da psique, refletindo as emoções em suas múltiplas camadas, sem julgamentos ou expectativas. Isso permite que os indivíduos não apenas processem e externalizem seus sentimentos, mas também experimentem uma sensação de libertação e alívio, ao poderem liberar tensões e cargas emocionais que, de outra forma, poderiam permanecer reprimidas. Este processo de libertação não só contribui para o bem-estar emocional imediato, mas também pode gerar uma maior resiliência face a situações adversas, uma vez que o indivíduo aprende a gerir as suas emoções de forma mais consciente e saudável.

Além disso, a experiência artística permite uma distensão mental e emocional, que cria um espaço de calma e reflexão, propício para a cura. Ao envolverem-se com a arte, as pessoas podem experimentar uma desconexão das preocupações quotidianas, o que oferece um alívio da ansiedade, do stress e de outros distúrbios emocionais. Neste contexto, a arte torna-se não apenas uma forma de expressão, mas também um recurso terapêutico que promove o equilíbrio e a saúde emocional, oferecendo ferramentas para enfrentar as complexidades da vida emocional de maneira mais equilibrada.



- **Artes plásticas e emoções.**

As artes plásticas (como pintura, desenho, colagem ou escultura) têm sido amplamente utilizadas no contexto terapêutico devido à sua capacidade de conectar o inconsciente com o consciente, permitindo que as pessoas se expressem sem as restrições da linguagem verbal. O processo de criação na arte plástica oferece uma oportunidade para externalizar experiências e emoções internas que, de outra forma, poderiam ser difíceis de verbalizar.

#### **Como as artes plásticas afetam o estado emocional?**

O ato de criar através das artes plásticas envolve tanto o corpo quanto a mente. O uso de cores, formas e materiais tem um impacto direto no estado emocional. As cores, por exemplo, podem evocar diferentes respostas emocionais: o azul pode acalmar, enquanto o vermelho pode gerar energia ou agitação. As formas abstratas podem ajudar a liberar tensões, enquanto traços agressivos ou fluidos permitem expressar conflitos internos.

- **Música e estado emocional.**

A música tem um impacto poderoso sobre as emoções humanas, desde tempos ancestrais. Cada estilo musical pode influenciar o estado de espírito, a memória e o comportamento, e essa qualidade torna-a uma ferramenta eficaz para a intervenção emocional. A música pode mobilizar uma ampla gama de emoções, como alegria, melancolia, calma ou excitação.

#### **Como a música afeta as emoções?**

A música tem a capacidade de alterar o ritmo cardíaco, a respiração e a química cerebral, ativando centros do cérebro associados à memória, ao prazer e à recompensa. Além disso, as melodias e os ritmos têm uma grande influência sobre as emoções e podem alterar o estado de espírito de forma rápida e direta.

- **Literatura e emoções**

A literatura – seja poesia, narrativa ou teatro – tem um poder imenso para provocar, refletir e processar as emoções humanas. Os textos literários, através de seus enredos, personagens e conflitos, permitem que as pessoas se vejam refletidas em experiências alheias e reconheçam seus próprios sentimentos.

#### **Como é que a literatura impacta o estado emocional?**

A literatura pode atuar como um espelho emocional, ajudando as pessoas a tomar consciência de suas próprias experiências internas através da identificação com personagens e situações. Além disso, ler ou escrever sobre emoções pode ser uma forma de desabafo emocional, onde os leitores encontram consolo, compreensão e validação nas palavras dos outros.



- **As artes cénicas e as emoções**

As artes cénicas (teatro, dança, performance) combinam corpo, voz e emoção, proporcionando um espaço único para a expressão emocional. Através do jogo dramático e da representação de situações, os indivíduos podem explorar os seus próprios conflitos internos, experimentar novas formas de comportamento e, acima de tudo, vivenciar a catarse emocional.

**Como as artes cénicas impactam as emoções?**

As artes cénicas permitem experimentar emoções num contexto controlado e seguro, o que pode ser terapêutico para aqueles que têm dificuldade em aceder ou expressar os seus sentimentos. Através da interpretação de personagens, os indivíduos podem explorar aspetos de si mesmos que, de outra forma, permaneceriam ocultos.

## **7. 4. Síntese.**

Ao longo do Módulo 7, explorou-se a estreita relação que existe entre o ambiente, seja ele natural ou simbólico, e o estado emocional das pessoas. Refletimos sobre como o contacto com certos estímulos do ambiente tem a capacidade de impactar diretamente o nosso mundo interno, modificando as nossas emoções, pensamentos e percepções. Neste sentido, foram identificados dois grandes eixos de intervenção emocional: a natureza e a arte, entendidas como espaços de contenção, expressão e transformação.

Em primeiro lugar, abordou-se a influência positiva que a ligação com a natureza tem sobre o estado emocional. O contacto direto com ambientes naturais promove sensações de calma, conexão, vitalidade e plenitude. Observou-se como a natureza atua como um regulador emocional espontâneo, oferecendo um contexto que favorece a introspecção, a autorregulação e a redução do stress. Esta abordagem propõe uma reapropriação do espaço natural como recurso quotidiano para o bem-estar emocional.

Além disso, foi analisado o conceito do poder curativo da natureza, entendida não apenas como um cenário externo, mas como uma experiência que reordena internamente. Estar em harmonia com o meio ambiente permite recuperar o equilíbrio emocional, pois desperta no ser humano um sentimento de pertencimento, de conexão com algo maior do que si mesmo, e a possibilidade de habitar o presente a partir de um olhar mais consciente e pausado.

A partir dessa perspectiva, foram apresentadas propostas concretas para promover uma aproximação saudável com a natureza. Foi enfatizada a importância de identificar os elementos do ambiente que favorecem ou desequilibram o nosso estado emocional, bem como de implementar mudanças realistas que promovam um contacto mais direto com os espaços naturais. O planeamento de experiências ao ar livre foi apresentado como uma estratégia ativa para cultivar a saúde emocional através do ambiente.



Num segundo eixo de trabalho, aprofundou-se o papel da arte como veículo para a gestão, a educação e a expressão emocional. A arte foi apresentada não apenas como uma linguagem simbólica, mas também como uma ferramenta que permite acessar as emoções a partir de outro lugar, mais livre, sensorial e subjetivo. Através do processo criativo, as pessoas podem explorar, canalizar e resignificar as suas emoções de forma segura, estimulando a autocompreensão e o bem-estar.

Foram exploradas as ligações entre arte e emoção, identificando como diferentes disciplinas artísticas – artes plásticas, música, literatura e artes cênicas – podem ativar, regular ou transformar estados emocionais. Além disso, foram realizados exercícios práticos para experimentar essa influência de forma vivencial, destacando o valor da arte tanto na sua dimensão terapêutica como na sua função educativa e expressiva.

Foi dada especial atenção à experiência artística como ferramenta de intervenção emocional. Reconheceu-se que não é necessário ter habilidades técnicas para se beneficiar da prática artística, pois o essencial é o processo, não o resultado. O ato criativo oferece um espaço de liberdade emocional onde se pode experimentar, brincar, soltar-se e construir novos significados em torno das próprias experiências.

Neste contexto, cada disciplina artística foi abordada a partir da sua especificidade e potencial. As artes plásticas como forma de representar simbolicamente o interior; a música como detonador e recipiente emocional; a literatura como via de reflexão e elaboração narrativa; e as artes cênicas como espaço para encarnar e expressar emoções através do corpo, da voz e da presença. Estas práticas não só promovem a expressão individual, mas também o desenvolvimento da empatia e da conexão com os outros.

Em suma, este módulo ofereceu ferramentas para reconhecer e cultivar duas dimensões essenciais na vida emocional do ser humano: a conexão com a natureza e a prática artística. Ambas nos convidam a sair do automatismo, a parar e a reconectar-nos com o nosso interior a partir de espaços autênticos e transformadores. São caminhos que nos permitem processar, compreender e expressar o que sentimos sem necessidade de explicar tudo racionalmente.

Por fim, reafirma-se que tanto a natureza como a arte constituem recursos acessíveis, humanos e profundamente eficazes para acompanhar processos de regulação emocional. Integrar estas práticas na vida quotidiana não só enriquece a experiência pessoal, como também fortalece as nossas competências para acompanhar os outros a partir de uma perspectiva mais empática, sensível e coerente com a complexidade emocional de cada indivíduo. Este módulo deixa-nos como mensagem a importância de habitar com maior presença e sensibilidade o nosso ambiente e as nossas emoções, reconhecendo no natural e no criativo dois aliados fundamentais para o bem-estar integral.



PEERAR



## MÓDULO 8

### INTEGRAÇÃO E HÁBITO

8. 1. O SENTIDO DE INTEGRAR O QUE SIGNIFICA INTEGRAR A APRENDIZAGEM?

8. 2. O BEM-ESTAR COMO BÚSSOLA.

8. 3. O CICLO DA MUDANÇA SUSTENTÁVEL.

➤ Etapas do processo de transformação pessoal.

- Tomada de consciência.
- Reflexão e aprendizagem.
- Ação inicial.
- Repetição e ajuste.
- Manutenção.
- Recaídas como parte do processo.

8. 4. FERRAMENTAS PARA ACOMPANHAR E SUSTENTAR A MUDANÇA.

- Âncoras emocionais ou lembretes pessoais.
- Revisão periódica dos progressos.
- Autoavaliação compassiva.
- Rotinas simbólicas de encerramento e abertura.
- Comunidade e conexão.

8. 5. O PAPEL DOS HÁBITOS NA MUDANÇA PSICOLÓGICA.

- Como os hábitos se formam e por que é tão difícil modificá-los.
- Hábitos, identidade e bem-estar.
- Como se formam os hábitos (e por que é difícil mudá-los).
- Estratégias para construir novos hábitos a partir do que aprendemos.
- Repetição, ambiente e pequenas mudanças com grande impacto.

8. 6. COMO IDENTIFICAR E GERIR OS «SABOTADORES INTERNOS» NO PROCESSO DE MUDANÇA.

8. 7. SÍNTESE.



## **8. 1. O SENTIDO DE INTEGRAR. O QUE SIGNIFICA INTEGRAR A APRENDIZAGEM?**

Chegamos ao último módulo do curso e, embora possa parecer o fim, na verdade é o início de uma nova etapa: a de colocar em prática o que aprendemos, de forma autêntica e conectada com a nossa vida quotidiana.

Este módulo propõe um espaço para integrar e consolidar tudo o que foi vivido e aprendido durante o curso, pelo que vamos refletir sobre o caminho percorrido para reconhecer o que mudou em nós, o que descobrimos e o que ainda está por vir. Ao longo deste processo, explorou muitas ideias, ferramentas, recursos e experiências. Algumas ressoaram mais consigo, outras talvez tenham despertado dúvidas ou surpreendido-o. Algumas foram postas em prática imediatamente, outras ficaram à espera do seu momento.

Integrar significa pegar em tudo isso e transformá-lo em algo significativo e útil para a sua vida quotidiana, não é memorizar ou repetir conceitos, é algo mais profundo: é ver como o que aprendeu se conecta com a sua maneira de viver, de sentir e de se relacionar. É converter o conhecimento em experiência. É reconhecer que certos aprendizados já fazem parte de si, às vezes de forma sutil, como uma nova maneira de reagir, de cuidar de si ou de tomar decisões. Integrar também é aceitar que não se trata de aplicar tudo nem de fazer tudo perfeitamente. É escolher o que lhe serve, o que lhe agrega valor, o que pode adaptar ao seu próprio estilo de vida. Às vezes, basta uma única ferramenta bem incorporada, uma frase que o reconecta, um olhar mais compassivo para si mesmo... e... claro, como um processo gradual, não tem um único momento nem uma única forma, o importante é que você possa se abrir para visitar o que aprendeu quando precisar.

Ao longo deste curso, a intenção não foi simplesmente ensinar-lhe um conjunto de ferramentas ou teorias. O verdadeiro objetivo é que perceba que existem várias maneiras de abordar os seus problemas, preocupações e desconfortos diários. O que realmente precisamos de integrar é a consciência de que podemos aceder a esses recursos quando precisarmos. Aprender a procurar as ferramentas certas é tão importante quanto aprender a usá-las. Este curso deu-lhe o mapa de alguns desses recursos, mas a verdadeira integração ocorre quando percebe que pode sempre contar com eles para transformar qualquer aspeto da sua vida. Se alguma vez sentires que algo não está a funcionar ou que gostarias de mudar alguma parte de ti, já saberás onde procurar, quais as opções disponíveis e como colocá-las em prática. A intenção é que possas olhar para as tuas dificuldades diárias com outros olhos, sabendo que as soluções estão ao teu alcance e, mais importante ainda, que tens a capacidade de as pôr em prática no momento em que decidires.



## 8. 2. O BEM-ESTAR COMO BÚSSOLA.

Como vimos ao longo do curso, o bem-estar não é um estado fixo que se alcança e se mantém, mas um processo dinâmico que nos guia constantemente para o crescimento pessoal e a melhoria contínua. Viver com essa atitude é, em essência, o segredo para nos sentirmos realizados e melhorarmos a cada dia. Isso implica manter uma consciência ativa, reconhecendo que sempre podemos rever, ajustar e evoluir quem somos e o que fazemos. É fundamental cultivar a capacidade de ser autocrítico, compreendendo que tudo na vida pode ser aperfeiçoado: os nossos hábitos, relações, respostas emocionais e formas de cuidar de nós mesmos. Além disso, devemos ser capazes de identificar as áreas da nossa vida que precisam de melhorias ou que nos causam dificuldades, para depois aplicar as ferramentas aprendidas e assim impulsionar as mudanças necessárias. A única coisa indispensável para iniciar essa mudança é dar o primeiro passo: parar, observar e procurar informações, orientação ou estratégias que nos ajudem a melhorar. A transformação começa com uma decisão humilde e poderosa: não ficar parados, mas avançar com intenção em direção a uma versão mais equilibrada e consciente de nós mesmos. Para que esse avanço seja sustentável ao longo do tempo, é fundamental viver o bem-estar como um processo contínuo e não como uma conquista momentânea, é fundamental manter a aprendizagem além dos momentos iniciais de motivação ou mudança.

Integrar o que aprendemos na vida quotidiana requer constância, apoio e ferramentas que favoreçam o nosso crescimento, algo que por vezes pode ser desafiante. Por isso, para o acompanhar nesta etapa, partilhamos três estratégias-chave que o ajudarão a manter e fortalecer este processo ao longo do tempo:

- 1. Identificar formas de buscar apoio:** Manter o bem-estar requer conectar-se com pessoas e espaços que ofereçam apoio e acompanhamento. Isso pode ser desde familiares ou amigos próximos com quem partilhar experiências, até participar em comunidades online ou grupos de prática onde são abordados temas relacionados com o crescimento pessoal. Além disso, inscrever-se em alguma prática ou aula – como ioga, meditação, desportos ou excursões – pode gerar um sentimento de pertença e promover hábitos saudáveis. Recorrer à terapia profissional também é uma opção valiosa para receber orientação especializada. Por exemplo, alguém pode juntar-se a um grupo de meditação semanal, participar numa aula de ioga para cultivar a atenção plena ou partilhar atividades desportivas com outras pessoas para fortalecer as relações e a motivação.



**2. Utilização de recursos para continuar a aprender psicologia prática:** Para manter o bem-estar e continuar a aprofundar o autoconhecimento, é útil aproveitar diferentes recursos que facilitam a aprendizagem contínua. Ler livros sobre emoções e hábitos saudáveis, ouvir podcasts que abordam temas de psicologia prática ou seguir contas especializadas nas redes sociais pode trazer novas ideias e ferramentas aplicáveis na vida quotidiana. Para facilitar este processo, anexamos o anexo 9 com a bibliografia utilizada ao longo do curso, bem como informações de interesse que incluem recomendações de podcasts, vídeos, canais e outros recursos que podem acompanhá-lo no seu crescimento pessoal para além do curso.

**3. Usar um diário pessoal como ferramenta para sustentar a mudança emocional:** Manter um diário pessoal (seja um caderno, uma agenda ou o bloco de notas do seu smartphone) é uma prática simples, mas poderosa, para acompanhar o processo de bem-estar. Escrever regularmente permite registar emoções, identificar padrões de pensamento e refletir sobre os progressos ou dificuldades. Esta prática ajuda a distanciar-se das situações e a observar o seu próprio crescimento com maior clareza.

## 8. 3. O CICLO DA MUDANÇA SUSTENTÁVEL.

Para compreender melhor o processo de transformação pessoal, é útil conhecer um modelo desenvolvido por James O. Prochaska e Carlo C. DiClemente que explica como a mudança ocorre de forma sustentável. Este modelo descreve as diferentes etapas pelas quais passamos quando queremos mudar algum aspeto da nossa vida e ajuda-nos a compreender que avançar nem sempre é um caminho linear ou rápido, mas requer tempo, prática e paciência.

### ➤ *Etapas do processo de transformação pessoal:*

**1. Consciencialização:** Nesta fase, reconhecemos a necessidade de uma mudança. É o momento em que paramos para observar a nossa realidade com honestidade e identificamos quais os aspetos da nossa vida que gostaríamos de transformar para nos sentirmos melhor ou mais alinhados com os nossos valores.

**2. Reflexão e aprendizagem:** Aqui questionamos as razões por trás da mudança e exploramos possíveis estratégias. Procuramos informações, ferramentas e perspetivas que nos permitam compreender o que está a impedir-nos de avançar e como podemos superar isso.



3. **Ação inicial:** Trata-se de dar o primeiro passo concreto em direção à transformação. Pode ser uma pequena ação ou ajuste na nossa rotina que marque o início de uma mudança real, como praticar uma nova técnica de gestão emocional ou modificar um hábito.

4. **Repetição e ajuste:** Nesta fase, praticamos regularmente o que aprendemos, avaliando o que funciona e o que precisa ser mudado. É um processo de tentativa e erro que nos permite adaptar os novos comportamentos à nossa realidade pessoal.

5. **Manutenção:** Consolidamos as mudanças, integrando-as em nossa vida cotidiana de forma estável e duradoura. Aqui, o novo comportamento deixa de ser um esforço consciente para se tornar parte natural do nosso estilo de vida.

6. **Recaídas como parte do processo:** É normal experimentar retrocessos ou momentos em que voltamos a velhos padrões. Longe de ser um fracasso, as recaídas são uma oportunidade para aprender mais sobre nós mesmos, reforçar a nossa motivação e continuar o caminho com mais conhecimento.

Conhecer e aceitar estas etapas permite-nos passar pelo processo com maior compreensão e autocompaixão, mantendo a motivação e a constância para continuar a crescer.

## **8. 4. FERRAMENTAS PARA ACOMPANHAR E SUSTENTAR A MUDANÇA.**

Para que o processo de integração e transformação pessoal seja sustentável ao longo do tempo, é necessário contar com apoios concretos que nos ajudem a manter o foco, a motivação e a flexibilidade diante dos desafios. A seguir, compartilhamos algumas ferramentas práticas que pode utilizar no seu dia a dia para sustentar a mudança e aprofundar o seu bem-estar:

- **Âncoras emocionais ou lembretes pessoais:**

Uma âncora emocional é qualquer elemento que o ajude a reconectar-se com uma emoção positiva, uma motivação interna ou uma decisão que tomou. Pode ser uma frase escrita num local visível, uma imagem, um objeto simbólico ou até mesmo uma música. Esses lembretes funcionam como pontos de retorno quando sente que está a desviar-se das suas intenções ou a perder a clareza. Colocar um cartaz com uma frase significativa no seu local de trabalho ou levar no bolso um objeto que simbolize o seu compromisso com a mudança pode ser mais poderoso do que parece.



- **Revisão periódica do progresso:**

É útil estabelecer momentos para parar e rever como está, o que está a funcionar e quais os aspetos que requerem ajustes. Pode fazê-lo uma vez por semana ou no final de cada mês, através de perguntas simples: O que aprendi esta semana? Em que aspeto me senti mais conectado comigo mesmo? O que achei difícil? O que quero experimentar ou mudar no próximo mês? Esta prática fortalece a autoconsciência e permite que a mudança continue em movimento.

- **Autoavaliação compassiva:**

Nem todo o progresso é visível ou imediato. Às vezes, avançamos em aspectos que não são tão fáceis de medir, como nos sentirmos mais tranquilos ou tomarmos decisões com mais calma. Por isso, é fundamental não se julgar com severidade. Ser compassivo consigo mesmo implica aceitar o seu ritmo, reconhecer os seus esforços e compreender que as recaídas não anulam o que você conquistou. Isso faz parte do processo.

- **Rotinas simbólicas de encerramento e abertura:**

De vez em quando, encerrar ciclos conscientemente ajuda a deixar para trás o que já não precisamos e a abrir-nos para novas possibilidades. Pode criar pequenos rituais pessoais para marcar mudanças importantes: escrever uma carta de despedida a uma etapa anterior, acender uma vela com uma intenção clara ou dedicar uma tarde para organizar o seu espaço físico como forma de organizar também o seu espaço interno. O simbólico tem um valor profundo quando o fazemos com intenção.

- **Comunidade e conexão:**

Partilhar o seu caminho com outras pessoas pode ser uma grande fonte de apoio. Conversar com alguém que o ouve, participar em espaços onde esses temas são discutidos ou até mesmo facilitar pequenos encontros com amigos para partilhar aprendizados pode ajudá-lo a sentir-se acompanhado. A conexão emocional com os outros aumenta o seu bem-estar e o seu compromisso com a mudança.



## 8. 5. O PAPEL DOS HÁBITOS NA MUDANÇA PSICOLÓGICA.

### ➤ *Como se formam os hábitos e por que é tão difícil modificá-los.*

Um dos fatores mais importantes para manter o bem-estar a longo prazo é o desenvolvimento de hábitos saudáveis. Transformar a nossa mudança num hábito é uma garantia de que ela se consolidará ao longo do tempo e fará parte de nós mesmos. Embora muitas vezes não tenhamos plena consciência disso, grande parte do nosso dia a dia é composto por hábitos: ações automáticas que repetimos sem pensar muito e que influenciam diretamente como nos sentimos, como nos relacionamos e como reagimos ao que nos acontece. Os hábitos, portanto, não são apenas rotinas práticas, mas expressões concretas do nosso mundo interior. Eles refletem as nossas prioridades, os nossos valores e, em última análise, moldam a nossa identidade. Quando queremos gerar uma mudança psicológica profunda, precisamos transformar não apenas o que pensamos, mas também o que fazemos repetidamente. Por isso, integrar o que aprendemos durante este curso implica traduzir as ideias em ações cotidianas sustentáveis ao longo do tempo.

### ➤ *Hábitos, identidade e bem-estar.*

Existe uma relação direta entre os nossos hábitos e a nossa identidade. Cada ação que repetimos reforça uma imagem sobre quem somos. Por exemplo, se todas as noites escreves algumas linhas no teu diário pessoal, não só estás a desenvolver uma capacidade de autorreflexão, mas também a construir a ideia de que és uma pessoa comprometida com o teu bem-estar emocional. Ou seja, os hábitos não só nascem da identidade, como também a moldam. Essa ligação é fundamental para gerar uma mudança autêntica. Quanto mais alinhados estiverem os nossos hábitos com a pessoa que desejamos ser, mais coerência e bem-estar sentiremos. E embora mudar seja difícil, cada pequeno passo reforça essa nova versão de nós mesmos.



## ➤ *Como se formam os hábitos (e por que é difícil mudá-los).*

Modificar um hábito não é tarefa fácil porque, em geral, eles estão profundamente enraizados. O nosso cérebro procura automatizar tarefas para economizar energia e, por isso, tende a repetir as ações que já conhece, mesmo que não sejam benéficas para nós.

Um modelo útil para compreender este processo é o ciclo do hábito, proposto por Charles Duhigg. De acordo com esta abordagem, todo hábito consiste em três elementos:

- **Sinal:** O estímulo que inicia o hábito (por exemplo, sentir cansaço).
- **Rotina:** O comportamento que é desencadeado (ligar a televisão sem pensar).
- **Recompensa:** O benefício obtido (relaxamento ou desconexão momentânea).

Para mudar um hábito, o ideal não é eliminá-lo de uma vez, mas identificar o sinal e substituir a rotina por outra mais saudável que ofereça uma recompensa semelhante. Por exemplo, se costuma procurar alimentos pouco nutritivos quando está stressado, pode substituir esse comportamento por uma caminhada curta, respiração consciente ou escrever no seu diário, gerando alívio emocional por meios mais construtivos.

## ➤ *Estratégias para construir novos hábitos a partir do que aprendeu.*

Com base nos recursos trabalhados neste curso, existem várias estratégias que podem ajudar a consolidar hábitos saudáveis:

- **Comece com objetivos pequenos e específicos:** grandes mudanças começam com passos simples. Em vez de propor a si mesmo «meditar todos os dias durante uma hora», pode começar com cinco minutos depois de acordar.
- **Associe o novo hábito a uma rotina já estabelecida:** por exemplo, depois de escovar os dentes à noite, pode fazer uma breve revisão emocional do dia. Isso é chamado de «empilhamento de hábitos».
- **Use lembretes visíveis:** uma frase na sua secretária, uma imagem no seu telemóvel ou uma nota no frigorífico podem ajudar a manter o foco e a intenção.



- **Crie um ambiente que facilite o hábito:** se quiser ler mais, deixe o livro à vista. Se quiser reduzir o uso do telemóvel, mantenha-o fora do quarto ou silencie notificações desnecessárias.
- **Registe os teus progressos com gentileza:** não se trata de ser exigente contigo mesmo, mas de observar o teu processo com curiosidade. Podes anotar brevemente como te sentiste ao manter o novo hábito ou quais os obstáculos que surgiram.

➤ *Repetição, ambiente e pequenas mudanças com grande impacto.*

Criar um novo hábito requer repetição constante, mas também flexibilidade. Nem tudo sairá perfeito, e isso faz parte do caminho. À medida que repete um comportamento alinhado com o seu bem-estar, ele começa a fazer parte do seu estilo de vida, deixando de ser um esforço e tornando-se algo natural. O ambiente, além disso, e como já vimos, desempenha um papel fundamental; muitas vezes, o que parece falta de vontade é, na verdade, um ambiente que não ajuda. Por isso, é importante rodear-se de elementos, pessoas e espaços que favoreçam as mudanças que deseja realizar.

Por fim, é importante lembrar que não precisa transformar toda a sua vida para sentir uma mudança profunda. Um único hábito bem incorporado pode fazer a diferença: dedicar alguns minutos por dia para fazer uma pausa, cuidar do seu corpo com consciência, falar consigo mesmo com mais gentileza ou reconectar-se com o que é importante para si. Esses gestos, embora pareçam pequenos, têm um grande poder acumulativo se forem mantidos ao longo do tempo.



## 8. 6. COMO IDENTIFICAR E GERIR OS «SABOTADORES INTERNOS» NO PROCESSO DE MUDANÇA.

Mudar não é apenas tomar decisões importantes ou ter grandes revelações. Mudar também é acordar numa segunda-feira cinzenta e fazer aquilo que dissemos que queríamos fazer, mesmo que não tenhamos vontade. É continuar a apostar num hábito quando o entusiasmo inicial já passou. É manter-se firme nas pequenas coisas, mesmo quando ninguém está a ver.

Há algo que costuma acontecer quando falamos em mudar: em geral, focamo-nos no início. Entusiasmamo-nos com a ideia, planeamos, ficamos cheios de motivação. É uma fase com muita energia, porque o horizonte da mudança nos inspira. Mas com o passar dos dias – quando essa chama inicial se apaga um pouco – chega o verdadeiro teste: manter ao longo do tempo aquilo que escolhemos. É nesse momento que aparecem os sabotadores do dia a dia. Nem sempre são pensamentos muito elaborados ou crenças profundas. Muitas vezes são simples sensações que nos atravessam sem que percebamos: a preguiça ao tocar o despertador, o impulso de permanecer no que é conhecido, a falta de vontade de repetir uma ação que já não nos parece tão nova...

Mudar é, muitas vezes, desconfortável. Implica sair da zona de conforto, investir energia, dizer não a coisas que nos parecem tentadoras, expor-nos à frustração. E isso cansa. Por isso, não é raro que apareça a procrastinação, esse adiamento indefinido do compromisso que assumimos com nós mesmos. O curioso é que muitas vezes não a reconhecemos como tal. Ela se disfarça de argumentos razoáveis: «não tenho tempo», «já não me motiva tanto», «hoje não é um bom dia». E embora pareçam legítimos, a verdade é que, se deixarmos que se repitam com frequência, acabam minando o processo. Mas é importante entender que isso não é um sinal de fraqueza pessoal. Faz parte do processo humano de mudança. Todos nós, em maior ou menor grau, enfrentamos essas vozes internas que nos convidam a desistir do que estamos a construir. E não se trata de ignorá-las ou lutar contra elas com dureza, mas de reconhecê-las e aprender a lidar com elas com inteligência emocional e autocompaixão.

Aqui entra em jogo um conceito valioso: a vontade flexível. Não se trata de uma vontade rígida, que age como um chicote interno e não permite desvios. Isso geralmente é insustentável. A vontade flexível, por outro lado, baseia-se em cultivar a constância com adaptabilidade. É saber quando precisamos nos esforçar um pouco mais e quando é melhor fazer uma pausa sem desistir completamente. É entender que fazer mesmo sem vontade não é forçar-nos, mas um ato de cuidado consciente. Manter uma mudança também requer recursos muito concretos: rotinas claras, lembretes visuais, pequenas recompensas, acompanhamento do progresso, ambientes que favoreçam os nossos objetivos. E algo ainda mais importante: reconectar-nos com o porquê. Lembrar as razões profundas que nos levaram a iniciar este processo. Voltar a esse sentido é uma forma muito poderosa de ligar o motor interno quando sentimos que nos falta combustível.



Em suma, mudar não é apenas uma questão de querer, mas de aprender a manter o que queremos. E isso requer uma combinação de clareza, estratégias, paciência e muita humanidade connosco mesmos, bem como a consciência de que nem sempre as coisas sairão como desejamos e que, nesses momentos, temos de aproveitar cada queda como uma oportunidade para nos reorientarmos para a mudança. Com este curso, não buscamos a perfeição, mas a consciência. Percorremos juntos um caminho de psicoeducação aplicada, com ferramentas concretas para nos compreendermos melhor, gerirmos as nossas emoções com mais clareza e construirmos um bem-estar mais sustentável. Ao longo dos módulos, somámos recursos internos, descobrimos formas mais gentis de nos acompanhar e praticámos habilidades que podem ser úteis na vida quotidiana. Aprendemos que as emoções não se «resolvem», aprendem-se a habitar, e quanto mais as compreendemos, mais capacidade temos para responder com calma, criatividade e presença. Essa é a verdadeira transformação e a semente que quisemos deixar em ti: não eliminar o que sentimos, mas aprender a gerir isso para poder levar uma vida mais saudável, mais consciente e mais em sintonia com o que realmente importa. Porque, no final, conhecer-nos, cuidar de nós e acompanhar-nos bem é o melhor ponto de partida para desenvolver o bem-estar emocional.

## 8. 7. SÍNTESE.

Ao concluir este módulo, explorámos o sentido profundo de integrar a aprendizagem, compreendendo que integrar significa conectar o que aprendemos com a nossa vida quotidiana para que a mudança seja real e duradoura. Vimos como o bem-estar pode funcionar como uma bússola que orienta as nossas decisões e nos direciona para um estilo de vida mais equilibrado e saudável.

Também percorremos o ciclo da mudança sustentável, uma abordagem que nos permite entender que a mudança é um caminho com altos e baixos, mas com sentido e direção. Conhecemos várias ferramentas para acompanhar e sustentar essa mudança, como os âncoras emocionais que nos lembram o nosso propósito, a revisão periódica dos nossos progressos, a autoavaliação compassiva que nos ajuda a ser gentis com nós mesmos, as rotinas simbólicas que marcam finais e começos, e a importância da comunidade e da conexão para sentir apoio e motivação.

Além disso, compreendemos o papel fundamental que os hábitos têm no processo de mudança psicológica. Aprendemos como eles se formam, por que é tão difícil modificá-los e como estão ligados à nossa identidade e bem-estar.



Por fim, refletimos sobre a importância de identificar e gerir os nossos «sabotadores internos», aquelas vozes ou crenças que podem dificultar o progresso, e como enfrentá-los com consciência e compaixão para não perdermos o rumo no nosso processo de transformação pessoal.

Ao avançar neste módulo, construímos um caminho sólido para que as mudanças que deseja sejam reais e duradouras. Tenha em mente que o processo de transformar hábitos e formas de pensar nem sempre é linear ou rápido e, acima de tudo, não desanime diante das dificuldades; elas são parte natural do crescimento.



PEERAR



PEERAR



PEEAAR

---

# PEEAAR

PROGRAMA DE PSICOEDUCAÇÃO  
INTEGRAL ESTRUTURADA

ANEXOS



PEERAR



## ANEXO 1

### **PRINCIPAIS REAÇÕES FISIOLÓGICAS QUE MANIFESTAM AS EMOÇÕES**

#### *1. Reações fisiológicas gerais*

- Aumento ou diminuição do ritmo cardíaco
- Alterações na respiração (acelerada, entrecortada ou profunda)
- Variações na temperatura corporal (sensação de calor ou arrepios)
- Suor excessivo (especialmente nas mãos, testa e axilas)
- Tensão ou relaxamento muscular
- Pupilas dilatadas ou contraídas
- Formigueiro ou sensação de vazio no estômago
- Boca seca ou aumento da salivação
- Alterações na pressão arterial
- Alterações na digestão (náuseas, borboletas no estômago ou perda de apetite)

#### *2. Respostas do sistema nervoso*

Sistema nervoso simpático (ativação, luta ou fuga)

- Liberação de adrenalina e noradrenalina
- Aumento da pressão arterial
- Pupilas dilatadas (para captar mais informação visual)
- Aumento do fluxo sanguíneo para os músculos (para preparar o corpo para a ação)
- Diminuição da atividade digestiva

Sistema nervoso parassimpático (relaxamento e recuperação)

- Diminuição do ritmo cardíaco
- Contração pupilar
- Aumento da atividade digestiva
- Sensação de calma ou fadiga



## ANEXO 2

### DICIONÁRIO DAS EMOÇÕES

#### Tédio

Estado emocional caracterizado pela falta de interesse ou estímulo, que pode gerar sensação de monotonia, cansaço mental ou aborrecimento. Pode surgir diante de atividades repetitivas, ausência de novidades ou estímulos atraentes.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Redução da atividade cerebral em áreas associadas à motivação.
    2. Diminuição da frequência cardíaca devido ao baixo nível de excitação.
    3. Tensão muscular leve por desconforto ou necessidade de se mover.
    4. Alterações na postura ou bocejos para combater o estado de letargia.
- 

#### Alegria

Estado emocional positivo e energizante, caracterizado por uma sensação de satisfação, bem-estar ou euforia que geralmente se manifesta através de expressões físicas e comportamentais, como sorrisos ou risos.

- **Reações fisiológicas associadas:**
  1. Liberação de dopamina, serotonina e endorfinas.
  2. Ligeira aceleração do ritmo cardíaco.
  3. Relaxamento muscular generalizado.
  4. Expressão facial positiva (sorriso, olhos semicerrados).
  5. Sensação de calor ou formiguelo no peito.



## Alívio

Estado emocional que surge após a diminuição ou desaparecimento de uma carga emocional, física ou psicológica, gerando uma sensação de calma e descanso.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Diminuição da frequência cardíaca.
    2. Redução dos níveis de cortisol (stress).
    3. Relaxamento muscular progressivo.
    4. Respiração mais profunda e pausada.
    5. Sensação de calor no corpo.
- 

## Amor

Emoção complexa que implica uma conexão profunda com outra pessoa, ser vivo ou conceito, e que é caracterizada por sentimentos de afeto, apego, empatia e compromisso.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Libertação de oxitocina e dopamina.
    2. Aceleração moderada do ritmo cardíaco ao estar perto da pessoa amada.
    3. Sensação de calor ou plenitude no peito.
    4. Pupilas dilatadas e maior atenção ao estímulo amado.
    5. Redução dos níveis de cortisol em relações positivas.
- 

## Ansiedade

Estado emocional caracterizado por uma ativação excessiva do sistema nervoso, gerando uma sensação de inquietação, preocupação e alerta diante de uma ameaça percebida, seja ela real ou imaginária.

- **Reações fisiológicas associadas:**
  1. Aceleração do ritmo cardíaco (taquicardia).
  2. Aumento da frequência respiratória (hiperventilação).
  3. Sudorese excessiva.
  4. Tensão muscular, especialmente na mandíbula, mãos e ombros.
  5. Vasoconstrição periférica (mãos ou pés frios).



## Nostalgia

Emoção melancólica caracterizada pela lembrança afetiva e pela sensação de perda ou ausência de alguém ou algo importante na vida.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Opressão ou vazio no peito.
    2. Diminuição da frequência cardíaca (bradicardia).
    3. Lágrimas ou visão turva.
    4. Sensação de peso no corpo.
    5. Alterações do sono.
- 

## Apatia

Estado emocional caracterizado pela falta de interesse, motivação ou energia para realizar atividades ou reagir emocionalmente a estímulos.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Diminuição geral da atividade motora.
    2. Bradicardia.
    3. Relaxamento muscular extremo, associado à falta de ação.
    4. Alteração nos padrões de sono (insônia ou hipersonia).
    5. Baixa atividade em áreas cerebrais relacionadas com a recompensa.
- 

## Apego

Emoção ligada ao estabelecimento de laços emocionais profundos e duradouros com pessoas, objetos ou lugares significativos, baseada na necessidade de proximidade e conexão.

- **Reações fisiológicas associadas:**
  1. Liberação de oxitocina e dopamina.
  2. Aceleração moderada do ritmo cardíaco ao interagir com o objeto do apego.
  3. Sensação de calma e segurança ao estar perto do vínculo emocional.
  4. Expressão facial positiva ou relaxada.
  5. Redução do cortisol em contextos de apego seguro.



## Harmonia

Estado emocional positivo que surge da percepção de equilíbrio, congruência e paz entre as diferentes áreas da vida, o ambiente ou as relações interpessoais.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Diminuição do ritmo cardíaco.
    2. Relaxamento muscular geral.
    3. Liberação de serotonina e oxitocina.
    4. Respiração lenta e profunda.
    5. Sensação de leveza ou bem-estar corporal.
- 

## Coragem

Emoção que impulsiona a agir com coragem e determinação, superando o medo ou a insegurança em situações desafiadoras ou arriscadas.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Liberação de adrenalina e noradrenalina.
    2. Aceleração do ritmo cardíaco.
    3. Aumento da frequência respiratória.
    4. Tensão muscular, especialmente nas extremidades.
    5. Dilatação das pupilas e foco visual melhorado.
- 

## Náusea

Reação emocional de rejeição ou repulsa a estímulos desagradáveis, ofensivos ou ameaçadores à higiene ou à saúde.

- **Reações fisiológicas associadas:**
  1. Ativação do sistema parassimpático (náuseas, vômitos).
  2. Vasoconstrição facial (palidez).
  3. Alterações na expressão facial (franzir o nariz, enrugar a testa).
  4. Redução do apetite e da atividade gastrointestinal.
  5. Sensação de mal-estar geral no abdómen.



## Espanto

Emoção súbita e intensa provocada por um evento inesperado, que pode gerar tanto fascínio quanto susto ou sobressalto.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Dilatação das pupilas.
    2. Aceleração do ritmo cardíaco.
    3. Abertura da boca e elevação das sobrancelhas (expressão facial característica).
    4. Tensão muscular repentina.
    5. Sensação de vazio no estômago.
- 

## Calma

Estado emocional de tranquilidade e equilíbrio mental, caracterizado pela ausência de agitação ou tensão.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Diminuição do ritmo cardíaco.
    2. Respiração profunda e pausada.
    3. Relaxamento muscular geral.
    4. Liberação de serotonina e oxitocina.
    5. Sensação de leveza ou estabilidade corporal.
- 

## Carinho

Emoção de afeto profundo e conexão positiva com alguém ou algo, acompanhada de gestos ou expressões que refletem ternura e proximidade.

- **Reações fisiológicas associadas:**
  1. Liberação de oxitocina e dopamina.
  2. Sensação de calor no peito.
  3. Relaxamento muscular leve.
  4. Expressão facial serena ou sorriso.
  5. Frequência cardíaca estável e ritmo respiratório calmo.



## Ciúme

Emoção negativa que surge do medo de perder um vínculo afetivo ou um bem desejado, ao perceber que outra pessoa pode interferir na relação ou no prazer.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Liberação de cortisol (stress).
    2. Aceleração do ritmo cardíaco.
    3. Tensão muscular, especialmente na mandíbula e no pescoço.
    4. Sudorese excessiva.
    5. Sensação de inquietação ou desconforto físico.
- 

## Ira

Estado emocional intenso de raiva e irritação, frequentemente acompanhado por impulsos para agir agressivamente diante de uma situação percebida como injusta ou ameaçadora.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Aceleração do ritmo cardíaco e aumento da pressão arterial.
    2. Liberação de adrenalina e noradrenalina.
    3. Tensão muscular extrema (punhos cerrados, mandíbula apertada).
    4. Aumento da temperatura corporal (sensação de calor).
    5. Vasodilatação facial (vermelhidão).
- 

## Compaixão

Emoção empática que surge ao perceber o sofrimento de outra pessoa, motivando um desejo de ajudar ou aliviar essa dor.

- **Reações fisiológicas associadas:**
  1. Liberação de oxitocina.
  2. Relaxamento muscular leve.
  3. Aumento do fluxo sanguíneo para regiões cerebrais relacionadas com a empatia.
  4. Respiração lenta e estável.
  5. Expressão facial suave (sobrancelhas ligeiramente levantadas).



## Confiança

Estado emocional positivo caracterizado pela segurança e fé nas próprias capacidades ou na confiabilidade de outra pessoa ou situação.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Liberação de oxitocina.
    2. Ritmo cardíaco estável.
    3. Respiração profunda e calma.
    4. Relaxamento muscular.
    5. Ativação cerebral em áreas relacionadas com a recompensa.
- 

## Confusão

Estado emocional de incerteza ou desorientação mental, causado pela dificuldade em compreender ou processar uma situação.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Aceleração moderada do ritmo cardíaco.
    2. Aumento da atividade cerebral em busca de soluções.
    3. Tensão muscular leve.
    4. Respiração irregular ou mais superficial.
    5. Expressão facial de perplexidade (franzir a testa, boca entreaberta).
- 

## Angústia

Estado emocional de profunda tristeza, angústia e aflição, frequentemente acompanhado por uma sensação de opressão ou desesperança.

- **Reações fisiológicas associadas:**
  1. Sensação de opressão no peito.
  2. Lágrimas ou hipersensibilidade ocular.
  3. Diminuição do ritmo respiratório.
  4. Tensão nos ombros e pescoço.
  5. Perda de energia ou sensação de peso corporal.



## Culpa

Emoção que surge ao reconhecer uma ação, pensamento ou decisão como incorreta ou prejudicial, gerando arrependimento ou remorso.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Aumento do ritmo cardíaco e sudorese.
    2. Sensação de opressão no peito ou no abdómen.
    3. Tensão muscular, especialmente no rosto.
    4. Diminuição do apetite.
    5. Alterações do sono.
- 

## Equanimidade

Capacidade de manter um julgamento equilibrado e sereno, sem se deixar influenciar por emoções extremas ou preconceitos.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Ritmo cardíaco estável.
    2. Respiração profunda e regular.
    3. Relaxamento muscular.
    4. Ativação do córtex pré-frontal, relacionado com o autocontrole.
    5. Diminuição da atividade na amígdala, reduzindo respostas emocionais intensas.
- 

## Raiva

Estado emocional desagradável provocado por uma experiência incómoda ou frustrante que gera irritação ou descontentamento.

- **Reações fisiológicas associadas:**
  1. Aceleração do ritmo cardíaco.
  2. Tensão muscular (especialmente na mandíbula e nas mãos).
  3. Liberação de adrenalina e cortisol.
  4. Aumento da pressão arterial.
  5. Expressão facial característica (sobrancelhas franzidas, lábios apertados).



## Ameaça

Reação emocional de irritação intensa diante de uma situação percebida como ofensiva, injusta ou ameaçadora.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Aumento da temperatura corporal.
    2. Rubor facial devido à vasodilatação.
    3. Aceleração do ritmo cardíaco e respiratório.
    4. Tensão nos músculos do pescoço e das costas.
    5. Ativação da resposta de luta ou fuga.
- 

## Entusiasmo

Estado de excitação emocional positiva gerada por um estímulo que inspira admiração, interesse ou paixão.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Liberação de dopamina e endorfinas.
    2. Aceleração moderada do ritmo cardíaco.
    3. Expressão facial aberta e sorridente.
    4. Aumento da energia física e mental.
    5. Respiração mais profunda e rápida.
- 

## Inveja

Emoção desagradável gerada pelo desejo de possuir algo que pertence ou é atribuído a outra pessoa, acompanhada por vezes por ressentimento.

- **Reações fisiológicas associadas:**
  1. Liberação de cortisol (stress).
  2. Aceleração do ritmo cardíaco.
  3. Tensão no rosto (franzir a testa, mandíbula apertada).
  4. Sensação de vazio ou mal-estar no estômago.
  5. Aumento da atividade da amígdala (processamento emocional negativo).



## Empatia

Capacidade de compreender e partilhar os sentimentos de outra pessoa, tanto do ponto de vista emocional como cognitivo.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Liberação de oxitocina.
    2. Relaxamento muscular leve.
    3. Aumento do fluxo sanguíneo em áreas cerebrais relacionadas com a conexão social.
    4. Expressão facial que reflete as emoções percebidas (sorriso, lágrimas, etc.).
    5. Respiração sincronizada com a pessoa com quem se empatiza.
- 

## Esperança

Emoção positiva que se experimenta ao visualizar a possibilidade de que um desejo ou um objetivo almejado se realize.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Liberação de dopamina.
    2. Ritmo cardíaco e respiração moderados e estáveis.
    3. Expressão facial relaxada ou sorridente.
    4. Sensação de leveza no corpo.
    5. Aumento da energia e motivação.
- 

## Estupor

Estado emocional de surpresa extrema, que pode causar espanto ou imobilidade momentânea diante de um evento impactante ou desconcertante.

- **Reações fisiológicas associadas:**
  1. Imobilidade breve (resposta de congelamento).
  2. Dilatação das pupilas.
  3. Aceleração leve do ritmo cardíaco.
  4. Expressão facial de perplexidade (olhos abertos, sobrancelhas levantadas).
  5. Respiração contida ou irregular.



## Euforia

Estado emocional extremo de alegria e otimismo, frequentemente acompanhado por uma sensação de invulnerabilidade ou bem-estar total.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Liberação de dopamina, serotonina e endorfinas.
    2. Ritmo cardíaco acelerado.
    3. Expressão facial exageradamente sorridente.
    4. Aumento da energia física e mental.
    5. Respiração rápida, mas sem sensação de falta de ar.
- 

## Excitação

Estado emocional intenso que pode estar associado a sensações de entusiasmo, nervosismo ou alegria intensa.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Aceleração do ritmo cardíaco.
    2. Liberação de adrenalina.
    3. Dilatação das pupilas.
    4. Tensão muscular moderada.
    5. Sensação de formiguelo ou calor corporal.
- 

## Êxtase

Estado emocional em que uma pessoa experimenta uma intensa conexão com um sentimento de admiração, alegria profunda ou transcendência espiritual.

- **Reações fisiológicas associadas:**
  1. Liberação maciça de dopamina e endorfinas.
  2. Ritmo cardíaco e respiratório moderadamente acelerados.
  3. Relaxamento muscular em partes do corpo, mas tensão em outras (dependendo do estímulo).
  4. Sensação de leveza ou ingravidéz.
  5. Em alguns casos, lágrimas de alegria ou prazer intenso.



## Mesquinhez

Falta de nobreza e generosidade no caráter ou nas ações, frequentemente acompanhada por atitudes egoístas ou avarentas.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Liberação de cortisol devido ao stress social.
    2. Tensão muscular leve.
    3. Expressão facial de desagrado ou frieza.
    4. Ritmo cardíaco e respiratório ligeiramente elevado.
    5. Sensação de desconforto ao interagir com outras pessoas.
- 

## Medo

Resposta emocional à percepção de uma ameaça ou perigo, seja real ou imaginário, que prepara o organismo para fugir ou defender-se.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Aceleração do ritmo cardíaco (taquicardia).
    2. Dilatação das pupilas.
    3. Liberação de adrenalina e cortisol.
    4. Sudorese e sensação de frio nas extremidades.
    5. Tensão muscular e possível resposta de «congelamento».
- 

## Nostalgia

Estado emocional caracterizado por uma tristeza melancólica causada pela lembrança de momentos, lugares ou pessoas significativas que já não estão presentes.

- **Reações fisiológicas associadas:**
  1. Diminuição do ritmo cardíaco.
  2. Respiração lenta e profunda.
  3. Liberação de oxitocina em casos de lembranças positivas.
  4. Ativação de áreas cerebrais relacionadas com a memória.
  5. Sensação de opressão no peito ou vazio no estômago.



## Obnubilação

Estado de confusão mental ou perda momentânea de clareza, seja por uma emoção intensa, surpresa ou distração extrema.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Redução temporária da atividade cognitiva.
    2. Dilatação das pupilas.
    3. Ritmo cardíaco irregular.
    4. Sensação de atordoamento ou tontura.
    5. Tensão muscular leve.
- 

## Ódio

Sentimento intenso e persistente de rejeição ou aversão por algo ou alguém, frequentemente acompanhado por desejos de causar dano ou mal.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Aumento da frequência cardíaca e da pressão arterial.
    2. Liberação de adrenalina e cortisol.
    3. Tensão muscular sustentada.
    4. Franzir a testa e apertar a mandíbula.
    5. Sensação de calor corporal ou «fervura».
- 

## Omnipotência

Sensação ou crença de possuir um poder absoluto ou ilimitado, frequentemente associada ao egocentrismo ou à superestimação das próprias capacidades.

- **Reações fisiológicas associadas:**
  1. Libertação de dopamina (satisfação pelo controlo percebido).
  2. Ritmo cardíaco moderado e constante.
  3. Sensação de energia elevada no corpo.
  4. Expressão facial segura ou desafiadora.
  5. Postura corporal expansiva.



## Otimismo

Tendência para perceber e avaliar os acontecimentos de forma positiva, confiando em resultados favoráveis no futuro.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Liberação de dopamina e serotonina.
    2. Ritmo cardíaco estável.
    3. Expressão facial relaxada e sorridente.
    4. Aumento da energia e motivação.
    5. Redução da atividade da amígdala (menos stress).
- 

## Paciência

Capacidade de tolerar contratempos, atrasos ou dificuldades com serenidade e sem perder o ânimo.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Ritmo cardíaco estável e baixo.
    2. Ativação do córtex pré-frontal (autocontrolo).
    3. Relaxamento muscular moderado.
    4. Respiração lenta e regular.
    5. Redução do cortisol.
- 

## Pânico

Estado emocional extremo de terror ou ansiedade incontrolável, geralmente desencadeado por uma ameaça percebida como iminente.

- **Reações fisiológicas associadas:**
  1. Aceleração extrema do ritmo cardíaco (taquicardia).
  2. Respiração rápida e superficial (hiperventilação).
  3. Sudorese excessiva.
  4. Tensão muscular intensa.
  5. Sensação de atordoamento ou desorientação.



## Paixão

Emoção intensa e avassaladora em relação a uma atividade, ideia ou pessoa, que gera entusiasmo e compromisso profundos.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Liberação de dopamina e endorfinas.
    2. Aumento do ritmo cardíaco.
    3. Sensação de calor corporal.
    4. Respiração acelerada, mas controlada.
    5. Tensão muscular associada ao entusiasmo.
- 

## Pena

Sentimento de profunda tristeza causado por uma perda, uma dificuldade ou uma situação dolorosa.

- **Reações fisiológicas associadas:**
    1. Diminuição do ritmo cardíaco.
    2. Respiração lenta e suspirante.
    3. Liberação de lágrimas.
    4. Sensação de opressão no peito.
    5. Redução da energia em geral.
- 

## Preguiça

Estado de desmotivação ou falta de interesse em realizar atividades que exigem esforço ou atenção.

- **Reações fisiológicas associadas:**
  1. Ritmo cardíaco e respiratório lento.
  2. Sensação de peso no corpo.
  3. Liberação reduzida de adrenalina.
  4. Postura corporal curvada ou excessivamente relaxada.
  5. Baixa ativação cerebral em áreas relacionadas à motivação.



## Surpresa

Emoção que surge diante de um estímulo inesperado ou uma situação imprevista, gerando uma reação rápida de atenção e avaliação. Pode ser positiva, negativa ou neutra, dependendo do contexto.

- **Reações fisiológicas associadas:**
  1. Abertura rápida dos olhos e elevação das sobrancelhas.
  2. Aceleração momentânea do ritmo cardíaco.
  3. Respiração curta e aguda (às vezes acompanhada de um pequeno ofego).
  4. Imobilidade temporária ou sobressalto corporal.
  5. Aumento da atenção e foco no estímulo novo.



## ANEXO 3

# **ALGUMAS ESTRATÉGIAS BÁSICAS PARA LIDAR COM EMOÇÕES INTENSAS**

Como mencionámos anteriormente no guia teórico, as emoções intensas podem ser difíceis de gerir e, muitas vezes, deparamo-nos com situações em que a nossa capacidade de as regular é ultrapassada. No entanto, existem várias ferramentas que combinam abordagens fisiológicas, cognitivas e comportamentais que nos permitem abordar e transformar essas emoções de forma eficaz. Muitas destas técnicas são simples e rápidas de implementar, o que as torna um primeiro passo acessível para começar a gerir as nossas reações emocionais em momentos específicos de dificuldade. Estas práticas são concebidas para o ajudar a acalmar-se, reavaliar a situação e pensar com clareza quando as emoções estão à flor da pele, dando-lhe a oportunidade de tomar decisões mais conscientes e recuperar o controlo.

### **1. Respiração e relaxamento profundo:**

Controlar a respiração permite regular o sistema nervoso parassimpático, reduzindo respostas físicas como a tensão muscular. Por exemplo, pode praticar a respiração quadrada: inspire durante 4 segundos, mantenha o ar por 4 segundos, expire em 4 segundos e espere mais 4 segundos antes de repetir. A relaxação progressiva é outra opção, tensionando e relaxando grupos musculares, começando pelos pés e subindo até a cabeça. Isso é útil para controlar a ansiedade e o stress.

### **2. Reestruturação cognitiva aplicada:**

Identificar pensamentos irracionais e transformá-los ajuda a equilibrar as emoções. Por exemplo, em vez de pensar «Ele nunca me ouviu», pode dizer «Talvez ele não tenha entendido o meu ponto, posso explicar de outra maneira». Antes de um desafio importante, troque «Vou falhar» por «Eu pratiquei, posso tentar». Essa técnica é útil para emoções como frustração e medo.

### **3. Identificação e rotulagem emocional profunda:**

Dar nome às emoções ajuda a compreendê-las melhor. Em vez de dizer «Estou mal», descreva com mais precisão: «Sinto tristeza e um pouco de frustração porque as coisas não correram como eu esperava». Isto permite abordar a emoção de forma mais clara e eficaz.



#### **4. Regulação através da expressão artística:**

A arte permite canalizar emoções intensas de forma criativa. Pode desenhar representando o seu estado emocional com cores que o reflitam ou escrever um poema que traduza os seus sentimentos. Esta técnica é ideal para gerir emoções como melancolia, raiva ou tristeza.

#### **5. Técnica de contenção com âncora física:**

Associar um gesto a um estado de calma pode ser uma ferramenta poderosa. Por exemplo, pressione suavemente um ponto no seu pulso enquanto pensa numa frase positiva, como «Estou em paz». Use este gesto em momentos de stress ou ansiedade para se reconectar com esse estado de tranquilidade.

#### **6. Mindfulness com foco sensorial:**

Concentrar a atenção nos sentidos ajuda a sair de pensamentos intrusivos. Pode concentrar-se num objeto próximo, observando a sua cor, textura e detalhes, ou praticar o método 5-4-3-2-1: identifique 5 coisas que vê, 4 que pode tocar, 3 que ouve, 2 que cheira e 1 que saboreia. Isto reduz o impacto do stress.

#### **7. Desabafo controlado com a técnica do papel:**

Exteriorizar as emoções escrevendo ajuda a processá-las. Escreva uma carta expressando o que sente, sem se preocupar com a estrutura, e decida se quer guardá-la, rasgá-la ou revisá-la mais tarde. Esta técnica é especialmente útil para libertar raiva ou tristeza acumulada.

#### **8. Mini-rituais de regulação emocional:**

Pequenas ações simbólicas podem reconectar-nos com a calma. Por exemplo, acender uma vela enquanto repete uma frase como «Isto também vai passar» ou beber água lentamente imaginando como ela acalma o seu corpo. Essas práticas ajudam a lidar com a insegurança e o stress.

#### **9. Exposição consciente ao estímulo emocional:**

Enfrentar aos poucos o que gera emoções intensas ajuda a dessensibilizar o seu impacto. Se uma situação social gera ansiedade, comece por visualizá-la antes de se expor gradualmente a ela em pequenas doses. Esta estratégia é útil para o medo ou a insegurança.

#### **10. Recriação de um espaço seguro:**

Criar um lugar físico ou mental onde se sinta protegido pode ser muito reconfortante. Pode designar um canto da casa com objetos que o relaxem, como fotos, almofadas ou luzes suaves. Usar esse espaço em momentos de angústia ajuda a reduzir o stress e a tristeza.



## 11. Escrita com foco positivo:

Escrever sobre aspectos positivos ou soluções ajuda a redirecionar a atenção. Anote três coisas que correram bem durante o dia, mesmo que sejam pequenas, ou lembre-se de um momento em que superou um desafio semelhante. Isso combate emoções como insatisfação ou pessimismo.

## 12. Movimentos de libertação corporal:

Realizar movimentos intencionais ajuda a libertar tensões físicas. Agitar as mãos e os pés como se estivesse a libertar emoções reprimidas ou fazer alongamentos amplos com respirações profundas são formas eficazes de libertar o stress e a impotência.

## 13. Técnica do tempo de observação:

Dar tempo para sentir a emoção sem agir impulsivamente permite tomar melhores decisões. Por exemplo, conte até 30 enquanto observa como a intensidade da emoção muda. Isso é especialmente útil para controlar a raiva e a frustração.

## 14. Reenquadramento narrativo:

Mudar a história que conta a si mesmo sobre uma situação altera a perceção emocional. Por exemplo, em vez de pensar «Falhei porque fui rejeitado», mude para «Esta é uma oportunidade para aprender e melhorar». Esta abordagem é útil para a culpa ou a decepção.

## 15. Contacto físico consciente:

O contacto físico pode ser um grande regulador emocional. Coloque uma mão sobre o coração ou abrace os ombros enquanto repete uma frase como «Estou aqui para mim». Este tipo de autocuidado ajuda a lidar com emoções como o abandono e a tristeza.



## ANEXO 4

### DISTORÇÕES COGNITIVAS

#### **Pensamento tudo ou nada**

É ver as coisas em extremos: preto ou branco, sem considerar termos médios. Se algo não é perfeito, é percebido como um fracasso total.

Exemplos:

- «Se não tirar a melhor nota neste exame, sou um inútil.»
- «Se não conseguir terminar todo o projeto hoje, é como se não tivesse feito nada.»
- «Se ele não respondeu à minha mensagem rapidamente, com certeza já não se importa comigo.»

#### **Generalização excessiva**

Baseia-se em pegar um evento isolado e assumir que sempre será assim. Esse pensamento transforma um caso único numa regra permanente.

Exemplos:

- «Fui rejeitado para este trabalho; nunca vou conseguir emprego.»
- «Sempre que tento falar em público, fico nervoso. Não tenho jeito para isto.»
- «Discutimos uma vez, esta relação será sempre conflituosa.»

#### **Filtro mental**

É concentrar-se apenas nos aspetos negativos de uma situação e ignorar ou desconsiderar os aspetos positivos.

Exemplos:

- «Na reunião, cometi um erro; ninguém reparou nas boas ideias que propus.»
- «Apesar de o meu chefe me ter felicitado, só consigo pensar no comentário que me fez sobre ser mais pontual.»
- «Embora tenha corrido bem no evento, continuo a pensar no momento em que quase caí.»



## Desqualificação do positivo

Consiste em minimizar ou descartar o positivo, como se não tivesse valor ou fosse algo accidental.

Exemplos:

- «*Sim, passei no exame, mas foi porque as perguntas eram fáceis.*»
- «*Claro que me disseram que fiz um bom trabalho, mas com certeza só estavam a ser simpáticos.*»
- «*Parabenizaram-me pela minha apresentação, mas não foi nada de especial, qualquer um teria feito o mesmo.*»

## Leitura da mente

É assumir que sabe o que os outros pensam de si, geralmente de forma negativa, sem ter provas.

Exemplos:

- «*Tenho a certeza de que acham que me vesti estranho na festa.*»
- «*Acho que ele não respondeu à minha mensagem porque está chateado comigo.*»
- «*Tenho a certeza de que o meu chefe acha que não sou competente.*»

## Catastrofização

É antecipar o pior resultado possível numa situação, sem considerar outras possibilidades.

Exemplos:

- «*Se perder este comboio, não vou chegar à reunião, vou ser despedido e arruinar a minha carreira.*»
- «*Tenho dor de cabeça, com certeza é algo grave, como um tumor.*»
- «*Se eu reprovar neste exame, nunca vou conseguir me formar.*»

## Raciocínio emocional

Baseia-se na crença de que, se sentes algo, deve ser verdade, mesmo que não haja provas que o comprovem.

Exemplos:

- «*Sinto-me inseguro, então devo estar a fazer tudo errado.*»
- «*Estou nervoso com a minha apresentação, com certeza não vai ser boa.*»
- «*Sinto que não sou suficientemente bom, então deve ser verdade.*»



## Declarações de «deveria»

São regras rígidas sobre como você ou os outros devem agir, que geram frustração quando não são cumpridas.

Exemplos:

- «*Eu deveria ser capaz de lidar com tudo isso sem ajuda.*»
- «*Não deveria sentir-me triste, há pessoas com problemas maiores.*»
- «*Os outros deveriam tratar-me com mais respeito.*»

## Rotular

É colocar um rótulo negativo em si mesmo ou nos outros, com base numa ação ou evento específico.

Exemplos:

- «*Sou um desastre porque me esqueci do compromisso.*»
- «*Ela é egoísta porque não respondeu à minha mensagem.*»
- «*Fiz uma apresentação ruim, sou incompetente.*»

## Personalização

É assumir que tudo o que acontece ao seu redor tem a ver com você ou que é sua responsabilidade.

Exemplos:

- «*O meu amigo está de mau humor, com certeza fez algo para o incomodar.*»
- «*O projeto correu mal porque não fui suficientemente bom.*»
- «*A reunião foi um caos porque não intervim para organizá-la melhor.*»

## Falácia da mudança

É a crença de que os outros devem mudar para que você se sinta bem e que, se o fizerem, a sua vida será melhor.

Exemplos:

- «*Se o meu chefe mudasse de atitude, as coisas seriam muito mais fáceis para mim.*»
- «*Se o meu parceiro fosse mais compreensivo, eu não teria tantos problemas.*»
- «*Se os meus amigos me apoiassem mais, não me sentiria tão sozinho.*»



## Visão de túnel ou visão seletiva

É concentrar-se apenas num aspeto negativo de uma situação, ignorando todos os outros detalhes positivos ou neutros.

Exemplos:

- «Tudo correu mal hoje, não houve nada de bom.»
- «Não consegui atingir essa meta, então tudo o que fiz até agora não vale nada.»
- «O projeto não teve sucesso, portanto, tudo o que fiz foi um fracasso.»

## Comparação social

É a tendência de se comparar constantemente com os outros, geralmente de forma desfavorável.

Exemplos:

- «Olha só como aquela pessoa já tem um emprego incrível, eu nunca vou conseguir algo assim.»
- «Os meus colegas são mais inteligentes do que eu, com certeza não me vão promover.»
- «Ela sempre tem tempo para a família, enquanto eu mal tenho tempo para mim.»

## Falácia da recompensa

É acreditar que o esforço ou sacrifício devem sempre ser recompensados e que, se não se obtém uma recompensa, algo está errado.

Exemplos:

- «Trabalhei muito neste projeto, deveria receber um reconhecimento.»
- «Se faço tudo pelos outros, eles deviam retribuir-me o favor.»
- «Não entendo porque não me agradecem por tudo o que fiz.»

## Falácia do controlo

É a tendência de sentir que se tem que controlar tudo na vida ou, pelo contrário, que não se tem nenhum controlo sobre o que acontece.

Exemplos:

- «Se eu não fizer tudo na perfeição, as coisas vão desmoronar-se.»
- «Não tenho controlo sobre nada na minha vida, as coisas escapam-me sempre das mãos.»
- «Tudo depende de mim, se eu não fizer isto, ninguém fará.»



## **Pensamento dicotômico**

É pensar que só existem duas opções: uma boa e uma má, sem considerar outras nuances possíveis.

Exemplos:

- «*Se não sou perfeito, sou um fracasso total.*»
- «*Se não tiver sucesso nisto, a minha vida será um desastre.*»
- «*Se não conseguir tudo o que quero, então não consegui nada.*»

## **Desqualificação do negativo**

É minimizar a importância ou evitar reconhecer o negativo, ignorando que ele pode ser uma parte importante da experiência.

Exemplos:

- «*O que me disseram não tem importância, não devo preocupar-me.*»
- «*Não importa que tenha cometido um erro, isso não tem relevância.*»
- «*A crítica não é importante, eu só me concentro no lado positivo.*»

## **Falácia da justiça**

É acreditar que tudo deve ser justo, tanto para si mesmo quanto para os outros, e que, se não for, há um desequilíbrio que deve ser corrigido.

Exemplos:

- «*Não é justo que o meu colega receba mais reconhecimento do que eu pelo mesmo trabalho.*»
- «*É injusto que as coisas não saiam como eu quero, eu mereço mais.*»
- «*A vida não é justa, só me acontece o pior.*»

## **Atribuição externa**

É culpar fatores externos pelos problemas ou situações sem assumir qualquer responsabilidade pessoal.

Exemplos:

- «*Se o tempo não estivesse tão mau, teria chegado a tempo.*»
- «*Não consigo concentrar-me porque o local é muito barulhento.*»
- «*O projeto correu mal porque o meu colega não contribuiu o suficiente.*»



## Falácia da causalidade

É acreditar que você é responsável por como os outros se sentem ou que suas ações sempre causam as reações das outras pessoas.

Exemplos:

- «Se o meu amigo está triste, deve ser porque eu fiz algo errado.»
- «Se eu não fizer tudo perfeitamente, a situação pode piorar para todos.»
- «Se eu não me esforçar o suficiente, tudo vai desmoronar.»

## Falácia da fatalidade

É pensar que certas coisas são inevitáveis, como se não existissem opções para mudar a situação.

Exemplos:

- «Será sempre assim, não importa o que eu faça.»
- «Não posso evitar que isto me aconteça, não há saída.»
- «As coisas não vão mudar, tudo está predestinado.»

## Projeção

É atribuir os seus próprios pensamentos ou sentimentos aos outros.

Exemplos:

- «Não gosto dele, com certeza ele também não gosta de mim.»
- «Sei que todos acham que sou incompetente, embora ninguém me tenha dito.»
- «Sempre me sinto nervoso e tenho a certeza de que os outros também estão.»

## Generalização emocional

É basear todas as suas conclusões sobre uma experiência específica na forma como se sente naquele momento.

Exemplos:

- «Sinto-me ansioso, por isso tenho a certeza de que tudo o que fizer hoje vai correr mal.»
- «Estou triste agora, portanto a minha vida está arruinada.»
- «Porque me sinto inseguro, isso significa que nunca vou ter sucesso.»



## **Desqualificação do futuro**

É pensar que as coisas não vão melhorar no futuro, sem considerar que elas podem mudar.

Exemplos:

- «*Nunca vou conseguir um bom emprego.*»
- «*Nunca vou ser feliz.*»
- «*As coisas só vão piorar.*»

## **Adivinhação do futuro**

É antecipar que algo negativo irá acontecer sem evidência que o comprove.

Exemplos:

- «*Tenho a certeza de que desta vez vai correr mal.*»
- «*Tenho a certeza de que ninguém virá à festa.*»
- «*Acho que vou falhar em tudo o que fizer amanhã.*»

## **Autocrítica excessiva**

É ser excessivamente duro consigo mesmo por cometer erros ou ter imperfeições.

Exemplos:

- «*Cometi um erro, isso significa que sou um fracasso.*»
- «*Não acredito que fiz isso, sou horrível.*»
- «*Sempre que cometo um erro, sinto que não valho nada.*»

## **Hiperresponsabilidade**

É assumir que tudo depende de si e que é responsável por tudo o que acontece.

Exemplos:

- «*Se algo corre mal, a culpa é sempre minha.*»
- «*Tenho de fazer tudo para que os outros estejam bem.*»
- «*Não posso falhar, porque se falhar, tudo ficará arruinado.*»



## **Desvalorização do esforço**

É pensar que o esforço que faz não é importante ou não vale a pena.

Exemplos:

- «*O que fiz não é suficiente, poderia ter feito mais.*»
- «*Se não consegui fazer na perfeição, não vale a pena.*»
- «*Embora tenha-me esforçado muito, nunca será suficiente.*»

## **Fuga**

É tentar evitar problemas ou emoções difíceis sem enfrentá-los.

Exemplos:

- «*É melhor não pensar nisso, faz-me sentir desconfortável.*»
- «*Se eu ignorar o problema, ele desaparecerá por si só.*»
- «*Fugir da situação é a única maneira de me sentir bem.*»



## ANEXO 5

### **AFIRMAÇÕES ERRADAS MAIS COMUNS QUE DISTORCEM A AUTOESTIMA**

Este anexo reúne uma série de exemplos de pensamentos que muitas pessoas expressam em momentos de insegurança, frustração ou autocrítica. São afirmações que, embora possam parecer lógicas ou justificadas, na realidade refletem crenças distorcidas que afetam negativamente a forma como nos vemos a nós mesmos. Para facilitar a compreensão, cada exemplo é apresentado seguindo uma estrutura clara e simples:

**Exemplo:** uma frase típica que poderia surgir numa situação real.

**O que significa:** a interpretação subjacente ou crença implícita que se está por trás dessa afirmação.

**Raciocínio:** uma explicação alternativa que ajuda a questionar a crença errada, oferecendo uma visão mais realista, flexível e compassiva.

Este formato procura promover a tomada de consciência e facilitar o trabalho de reflexão pessoal. Ao identificar essas crenças e compreender o seu impacto, abre-se a possibilidade de transformá-las, favorecendo assim um autoconceito mais saudável e ajustado à realidade.

#### **1. Exemplo:** *«Hoje reprovei no exame de condução, sou um inútil.»*

**O que significa:** Sou completamente incapaz em algumas áreas, o que me torna inútil.

**Raciocínio:** Todos temos pontos fortes e fracos. Não existe uma pessoa completamente hábil em tudo nem completamente inepto em tudo. Ter dificuldades em certas áreas não nos define, mas mostra-nos oportunidades para melhorar e aprender.

#### **2. Exemplo:** *«Não sou capaz de fazer uma apresentação sem ficar nervoso, nunca serei bom nisso.»*

**O que significa:** O meu valor depende de ser o melhor em tudo o que faço.

**Raciocínio:** As fraquezas não nos diminuem. Não ser especialmente bom em uma área não significa que somos menos válidos ou capazes em geral. Todos temos talentos em diferentes áreas, e reconhecê-los nos ajuda a construir uma visão mais justa de nós mesmos.



**3. Exemplo:** *«Errei ao falar na reunião, isso mostra que não sou competente.»*

**O que significa:** Se falho, significa que não sou capaz e nunca serei.

**Raciocínio:** Os erros fazem parte do crescimento. Errar não significa que somos incapazes, mas que estamos em processo de aprendizagem. Em vez de interpretar os erros como fracassos definitivos, podemos vê-los como passos necessários para melhorar e evoluir.

**4. Exemplo:** *«Ninguém me convida para sair com o grupo, deve ser porque não sou interessante.»*

**O que significa:** Não pertencço a nenhum grupo, o que significa que não tenho valor.

**Raciocínio:** Nem sempre nos encaixamos em todos os lugares, e isso é normal. Não pertencer a um grupo ou não se destacar em uma área específica não significa que não temos valor. Cada pessoa tem seu próprio caminho e é importante se concentrar em encontrar o ambiente em que realmente pode se desenvolver.

**5. Exemplo:** *«Acho que nunca vou conseguir superar as minhas inseguranças, sempre serei assim.»*

**O que significa:** O que penso de mim mesmo é a verdade absoluta.

**Raciocínio:** A nossa percepção de nós mesmos não é uma verdade absoluta. O que pensamos sobre quem somos pode ser influenciado por experiências passadas, opiniões alheias ou momentos de dúvida. No entanto, essas percepções são subjetivas e podem mudar com o tempo se aprendermos a questioná-las.

**6. Exemplo:** *«Vejo sempre os meus amigos a ter sucesso, eu nunca vou chegar tão longe.»*

**O que significa:** Tenho sempre de me comparar com os outros para saber se sou suficientemente bom.

**Raciocínio:** Comparar-nos com os outros distorce a nossa visão de nós mesmos. Comparar-nos continuamente com os outros pode fazer-nos perder de vista os nossos próprios pontos fortes e conquistas. Cada pessoa tem o seu próprio caminho e, ao focarmo-nos no nosso, podemos construir uma visão mais clara de quem somos.



**7. Exemplo:** «O meu chefe disse-me que eu poderia melhorar, isso significa que não sou suficientemente bom.»

**O que significa:** O que os outros pensam de mim define o meu valor.

**Raciocínio:** A opinião dos outros não define o nosso valor. Embora as opiniões externas possam influenciar a forma como nos sentimos, elas não devem ser o critério para definir quem somos. O nosso valor não depende da percepção dos outros.

**8. Exemplo:** «Desde que mudei de emprego, sinto que perdi o rumo. Talvez eu não seja mais a mesma pessoa.»

**O que significa:** A mudança significa perder a minha identidade.

**Raciocínio:** A mudança faz parte do processo de crescimento. Passar por mudanças na nossa vida, sejam elas pessoais, profissionais ou emocionais, não significa que estamos a perder a nossa identidade. O crescimento contínuo é um aspecto natural da vida, e aceitar essas mudanças permite-nos manter uma autoimagem flexível.

**9. Exemplo:** «Sempre que enfrento um problema, sinto-me incapaz de superá-lo, sempre paro no primeiro obstáculo.»

**O que significa:** As dificuldades enfraquecem-me e mostram que não sou forte.

**Raciocínio:** A resiliência diante das adversidades fortalece o nosso autoconceito. Enfrentar e superar dificuldades fortalece a nossa capacidade de adaptação e ajuda-nos a reconhecer a nossa força interior. As experiências difíceis não devem enfraquecer-nos, mas sim ensinar-nos sobre a nossa própria capacidade de superação.

**10. Exemplo:** «Ela é tão boa no que faz, eu nunca conseguirei estar ao nível dela.»

**O que significa:** Apenas pessoas talentosas têm sucesso, e eu não sou talentoso.

**Raciocínio:** O esforço tem mais peso do que o talento inato. É fácil cair na armadilha de pensar que apenas os talentosos podem ter sucesso, mas a verdade é que o esforço e a perseverança são fundamentais para alcançar os nossos objetivos. Ao valorizarmo-nos pelos nossos esforços, em vez de pelo que nascemos a ser bons, desenvolvemos um autoconceito mais positivo.



11. **Exemplo:** *«Estou bem como estou, mas no fundo sei que posso ser melhor, devo mudar?».*

**O que significa:** Devo me contentar com quem sou e não tentar mudar.

**Raciocínio:** O equilíbrio entre aceitar e mudar é essencial. Aceitar quem somos, mas também estar abertos a melhorar e crescer, permite-nos manter uma visão realista e equilibrada de nós mesmos. Não se trata de nos conformarmos com quem somos, mas de aceitar quem somos enquanto trabalhamos para sermos melhores.

12. **Exemplo:** *«Esforço-me tanto para fazer todos felizes, mas parece que nunca consigo que todos fiquem contentes.»*

**O que significa:** Preciso que todos me aceitem para me sentir valioso.

**Raciocínio:** Não precisamos agradar a todos para sermos valiosos. Queremos ser aceitos pelos outros, mas não podemos viver para agradar a todos. Aceitar que nem todos concordarão conosco e que isso não diminui o nosso valor nos permite desenvolver um autoconceito mais livre e autónomo.

13. **Exemplo:** *«Não consigo deixar de depender da aprovação dos outros para me sentir bem comigo mesmo.»*

**O que significa:** O meu bem-estar depende da validação das minhas emoções pelos outros.

**Raciocínio:** A autonomia emocional é fundamental. Aprender a lidar com as nossas próprias emoções e não depender exclusivamente de fatores externos ou de outras pessoas para validar os nossos sentimentos fortalece a nossa autoestima e nos dá mais controlo sobre a nossa percepção de nós mesmos.



## ANEXO 6

### **DIREITOS ASSERTIVOS**

#### **Direitos assertivos**

Defender os nossos direitos e expressar as nossas necessidades é fundamental para viver de forma equilibrada. No entanto, às vezes esquecemos que temos o direito de ser ouvidos e de agir de forma a proteger o nosso bem-estar. Aqui partilhamos uma lista de direitos assertivos que o ajudarão a lembrar o que é importante para si, a sentir-se mais seguro ao estabelecer limites e a promover uma comunicação mais saudável e respeitosa.

1. Tem o direito de cometer erros, pois eles fazem parte do aprendizado.
2. Tem o direito de ter as suas próprias opiniões e crenças.
3. Tem o direito de mudar de ideia, opinião ou atitude a qualquer momento.
4. Tem o direito de expressar críticas e protestar contra um tratamento injusto, sempre de forma respeitosa.
5. Tem o direito de tentar mudar o que não lhe satisfaz.
6. Tem o direito de pedir ajuda ou apoio emocional quando precisar.
7. Tem o direito de sentir e expressar a dor sem ser julgado.
8. Tem o direito de ignorar os conselhos dos outros se não concordar.
9. Tem o direito de dizer «não» sem se sentir culpado ou egoísta.
10. Tem o direito de ficar sozinho quando precisar, mesmo que os outros queiram a sua companhia.
11. Tem o direito de não se justificar perante os outros; um simples «não, obrigado» é suficiente.
12. Tem o direito de não se responsabilizar pelos problemas dos outros.
13. Tem o direito de não antecipar os desejos e necessidades dos outros nem de ter de os adivinhar.
14. Tem o direito de ser tratado com dignidade e de protestar se considerar que não está a ser.
15. Tem o direito de que as suas necessidades sejam tão importantes quanto as dos outros.
16. Tem o direito de experimentar e expressar os seus próprios sentimentos, e de ser o único juiz deles.
17. Tem o direito de parar e refletir antes de agir.



18. Tem o direito de pedir o que quiser e aceitar um «não» como resposta.
19. Tem o direito de fazer menos do que é capaz, pois nem sempre pode dar o seu melhor.
20. Tem o direito de decidir sobre o seu corpo, o seu tempo e os seus bens.
21. Tem o direito de pedir o que precisar sem sentir que é um fardo para os outros.
22. Tem o direito de mudar o rumo da sua vida se não se sentir satisfeito com a direção que está a tomar.
23. Tem o direito de se desligar e estabelecer limites nas relações, mesmo que isso signifique afastar-se de pessoas próximas.
24. Tem o direito de dizer «não sei» e pedir tempo para refletir antes de dar uma resposta.
25. Tem o direito de proteger o seu tempo pessoal e escolher como o utiliza, sem se sentir obrigado a satisfazer as expectativas dos outros.
26. Tem o direito de ser você mesmo, sem ter que se encaixar nas expectativas dos outros.
27. Tem o direito de ser tratado de forma justa, independentemente do seu género, idade, raça ou qualquer outra característica pessoal.
28. Tem o direito de pedir desculpa quando considerar que cometeu um erro, sem ter de carregar com uma culpa desnecessária.



## ANEXO 7

### **ESTRATÉGIAS DE MANIPULAÇÃO EM RELAÇÕES TÓXICAS**

**1. Chantagem emocional:** Esta estratégia baseia-se em manipular os sentimentos da outra pessoa através de ameaças ou sentimentos de culpa, para que ela aja de acordo com os desejos do manipulador.

Exemplo: «Se não fizeres o que te peço, vou ficar muito triste e não sei o que faria sem ti.»

**2. Gaslighting (luz de gás):** Consiste em manipular alguém para fazê-lo duvidar da sua própria percepção da realidade, o que pode levar a vítima a sentir-se insegura ou confusa.

Exemplo: «Isso nunca aconteceu, estás a imaginar coisas. Estás louco/a.»

**3. Tratamento do silêncio:** Usa-se o silêncio como forma de punição ou controle, evitando qualquer tipo de comunicação com a pessoa para que ela sinta angústia ou culpa.

Exemplo: ignorar completamente alguém após uma discussão, não responder às suas tentativas de conversar.

**4. Vitimização excessiva:** O manipulador apresenta-se constantemente como uma vítima para evitar assumir responsabilidades ou para receber atenção e simpatia.

Exemplo: «Sou sempre eu que sofro, nunca me compreendem, tudo acontece comigo.»

**5. Isolamento:** Consiste em reduzir ou eliminar as relações sociais da vítima, impedindo-a de manter contacto com amigos, familiares ou conhecidos para que dependa mais do manipulador.

Exemplo: «Não entendo porque precisas de sair com os teus amigos, já tens a mim.»

**6. Ciúmes e controlo excessivo:** O manipulador usa os ciúmes para exercer controlo sobre a vítima, limitando a sua liberdade e gerando desconfiança.

Exemplo: «Porque demoraste tanto tempo a responder a essa pessoa? Tenho a certeza de que gostas dela.»



**7. Desvalorização e humilhação:** A pessoa manipuladora ridiculariza ou menospreza constantemente a vítima, minando a sua autoestima e confiança.

Exemplo: «Não entendo como podes ser tão burro/burra, não consegues fazer nada direito.»

**8. Amor condicionado:** O manipulador oferece seu afeto apenas se a vítima atender às suas expectativas ou desejos, usando o amor como uma ferramenta de controle.

Exemplo: «Eu amo-te, mas só se fizeres o que eu pedir.»

**9. Competência e rivalidade:** O manipulador cria uma sensação constante de competição, comparando constantemente a vítima com os outros e fomentando rivalidades.

Exemplo: «Olha como o teu amigo faz, porque não podes ser mais como ele?»

**10. Triangulação:** O manipulador introduz uma terceira pessoa no conflito para criar ciúmes, rivalidades ou confusão na vítima.

Exemplo: «O meu ex sempre me entendeu melhor do que tu, por isso sinto-me mais próximo dele.»

**11. Projeção:** Atribui-se a outros sentimentos, desejos ou comportamentos negativos que na verdade são do manipulador, para desviar a culpa ou a responsabilidade.

Exemplo: «Estás sempre com ciúmes, és tu que não confias em mim.»

**12. Desgaste emocional (esgotamento psicológico):** Através de pequenas mas constantes exigências emocionais, o manipulador esgota a vítima, deixando-a emocionalmente exausta.

Exemplo: «Não aguento mais, estás sempre com problemas que precisam de atenção e sinto-me esgotado.»

**13. Minimizar sentimentos:** O manipulador minimiza os sentimentos ou necessidades da vítima, fazendo-a sentir que as suas emoções não são válidas.

Exemplo: «Não devias sentir-te assim, isso é uma tolice.»



**14. Promessas vazias:** São feitas promessas de mudança ou melhoria que nunca são cumpridas, mantendo a vítima à espera de algo que nunca chega.

Exemplo: «Prometo que desta vez vou mudar, vais ver. Não vai voltar a acontecer.»

**15. Reescrever a história (distorção dos factos):** O manipulador altera os acontecimentos passados para fazer a vítima duvidar do que realmente aconteceu.

Exemplo: «Eu nunca te disse isso, tu imaginaste. Eu nunca faria uma coisa dessas.»

**16. Criação de dependência emocional:** O manipulador promove uma dependência emocional na vítima, fazendo-a acreditar que sem ele/ela não pode viver ou funcionar corretamente.

Exemplo: «Sem mim, não serias capaz de lidar com nada. Eu sou o único/a que te entende.»

**17. Comparações destrutivas:** Compara constantemente a vítima com outras pessoas, gerando insegurança e desconfiança nela.

Exemplo: «A tua irmã é sempre tão perfeita, porque não podes ser mais como ela?»

**18. Sabotagem emocional:** O manipulador coloca obstáculos ou cria situações para que a vítima não consiga atingir os seus objetivos ou realizações pessoais.

Exemplo: «Eu disse que não conseguirias, falhas sempre em tudo o que tentas.»

**19. Ameaças veladas:** Embora não sejam expressas de forma direta, o manipulador deixa transparecer que algo de mau acontecerá se a vítima não fizer o que ele quer.

Exemplo: «Tenho a certeza de que, se não fizeres isto, tudo se vai desmoronar.»

**20. Jogo de recompensas e punições:** O manipulador recompensa a vítima por comportamentos que lhe favorecem e a castiga quando ela não o faz.

Exemplo: «Se me obedeceres, vou levar-te àquele lugar que tanto gostas, mas se não, não vais sair mais.»



**21. Culpar sem motivo (fazer a vítima se sentir mal sem motivo):** O manipulador culpa a vítima sem qualquer motivo válido, fazendo-a sentir-se constantemente em dívida ou responsável pelos problemas dos outros.

Exemplo: «Isto é culpa tua, se não tivesses feito isso, tudo teria corrido bem.»

**22. Indiferença calculada:** O manipulador age com indiferença em relação à vítima para castigá-la ou fazê-la sentir que a sua presença ou opinião não importa.

Exemplo: Não responder às mensagens ou chamadas, mostrando total desinteresse.

**23. Dependência emocional invertida (tornar-se indispensável):** O manipulador faz com que a vítima dependa emocionalmente dele, oferecendo apoio apenas quando isso lhe beneficia.

Exemplo: «Não conseguirias viver sem mim, tudo o que fazes é por minha causa.»

**24. Ridicularização pública ou privada:** O manipulador humilha a vítima, seja em privado ou em público, para fazê-la sentir-se inferior ou menos valiosa.

Exemplo: «Vais fazer isso? Todos ririam se soubessem, porque não és mais como os outros?»

**25. Fomentar a insegurança (minar a autoestima):** O manipulador cria um ambiente de insegurança constante, com o objetivo de minar a confiança da vítima.

Exemplo: «Não sei como podes pensar que és capaz de fazer isso, nunca vais conseguir.»

Esta lista inclui muitas das táticas mais comuns de manipulação emocional, mas cada relação é única, pelo que os manipuladores podem empregar uma combinação de estratégias. Reconhecer estes padrões é o primeiro passo para a libertação emocional e o estabelecimento de relações mais saudáveis.



## ANEXO 8

### **GUIA PRÁTICO PARA ORGANIZAR UMA ALIMENTAÇÃO EQUILIBRADA**

Uma alimentação saudável não precisa ser complicada. Não é preciso contar calorias, seguir dietas rigorosas ou comprar produtos especiais. Comer de forma equilibrada é, na verdade, voltar ao básico: alimentos frescos, variados e um mínimo de planejamento que ajude a tomar melhores decisões sem cair na improvisação.

Este anexo propõe uma maneira clara e simples de organizar a sua alimentação e, mesmo que não tenha conhecimentos prévios. Estrutturamo-lo em três partes: o que comer, como distribuir e um exemplo de menu semanal. Antes de entrar em detalhes, é importante entender para que serve cada grupo de alimentos, pois isso ajudará a escolher melhor e a compreender por que é necessário incluí-los na sua dieta diária.

- **Verduras e frutas:** fornecem vitaminas, minerais e fibras que ajudam a manter o corpo saudável, fortalecem o sistema imunológico e facilitam a digestão. Além disso, têm poucas calorias e muita água, contribuindo para a hidratação.
- **Proteínas:** são essenciais para reparar tecidos, construir músculos e manter o bom funcionamento dos órgãos e do sistema imunológico. Encontram-se em carnes magras, peixes, ovos, legumes, frutos secos e produtos lácteos.
- **Hidratos de carbono:** são a principal fonte de energia para o corpo. Encontram-se em alimentos como cereais integrais, arroz, massas, pão integral, batatas e leguminosas. É preferível escolher versões integrais porque fornecem mais fibra e ajudam a manter os níveis de energia estáveis.
- **Gorduras saudáveis:** embora muitas vezes associadas a algo negativo, as gorduras saudáveis são necessárias para o bom funcionamento do cérebro, a absorção de vitaminas e a produção de hormonas. Encontram-se em alimentos como azeite, abacate, frutos secos e peixes gordos.
- **Água:** é vital para todas as funções do organismo, como a regulação da temperatura, o transporte de nutrientes e a eliminação de resíduos. Manter-se hidratado é fundamental para se sentir bem e evitar confundir sede com fome.
- **Laticínios ou seus substitutos:** fornecem cálcio, proteínas e vitaminas importantes para a saúde óssea e o funcionamento geral do organismo. Pode escolher iogurte, leite ou queijos com baixo teor de gordura, ou alternativas vegetais enriquecidas, se preferir evitar produtos de origem animal.



Com esta base, poderá compreender melhor por que é importante incluir alimentos variados e equilibrar as quantidades para cobrir todas estas funções no seu dia a dia.

## 1. O que comer: os grupos básicos de alimentos e a sua função

Grupo de alimentos	Quanto incluir	Exemplos práticos
Verduras e legumes	Pelo menos 2 vezes por dia	Salada, brócolos, cenoura, abobrinha, pimentão, tomate, acelga, espinafre
Frutas frescas	2-3 porções por dia	Maçã, banana, tangerina, melão, uvas, pêra, frutos vermelhos
Legumes	3-4 vezes por semana	Lentilhas, grão-de-bico, feijão, ervilhas. Também em cremes ou hambúrgueres vegetarianos
Cereais integrais	Em 2 das 3 refeições principais	Pão integral, arroz integral, aveia, massa integral, cuscuz, quinoa
Proteínas animais ou vegetais	1 porção por dia, variando as fontes	Frango, peixe, ovo, tofu, tempeh, carne magra, legumes, seitan
Frutas secas e sementes	1 punhado pequeno por dia	Amêndoas, nozes, sementes de girassol, chia ou linhaça
Laticínios ou alternativas vegetais	1-2 porções por dia	logurte natural, leite, queijo fresco, bebida vegetal com cálcio
Gorduras saudáveis	Diariamente, com moderação	Azeite extra virgem, abacate, frutos secos
Água	Entre 1,5 e 2 litros por dia	Água natural. Pode adicionar limão, pepino ou ervas aromáticas para dar sabor



## 2. Como organizar as suas refeições diárias

Para manter uma alimentação equilibrada, não precisa de receitas complicadas. Aqui está uma forma simples de estruturar o seu dia:

**Pequeno-almoço:** alimento energético + alguma proteína + fruta

Exemplo: aveia com iogurte natural e morangos

**Lanche da manhã (se tiver fome):** lanche saudável

Exemplo: fruta, punhado de nozes, torrada integral

**Almoço:** vegetais + proteína + hidratos de carbono

Exemplo: lentilhas com legumes e arroz integral

**Lanche (opcional):** algo leve e nutritivo

Exemplo: iogurte natural com banana ou batido caseiro

**Jantar:** refeição leve e equilibrada

Exemplo: salada de espinafre com ovo cozido e pão integral

Dica prática: se não tiver tempo para cozinhar todos os dias, pode preparar algumas refeições com antecedência (batch cooking) e guardá-las no frigorífico ou congelador. Assim, terá opções saudáveis à mão durante a semana.



### 3. Exemplo de menu semanal básico

Este exemplo foi pensado para pessoas que querem começar a comer melhor sem complicações. Pode adaptá-lo aos seus gostos, intolerâncias ou necessidades.

Dia	Pequeno-almoço	Almoço	Jantar
Segunda	Torrada integral com abacate e fruta	Lentilhas com arroz e salada de tomate	Omelete francesa com legumes cozidos no vapor
Terça	Aveia com banana e nozes	Frango assado com batata-doce e brócolos	Creme de abóbora com ovo cozido
Quarta	Pão integral com tomate e queijo fresco	Grão-de-bico salteado com legumes e arroz	Salada com atum, milho e espinafre
Quinta	logurte natural com aveia e frutas	Macarrão integral com legumes e tofu	Sopa de legumes + pão integral com queijo
Sexta	Omelete de aveia com maçã	Peixe assado com batata e salada	Ovos mexidos com cogumelos e abobrinha
Sábado	Aveia cozida com leite vegetal e canela	Hambúrguer vegetal com salada completa	Creme de lentilhas com pão integral
Domingo	Pão integral com azeite e tomate	Paella de legumes ou fideuá vegetal	Jantar livre e leve

Lembre-se de que não é preciso ser perfeito. Se um dia comer diferente, não faz mal. O segredo está na constância e na flexibilidade. Aos poucos, irá incorporar hábitos mais saudáveis sem que isso represente um esforço.



PEERAR



PEERAR



PEEAAR

---

# PEEAAR

PROGRAMA DE PSICOEDUCAÇÃO INTEGRAL  
ESTRUTURADA

ESPAÇO DE REFLEXÃO PESSOAL

---

## AUTORES:

RUBÉN E. TABARÉS LENGÓ

JUDIT CASTAÑEDA ARIAS (MÓDULO 3)

FERNANDO PANIAGUA BLANC (MÓDULO 7)

Equipa PEEAAR - Programa de Psicoeducação Integral Estruturada  
[2025]



PEERAR



**MÓDULO 1**  
**COMPREENDER AS EMOÇÕES E A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL**  
**(O CORAÇÃO)**

**Exercício 1: Identificando o meu ciclo emocional.**

**Pense num momento recente em que experimentou uma emoção intensa (como raiva, alegria, tristeza ou medo). Qual foi o estímulo ou gatilho dessa emoção?**

Qual foi a sua percepção inicial do evento?

**Analise as etapas usando as seguintes perguntas para decompor o ciclo emocional que experimentou:**

**Que mudanças físicas notou no seu corpo (ritmo cardíaco, respiração, etc.)?**

Que pensamentos vieram à sua mente?

Como expressou essa emoção? (Exemplo: falou com alguém, chorou, ficou em silêncio?)

**Reflexão final:**

A emoção diminuiu com o tempo?



Houve um momento em que reavaliou a situação ou modulou a sua reação inicial? Como isso influenciou o desfecho?

O que aprendeu sobre si mesmo através deste processo?

## Exercício 2: Explorando a minha rota emocional.

### **Escolha um evento cotidiano:**

Pense numa situação típica em que tende a reagir automaticamente (por exemplo, sentir-se frustrado no trânsito, discutir com alguém próximo ou receber uma crítica).

**Descreva os dois caminhos:**

Rota rápida (amígdala): Qual é a sua reação automática?

Que pensamentos ou ações acompanham essa reação imediata?

Caminho lento (casca pré-frontal): Se parasse um momento para pensar antes de reagir, que avaliação mais consciente poderia fazer da situação?

O que acha que mudaria se usasse este caminho mais lento?



## **Plano de ação:**

Escreva uma estratégia para parar e avaliar antes de reagir em situações semelhantes no futuro. Por exemplo: «Quando sentir raiva, vou respirar profundamente três vezes antes de responder.»

## **Exercício 3: Gestão emocional em 4 passos.**

### **Escolha uma emoção recente:**

Refleta sobre uma situação nos últimos dias que tenha gerado uma emoção significativa (por exemplo, frustração, alegria, raiva ou ansiedade). Descreva-a brevemente:

### **Passo 1. Identificação da emoção:**

Como chamaria a essa emoção? Consulte o dicionário de emoções (anexo 2) se necessário.

Que sinais físicos ou pensamentos notou ao experimentar esta emoção? (Por exemplo, aumento do ritmo cardíaco, respiração acelerada, pensamentos repetitivos).

### **Passo 2. Regulação da intensidade emocional:**

Se a emoção foi intensa, que estratégias utilizou ou poderia ter utilizado para se acalmar?

Exemplo: Respiração profunda, distração momentânea, conversar com alguém de confiança, escrever os seus pensamentos...

Como essas estratégias afetaram o seu estado emocional?



### **Passo 3. Análise da informação:**

Que mensagem essa emoção estava a enviar-lhe?

Que valores, necessidades ou situações estavam em jogo?

A emoção foi proporcional à situação ou pode ter sido influenciada por fatores anteriores?

### **Passo 4. Tomar decisões e agir:**

Como escolheu agir diante dessa emoção?

Se pudesse voltar à situação, mudaria alguma coisa na sua forma de reagir ou agir? O que faria de diferente e porquê?

### **Reflexão final.**

Escreva uma breve conclusão sobre o que aprendeu ao decompor esta experiência emocional em 4 passos. Como poderia aplicar esta prática noutras áreas da sua vida para gerir as emoções de forma mais eficaz?



## MÓDULO 2 COMPREENDER O PENSAMENTO E AS CRENÇAS (A MENTE)

### Exercício 1: Identificação e transformação de distorções cognitivas.

**Identifica um momento de mal-estar recente.** Pensa numa situação recente em que te tenhas sentido mal emocionalmente e na qual tenhas tido pensamentos negativos ou preocupantes. O que aconteceu exatamente?

**Registe o seu pensamento automático.** Que pensamento surgiu naquele momento?

**Detecte a distorção cognitiva.**

Use esta lista do Anexo 3 para identificar que distorção pode estar presente:

**Questione o pensamento.** Responda a estas perguntas:

Este pensamento é totalmente verdadeiro?

Que evidências tenho para sustentá-lo?

Que outras explicações possíveis existem?



Como mudaria a minha percepção se pensasse de outra forma?

**Reestruture** o pensamento.

Escreva um pensamento mais realista e equilibrado com base na análise anterior.

**Exercício 2: Transformar crenças limitantes em potenciadoras.**

**Refleta** sobre um objetivo pessoal. Pense num objetivo que deseja alcançar, mas que sente que algo o impede.

**Identifique** a crença limitante.

Que pensamentos tenho ao tentar alcançar este objetivo?

Existe alguma frase recorrente que me impede de avançar?



PEEARR

**Questione a crença.**

Essa crença é sempre verdadeira?

Que experiências demonstram o contrário?

O que aconteceria se eu acreditasse em algo diferente?

**Substitua a crença limitante. Reformule a crença em algo mais empoderador.**

**Reforce a nova crença.**

Escreva a sua nova crença motivadora num local visível e repita-a diariamente. Procure exemplos que comprovem a sua veracidade.



### MÓDULO 3 AUTOCUIDADO E BEM-ESTAR PESSOAL (O CORPO)

#### Exercício 1. Auto-reflexão.

Imagine que o seu corpo é um carro que o acompanhará por toda a vida. Responda às seguintes perguntas num pequeno texto ou numa conversa com um colega:

Como descreveria o estado atual do seu «veículo» (o seu corpo)? Está bem cuidado, precisa de manutenção, está a funcionar no limite?

Que tipo de «combustível» está a dar-lhe (alimentação, descanso, atividade física, autocuidado emocional)?

Se pudesses fazer uma «manutenção» hoje, que pequenas mudanças implementaria para melhorar o seu desempenho e durabilidade?

#### Exercício 2. A minha relação com o exercício.

Responda às seguintes perguntas.

Como tem sido a sua relação com o exercício até agora? Vê isso mais como uma obrigação ou como uma atividade prazerosa?

Alguma vez notou melhorias no seu humor depois de se movimentar? Descreva alguma experiência em que se sentiu melhor depois de fazer exercício.

Que obstáculos lhe impedem de praticar atividade física regularmente? (Falta de tempo, desmotivação, não encontrar uma atividade de que gosta, etc.)



Que mudanças poderia fazer para ver o exercício como um aliado do seu bem-estar em vez de um fardo?

**Exercício 3: O meu plano de movimento personalizado.**

Com base no que aprendeu, crie um plano de ação que se adapte à sua vida e preferências.

Responda a estas perguntas para definir a sua estratégia:

Que tipo de atividade eu gosto ou acho que poderia gostar mais? (Exemplo: caminhar, dançar, ioga, nadar, etc.)

Quanto tempo realista posso dedicar a isso? (Exemplo: 10 minutos por dia, 30 minutos três vezes por semana, etc.)

Que estratégias posso usar para me manter motivado? (Exemplo: ouvir música enquanto me mexo, falar com um amigo, usar uma aplicação de monitorização, etc.)

Como posso incluir mais movimento nas minhas atividades diárias sem que isso me leve tempo extra? (Exemplo: subir escadas, caminhar enquanto falo ao telefone, alongar-me enquanto vejo televisão, etc.)

Como saberei que estou a progredir e a sentir-me melhor? (Exemplo: mais energia, melhor humor, melhor descanso, etc.)



## ☐ Exercício 4: A minha relação com a comida.

**Reserve alguns minutos e responda mentalmente** (ou por escrito, se preferir) a estas perguntas: Como descreveria a sua alimentação atual em poucas palavras? (Exemplo: equilibrada, caótica, rápida, emocional, consciente, etc.).

Que alimentos consome com mais frequência? (Exemplo: caseiros, ultraprocessados, frutas e vegetais, fast food, etc.).

Quando come, costuma fazê-lo com calma ou com pressa? Gosta do que come?

Com que frequência come por fome real e com que frequência come por stress, tédio ou hábito?

Depois de comer, como se sente normalmente? (Exemplo: com energia, cansado, satisfeito, com vontade de comer, pesado, etc.).

Se pudesse fazer uma pequena mudança na sua alimentação a partir de hoje, qual seria?

**Tome uma decisão agora mesmo:** Pense numa ação simples que você poderia implementar a partir de hoje para melhorar a sua alimentação sem que isso seja um sacrifício. Algo tão simples como «hoje vou beber mais água» ou «vou comer com mais calma» já é um grande passo.



☐ **Exercício 5: A minha relação com o sono.**

**Reserve alguns minutos e responda mentalmente** (ou por escrito, se preferir) a estas perguntas:  
A que horas costuma ir dormir durante a semana? E aos fins de semana?

Quantas horas dorme, em média, por noite? Acha que é suficiente?

Como se sente ao acordar de manhã? Descansado ou cansado?

O que costuma fazer antes de dormir (usar o telemóvel, tarefas, preocupações, etc.)?

Tem alguma rotina antes de dormir? Acha que isso ajuda a descansar melhor?

Já notou se dormir pouco ou mal afeta o seu humor ou desempenho?

O que faz quando não consegue dormir facilmente?

Tem um espaço confortável e tranquilo para dormir? Há algo que melhoraria?

Como o uso de ecrãs influencia o seu sono?

Que mudanças poderias fazer para dormir melhor e sentir-se com mais energia no dia seguinte?



## ☐ Exercício 6: «Pausa de 5 minutos para o presente».

Esta breve prática convida-o a fazer uma pausa consciente e a reconectar-se com o momento presente. Não precisa de experiência prévia, apenas a disposição de dedicar cinco minutos para voltar a si mesmo.

O exercício foi concebido para o ajudar a acalmar a mente, relaxar o corpo e observar com mais clareza como se sente, sem julgamentos nem exigências. Seguidamente, apresentamos os passos a seguir:

- 1. Encontre um lugar tranquilo.** Se possível, sente-se ou deite-se num espaço onde possa ficar confortável e sem interrupções durante 5 minutos.
- 2. Feche os olhos.** Isso ajuda a reduzir as distrações visuais e permite que a sua atenção se concentre no seu interior.
- 3. Respire profundamente.** Inspire lentamente pelo nariz durante 4 segundos, segure a respiração durante 4 segundos e expire suavemente pela boca durante 4 segundos. Repita isso 3 vezes.
- 4. Concentre-se no momento presente.** Preste atenção ao que está a sentir agora, sem julgar. Observe qualquer tensão no seu corpo e permita que ela seja liberada ao expirar. Sinta o ar entrando e saindo do seu corpo e como o seu corpo relaxa a cada expiração.
- 5. Observe os seus pensamentos.** Sem se apegar a eles, simplesmente observe os pensamentos que vêm à sua mente. Reconheça-os e deixe-os passar, voltando a sua atenção para a respiração e as sensações do seu corpo.
- 6. Abra os olhos.** Após 5 minutos, abra lentamente os olhos e dê a si mesmo um momento para perceber como se sente. Há algo diferente no seu corpo ou na sua mente?

Sente-se mais relaxado?

É mais fácil conectar-se com o presente agora que praticou este pequeno exercício?

Tente incorporar este tipo de pausas no seu dia para criar mais momentos de calma e presença. Este exercício permitirá que desconecte brevemente do stress diário e reconecte com o seu corpo e mente, melhorando o seu bem-estar emocional de forma simples e rápida.



## MÓDULO 4 AUTOCONHECIMENTO (EU E AS MINHAS FERRAMENTAS)

### ☐ Exercício 1: Explorando o meu autoconceito.

Escreva 2 ou 3 das afirmações mais importantes sobre si em cada uma das seguintes áreas:  
**Físico.** Por exemplo: «Gosto do meu sorriso», «Acho que devia fazer mais exercício».

**Emocional.** Por exemplo: «Sou uma pessoa sensível», «Às vezes tenho dificuldade em gerir o stress».

**Intelectual.** Por exemplo: «Aprendo rápido», «Tenho dificuldade em me concentrar por muito tempo».

**Social.** Por exemplo: «Gosto de estar com amigos», «Tenho dificuldade em falar em público».

**Profissional ou académico.** Por exemplo: «Sou responsável no meu trabalho», «Às vezes duvido das minhas capacidades».

Escreva 6 afirmações gerais sobre a sua autoestima. Podem ser reflexões mais amplas sobre como se percebe em geral.

Por exemplo: «Sou uma pessoa que se esforça para melhorar», «Às vezes exijo demasiado de mim mesmo», «Sou alguém que tenta ver o lado positivo das coisas».

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

Acha que alguma das afirmações do exercício 1 ou 2 pertence a alguma das formas de autoconceito desadaptativo que vimos? Se sim, a qual?



☐ **Exercício 2: Identificação e substituição de ideias limitantes.**

Pense em alguma situação desafiadora para si e tente extrair as crenças que o limitam, respondendo às seguintes perguntas.

**Situação:**

Que crença surge quando enfrento essa situação desafiadora?

De que forma essa crença influencia as minhas decisões e ações?

Como essa crença se formou nessa situação? Ela foi influenciada por um fracasso passado, pela crítica de alguém próximo ou pela comparação com outras pessoas?

Isso é um facto comprovável ou apenas uma suposição?

Existem provas contra essa crença?

Diria o mesmo a um amigo na minha situação?

**Reformule** essa crença e tente substituí-la por uma afirmação mais realista e saudável, refletindo uma perspectiva mais equilibrada.



**Exercício 3: Treinar a gestão emocional triangular.**

**Pense numa situação que o tenha incomodado recentemente. Pode ser algo pequeno, como uma conversa desconfortável, ou algo maior, como o stress no trabalho.**

**Identifique os seus pensamentos. O que está a pensar nesse momento?**

**Identifique as suas emoções. O que sente? Talvez tristeza, ansiedade ou frustração.**

**Identifique o seu comportamento. Como você age por causa desses pensamentos e emoções?**

**Intervenha em um dos três pontos (pensamentos, emoções ou comportamento).**

**Refleta depois. Como mudaram as suas emoções, pensamentos ou comportamentos depois de fazer este exercício?**



## MÓDULO 5 HABILIDADES SOCIAIS PARA RELACIONAMENTOS SAUDÁVEIS

### Exercício 1: Construindo mensagens assertivas.

Lembre-se de uma situação recente em que se sentiu desconfortável ou em que teve dificuldade em expressar o que pensava ou sentia. Pode ser um desacordo com um amigo, um mal-entendido no trabalho ou um momento em que não se sentiu ouvido.

Descreva brevemente a situação de forma objetiva, evitando julgamentos ou interpretações pessoais.

Refleta sobre as suas emoções:

Como se sentiu naquele momento?

Como expressou (ou não expressou) esses sentimentos?

Acha que poderia ter comunicado isso de uma forma mais assertiva?

Redija a mensagem assertiva para a situação anterior seguindo a estrutura ensinada na lição:

Chamada de atenção (se necessário).

Descrição objetiva da situação.

Expressão dos seus sentimentos.



Explicação da consequência.

Proposta ou pedido concreto.

Encerramento positivo.

**Refleta sobre o impacto:**

Como acha que a situação teria mudado se tivesse usado esta mensagem assertiva no momento?

Como se sentiria ao aplicá-la numa situação futura?

Que desafios acha que poderia enfrentar ao tentar comunicar desta forma?

**Exercício 2: Identificando relações tóxicas e seu impacto no bem-estar emocional.**

**Refleta** sobre as suas relações atuais. Pense nos laços que mantém em diferentes áreas da sua vida: família, amigos, parceiro ou trabalho.

**Responda** às seguintes perguntas:

Já sentiu que algum relacionamento lhe causa mais desconforto do que bem-estar?

Já experimentou algum dos padrões mencionados na lição (falta de respeito, controlo, manipulação, dependência, etc.)?



Como se sente emocionalmente depois de interagir com essa pessoa?

**Analise** o impacto desse relacionamento na sua vida:

Já notou mudanças no seu humor, autoestima ou nível de ansiedade devido a essa relação?

Como isso influencia o seu bem-estar emocional e físico?

Sente que pode ser você mesmo nesta relação sem medo de críticas ou represálias?

**Pense** em possíveis ações para melhorar a situação:

Acha que poderia estabelecer limites mais claros com essa pessoa? Como faria isso?

Se a relação é muito prejudicial, já considerou a possibilidade de se distanciar? Que passos poderia tomar para proteger o seu bem-estar?

Que estratégias de autocuidado poderia implementar para fortalecer o seu bem-estar emocional?

**Escreva** uma reflexão final sobre o que aprendeu neste exercício e estabeleça um compromisso consigo mesmo para priorizar a sua saúde emocional nas suas relações.



## MÓDULO 6 GERIR PROBLEMAS DO DIA A DIA

### ☐ Exercício 1: Resolução de problemas na vida cotidiana.

O objetivo deste exercício é que coloque em prática o modelo de resolução de problemas que acabamos de aprender neste módulo. Reflita sobre um problema recente ou um que esteja a enfrentar atualmente e siga os 6 passos.

#### 1. Defina o problema:

Reflita sobre um desafio ou dificuldade que esteja a enfrentar neste momento. Reserve um momento para escrevê-lo com clareza. Lembre-se de que um problema bem definido é o primeiro passo para encontrar uma solução.

Desafio:

#### Pergunte a si mesmo:

O que é que me preocupa exatamente ou o que não está a funcionar?

Como isso afeta a minha vida diária?

Este é um problema real ou é mais uma interpretação minha da situação?

#### 2. Analise a situação:

Por que este problema surgiu?

Depende de mim ou há fatores externos que o estão a causar?

Quais são as consequências a curto e longo prazo se eu não resolver isso?



### 3. Gere possíveis soluções:

Nesta fase, pense em várias soluções possíveis. Não descarte nenhuma ideia, por mais pequena ou pouco convencional que lhe pareça. Quanto mais alternativas considerar, maiores serão as suas probabilidades de encontrar uma solução eficaz. Escreva todas as soluções possíveis que lhe ocorrerem, sem as julgar ainda.

### 4. Avalie e escolha a melhor opção:

Agora que tem várias soluções em mente, avalie as vantagens e desvantagens de cada uma. Reflita sobre as seguintes perguntas:

Qual destas soluções parece mais realista e alcançável?

Quais são as consequências de cada opção a curto e longo prazo?

Que recursos (tempo, dinheiro, energia, etc.) seriam necessários para a concretizar?

**Escolha** a solução que considerar mais adequada para a sua situação.

### 5. Implemente a solução escolhida:

É hora de colocar a sua solução em prática. Divida-a em passos pequenos e gerenciáveis, se necessário. Defina o que vai fazer e quando vai fazer. Seja específico e certifique-se de agir. Anote os passos que seguirá para implementar a solução e estabeleça um prazo para cada um.



## 6. Avalie o resultado:

Depois de implementar a solução, reserve um momento para refletir sobre como funcionou. Faça a si mesmo as seguintes perguntas:

A solução funcionou como esperado?

Posso melhorar algo no processo?

Se a solução não foi eficaz, que ajustes posso fazer? Que outra alternativa poderia experimentar?

## Reflexão final:

Ao concluir este exercício, reflita sobre o seguinte:

Como se sentiu ao seguir um modelo estruturado para resolver um problema?

O que aprendeu com este processo em termos de como lidar com problemas futuros?

Como acha que essa abordagem pode ajudá-lo a reduzir o stress e aumentar a sua resiliência diante das dificuldades?

## Exercício 2: Tomar decisões com base nos seus valores.

Identifique uma decisão pendente ou recente que tenha sido difícil para si. Pode ser algo grande ou pequeno, pessoal, profissional ou familiar. Escolha uma situação específica que deseja analisar mais profundamente.



**Passo 1: Reflita sobre os seus valores e objetivos.** Escreva brevemente as suas reflexões. Tente ser honesto consigo mesmo, sem se julgar.

Quais são os valores mais importantes para si nesta situação? (Ex.: justiça, crescimento, tranquilidade, lealdade, independência, etc.)

Que objetivo a curto, médio ou longo prazo gostaria de alcançar com esta decisão?

Esta decisão aproxima-o ou afasta-o dos seus objetivos pessoais?

**Passo 2: Faça uma análise dos prós e contras das opções que está a considerar.**

Opção A

- Prós:
- Contras:

Opção B

- Prós:
- Contras:

(Pode adicionar mais opções, se tiver. Tente incluir tanto consequências práticas como coerência com os seus valores).

**Passo 3: Explore a componente emocional e a incerteza.**

Que emoções surgem quando pensa em cada opção? (Ex.: medo, alívio, tristeza, entusiasmo, dúvida...)



Está a deixar alguma emoção pesar demasiado na sua decisão? Qual e porquê?

Que nível de incerteza está disposto a aceitar neste momento?

Pode dividir esta decisão em passos mais pequenos para reduzir a carga emocional ou a confusão?

**Conclusão: escolha com consciência.**

À luz de tudo o que foi dito acima, qual é a opção que mais se alinha com os seus valores e objetivos?

O que precisa para colocá-la em prática? (Tempo, apoio, informação, espaço, etc.)

Quando dará o primeiro passo?

**Reflexão final:**

O que descobriu sobre si mesmo ao realizar este exercício?

Como é que esta técnica o ajuda a tomar decisões com mais clareza e confiança?

Acha que esta abordagem pode ajudá-lo a reduzir o desconforto ou a confusão que costuma sentir quando tem de tomar decisões importantes?



## ☐ Exercício 3: Como está a gerir o seu tempo?

### **Faça uma análise do seu dia a dia.**

Durante um ou dois dias, registre como utiliza o seu tempo. Pode fazê-lo em blocos de 30 ou 60 minutos. Não precisa ser perfeito, basta anotar as atividades que realiza ao longo do dia.

A que dedica mais tempo?

Quanto tempo está a investir em atividades realmente importantes?

Quanto tempo gasta em tarefas que poderia delegar, eliminar ou fazer mais rapidamente?

### **Identifique os seus ladrões de tempo.**

Pense nas distrações mais frequentes que interrompem o seu fluxo de trabalho ou os seus momentos de descanso.

Quais são as suas principais distrações diárias? (Ex.: redes sociais, notificações, multitarefas, interrupções externas...)

Que emoções costumam acompanhar essas distrações? Tédio, ansiedade, necessidade de evasão?

O que poderia fazer para reduzir ou gerir melhor essas interrupções?

### **Avalie as suas prioridades com a Matriz de Eisenhower.**

Escolha um dia típico ou um dia próximo e classifique as tarefas pendentes nos seguintes quadrantes:

Urgente e importante (de fazer imediatamente):

Importante, mas não urgente (planear):

Urgente, mas não importante (delegar, se possível):

Nem urgente nem importante (eliminar ou reduzir):



O que descobre ao organizar as suas tarefas desta forma? Está a dedicar demasiado tempo ao que é urgente e pouco ao que é realmente importante?

**Experimente uma técnica de gestão do tempo.**

**Anote** como se sente ao implementá-la e quais os efeitos que nota na sua produtividade ou no seu nível de stress.

- Técnica Pomodoro (trabalhar em blocos de 25 minutos + pausas).

- Regra dos dois minutos (faça imediatamente o que levar menos de 2 minutos).

- Estabeleça blocos de tempo sem interrupções para tarefas importantes.

**Reflexão final:**

O que aprendeu sobre a sua maneira de gerir o tempo?

Que ajustes gostaria de fazer a partir de agora?

Como acha que uma melhor gestão do tempo pode influenciar o seu bem-estar e a sua capacidade de enfrentar os desafios diários?



**MÓDULO 7**  
**COMPETÊNCIAS DE CONEXÃO E EXPRESSÃO HUMANA**  
**-SENTIR E EXPRESSAR ATRAVÉS DA ARTE E DA NATUREZA-**

**Exercício 1: Natureza e emoção. O efeito da natureza no nosso estado e comportamento emocional.**

**Objetivo:** A partir de uma abordagem consciente, reconhecer e sentir como a natureza afeta positivamente o estado emocional e favorece um comportamento mais equilibrado.

**Aproxime-se** fisicamente de um ambiente natural (bosque, parque, praia, trilho, etc.). Em silêncio, concentre a atenção num dos sentidos a cada cinco ou dez minutos: observe cores, formas, luzes e sombras; ouça os sons do ambiente; cheire a terra, as flores ou o ar; toque na textura da casca de uma árvore ou na água, se houver perto.

**Registe**, durante a fase final do exercício e individualmente, sente-se em silêncio por alguns minutos, observe e analise registe individualmente as sensações, emoções, pensamentos. Se necessário, pode escrever ou desenhar.

**Detecte** se houve alguma mudança no seu estado emocional e, em caso afirmativo, tente observar em que consistiu essa mudança.

**Questione** o que mudou e como o seu estado emocional melhorou:  
Sinto-me melhor?

O meu nível de stress e ansiedade diminuiu?

Consegui aumentar a minha relação com o momento presente?

Quais foram os meus pensamentos concretos durante a aproximação?



☐ **Exercício 2: Arte e emoção. O potencial da arte como ferramenta para gerir, canalizar e melhorar o nosso estado e comportamento emocional.**

## **Artes plásticas e emoção; «Desenhe a sua emoção»**

**Objetivo:** este exercício serve para tomar consciência das nossas emoções e, assim, poder transformá-las em algo tangível e refletir sobre como geri-las. Está comprovado que a prática das artes plásticas reduz a ansiedade e melhora o bem-estar emocional.

**Selecione** uma emoção com a qual se sinta particularmente conectado (tristeza, raiva, alegria, medo, etc.). Depois de fazer isso, e sem necessidade de representação figurativa, desenhe livremente usando apenas as cores e formas que você sente que representam essa emoção.

**Detecte** se o facto de desenhar essa emoção serviu para reduzir a sua forma de a observar e contribuiu para torná-la em algo tangível e concreto e, portanto, mais facilmente observável e abordável.

### **Questione:**

Que cores foram escolhidas?

Que formas surgiram?

A emoção mudou ao longo do processo de criação?

## **Musica ed emozione: "Ascolta e rifletti"**

**Objetivo:** questo esercizio è utile per riconoscere e gestire emozioni complesse, offrendo uno spazio sicuro per esplorare ed elaborare sentimenti profondi. Può anche essere utilizzato per alleviare la tensione e ridurre l'ansia.

**Selecione** uma peça musical (de preferência instrumental) e ouça-a com muita atenção e concentração, sem distrações. Depois de ouvir, **escreva ou desenhe** o que a música fez você sentir. Por fim, mesmo que esteja sozinho, **expresse** em voz alta a sua interpretação emocional da peça musical.



**Detecte** se o exercício te ajudou a reconhecer, aproximar-te e gerir emoções pessoais que desconhecias ou que tinhas sérias dificuldades em abordar. Juntamente com isto, tenta observar e analisar se realmente através da música conseguiste aproximar-te de novos aspetos emocionais que desconhecias ou que, pelo menos, não trabalhavas de forma consciente anteriormente.

**Questione:**

Que peça musical escolheu e porquê?

Que emoção predominante a peça musical lhe gerou?

A emoção mudou ao longo do processo de audição?

Havia uma predisposição prévia para essa emoção ou, pelo contrário, surgiu um estado emocional inesperado durante a audição?

Qual foi o grau de profundidade do estado emocional e da reflexão em torno da emoção predominante alcançada através da música?

**Literatura e emoção: «Conflito narrativo, conflito pessoal».**

**Objetivo:** Conseguir, através de um processo de escrita terapêutica, uma exploração emocional eficaz, que permita organizar pensamentos e dar sentido a experiências passadas, além de promover a autorreflexão e a autocompreensão individual.

Selecione um momento da sua vida em que tenha experimentado uma emoção especialmente intensa e significativa (tristeza, alegria, medo, amor, repulsa, surpresa, etc.) e, tentando pensar o menos possível, deixe-se levar e escreva um texto breve sobre esse momento, sem censura ou preocupações estilísticas. Na medida do possível, use metáforas, imagens sensoriais ou personagens particulares que venham à sua mente para expressar essa emoção de forma simbólica.

**Detecte** o tom emocional e o tema abordado durante o exercício, tentando observar e reconhecer se o texto inclui e/ou aborda emoções pessoais no desenvolvimento narrativo ou nas representações simbólicas do mesmo. A partir disso, tente analisar e isolar os processos, preocupações e traumas emocionais que se refletem no enredo do texto e que, de alguma forma, estão relacionados com a tua vida quotidiana. Por último, tente observar qual é o desfecho do desenvolvimento narrativo do texto escrito e se, nele, está incluída alguma solução possível para os problemas ou conflitos emocionais apresentados.

**Questione:**

Qual é o tom emocional do meu texto literário e por que optei por esse e não por outro?



O que me liga ao protagonista do meu texto? Tem algo que reflete a minha personalidade ou o meu comportamento emocional?

Qual é o conflito narrativo mais relevante no meu texto e como o interpreto?

Está relacionado de alguma forma com a minha vida pessoal?

O conflito narrativo apresentado no meu texto é resolvido durante o desfecho do mesmo?  
Em caso afirmativo, como é resolvido?

É possível transferir essa resolução ou algum tipo de adaptação dela para a sua vida real?

### **Exercício de artes cénicas e emoção: «A personagem emocional».**

**Objetivo:** Permitir, através do teatro, a autoexploração e a autocompreensão das nossas emoções e estados emocionais a partir de uma perspetiva externa, possibilitando e facilitando a sua abordagem, aceitação e gestão consciente.

**Selecione** uma emoção com a qual se sinta conectado (por exemplo, frustração, medo, felicidade, amor, etc.) e crie uma personagem que expresse e represente de forma clara e prioritária essa emoção. Através da improvisação, deve atuar e representar a emoção da sua personagem. Durante a atuação, explore como a personagem se move, como fala, sente e reage a diferentes situações e conflitos que lhe apresenta.

**Detecte e reflita** sobre a emoção que selecionou e a personagem que usa para representá-la, tentando ver se existe uma ligação e/ou explicação pessoal que justifique as suas escolhas. Observe com atenção e de forma analítica como a sua personagem reage aos conflitos que lhe apresenta durante a representação e a forma como ela se relaciona com eles. Preste especial atenção à sua capacidade de abordar esses conflitos a partir da emoção selecionada e avalie a pertinência das suas estratégias. Realize um processo de reflexão final que observe a relação entre a personagem criada e você mesmo, tentando analisar tanto os aspectos negativos quanto os positivos da mesma para, em última instância, destacar aspectos e estratégias emocionais utilizáveis e descartáveis na sua vida real.

### **Questione:**

Que emoção utilizou para abordar a construção da minha personagem e porquê essa e não outra?



Quem e como é a personagem que você selecionou?

O que aprendeu sobre a emoção através da personagem?

Que conflitos emocionais decidi enfrentar com a minha personagem?

Estão relacionados de alguma forma com os meus conflitos pessoais?

A personagem conseguiu resolvê-los?

Houve mudanças na forma como se sentiu no final da atuação? Foram para melhor ou para pior?

Em caso afirmativo, essas mudanças estão relacionadas com a resolução positiva ou negativa do conflito central da personagem e como isso aconteceu?



## MÓDULO 8 INTEGRAÇÃO E HÁBITO

### Exercício 1: O que quero mudar na minha vida hoje?

Dedique alguns minutos para escrever honestamente sobre algum aspecto da sua vida que gostaria de transformar. Pode ser um hábito, uma atitude, uma forma de se relacionar ou algo que influencia o seu bem-estar.

Que aspecto da minha vida sinto que precisa mudar?

Por que desejo fazer essa mudança?

Como é que me afeta manter-me como estou?

Em que fase do ciclo de mudança estou atualmente?

Marque com um X a opção que melhor reflete a sua situação atual:

- Tomada de consciência
- Reflexão e aprendizagem
- Ação inicial
- Repetição e ajuste
- Manutenção
- Recaída



Que sinais me indicam que estou nesta fase?

Que recursos pessoais, ferramentas ou apoios tenho para continuar a avançar?

Que obstáculos ou dificuldades podem surgir neste caminho?

Qual poderia ser o meu próximo passo concreto?

O que gostaria de lembrar a mim mesmo se, mais tarde, tiver dificuldade em manter essa mudança? (Exemplo: uma frase, uma motivação, uma aprendizagem)



## ☐ Exercício 2: Planejamento para sustentar o meu processo de mudança.

**Pense no seu processo de mudança e responda a estas perguntas para criar um plano personalizado que o ajude a mantê-lo.**

Quais são as principais ferramentas (como revisão periódica, autoavaliação compassiva ou rituais simbólicos) que quero incorporar para acompanhar o meu processo? Descreva como e quando as utilizará.

Que hábitos ou rotinas posso criar para fazer revisões regulares dos meus progressos?

Proponha um plano simples para essas revisões (por exemplo, semanalmente, mensalmente, em que momento do dia, com quais perguntas ou critérios).

Como posso praticar a autocompaixão quando me sentir frustrado ou diante de uma recaída?

**Pense** em frases ou atitudes que o ajudem a manter uma atitude gentil consigo mesmo.

Que ritual pessoal ou simbólico gostaria de estabelecer para encerrar etapas e abrir novas oportunidades?

Descreva a atividade e como ela o ajudará no seu crescimento pessoal.

A quem posso recorrer quando precisar de apoio ou motivação?

Identifique pessoas, grupos ou espaços que possam acompanhá-lo neste processo.

Que passos concretos posso dar na próxima semana para começar a pôr este plano em prática?



## ☐ Exercício 3: Crie o seu Kit de Âncoras Pessoais.

Refleta sobre os momentos em que se sentiu bem consigo mesmo e responda a estas perguntas para identificar as suas âncoras pessoais.

Que frase, palavra ou mensagem significativa quero ter sempre presente para me motivar?

Que objeto, imagem ou símbolo posso escolher para representar essa mensagem ou emoção? Pode ser algo que já tenha ou que possa criar.

Que prática simples (respiração, escrita, meditação, etc.) posso usar para me reconectar rapidamente com o meu bem-estar em momentos difíceis?

Que música ou tipo de música me ajuda a sentir-me positivo/a ou energizado/a?

Onde e como organizarei estas âncoras para tê-las sempre acessíveis?

Que compromissos assumo para usar regularmente este kit no meu dia a dia?



## ☐ Exercício 4: Os meus hábitos, a minha identidade em construção.

### 1. Tomando consciência dos meus hábitos atuais.

Pense num dia típico seu. Enumere pelo menos três hábitos que repete frequentemente sem pensar muito.

(Por exemplo: verificar o telemóvel ao acordar, comer em frente a um ecrã, evitar conversas desconfortáveis, etc.)

- 1.
- 2.
- 3.

Como acha que esses hábitos influenciam o seu bem-estar emocional e mental?

(Por exemplo: «Fico ansioso ao começar o dia a ver as notícias», «Comer com pressa desconecta-me do momento presente», etc.)

### 2. Escolhendo um hábito a ser transformado.

Escolha um dos hábitos anteriores que gostaria de mudar ou melhorar. Escreva-o aqui:

**Agora reflita:** qual acha que é o sinal, a rotina e a recompensa que compõem esse hábito?

(Se precisar, pense num exemplo concreto em que repetiu esse hábito.)

Sinal (o que o desencadeia?):

Rotina (o que faz?):

Recompensa (o que obtém?):

### 3. Redesenhe o seu hábito.

Proponha uma nova rotina mais saudável que possa implementar quando esse sinal aparecer e que lhe ofereça uma recompensa semelhante:



Nova rotina:

O que precisa para facilitar este novo comportamento?

(Por exemplo: lembretes, apoio de alguém, preparar o ambiente...)

#### **4. Conecte-se com a sua identidade.**

Pense agora na pessoa que deseja ser e complete esta frase

Quero ser uma pessoa que...

De que forma o novo hábito o ajudaria a aproximar-se dessa versão de si mesmo?

#### **5. Primeiro passo concreto.**

Qual seria o primeiro passo pequeno, específico e realista que poderia dar esta semana para começar a integrar esse novo hábito?

(Por exemplo: preparar o meu diário ao lado da cama, silenciar as notificações à noite, sair para caminhar depois do almoço, etc.)

Quando vai fazer isso? Em que dia e a que horas, aproximadamente?



## ☐ Exercício 5: Plano rápido para um novo hábito.

Que hábito quer incorporar? Torne-o pequeno e concreto (Exemplo: três respirações conscientes depois de se sentar para trabalhar)

Versão reduzida do seu hábito:

A que rotina diária vai associá-lo? (Exemplo: depois de escovar os dentes, ao terminar de comer...)

Que lembrete irá usar? (Post-it, alarme, imagem...)

Que mudança fará no teu ambiente para facilitar isso? (Exemplo: deixar o livro à vista, guardar o telemóvel...)

Como irá registar o seu progresso de forma agradável? (Exemplo: anotar como se sentiu, marcar num calendário...)

Frase de compromisso. Escreva a sua:  
(Estou a cuidar de mim ao criar este hábito, passo a passo)



PEERAR



PEERAR



ideas al servicio de la naturaleza

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

---

## AUTORES:

RUBÉN E. TABARÉS LENGÓ  
JUDIT CASTAÑEDA ARIAS (MÓDULO 3)  
FERNANDO PANIAGUA BLANC (MÓDULO 7)  
EQUIPA PEEAAR - PROGRAMA DE  
PSICOEDUCAÇÃO INTEGRAL ESTRUTURADA  
[2025]

---

## NATURGEIS

DAVID SANTOS GONZÁLEZ  
CEO y Cofundador NATURGEIS SL  
Telf. 658 521 203  
[www.naturgeis.com](http://www.naturgeis.com)