



## 3 estratégias para regular as tuas emoções

✦ As emoções podem ser intensas... mas tu também és.

Nem sempre é fácil lidar com a tristeza, ansiedade, raiva ou simplesmente aquele cansaço emocional que surge sem avisar. Por isso, partilhamos **3 técnicas práticas de regulação emocional** que podes usar em qualquer momento do dia.

🌱 Vais aprender a:

- Respirar de forma mais consciente e profunda
- Trazer a tua mente de volta ao presente
- Criar sensações de calma através da imaginação

Estas estratégias ajudam-te a recentrar, a diminuir a intensidade emocional e a recuperar o teu equilíbrio interno. ❤️

Desliza para descobrir cada técnica →

E lembra-te: **Guardar e partilhar** esta publicação pode ajudar-te (e ajudar alguém), quando for mais preciso. ✦

As nossas emoções conseguem ser bastante complexas e lidar com elas, por vezes, é um desafio.

Seja face a uma grande tristeza, raiva, ansiedade, ou simplesmente quando precisares de relaxar, experimenta uma das seguintes técnicas de regulação emocional.

## Respiração diafragmática

Procura controlar lentamente a tua respiração, a partir da barriga.

- 1) Inspira lentamente pelo nariz, ao longo de 4 segundos, expandindo a barriga como um balão à medida que o ar entra
- 2) Segura o ar durante 4 segundos
- 3) Expira controladamente pela boca\*, ao longo de 4 segundos, deixando a barriga esvaziar como um balão até voltar ao estado inicial
- 4) Para durante 4 segundos, e repete o passo número 1)

\*imagina que tens uma vela à tua frente **que não podes apagar**, pelo que deves deixar o ar sair de forma muito controlada

## Grounding

Procura focar-te naquilo que te prende ao presente – os teus sentidos. Podes fazê-lo de diversas formas, como, por exemplo, focar no vapor e calor de uma chávena de café/ chá.

Outra opção pode ser a técnica 5-4-3-2-1. Identifica:

- 5 coisas que consegues ver
- 4 coisas que consegues sentir/ tocar
- 3 coisas que consegues ouvir
- 2 coisas que consegues cheirar
- 1 coisa que consegues saborear

## Imagética

Utiliza a tua imaginação para te transportares para um lugar que te faça sentir bem.

- 1) Fecha os olhos e controla a tua respiração
- 2) Imagina que estás num sítio que te transmite uma sensação de paz e bem-estar
- 3) Foca-te em criar uma imagem nítida desse sítio, procurando contactar com o que consegues ver, ouvir, sentir, e até cheirar nesse local
- 4) Deixa que a sensação de calma te invada e foca-te nesse bem-estar
- 5) Mantém o foco nessa sensação confortável, à medida que normalizas a respiração e voltas a abrir os olhos

Partilha e guarda esta publicação para utilizares estas estratégias quando mais precisares!

*Cofinanciado por:*

**PROGRAMA  
PARA A  
PROMOÇÃO  
DA  
SAÚDE MENTAL  
NO  
ENSINO SUPERIOR**

**DGES** Direção-Geral do Ensino Superior

