

Campanha Setembro Amarelo

moviMENTE

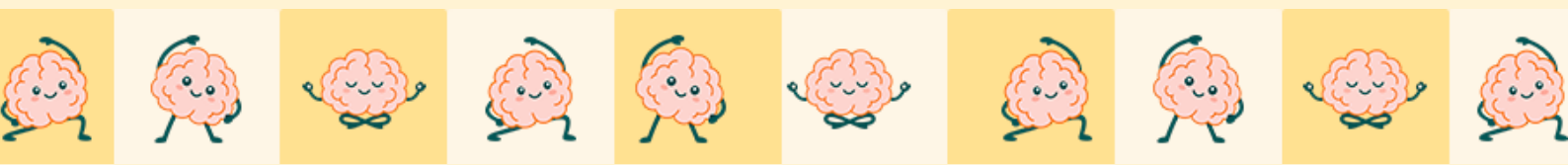


E-book

Do estresse à calma em 5 passos.

Guia prático e visual para interromper ciclos de ansiedade no trabalho e na vida pessoal, com técnicas rápidas e aplicáveis na hora.

Unimed 
Guaratinguetá





Antes de começar

Sentir estresse faz parte da vida. Ele aparece antes de uma reunião importante, no meio de um prazo apertado ou numa notificação que chega na hora errada. Ninguém está livre dele, nem quem estuda respiração há anos.

O que muda é o que você faz nos primeiros minutos depois que ele bate. Uma pausa curta e consciente já ajuda o corpo a sair do estado de alerta. Às vezes bastam noventa segundos.

Você não precisa eliminar o estresse. Precisa saber o que fazer com ele nos primeiros dois minutos.

Este e-book reúne cinco passos para isso. Cada um leva poucos minutos e pode ser feito na mesa de trabalho, no carro ou em pé, no corredor. Escolha o que fizer sentido para o seu momento e comece por ali.



Passo 1 – Respire

A respiração é o jeito mais rápido de avisar ao corpo que ele pode relaxar. Quando você respira fundo e devagar, o sistema nervoso recebe o sinal de que a ameaça passou, mesmo que o e-mail difícil continue aberto na tela.

Respiração diafragmática

1. Sente-se ou fique em pé com a coluna ereta.
2. Coloque uma mão no peito e outra na barriga.
3. Inspire pelo nariz contando até quatro, sentindo a barriga expandir, não o peito.
4. Expire pela boca contando até seis.
5. Repita de cinco a oito vezes.



Box Breathing (respiração quadrada)

Técnica usada por atletas e equipes de operações especiais antes de decisões sob pressão. Funciona porque cada contagem dá ao cérebro um ponto fixo de atenção.

1. Inspire contando até quatro.
2. Segure o ar contando até quatro.
3. Expire contando até quatro.
4. Segure os pulmões vazios contando até quatro.
5. Repita o ciclo de quatro a seis vezes.





Passo 2 – Reconecte

Tensão física e mental caminham juntas. Ombros travados, mandíbula cerrada e testa franzida costumam aparecer antes de você perceber que a cabeça já está sobrecarregada. Soltar o corpo ajuda a soltar o pensamento.

Escolha uma prática de 1 a 2 minutos

- Alongamento rápido: gire os ombros para trás dez vezes e incline a cabeça para os dois lados, segurando cinco segundos em cada.
- Postura leve de yoga: sentado, entrelace as mãos atrás do encosto da cadeira e abra o peito por dez segundos.
- Ombros e pescoço: suba os ombros até as orelhas, segure três segundos e solte. Repita três vezes.
- Escaneamento corporal (Body Scan): feche os olhos e percorra o corpo dos pés à cabeça, notando onde há tensão, sem tentar mudar nada.
- Técnica 5-4-3-2-1: nomeie cinco coisas que você vê, quatro que sente ao toque, três que ouve, duas que sente o cheiro e uma que sente o gosto.





Passo 3 – Reorganize seus pensamentos

Estresse também vem do jeito que a cabeça narra os fatos. Um prazo apertado vira “vou perder o emprego”. Um comentário direto de um colega vira “ele não gosta de mim”. Esses saltos têm nome na psicologia: pensamentos automáticos.

Ferramentas de terapia cognitiva e PNL



Identifique o pensamento automático: pare e escreva, em uma frase, o que passou pela cabeça no momento do estresse.



Questione o pensamento catastrófico: pergunte qual é a prova real disso e o que você diria a um amigo na mesma situação.



Reformule a linguagem interna: troque “eu sempre erro isso” por “eu errei dessa vez, e posso ajustar”.



Gratidão rápida: liste três coisas específicas que estão dando certo hoje, mesmo pequenas.



Perguntas de perspectiva: isso vai importar daqui a um mês? Qual é a pior situação real, não a imaginada?

Essas ferramentas vêm da terapia cognitivo-comportamental e da PNL. Ajudam a organizar o pensamento no momento do estresse. Não substituem acompanhamento profissional quando o desconforto persiste.

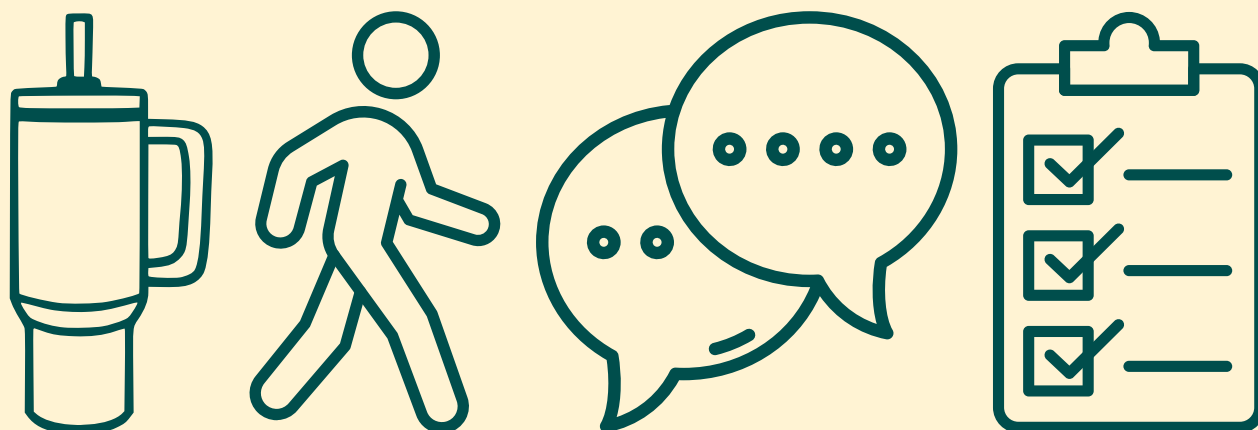
Passo 4: Volte ao presente

Feche os olhos por um minuto. Preste atenção só na respiração entrando e saindo. Quando a mente vagar, e ela vai vagar, volte a atenção para o ar sem se cobrar por isso. Um minuto já muda o ritmo do corpo.



Passo 5: Escolha sua próxima ação

Depois da pausa, o corpo já está mais calmo. É hora de fazer alguma coisa pequena e concreta: beber água, caminhar alguns minutos, conversar com alguém, organizar a próxima tarefa ou simplesmente ficar parado um instante, sem tela.





Kit S.O.S.

10 ações para momentos de estresse

- ☐ Beba um copo de água devagar.
- ☐ Caminhe por três minutos, mesmo que seja até a cozinha.
- ☐ Abra uma janela e respire ar fresco.
- ☐ Escreva em uma frase o que você está sentindo.
- ☐ Solte os ombros e a mandíbula.
- ☐ Envie uma mensagem para alguém de confiança.
- ☐ Organize a próxima tarefa em três etapas simples.
- ☐ Ouça uma música por dois minutos.
- ☐ Alongue as mãos e os pulsos.
- ☐ Faça uma pausa consciente, sem celular, por cinco minutos.





Mensagem Final

Você não precisa esperar o estresse aumentar para cuidar de si. Pequenas pausas ao longo do dia já fazem diferença, e usá-las com regularidade evita que a tensão se acumule.

Se a ansiedade, a angústia ou o desconforto aparecem com frequência e não passam com essas pausas, vale considerar apoio psicológico. Terapia também é prevenção e autoconhecimento, não só um recurso para momentos de crise.

Cuidar da mente é um hábito, não um evento único.

Escolha um passo deste guia e comece por ele hoje.



**Psicóloga
Cigiane
CRP 06/66025**

**Do estresse à calma
em 5 passos.**

Campanha Setembro Amarelo

moviMENTE



Do estresse à calma
em 5 passos.

Unimed 
Guaratinguetá

ANS - nº 35557-7