



# GUIA PARA O DESENVOLVIMENTO PESSOAL: COMO INVESTIRES NO TEU BEM-ESTAR?

PARA TODOS OS PORTUGUESES QUE  
QUEREM SER A MELHOR VERSÃO DE  
SI MESMOS \_

RECOMENDAÇÕES 3  
PLATAFORMAS DE APOIO 18



PAG. 4

## SABIAS QUE...

- ... A Ansiedade e a Depressão são as perturbações mentais com maior incidência em Portugal e no mundo?
- ... A Ansiedade e a Depressão podem custar cerca de 1 trilião de dólares por ano à economia mundial?
- ... Cerca de 20% das pessoas mundialmente vive com problemas de saúde mental?
- ... 1 em cada 5 Portugueses sofre de uma perturbação mental?



PAG. 5

## SAÚDE MENTAL: TODOS TEMOS PROBLEMAS, É NORMAL

- Porque é tão difícil falar de saúde mental?
- Sem uma receita para a saúde mental surgem as perturbações mentais



PAG. 6

## A IMPORTÂNCIA DE INVESTIRES NO TEU BEM- ESTAR

- Não há saúde sem saúde mental
- O Bem-estar não é um conceito meramente abstrato? ... tem uma estrutura que o define
- O autoconhecimento como ferramenta de promoção do bem-estar individual



PAG. 7

## EMOÇÕES, PENSAMENTOS E COMPORTAMENTOS – COMO ESTÃO LIGADOS?

- Identifica e lida com as tuas emoções
- Desafio: Desenvolve o teu vocabulário sobre as emoções
- Quando as emoções comandam os nossos pensamentos e comportamentos... O que poderá acontecer?
- A grande nuvem das experiências emocionais



PAG. 10

## "O ELEFANTE NA SALA": COMO IDENTIFICARES E GERIRES O QUE TE PREJUDICA?

- Estas emoções são normais
- A importância da aceitação
- Como lidar com as emoções?
- As estratégias de coping não são todas iguais



PAG. 12

## OUTRAS FERRAMENTAS QUE TE PODEM SER ÚTEIS

- Somos todos diferentes...mas também iguais
- Ferramentas emocionais
- Ferramentas relacionais
- Ferramentas de gestão pessoal
- Ferramentas de gestão profissional



PAG. 14

## PREPARA-TE: CHEGOU A HORA DE REUNIRES A TUA REDE DE SUPORTE

O equilibrista e a rede de suporte

E quando és tu a rede de suporte?



PAG. 15

## E AGORA... COMO CONTINUAR A INVESTIR NO BEM-ESTAR?

Como dar um sentido a tudo isto?

O investimento no bem-estar não tem de ser difícil logisticamente falando...

Como começar? Nestes sites podes continuar a aprender como investires em ti...

# DESAFIAR OS PRÉ-CONCEITOS SOBRE O SUCESSO PESSOAL E PROFISSIONAL É UM PASSO DETERMINANTE PARA INVESTIR NO NOSSO BEM-ESTAR \_

Desvalorizamos frequentemente a saúde mental e o bem-estar. Pensamos que o sucesso profissional trará automaticamente dinheiro. Acreditamos que não temos tempo para cuidar de nós. Mas a verdade é que o bem-estar é necessário para conseguirmos construir um futuro sólido e sustentável, com melhor saúde física e mental.

Atualmente, vivemos num mundo em que ter “mais” parece ser o melhor para o nosso futuro. Trabalhar mais, esforçarmo-nos mais, competirmos mais, comprar mais, ter mais dinheiro. Até a um certo ponto pode ser verdade. E quando chegamos àquele nível em que para alcançarmos “mais” temos que perder? Começamos a perder horas de sono, tempo com a família, abdicamos do desporto e deixamos de cuidar de nós. Será que querer sempre “mais” continua a ser o melhor caminho?

Muitos destes pensamentos e comportamentos sobre alcançarmos “mais” são potenciados por uma realidade pessoal e profissional cada vez mais exigente e individualista, que nos leva a querer sermos melhores para conseguirmos atingir o sucesso. No entanto, às vezes é preciso reajustar a forma como olhamos a realidade dos dias de hoje e determinarmos o que é realmente importante para nós.

A saúde mental e o bem-estar influenciam a forma como nos definimos, a maneira como nos relacionamos com os outros e a forma como organizamos a nossa vida e as nossas prioridades. Esta abordagem que prioriza o bem-estar e reforça a saúde mental como base para nos sentirmos realizados, desafia-nos a questionar alguns dos ensinamentos que nos foram transmitidos sobre o que é importante alcançarmos na vida. Identificarmos as nossas emoções, refletirmos sobre os nossos pensamentos/comportamentos e percebermos se as estratégias que utilizamos para lidar com os desafios diários são adequadas, são fatores determinantes para termos “mais” de uma forma saudável e sustentável para o nosso bem-estar.



# SEIS RECOMENDAÇÕES QUE TE PODEM AJUDAR \_

## NÃO HÁ SAÚDE SEM SAÚDE MENTAL

\_ Dependendo do percurso de vida de cada pessoa, as ferramentas para lidar com momentos de crise são diferentes, conduzindo a modos de reagir muito diversificados. De tal forma que perante acontecimentos semelhantes, as pessoas podem ou não desenvolver doenças psiquiátricas. No entanto, quem se for atualizando ao longo da vida e for investindo na sua saúde mental estará melhor preparado para as alterações que inevitavelmente ocorrem ao longo da vida.

## ACEITA O BEM-ESTAR COMO UM PROCESSO DINÂMICO

\_ O bem-estar é um conceito amplo que está patente em quatro domínios: o bem-estar individual, o bem-estar familiar, o bem-estar comunitário e o bem-estar social. Não interessa o teu ponto de partida. O importante é persistires e nunca desistires, porque o bem-estar pleno é um processo dinâmico e em permanente construção que está dependente destes quatro domínios.

## IDENTIFICA AS TUAS EMOÇÕES

\_ Identificares e lidares com as tuas emoções é um passo importante para o teu desenvolvimento pessoal. Explora e aumenta o teu conhecimento sobre as emoções para conseguires ser mais preciso(a) na sua identificação. Quando identificas uma emoção diferente da que estás realmente a sentir, acabas por encontrar uma solução que pode não ser a mais adequada. Dares o nome correto às emoções é a melhor forma de as abordares, identificares o problema e resolvê-lo.

## DÁ UMA VOLTA AOS TEUS PENSAMENTOS

\_ Ao longo da tua vida tiveste momentos de crise e de indecisão. É aí que surgem perguntas contantes do tipo “E se?”. Quando dás por ti, o foco do teu pensamento ficou pintado de vermelho, só te passam pela cabeça pensamentos negativos e já muito distantes da realidade. Nestes momentos é preciso parares e perceberes que o teu pensamento foi completamente tomado pelas tuas emoções. Sempre que o teu pensamento voltar a ser levado pelas emoções interrompe-o, focando a atenção num outro assunto (e.g., fala com alguém, recorre à meditação ou sai para uma corrida).

## PROCURA AS MELHORES ESTRATÉGIAS PARA LIDARES COM O QUE TE PERTURBA

\_ Ao longo da tua vida ultrapassaste obstáculos e foste desenvolvendo estratégias para lidares com os desafios do dia-a-dia. No entanto, essas estratégias podem ter sido mais ou menos adaptativas dependendo do desafio. É importante pensares nas estratégias que aplicas diariamente e que podem ser desadaptativas para procurares soluções mais funcionais. Não fiques à espera de que as coisas aconteçam, começa já a mudar...

## FOCA-TE NO CAMINHO

\_ Existem muitos livros, programas e inúmeras opções de educação e formação para o bem-estar. Nem todos exigem o mesmo compromisso, nem requerem o mesmo tempo. Reflete sobre outros processos de aprendizagem que tenhas tido e tenta identificar aqueles que achaste mais interessantes para ti. Assim será mais fácil encontrar programas mais adequados aos teus objetivos e necessidades. Depois de tomares esta decisão, pensa como te vais sentir depois de conheceres mais de ti e no impacto que isso terá nas tuas relações e na tua vida.



# SABIAS QUE...

## ... A Ansiedade e a Depressão são as perturbações mentais com maior incidência em Portugal e no mundo?

As perturbações mentais podem ter sintomas diferentes que resultam em manifestações diversas. Normalmente resultam da combinação de pensamentos, perceções, emoções, comportamentos individuais e sociais atípicos. Assim, as doenças psiquiátricas incluem ansiedade, depressão, doença bipolar, esquizofrenia e outras psicoses, demência e perturbações do desenvolvimento, tal como o autismo. Em Portugal e no mundo, a ansiedade e a depressão são as mais comuns.

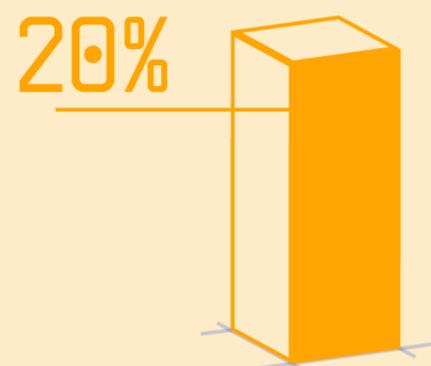
## ... A Ansiedade e a Depressão podem custar cerca de 1 trilião de dólares por ano à economia mundial?

Contudo, do investimento que cada país faz por ano na saúde, apenas 2% é para a saúde mental. Em 2021, Portugal propôs investir apenas 19 milhões de euros no Plano Nacional de Saúde Mental.

## ... Cerca de 20% das pessoas mundialmente vive com problemas de saúde mental?

Para além disso, cerca de 20% das crianças e adolescentes em todo o mundo têm um problema de saúde mental, sendo o suicídio a segunda principal causa de morte entre os 15 e os 29 anos.

CERCA DE 20% DAS  
PESSOAS MUNDIALMENTE  
VIVE COM PROBLEMAS DE  
SAÚDE MENTAL



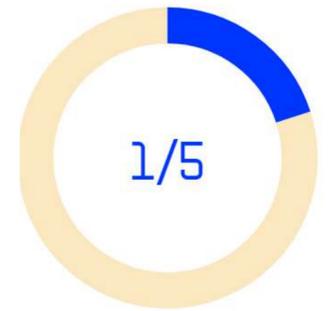
FJN © 2021

## ... 1 em cada 5 Portugueses sofre de uma perturbação mental?

Este valor coloca Portugal como o segundo país da Europa com maior prevalência de doenças psiquiátricas. Além disso, este é o segundo tipo de doenças mais registado em Portugal (12% das doenças), apenas ultrapassado pelas doenças cardiovasculares (14% das doenças). Apesar disso, cerca de 65% dos portugueses com problemas de saúde mental não está a receber acompanhamento ou qualquer tipo de tratamento.



# SAÚDE MENTAL: TODOS TEMOS PROBLEMAS. É NORMAL \_



ESTIMA-SE QUE AS DOENÇAS PSIQUIÁTRICAS AFETEM MAIS DE 1/5 DA POPULAÇÃO PORTUGUESA

## Porque é tão difícil falar de saúde mental?

A saúde mental está dependente de diversas variáveis, nomeadamente, aspetos emocionais, relações familiares, interações sociais e acontecimentos comunitários. No entanto, nem todos temos as mesmas ferramentas para lidar com os momentos de crise, por isso é que as pessoas reagem de formas tão diversificadas aos acontecimentos da vida. Pessoas diferentes a passar por acontecimentos semelhantes podem ou não desencadear doenças psiquiátricas. Atualmente, estima-se que as doenças psiquiátricas afetem mais de um quinto da população portuguesa. Dentro das doenças psiquiátricas, a Depressão e a Ansiedade constituem um dos principais riscos para a saúde mental. É preocupante perceber que, no contexto europeu, a população portuguesa se situa no topo dos países com prevalência de perturbações mentais mais elevadas. Em Portugal, as doenças psiquiátricas têm uma prevalência anual de 23% e ao longo da vida pelo menos 43% dos portugueses desenvolvem algum tipo de doenças psiquiátricas.

## Sem uma receita para a saúde mental surgem as perturbações mentais

Estou sem vontade de ir ter com os meus colegas, **ISOLAMENTO**;  
 Sou incapaz de sentir o que quer que seja, estou tão cansado(a) que nada tem impacto em mim, **CANSAÇO** e **APATIA**;  
 Será que a minha mãe está bem? Ainda lhe liguei há 10 minutos, mas talvez seja melhor passar em casa dela, **HIPERPREOCUPAÇÃO**;  
 Hoje tenho reunião com a direção da empresa, não dormi nada esta noite, **ANSIEDADE**;  
 Não te consigo ouvir mais, a culpa desta situação é toda tua, **AGRESSIVIDADE/RAIVA**.

Estas são expressões e palavras que podem fazer soar um alerta para a falta de saúde mental.

É importante estares atento, cuidares do teu corpo e da tua mente, porque sem saúde mental aparecem as perturbações mentais.

As perturbações mentais não escolhem sexo, idade, profissão, estrato socioeconómico ou uma fase da vida. É relevante que se estimule o conhecimento sobre o papel das emoções, que se ensine que não é sinal de fragilidade experienciar e partilhar emoções negativas e que se passe a debater abertamente a importância da saúde mental. Para tal, é fundamental que os contextos educacionais, de trabalho, familiares, sociais e de informação deixem de ignorar esta temática. E tu podes ser um agente ativo nesta mudança!

### ATENÇÃO!

Se te sentes demasiado ansioso(a), inquieto(a) e triste durante vários dias e a maior parte do dia. Se também já não consegues tirar prazer de atividades de que costumavas gostar e não te apetece estar com ninguém, porque tens a sensação de que não te vão compreender. Ou, se estás extremamente irritado(a) ou agressivo(a) e te sentes sobrecarregado(a), cansado(a), incapaz de pensar com clareza e fazer a tua rotina diária PEDE AJUDA ESPECIALIZADA. Atualmente, já existem vários tipos de tratamento para as perturbações mentais, a Ansiedade e Depressão (as mais comuns) podem ser tratadas com recurso a medicamentos e /ou tratamento psicológico. Este guia não substitui a necessidade de um acompanhamento ou auxílio técnico e especializado. Fala com o teu Médico de Família, com um Psicólogo ou Psiquiatra. Em alternativa liga para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 .



# A IMPORTÂNCIA DE INVESTIRES NO TEU BEM-ESTAR \_

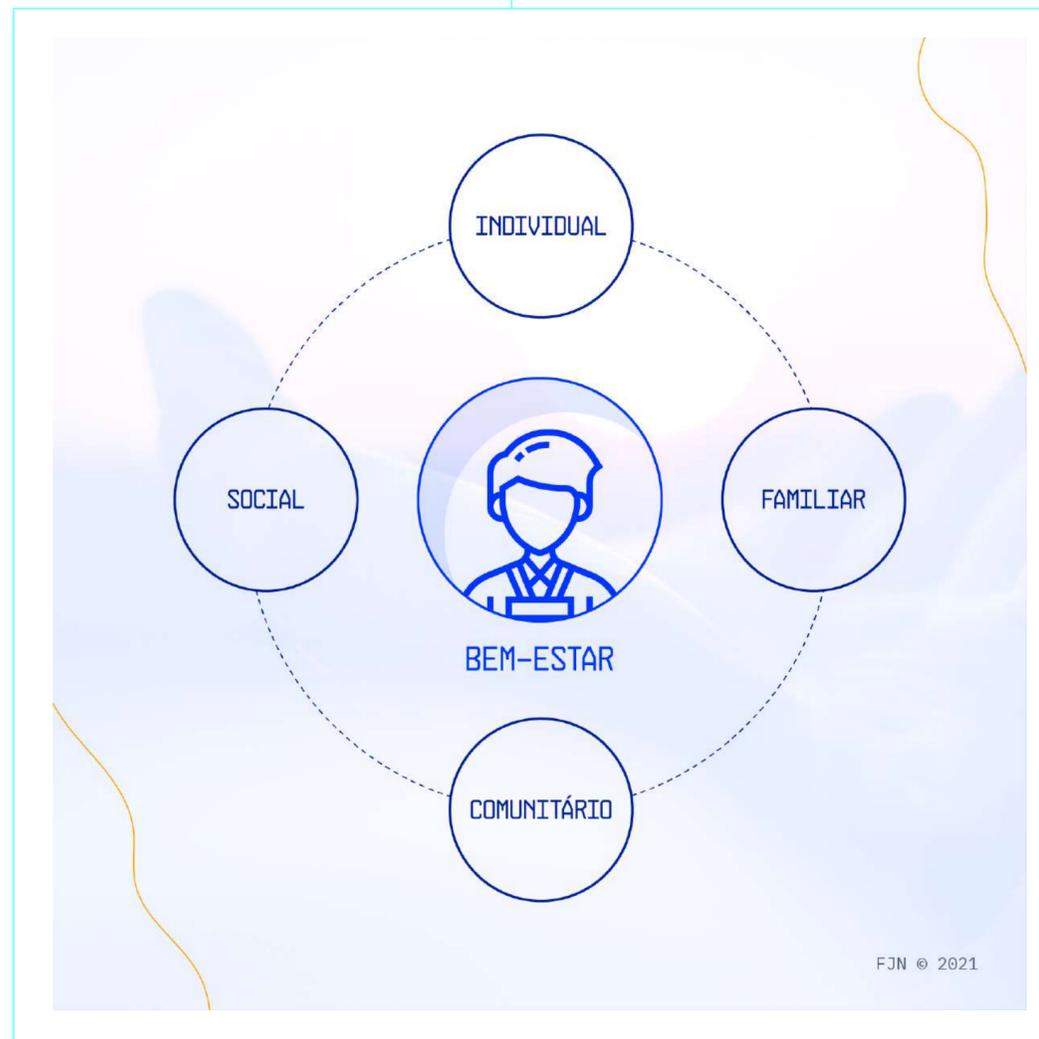
## “Não há saúde sem saúde mental”

É a [Organização Mundial da Saúde](#) que o afirma. A saúde é um estado de bem-estar global: físico, psíquico e social que permite que as pessoas se realizem, bem como aos seus projetos. Por isso a saúde mental é tão importante para o nosso bem-estar quanto a saúde física.

Quando nos sentimos mentalmente bem, estudamos e/ou trabalhamos melhor, comunicamos mais e melhor com os outros, usufruímos melhor do nosso tempo livre e contribuímos de forma mais ativa para o nosso desenvolvimento e o da comunidade. Neste guia podes encontrar alguns recursos práticos para potenciares o teu desenvolvimento pessoal, social e profissional e sugestões para aprofundares o teu auto-conhecimento.

## O bem-estar não é um conceito meramente abstrato. Tem uma estrutura que o define

O bem-estar é um conceito amplo que vai para além dos objetivos individuais e da saúde. Apesar do bem-estar ser comumente associado ao domínio individual, este objetivo só é atingido quando patente nestes quatro domínios: o bem-estar individual, o bem-estar familiar, o bem-estar comunitário e o bem-estar social.



### BEM-ESTAR INDIVIDUAL

O bem-estar individual é central e inclui as tuas avaliações (positivas e negativas) sobre a tua vida, as tuas experiências físicas, psicológicas, espirituais e morais, bem como a tua carreira académica ou profissional, o teu estatuto social e económico. Este domínio do bem-estar dá-te o poder e a consciência para interpretar, projetar e desenvolver o que é para ti o bem-estar nos outros domínios.

### BEM-ESTAR FAMILIAR

A família molda-te e dá-te recursos, como amor, dinheiro, suporte e conhecimento, que podem aumentar ou diminuir o teu bem-estar individual. O bem-estar familiar é um conceito que inclui as tuas avaliações positivas e negativas sobre a satisfação com a vida, a segurança emocional e física e a qualidade das tuas relações interpessoais e intergeracionais.

### BEM-ESTAR COMUNITÁRIO

O bem-estar comunitário é um conceito menos subjetivo do que os dois domínios do bem-estar anteriores. Este terceiro domínio do bem-estar inclui as competências, bens e recursos para que sejas capaz de te desenvolveres a nível social, cultural e psicológico, assim como colmares algumas das necessidades da tua família e até contribuir para o desenvolvimento da comunidade onde te inseres.

### BEM-ESTAR SOCIAL

O bem-estar social não está dependente apenas de ti. Depende também dos objetivos coletivos e das tuas relações com os outros. Para sentires bem-estar social, primeiro deves assegurar que te sentes bem contigo mesmo(a). Se assim for, vai ser mais simples a tua integração na comunidade e tornares-te um membro ativo e participativo na sociedade.



## O autoconhecimento como ferramenta de promoção do bem-estar individual

### QUÃO BEM TE CONHECES? CONSEGUES IDENTIFICAR O QUE TE DEIXA TRISTE E O QUE TE ANIMA? QUAIS SÃO OS TEUS OBJETIVOS PESSOAIS E PROFISSIONAIS? AFINAL, O QUE É O AUTOCONHECIMENTO?

O autoconhecimento é o conhecimento que tens acerca de ti próprio, que te ajuda a definires quem és e como deves agir em conformidade com a tua definição do 'eu'. O desenvolvimento do autoconhecimento ajuda-te a identificar as tuas forças e as tuas fraquezas e a agir em função delas. Conhecendo o teu poder, sabes como tirar partido dele e sabendo dos teus limites, sabes melhor até onde podes ir, sem prejudicar o teu bem-estar. Quando te conheces, tens a capacidade de gerir melhor as tuas emoções, de te manteres motivado(a) e desenvolveres competências sociais, como as de liderança e o trabalho de equipa, entre outras. Pode parecer contraditório, mas o autoconhecimento não é uma característica inata, ou seja, não é algo que nasça connosco, tem de ser desenvolvido. O processo de desenvolvimento do teu autoconhecimento requer tempo, investimento pessoal e algum empenho, mas mais tarde vais perceber que este investimento vale a pena!

## EMOÇÕES, PENSAMENTOS E COMPORTAMENTOS COMO ESTÃO LIGADOS? \_

### Identifica e lida com as tuas emoções

Identificares e lidares com as tuas emoções é um passo importante para o teu desenvolvimento pessoal, e, não sendo fácil, não é assim tão difícil como parece. Numa fase inicial é importante aumentares o teu conhecimento sobre as emoções para conseguires ser mais preciso(a) na sua identificação. **Muitas vezes ao identificares de forma errada o que estás a sentir, acabas por encontrar uma solução que pode não ser a mais adequada.** Por exemplo, raiva e ansiedade são duas emoções que facilmente se podem confundir, mas que têm origens diferentes, logo trazem mensagens diferentes e por isso exigem que as trates de formas diferenciadas. Investigação na área da saúde mental tem demonstrado que as pessoas com mais dificuldades em reconhecer e expressar as suas emoções, apresentam níveis baixos de bem-estar e mais sintomas físicos de ansiedade e stress, como dores de cabeça constantes, dificuldades respiratórias, sistemas imunitários mais débeis, entre outras. De facto, investires no teu vocabulário e conhecimento sobre as emoções ajuda-te a identificares o que estás a sentir, a determinares o acontecimento que despoletou essas emoções e qual a melhor forma de abordares e resolveres o problema.

ENRIQUECE O TEU VOCABULÁRIO SOBRE EMOÇÕES \_



## Desafio: Desenvolve o teu vocabulário sobre as emoções

Inicia a tua pesquisa, pega num lápis e papel e escreve as emoções que já conheces. Completa a tua lista pesquisando em livros ou até no Google. Para te ajudar vamos deixar aqui alguns exemplos que podes utilizar como ponto de partida.

ABORRECIDO/A	ALEGRE	ALIVIADO/A	AMIGO/A	ANSIOSO/A
APAIXONADO/A	ARREPENDIDO/A	ASSUSTADO/A	CHOCADO/A	CIUMENTO/A
CULPADO/A	DESANIMADO/A	EMBARAÇADO/A	ENTERNECIDO/A	ENTUSIASMADO/A
ENVERGONHADO/A	EUFÓRICO/A	FASCINADO/A	FRUSTRADO/A	GRATO/A
INIBIDO/A	INVEJOSO/A	MAGOADO/A	NOSTÁLGICO/A	ORGULHOSO/A
PREOCUPADO/A	SATISFEITO/A	SAUDOSO/A	SÓ	SOLIDÁRIO/A
SURPREENDIDO/A	TRANQUILO/A	TRISTE	ZANGADO/A	

AS EMOÇÕES NEGATIVAS E POSITIVAS SÃO NECESSÁRIAS PARA DARMOS RESPOSTAS ADEQUADAS ÀS SITUAÇÕES DO DIA-A-DIA

## Quando as emoções comandam os nossos pensamentos e comportamentos... O que poderá acontecer?

Já imaginaste acordar amanhã e só sentir emoções positivas? Parece algo bastante agradável, mas já pensaste no perigo que correrias sem a sensação de medo? O medo, por exemplo, é um mecanismo pré-histórico de sobrevivência. É o medo do fogo que nos impede de lá colocarmos a mão e nos queimarmos. Por isso, na devida medida, acabaste de ver como uma emoção negativa pode ser importante para o teu bem-estar. Todas as emoções, sejam elas positivas ou negativas, têm um papel importante e adaptativo, porque te dão informações sobre o que se passa à tua volta e motivam-te a agir da melhor forma, da maneira mais conveniente ao teu bem-estar. Quando sentes algo e ages em resposta ao que estás a sentir estás a adotar “comportamentos guiados pelas emoções”.

## A grande nuvem das experiências emocionais

A lista em que tens estado a trabalhar, ajudou-te a tomares consciência da amplitude do teu vocabulário sobre as emoções e a perceberes a importância das emoções negativas. No entanto, a maioria das nossas experiências emocionais não são preto no branco, as emoções aparecem de tal forma misturadas que se torna difícil identificá-las, quanto mais perceber a mensagem que nos estão a tentar transmitir. As experiências emocionais podem ser fragmentadas em três componentes principais:

COMO NOS SENTIMOS?

EM QUE PENSAMOS?

COMO AGIMOS?

EXERCÍCIO

AUMENTA O TEU CONHECIMENTO SOBRE EMOÇÕES PARA CONSEGUIRES IDENTIFICAR MAIS FACILMENTE O QUE ESTÁS A SENTIR \_

assustado/a

eufórico/a

contente

surpreendido

**Desafio:**

faz uma lista de vocabulário sobre as emoções que conheces.

FUNDAÇÃO JOSÉ NEVES © 2021



## ORGANIZARES AS TUAS EXPERIÊNCIAS EMOCIONAIS NESTES TRÊS COMPONENTES VAI AJUDAR-TE A CLARIFICÁ-LAS

<p><b>EMOÇÕES / SENTIMENTOS</b></p> <p><b>O que estou a sentir?</b></p> <p>Emoções, respostas fisiológicas e/ou sensações físicas em resposta a uma situação.</p>	<p><b>PENSAMENTOS _</b></p> <p><b>O que estou a pensar?</b></p> <p>Pensamentos que derivam das emoções que estás a sentir.</p>	<p><b>COMPORTAMENTOS _</b></p> <p><b>O que faço?</b></p> <p>Comportamentos impulsionados pelas emoções que podem ser adaptativos e ajustados à experiência que estás a viver ou desadaptativos e desajustados à situação em causa.</p>
<p><b>EXEMPLO 1</b></p> <p><b>“Caminhar na rua de madrugada”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emoção: Medo, sobressalto.</li> <li>• Sensações físicas: Aumento do batimento cardíaco e tensão muscular.</li> </ul> <p><b>EXEMPLO 2</b></p> <p><b>“Ir ao médico para receber os resultados de uma biopsia a um sinal”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emoção: Ansiedade.</li> <li>• Sensações físicas: Aumento do batimento cardíaco e sudorese.</li> </ul>	<p><b>EXEMPLO 3</b></p> <p><b>“Estou triste por ontem ter discutido com o(a) meu(minha) colega de trabalho”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emoção: Tristeza, angústia.</li> <li>• Sensações físicas: Tremores.</li> <li>• Pensamento: “Ele(ela) cometeu um erro pequeno, provoquei uma discussão enorme e acabei por criar mau ambiente no trabalho. Sou sempre o(a) mesmo(a), não mudo.”.</li> </ul> <p><b>EXEMPLO 4</b></p> <p><b>“Finalmente, amanhã começo no meu novo emprego”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emoção: Ansiedade, felicidade, entusiasmo.</li> <li>• Sensações físicas: Aumento do batimento cardíaco, o corpo energético.</li> <li>• Pensamento: “Vamos, eu consigo fazer isto! Eu sou capaz!”.</li> </ul>	<p><b>EXEMPLO 5</b></p> <p><b>“Estou deprimido(a)”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emoção: Tristeza.</li> <li>• Sensações físicas: (sem sensações físicas associadas)</li> <li>• Pensamento: “Vai custar-me muito levantar-me da cama e sair de casa. Sou um fracasso!”</li> <li>• Comportamento (desadaptativo): Ficar na cama e ver televisão o dia todo.</li> <li>• Comportamento (adaptativo): Ligar a um(a) amigo(a) e falar sobre o que me deixa triste.</li> </ul> <p><b>EXEMPLO 6</b></p> <p><b>“Hoje tenho o aniversário de um(a) amigo(a), faz 40 anos e convidou mais de 100 pessoas”</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Emoção: Ansiedade.</li> <li>• Sensações físicas: Tremores nas pernas, dores de cabeça, aumento do batimento cardíaco.</li> <li>• Pensamento: “Vai lá estar muita gente e toda a gente vai reparar que não sei conviver. Eu não sou interessante, nem uma pessoa divertida”.</li> <li>• Comportamento (desadaptativo): Ficar num canto da sala, junto a uma mesa na esperança que ninguém venha falar comigo.</li> <li>• Comportamento (adaptativo): Ir à festa e tentar não ficar isolada(o) e conversar com uma ou duas pessoas que já conhece.</li> </ul>

Agora está na hora de praticares. Começa a tomar consciência das situações emocionais (positivas e negativas) que ocorrem no teu dia-a-dia, depois identifica os teus próprios pensamentos e comportamentos associados a elas. Até automatizares este exercício, recorre ao esquema que te fornecemos anteriormente.



# "O ELEFANTE NA SALA": COMO IDENTIFICARES E GERIRES O QUE TE PREJUDICA? \_

## Estas emoções são normais

Agora que é mais fácil identificar e categorizar as tuas experiências emocionais, certamente identificas situações que, depois de analisadas, poderiam ter sido geridas de outra forma. Situações em que poderias ter adaptado os teus pensamentos e alterado os teus comportamentos. No entanto não te censes. É natural que isso aconteça.

### É NORMAL \_

- > QUE SINTAS ANGÚSTIA, TRISTEZA, MEDO...
- > QUE TE SINTAS ANSIOSO...
- > QUE TE SINTAS INSATISFEITO COM AS TUAS RELAÇÕES E QUE ISSO TE FAÇA SENTIR "EM BAIXO"...
- > QUE QUEIRAS CHORAR...
- > QUE TE IRRITES E TENHAS MENOS PACIÊNCIA...
- > QUE TE SINTAS FRUSTRADO QUANDO OS PLANOS NÃO CORREM COMO ESPERAVAS...

FUNDAÇÃO JOSÉ NEVES © 2021

## A importância da aceitação

Apesar de tudo o que sentimos como “menos bom” ser apenas “normal”, ainda fazemos julgamentos sobre as nossas emoções negativas, em vez de as aceitarmos. Mas, só a ACEITAÇÃO nos permite lidar com elas, perceber as mensagens que nos trazem, adaptarmos os nossos comportamentos da forma mais conducente ao nosso bem-estar e assim progredirmos no nosso desenvolvimento pessoal. É importante termos consciência das nossas experiências emocionais, sem julgarmos o que fazemos, pensamos ou sentimos. Para teres consciência das tuas experiências emocionais SEM AS JULGARES tens de permanecer em contacto com as tuas experiências, sejam agradáveis ou desagradáveis, e aceitá-las tal como são. É importante deixar que as emoções surjam quando tiverem de surgir, sem tentares reprimi-las, mudá-las, evitá-las ou classificá-las como positivas ou negativas, porque todas fazem parte da vida e todas têm a sua função.

## Como lidar com as emoções?

De repente tudo parece normal...mas afinal, porque é que não está tudo bem, o que é que ainda me prejudica? O dia-a-dia pode ser bastante desafiador, cumprir horários definidos ao segundo, inúmeros compromissos, competir pelo sucesso, cuidar dos outros, trabalhar pela estabilidade familiar, realizar tarefas pessoais, investir no teu bem-estar... ..e para dares resposta a todos estes desafios vais arranjando estratégias de coping. Estratégias de coping são as tuas soluções, tentativas e/ou planos para te adaptares e dares resposta, aquelas que achas mais adequadas, aos teus desafios diários, sejam externos/ambientais ou internos.



## PÁRA POR 2 MINUTOS, FECHA OS OLHOS E REFLETE SOBRE O TEU DIA. COMO É QUE ELE ESTÁ ORGANIZADO?

Certamente conseguiste identificar momentos do dia mais calmos, outros mais agitados e stressantes, sem esquecer os pequenos percalços que te vão aparecendo de forma inesperada. Estes acontecimentos surpresa aumentam os teus níveis de ansiedade - o que é normal - porque sentes que não tens (pelo menos momentaneamente) controlo sobre eles. Os acontecimentos inesperados que despertam ansiedade podem ser positivos (uma festa surpresa, um novo relacionamento amoroso, um elogio) ou negativos (acidente no trânsito ou uma má avaliação de desempenho no trabalho), mas ambos levam a que desenvolvas estratégias de coping para lidares com estes acontecimentos.

### As estratégias de coping não são todas iguais

Variam de pessoa para pessoa e podem ser mais focadas na resolução do problema (“está uma fila de trânsito enorme, vou tentar arranjar um atalho menos movimentado.”) ou mais orientadas para a resolução da emoção (“Exame surpresa de matemática, estou bastante nervoso! Vou respirar fundo e tentar controlar a ansiedade, porque eu tenho o estudo em dia.”).

## SERÁ QUE AS ESTRATÉGIAS DE COPING SÃO SEMPRE ADEQUADAS E ADAPTATIVAS? OU SERÁ QUE COM A ESCOLHA DA ESTRATÉGIA ERRADA PODEMOS AUMENTAR E/OU PROLONGAR O PROBLEMA?

### ESTRATÉGIAS DE COPING DESADAPTATIVAS

A maioria das nossas soluções são adaptativas e ainda bem! No entanto, há situações em que nos deixamos dominar pelas emoções negativas, e em consequência acabamos por fazer avaliações automáticas erradas das situações e, por isso escolhemos estratégias de coping desadaptativas.

#### EXEMPLO

### "REUNIÃO GERAL DA EMPRESA."

- \_ EMOÇÃO: Ansiedade
- \_ SENSações FÍSICAS: Tremores no corpo, aumento do batimento cardíaco.
- \_ PENSAMENTO: “Será que fiz algo de errado? Estou a ficar demasiado velho(a). Tenho a certeza de que vou ser despedido(a)”.
- \_ ESTRATÉGIA DE COPING: Catastrofização, evitamento.
- \_ COMPORTAMENTO: Vou dizer que estou doente e faltar à reunião.

E tu, costumavas aplicar estratégias de coping desadaptativas?

### Algumas estratégias de coping desadaptativas que deves evitar:

- \_ EVITAMENTO: Não lidar com o problema e deixar andar.
- \_ CATASTROFIZAÇÃO: Exagerar nas consequências negativas que advêm da situação.
- \_ GENERALIZAÇÃO: A partir de um exemplo, achar que vai ser sempre assim.

Outro tipo de estratégias de coping inadequadas passam pelo consumo de substâncias, como fumar, consumir bebidas alcoólicas ou drogas para lidar com um problema ou situação difícil. As estratégias de coping desadaptativas dificultam a adaptação às circunstâncias e é importante substituí-las por comportamento mais produtivos e adequados.



**MAS CUIDADO!**

É preciso teres em atenção que o facto de uma estratégia ser “adaptativa” ou “desadaptativa” não é uma classificação linear. O evitamento, no exemplo sobre a reunião geral, foi classificado como uma estratégia negativa, mas noutras situações pode ser uma estratégia que te ajuda a controlar a impulsividade e te dá tempo para refletires antes de agir.

Agora está na hora de pensares sobre as situações que têm ocorrido durante o teu dia-a-dia. Ainda te lembras? Começa por identificares a situação, quais foram os teus pensamentos (automáticos ou não) e as sensações físicas. Nesta altura já completas esta tabela sem dificuldade, mas agora vamos acrescentar duas novas colunas, (1) qual o tipo de estratégia de coping utilizada e caso não tenha sido adaptativa, (2) tentar reavaliar a situação e procurar soluções mais funcionais.

SITUAÇÃO	EMOÇÃO / SENSACÃO FÍSICA	PENSAMENTO	COMPORTEAMENTO	ESTRATÉGIA DE COPING	SOLUÇÃO ALTERNATIVA
Se sair de casa posso ficar sem bateria no telemóvel.	Ansiedade Pânico Medo Dores de barriga	Se eu tiver um acidente ou precisar de alguma coisa não tenho forma de pedir ajuda e posso mesmo morrer.	Não sair de casa.	Catastrofização.	O telemóvel não fica logo sem bateria e eu tenho o carregador comigo. Mesmo que não o consiga ligar posso gritar por ajuda, eu não passo em ruas isoladas.

Mais uma vez, este é apenas um ponto de partida. Chegou a hora de pegares na tua lista e completares.

A capacidade de reavaliar os teus pensamentos e/ou comportamentos é fundamental para o teu bem-estar individual e social. Lembra-te de aceites as tuas experiências emocionais tal como elas são e só depois trabalhares nos pensamentos e comportamentos que elas desencadeiam, sejam positivos ou negativos.

## OUTRAS FERRAMENTAS QUE TE PODEM SER ÚTEIS \_

### Somos todos diferentes... mas também iguais

Todos nós temos personalidades, percursos de vida, gostos, contextos sociais e ambientais diferentes, o que faz com que o conteúdo e as estratégias deste guia tenham um impacto diferenciado em cada pessoa. Este guia foi criado para te dar um impulso, para te despertar para a importância do bem-estar na tua vida e na relação contigo mesmo(a). Ao longo do teu desenvolvimento pessoal, usa os exercícios do guia como um meio para lidares com situações novas e desafiantes. Para além dos exercícios, vamos equipar-te com um conjunto de ferramentas que têm sido comprovadamente úteis em muitos aspetos do dia-a-dia, desde o trabalho, à escola e à formação individual.



- \_ Está atento ao que estás a sentir;
- \_ Não tenhas medo das tuas emoções;
- \_ Desenvolve a tua resiliência;
- \_ Aceita que ao longo do teu dia há imprevistos e acredita que vais lidar com eles;
- \_ Vive uma situação de cada vez, foca-te no aqui e no agora, isso ajuda-te a evitares ser atropelado(a) pelo turbilhão de emoções;
- \_ Põe em prática as estratégias de gestão das emoções;
- \_ Sorri e usa o teu humor para gerires as situações (ter humor não é sinónimo de falta de respeito, o sentido de humor é sinal de inteligência).



- \_ Cria novas relações e reforça as que são importantes para ti;
- \_ Promove o tempo passado em família;
- \_ Expressa o que sentes pelos outros;
- \_ Partilha o que te deixa triste, furioso(a), mas também o que te faz feliz e entusiasmado(a);
- \_ Minimiza os conflitos e caso não seja possível, resolve-os de forma adaptativa (sejam relações familiares, amorosas, entre amigos ou conhecidos);
- \_ Reforça o teu impacto tua comunidade;
- \_ Torna-te membro ativo da sociedade.



- \_ Faz uma lista de desejos com coisas que gostavas de fazer e ainda não tiveste oportunidade;
- \_ Constrói uma rotina que promova a saúde e o bem-estar;
- \_ Define um tempo só para ti, sem telefone, televisão ou outras pessoas;
- \_ Passeia na natureza e desperta os sentidos para o que se passa à tua volta através de práticas conscientes;
- \_ Sê mais tolerante contigo próprio;
- \_ Pratica meditação;
- \_ Define uma rotina de sono e cumpre-a;
- \_ Opta por uma alimentação saudável;
- \_ Mantém-te fisicamente ativo(a).



- \_ Procura o equilíbrio entre a vida pessoal e profissional;
- \_ Diferencia contextos, trabalho é trabalho, a vida pessoal é um contexto diferente;
- \_ Estabelece objetivos realistas a curto, a médio e a longo prazo;
- \_ Investe em relações profissionais saudáveis;
- \_ Procura manter-te ativo(a) e atualizado(a) na tua área profissional;
- \_ Investe e não tenhas medo de arriscar.



# PREPARA-TE: CHEGOU A HORA DE REUNIRES A TUA REDE DE SUPORTE \_

## O equilibrista e a rede de suporte

Aumentaste o teu vocabulário sobre as emoções, aprendeste a identificar as diferentes categorias das tuas experiências emocionais (pensamentos, comportamentos e sensações físicas) e a identificar estratégias de coping. No entanto, nem com todos estes conhecimentos o nível de bem-estar se mantém constante. Também te acontece o mesmo? Porque será?

Imagina que... Por um dia passaste a ser equilibrista (profissional circense que faz habilidades em cima de uma corda) e que por muitas horas de treino que tenhas há fatores que te fazem perder o equilíbrio e outros que te ajudam a não cair.

Partindo desta analogia, pensa que os fatores que te podem fazer perder o equilíbrio são as emoções negativas, pensamentos, comportamentos e estratégias de coping desadaptativo. E que por outro lado tens as emoções positivas, pensamentos, comportamentos e estratégias de coping adaptativo, que juntamente com a tua família, amigos, colegas de trabalho, entre outros, que te colocam uma rede em baixo da corda para o caso de desequilibrares te poderem suportar e ajudar a voltares “à corda do equilibrista”.

Os relacionamentos não são importantes só pelo apoio e suporte que te dão. O convívio, o tempo de qualidade que passas com quem é importante para ti, a conversar, a ouvir os outros e a divertires-te com eles, tudo isto fortalece as relações, seja com um(a) amigo(a), parceiro(a), colega ou familiar. Tudo isto é muito importante para o teu bem-estar, tanto social como individual.

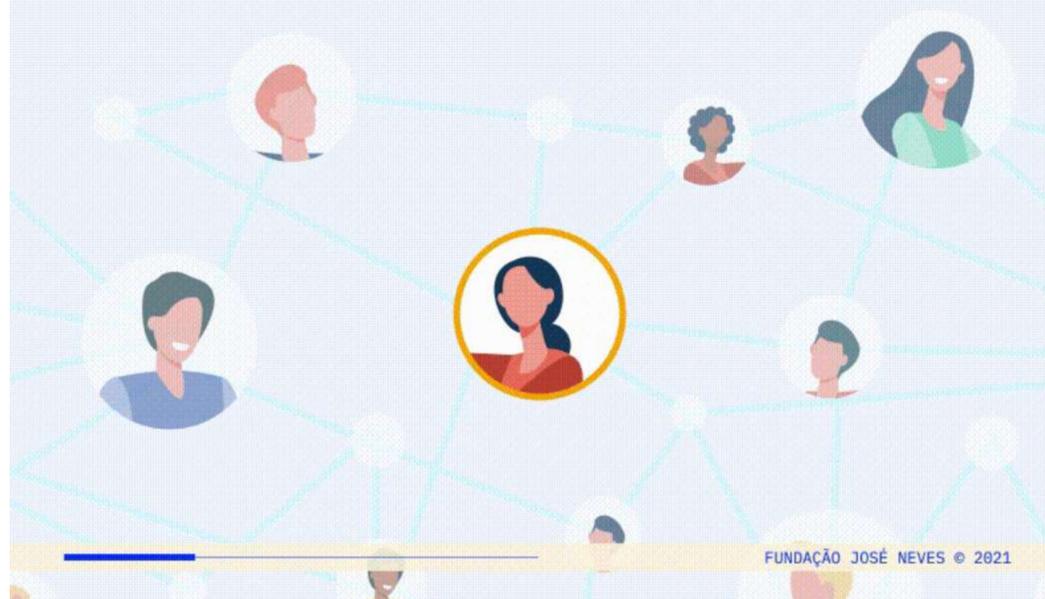
## E quando és tu a rede de suporte?

No início deste guia falámos do bem-estar como um conceito multidimensional (individual, familiar, comunitário e social), mas com a introdução de outras terminologias e de novas estratégias o foco passou a estar centrado no bem-estar individual. No entanto, o bem-estar individual não tem um propósito egocêntrico, muito pelo contrário, assenta no princípio de que quanto melhor te conheceres, maior será a tua capacidade de te abrires aos outros e compreenderes verdadeiramente as suas histórias. O nosso desenvolvimento pessoal vai ter impacto no bem-estar do nosso núcleo familiar, comunitário e social. Relembrando a analogia do equilibrista, é importante reforçar que nem sempre somos o equilibrista, em determinados momentos podemos ser elementos constituintes da rede de suporte de outra pessoa.

O objetivo deste guia é fomentar e educar para a necessidade de investires no bem-estar. Ao longo das várias secções foste enriquecendo o teu conhecimento sobre o desenvolvimento pessoal e equipando-te com ferramentas para cresceres. E a partir de agora qual é o teu papel?

OS OUTROS SÃO IMPORTANTES PARA TI \_

PELO APOIO E SUPORTE, MAS TAMBÉM PELO CONVÍVIO, TEMPO DE QUALIDADE, DIVERSÃO, ETC



SENSIBILIZA E COMUNICA A IMPORTÂNCIA DE CADA UM INVESTIR MAIS NO SEU BEM-ESTAR



Agora chegou o momento de seres tu o promotor... Com pequenos gestos, sensibiliza e comunica a importância de cada um investir mais no seu bem-estar. Comenta a tua experiência, partilha este guia, ensina algo que aprendeste, tenta aplicar um dos exercícios a alguém. Todas estas atitudes estão a promover a mudança e destacar a importância da saúde mental para todos nós.

## E AGORA... COMO CONTINUAR A INVESTIR NO BEM-ESTAR? \_

### Como dar um sentido a tudo isto?

Como seria a vida se fosse menos desafiante? Este guia desafia-te a transformar as provocações em ensinamentos e a tornares-te mais capaz e resiliente, logo a crescer. A partir de agora, vais olhar para ti de uma forma diferente... vais ver alguém mais capaz de dar um novo significado a todas as situações da tua vida.

Lembra-te: Investe em ti, envolve-te e abraça a mudança! Esta é a única forma de te desenvolveres a nível individual, familiar, profissional, comunitário e social.

### O investimento no bem-estar não tem de ser difícil logisticamente falando...

O investimento no bem-estar e desenvolvimento pessoal não tem de ser monótono, não é algo que só funcione com kit's, listas, tabelas, ou exercícios de papel e caneta. A meditação é o exemplo de uma prática que te ajuda a tomares consciência plena das tuas emoções, sem precisares de suporte material.

#### Exemplo de Meditação

##### \_Foco no Aqui e Agora

O foco no Aqui e Agora ajuda-te a reduzir os níveis de depressão e ansiedade focando a tua atenção no momento presente. Antes de começares, senta-te durante alguns minutos e descontraí. Pensa no objetivo que queres alcançar com este momento de relaxamento. Sentado(a) e com o corpo relaxado, fecha os olhos e tenta identificar 4 coisas que consegues ouvir e 6 sensações físicas que consegues identificar através do tato ou do olfato. Este é apenas um exemplo, num centro de meditação presencial e/ ou online podes desenvolver muito mais esta capacidade de te centrar no “eu”. Atualmente, existem inúmeras ferramentas como aquelas que te fomos transmitindo ao longo deste guia mas em aplicações móveis que te podem ajudar a desenvolver o teu bem-estar de forma mais prática. Nesse sentido e com o objetivo de promover a saúde mental para TODOS, a Fundação José Neves e a 29k criaram uma aplicação totalmente gratuita, segura e em português de Portugal que te ajuda a potenciar as tuas competências, a fortalecer a tua resiliência e o teu desenvolvimento pessoal.



1●

PENSA NO OBJETIVO QUE QUERES ALCANÇAR COM ESTE MOMENTO DE RELAXAMENTO.

2●

COM O CORPO RELAXADO, FECHA OS OLHOS

3●

TENTA IDENTIFICAR 4 COISAS QUE CONSEGUES OUVIR.

4●

TENTA IDENTIFICAR 6 SENSações FÍSICAS QUE CONSEGUES IDENTIFICAR ATRAVÉS DO TATO OU DO OLFATO.



# COMO COMEÇAR? NESTES SITES PODES CONTINUAR A APRENDER COMO INVESTIRES EM TI \_

## APP 29K FJN

→ [JOSENEVES.ORG/PT/DOWNLOAD-29-K-FJN](https://www.joseneves.org/pt/download-29-k-fjn)

Cursos de auto-compaixão, stress e resiliência, entre outros, assim como exercícios práticos, meditações guiadas e, muito importante também, grupos de partilha \_

VISITAR

## UNMIND

→ [UNMIND.COM](https://www.unmind.com)

Programas autoguiados, terapias e inúmeros tipos de exercícios para serem usadas no dia-a-dia. Apropriado para uso individual, mas para empresas também \_

VISITAR

## MINDFULNESS WITH PETIT BAMBOU

→ [WWW.PETITBAMBOU.COM](https://www.petitbambou.com)

Esta app é completamente gratuita e vai ajudar-te a desenvolveres o teu foco atencional e a aprenderes a meditar. Assim terás uma vida mais feliz, saudável, com mais compaixão e autocuidado \_

VISITAR

## P5 CENTRO DE MEDICINA DIGITAL

→ [WWW.P5.PT](https://www.p5.pt)

O P5 criou uma clínica virtual com uma equipa de profissionais disponíveis para te ajudar, à distância de um clique. Até ao momento já tem disponíveis consultas médicas, psicoterapia ou saúde oral \_

VISITAR

## CENTRO BUDISTA DO PORTO

→ [WWW.CENTROBUDISTAPORTO.PT](https://www.centrobudistaporto.pt)

Cursos e práticas de meditação, yoga, mindfulness, entre outros que estão disponíveis em regime presencial e online \_

VISITAR

## OUTRAS PLATAFORMAS DE CONSULTAS ONLINE

→ [HOSPITALDALUZ.PT](https://www.hospitaldaluz.pt)

→ [MEDICALPORT.ORG](https://www.medicalport.org)

→ [MINDFIRST.PT](https://www.mindfirst.pt)

A FUNDAÇÃO JOSÉ NEVES AJUDA-TE NESTE CAMINHO. EXPERIMENTA A APP 29K FJN \_

DOWNLOAD 29k FJN

## OUTROS CONTEÚDOS \_



[Guia para adultos: como aprender ao longo da vida?](#) →

Para profissionais, empregados ou desempregados, pessoas à procura de fazer um upskill ou reskill \_



[Guia para jovens e pais: como escolher o que estudar?](#) →

Terminaste o 12º ano (ou equivalente)? Ajudamos-te a decidir os próximos passos \_

## FICHA TÉCNICA

EDITOR\_ Margarida Rodrigues (Fundação José Neves)

AUTORES\_ Pedro Morgado e Patrícia S. Coelho (Escola de Medicina, Universidade do Minho)

DIREÇÃO GERAL\_ Carlos Oliveira  
GESTÃO DE INVESTIGAÇÃO\_ Margarida Rodrigues

DIGITAL\_ Mónica Pacheco  
INFOGRAFIAS\_ Pedro Figueiredo