

REGULAÇÃO EMOCIONAL & SAÚDE MENTAL

EMOTION AWARENESS DAY

Definição de Saúde Mental

É um estado mental caracterizado por bem-estar emocional, comportamentos ajustados, capacidade de estabelecer relações interpessoais e de lidar com exigências de stress quotidianas. (APA, 2018)

Regulação Emocional

- Capacidade de gerir e modificar a forma como vivenciamos e expressamos as nossas emoções.
- A gestão da intensidade e duração das emoções, permite uma resposta mais adaptativa às exigências do ambiente.

(da Silva Moreira, 2023)

A Importância da Regulação das Emoções

- A regulação emocional é essencial para o bem-estar psicológico, especialmente no contexto académico, pois ajuda os estudantes a lidar melhor com o stress.
- Estima-se que entre 15% a 25% dos estudantes do ensino superior sofra de algum tipo de problema de Saúde Psicológica.

(Ordem dos Psicólogos Portugueses., 2023)

Compreender as próprias emoções é o primeiro passo para transformar a forma como vivemos" – Daniel Goleman

Estratégias de Regulação Emocional

"Adequar a estratégia à situação é essencial: Uma estratégia adequada pode não ser eficaz se não se alinhar à situação"

(Naragon-Gainey et al., 2017)

Adaptativas

- Aceitação das emoções positivas e negativas
- Olhar para a situação em diferentes perspectivas
- Mindfulness e Relaxamento*
- Fazer exercício físico
- Ter atividades de lazer

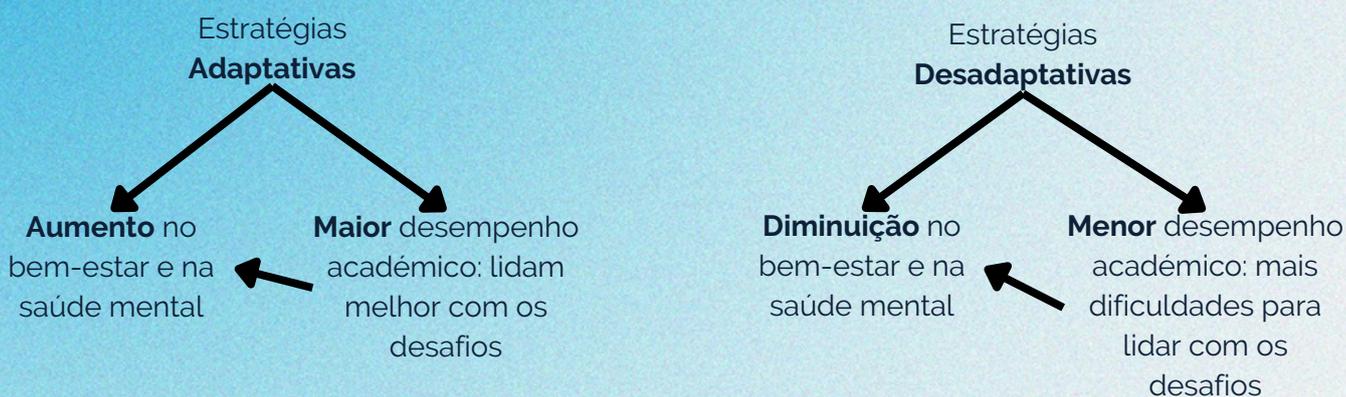
Desadaptativas

- Evitar expressar e sentir emoções
- Evitar situações difíceis
- Abusar do uso de álcool e substâncias
- Focar e pensar demais em coisas negativas

Queres saber mais sobre as práticas de Mindfulness e Relaxamento?

Acede [aqui](#) e fica a par das meditações guiadas e recursos que te ajudam a cultivar o bem-estar no teu dia a dia!

A Influência das Estratégias na Regulação Emocional



Se sentes que está a ser difícil lidar com as emoções, procura ajuda. Não estás sozinho!

Acede [aqui](#) e fica a par das meditações guiadas e recursos que te ajudam a cultivar o bem-estar no teu dia a dia!