

REGULAÇÃO EMOCIONAL & SAÚDE MENTAL

A Saúde Mental é:

- Estado de bem-estar no qual o indivíduo é capaz de lidar com o stress normal da vida, trabalhar de forma produtiva e eficaz, bem como estabelecer relações interpessoais satisfatórias e contribuir para a comunidade. [\(WHO, 2004\)](#)

REGULAÇÃO EMOCIONAL

Capacidade de reconhecer, compreender e aceitar as emoções, controlar impulsos e adaptar as respostas emocionais de forma flexível, de acordo com os objetivos e as exigências da situação.

[\(Gratz & Roemer, 2004\)](#)

NO CONTEXTO ACADÊMICO

A saúde mental e a regulação emocional são pilares fundamentais do contexto acadêmico, influenciando diretamente a gestão do stress, a adaptação a novas situações, a qualidade das relações interpessoais e a capacidade de enfrentar dificuldades de forma mais resiliente.

[\(Beiter et al., 2015; Freire et al., 2020; Lima et al., 2025\)](#)

"A regulação emocional não é sobre ter menos emoções, mas sobre ter as emoções certas, no momento certo, e na intensidade certa."

James Gross

Estratégias de Regulação Emocional

ADAPTATIVAS

- Reavaliação cognitiva (reappraisal)
- Exercício físico
- Exercício de relaxamento
- Atividades prazerosas
- Mindfulness
- Aceitação das emoções

(Aldao et al., 2010; Pellisson & Boruchovitch, 2022)

DESADAPTATIVAS

- Evitamento comportamental
- Evitamento experiencial
- Supressão emocional
- Uso de substâncias
- Ruminação

(Aldao et al., 2010; Pellisson & Boruchovitch, 2022)

Pausa para a Mente e o Corpo

RESPIRAÇÃO DIAFRAGMÁTICA

Técnica de relaxamento que ajuda a reduzir a ansiedade, focando a atenção na respiração, e no movimento do abdómen.

Esta técnica consiste em:

- Realizar inspirações lentas (3 segundos),
- Segurar (3 segundos)
- Expirações prolongadas pela boca (6 segundos)

(Willhelm et al., 2015)

Linhas de Apoio à Saúde Mental

SNS 24 - 808 24 24 24

SOS Voz Amiga - 213 544 545

Linha Nacional de Prevenção do Suicídio - 1411

Centro de Apoio e Serviço Psicológico - CASP - casp@umaia.pt - 22 986 60 92

Equipa de trabalho

Coordenadora Responsável: Joana Carreiro, PhD

Domínio Saúde Mental e Social - **Healthy Campus**

Discentes do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde:

Eva Santos, Filipa Martins, Lara Martins e Tânia Rosa

Ano letivo: 2025-2026

