

Estratégia #1: Ambiente e Distração



Mudar de Cenário

Vai para um local mais calmo com menos estímulos. Espaços verdes são uma excelente opção.



Focar Noutra Coisa

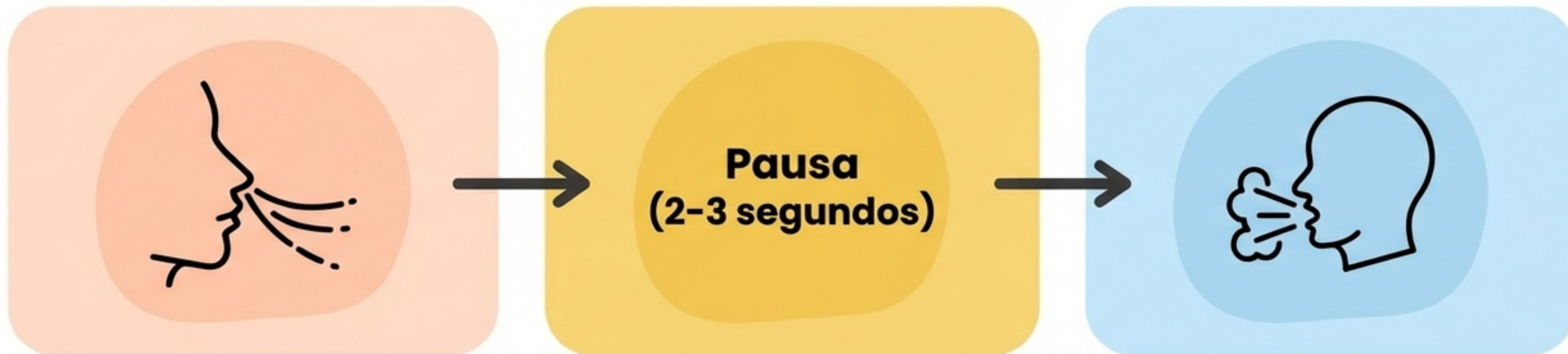
Tarefas de rotina (arrumar, cozinhar) ou distrações prazerosas (séries, música).



Definir Limites

Não aceites tarefas extra quando já estás sobrecarregado. Respeita o teu descanso.

Estratégia #2: Respiração Abdominal



Inspira pelo nariz

A barriga deve subir.

Pausa
(2-3 segundos)

Expira pela boca

Liberta o ar lentamente.
A barriga desce.

Repete 5 vezes.

Coloca a mão na barriga para sentires o movimento.

Estratégia #3: Relaxamento Muscular



Contrair e Descontrair



TENSÃO

Fecha a mão com força. Mantém por 5 segundos. Sente a tensão.



RELAXAMENTO

Abre a mão. Relaxa por 10-15 segundos. Nota a diferença.

Aplica esta lógica a outras zonas: pernas, ombros e rosto.

Estratégia #4: Os 5 Sentidos

Regressar ao Aqui e Agora



**5 Coisas
que vês**

Sapatilhas, mãos,
mesa...

>  Inspira e
Expira
lentamente >



**5 Coisas
que ouves**

A minha respiração,
o vento...

>  Inspira e
Expira
lentamente >

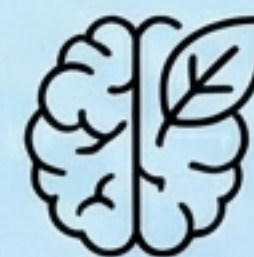


**5 Coisas
que sentes**

As costas da cadeira,
os pés no chão...

Estratégia #5: Atenção Plena (Mindfulness)

Comer com Atenção Plena



**Alternativa:
Respiração
Consciente de
3 Minutos.**

Foca apenas no ar
a entrar e sair.