SOS BEM-ESTAR / NO MOMENTO

Uma pausa no momento

Repara no que sentes e escolhe uma prática. Não precisas de fazer a lista toda nem de conseguir um resultado imediato.

01 Um suspiro antes de entrar

Inspira pelo nariz, junta uma segunda inspiração curtinha e deixa o ar sair devagar pela boca. Faz uma vez e repara. Podes repetir até três vezes, com respiração natural entre elas.

02 Reconhecer o primeiro sinal

Repara no maxilar, nos ombros, na respiração e no apoio dos pés. Escolhe um sinal que reconheças em ti. Pergunta: de que preciso agora?

03 Respirar antes de responder

Pousa as mãos, sente os pés e respira sem esforço. Relê antes de responder. Se estás muito cansado, guarda o rascunho para depois, quando a situação permitir.

04 Um minuto de táctica

Inspira 4 segundos, pausa 4, expira 4 e pausa 4. Faz quatro ciclos, com conforto. Se prender o ar te incomoda, escolhe uma respiração suave sem retenções.

05 Pousar o peso e descansar o olhar

Apoia as costas, larga os ombros e descansa a cabeça num apoio confortável. Afasta o olhar do ecrã e repara no espaço à tua volta, sem forçar os olhos ou o pescoço.

06 Fechar antes de continuar

Escreve uma linha: «Fiquei em… O próximo passo é…». Guarda-a onde a reencontres. Faz três respirações naturais e escolhe a tarefa seguinte.

07 Descansar com um scan corporal

Leva a atenção aos pés, às mãos, aos sons e à respiração natural. Sente o apoio da cadeira. Repara nos ombros, maxilar e testa. Quando a atenção fugir, regressa com gentileza.

Respira sem forçar. Se sentires tonturas, falta de ar ou desconforto, para e volta ao ritmo natural. Podes escolher uma prática sem controlo da respiração.

SOS BEM-ESTAR / O MEU DIA

Pequenas escolhas no dia

Usa o teu horário real. Depois de uma noite de prevenção ou de um turno, proteger o descanso vem primeiro.

08 Antes das mensagens, um momento contigo

Repara na respiração natural antes de abrir as mensagens. Podes contar dez ciclos completos ou reservar alguns minutos, até cinco se quiseres. Não forces nem prendas o ar.

09 Dar espaço à luz natural

Procura luz natural num passeio ou junto à porta. Dez minutos podem ser uma oportunidade prática, sem olhar para o sol. Adapta ao clima, à tua saúde e ao horário de sono.

10 Uma volta e uma mudança de posição

Caminha a um ritmo confortável ou escolhe outro movimento acessível. Ao longo do trabalho, usa as transições como lembrete para mudar de posição e sair um pouco do ecrã.

11 Dar espaço a uma tarefa

Define uma tarefa e afasta as distrações dispensáveis. Se possível, põe o telemóvel fora do alcance. Em prevenção, mantém o canal de alerta necessário e combina como a equipa te pode contactar.

12 5-5-5 para praticar com regularidade

Inspira cerca de cinco segundos e expira cerca de cinco, suavemente e sem retenções. Experimenta cinco minutos. Se preferires começar com menos, há uma opção de um minuto.

13 Reparar na hora do último café

Conta também chá, bebidas energéticas e outras fontes de cafeína. Os efeitos podem durar até oito horas ou variar entre pessoas. Experimenta antecipar o último consumo e observa o sono.

14 Baixar os estímulos antes de dormir

Baixa a luz e reduz ecrãs, notícias e mensagens de trabalho. Deixa a próxima ação de amanhã numa nota. Escolhe leitura, música tranquila ou um duche morno, se te fizer bem.

15 Quando acordas e a cabeça arranca

Deixa a respiração seguir naturalmente e, se for confortável, demora um pouco mais a expirar. Podes contar pelos dedos, sem pegar no telemóvel. O objetivo é uma pausa, não obrigar o sono a chegar.

Adapta ao teu horário real. Depois de trabalho noturno, proteger o sono vem primeiro.

SOS BEM-ESTAR / LEVAR COMIGO

O que levas contigo

Recuperar também passa por pedir clareza, mudar condições de trabalho e estar com pessoas. As técnicas são uma parte desse cuidado.

16 O que está a tornar isto difícil?

Repara na novidade, imprevisibilidade, ameaça à tua competência ou imagem e falta de controlo. Pergunta: que informação, apoio ou decisão tornaria a situação mais clara?

17 Uma frase que te devolve espaço

Repara na frase automática e experimenta uma alternativa credível: «Posso fazer uma coisa de cada vez» ou «Posso pedir ajuda». Não precisas de negar o que sentes.

18 Três recuperadores, um com dia e hora

Lembra-te de três fontes tuas de bem-estar. Escolhe a mais fácil de fazer acontecer. Define quando, onde e com quem, e guarda-a no calendário. Se a semana mudar, ajusta.

19 Perguntar antes de concluir

Escuta sem interromper e verifica se percebeste. Troca «tu nunca respondes» por «a mensagem de terça ficou sem resposta e fiquei bloqueado». Pergunta: «Como estás a ver este prazo?»

20 Dar reconhecimento e descobrir o que deixas

Diz a alguém o que fez e como te ajudou. Para o exercício do legado, escolhe cinco ou seis pessoas de confiança, adapta a mensagem e convida-as a responder, com liberdade para não o fazer.

21 Duas práticas que cabem na tua semana

Escolhe uma prática para o momento de pressão e outra para recuperar ao longo do dia. Liga cada uma a um hábito que já existe. Repara no efeito e ajusta, sem te obrigares a continuar com desconforto.

Na próxima página, dá um lugar concreto às duas práticas que queres experimentar.

SOS BEM-ESTAR / O MEU COMPROMISSO

Duas práticas. Um começo.

Escolhe algo possível para a pressão do momento e algo que te ajude a recuperar. Não precisas de fazer tudo.

O meu primeiro sinal costuma ser…

Quando sentir pressão, vou experimentar…

Para recuperar, escolho… / Dia e hora…

Depois de experimentar

Ajudou, foi neutro ou piorou? O que quero ajustar? Podes trocar de prática. Dor, tonturas ou falta de ar são motivos para parar, não provas de progresso.

Cuida também das condições

Uma pausa pode ajudar, mas a carga de trabalho também precisa de atenção. Se os sintomas persistirem ou afetarem o sono, o trabalho ou a vida diária, procura apoio de saúde e conversa sobre o que precisa de mudar. Este guia não substitui avaliação ou acompanhamento profissional.

Pratica num local seguro, sem conduzir nem operar equipamentos. Este guia é para bem-estar; não é uma resposta a emergências.

Para reencontrar as práticas

ginasiorelax.com · Guias visuais, contadores, áudios e propostas de reflexão.

Fontes de apoio

As durações são referências práticas. Os benefícios variam. O estudo de suspiros avaliou cinco minutos diários, sem garantir o efeito de uma repetição isolada.

NHS · Respiração suave para o stress

NHS · Meditação e body scan

NHLBI / NIH · Sono, luz e cafeína

Yilmaz Balban et al. (2023) · Ensaio de práticas respiratórias

OMS · Saúde mental no trabalho

Centre for Studies on Human Stress · Ingredientes do stress