



# GESTÃO DO STRESS E COMPORTAMENTOS RESILIENTES

GAP | Gabinete  
de Apoio Psicológico



## O QUE É O STRESS?

O stress é uma resposta física e emocional do corpo a desafios ou exigências externas. No contexto académico, pode surgir devido à pressão dos prazos, trabalhos, exames e à necessidade de equilibrar os estudos com outras responsabilidades.



## GESTÃO DO STRESS

### ✔ Pratica a Atenção Plena (*Mindfulness*)

A atenção plena ajuda a focar no presente, reduzindo pensamentos ansiosos sobre o futuro. Práticas regulares de mindfulness podem reduzir significativamente os níveis de stress e melhorar o bem-estar geral.

- **Dedica 10 minutos por dia a exercícios de respiração ou meditação guiada.**

### ✔ Estabelece Rotinas de Sono

O sono é crucial para a gestão do stress. A falta de sono pode exacerbar a sensação de stress e afetar a memória e a capacidade de manter a atenção.

A regulação do ciclo sono-vigília é essencial para manter o equilíbrio emocional.

- **Tenta dormir 7-9 horas por noite, mantendo a rotina.**

### ✔ Pratica Atividade Física Regularmente

O exercício físico liberta endorfinas, neurotransmissores que promovem uma sensação de bem-estar. A prática regular de atividade física também melhora a saúde mental e a resistência ao stress.

- **Integra pelo menos 30 minutos de atividade física na tua rotina diária, como por exemplo caminhadas.**

### ✔ Desenvolve Habilidades de Gestão do Tempo

Desenvolver uma boa gestão do tempo ajuda a priorizar atividades e a evitar o stress desnecessário.

- **Utiliza listas de tarefas, calendários e apps de gestão de tempo para organizares os teus estudos.**

### ✔ Mantém uma Alimentação Equilibrada

O que comes pode influenciar diretamente o teu humor e os níveis de energia. Uma dieta equilibrada pode ajudar a manter os níveis de stress sob controlo.

- **Inclui alimentos ricos em nutrientes, como frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras. Evita o consumo excessivo de cafeína, açúcar e álcool.**

### ✔ Reserva Tempo para Lazer e Hobbies

Atividades de lazer são importantes para desligares do ambiente académico e reduzires o stress. Manteres os teus *hobbies* ou adotares novos é uma fonte de prazer.

- **Disponibiliza algum tempo, semanalmente, para hobbies como leitura, pintura, música, ou qualquer atividade.**

### ✔ Aprende a Dizer “Não”

Assumir muitas responsabilidades pode aumentar o stress. Saber estabelecer limites e dizer “não” quando necessário é uma habilidade importante para prevenir a exaustão.

- **Avalia as tuas prioridades e compromissos antes de aceitar novas tarefas. Sê claro/a e direto/a ao recusar pedidos que podem sobrecarregar a tua agenda.**



## O QUE É A RESILIÊNCIA?

A resiliência é a capacidade de se adaptar e recuperar após enfrentar adversidades ou situações stressantes. Os estudantes resilientes conseguem manter um estado de equilíbrio emocional e continuar a avançar, mesmo diante de grandes obstáculos.

### ✔ Cria uma Rede de Apoio

Manter relacionamentos saudáveis com amigos, familiares e colegas proporciona suporte emocional. O apoio social é um dos pilares da resiliência.

- **Participa em grupos de estudo, clubes ou atividades extracurriculares para construíres uma rede de apoio social.**

### ✔ Adota uma Perspetiva Positiva

A forma como interpretamos as situações afeta diretamente a nossa resposta ao stress. Focar nas soluções, em vez dos problemas, fortalece a resiliência.

- **Torna as situações desafiadoras em oportunidades de aprendizagem.**

### ✔ Desenvolve a Capacidade de Adaptação

Adapta-te às mudanças e aceita o que não se pode controlar.

- **Trabalha na aceitação de situações que estão fora do teu controlo e concentra-te nas áreas onde podes exercer influência.**

### ✔ Define e Alcança Objetivos Realistas

Ter objetivos claros e alcançáveis ajuda a manter a motivação e o foco. Conquistas, mesmo que pequenas reforçam a autoconfiança e sentimento de competência.

- **Define metas SMART:**
  - Specific (Específicas)
  - Measurable (Mensuráveis)
  - Achievable (Alcançáveis)
  - Relevant (Relevantes)
  - Time-bound (Com prazo definido) e celebra as tuas realizações e conquistas.

### ✔ Desenvolve Habilidades de Resolução de Problemas

Ter um método eficaz para resolver problemas é uma característica importante das pessoas resilientes. Isso ajuda a enfrentar desafios com uma abordagem estruturada e menos ansiosa.

- **Quando confrontado/a com um problema, divide-o em partes menores e analisa cada uma. Identifica possíveis soluções, avalia os prós e contras, e escolhe o melhor caminho.**

### ✔ Procura Ajuda Profissional

Quando o stress ou os desafios emocionais se tornam avassaladores, é importante procurar o apoio de profissionais de saúde mental credenciados.

- **Informa-te sobre o Gabinete de Apoio Psicológico disponível no ISEC Lisboa ou procura um profissional de confiança fora do teu Instituto.**

**Sabe mais  
sobre o projeto**



Gabinete de Apoio Psicológico

gap@iseclisboa.pt