

Estratégia de Regulação Emocional

Quando sentimos agitação, desconforto ou emoções e sensações mais intensas:

Parar

Respirar conscientemente

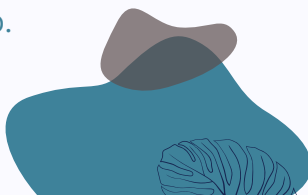
Acolher

Investigar

Avançar com escolha



Entre Emoção e Ação existe um espaço!
A técnica **P.R.A.I.A.** ajuda a utilizar esse espaço.



Como marcar Consulta de Psicologia?



Gabinete de Saúde IPB
1ª porta da Residência Verde dos SAS - IPB
5300-252 Bragança

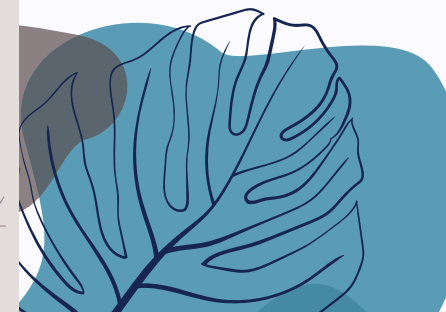


Serviço de Saúde Mental e Bem-Estar

O teu Bem-Estar é a nossa prioridade!

ProS2M_IPB

Programa para a Promoção de Saúde Mental no Ensino Superior



Acerca do Serviço de Saúde Mental e Bem-Estar

A nossa missão é contribuir para o desenvolvimento integral dos estudantes do IPB, bem como fornecer apoio no processo de integração e desenvolvimento do bem-estar académico e pessoal.

Atividades mais desenvolvidas

- ⚙ Sessões de Relaxamento
- ⚙ Convívios Terapêuticos
- ⚙ Workshops
- ⚙ Promoção da Saúde Mental
- ⚙ Acompanhamento Psicológico Individual



“ Não posso escolher como me sinto, mas posso escolher o que fazer a esse respeito. ”

William Shakespeare



Respiração: 3 Minutos

1 **Pára...Toma consciência**

Senta-te. Observa as sensações físicas no teu corpo, sentimentos e pensamentos.

2 **Foca a atenção**

Leva a tua atenção para a respiração. A respiração pode servir de âncora que te traz para o presente.

3 **Expande o foco da atenção**

Leva a tua atenção para o corpo como um todo, postura e expressão facial, sons e ambiente.



“ Não tentes expulsar os pensamentos. Dá-lhes espaço, observa e deixa ir. ”

Jon Kabat-Zinn