

# Guia Prático de Regulação Emocional

**Ferramentas para lidar com crises e  
construir uma vida com significado**



*Por: Flavio Júnior S. Oliveira CRP 21º 02842*



@flaviojr.psi



[www.flaviojuniorpsicologo.com](http://www.flaviojuniorpsicologo.com)



# Quem sou eu?



*Olá, me chamo Flávio Júnior S. de Oliveira, psicólogo clínico com Especialização em Terapias Comportamentais Contextuais pelo CEFI (Porto Alegre-RS) e pela Fundación CIPCO (Córdoba, Argentina).*

*Atendo presencialmente na Clínica Nutec, em Teresina-PI, e também realizo atendimentos na modalidade online, oferecendo flexibilidade e acolhimento para pacientes de diferentes lugares.*

*Minha experiência inclui o acompanhamento de pacientes que enfrentam desafios como ansiedade, transtornos de humor, desregulação emocional e comportamentos de risco à vida, sempre utilizando abordagens baseadas em evidências científicas para promover mudanças significativas.*

*Fui aluno laureado no curso de Psicologia na UniFSA, em 2016, e minha trajetória com a psicoterapia começou muito antes disso. Desde cedo, a curiosidade sobre o sofrimento humano e a capacidade de reinvenção e transformação das pessoas tornaram-se a minha principal motivação.*

*Hoje, além de psicólogo, sou apaixonado por viagens, pela conexão com diferentes culturas e pelo constante aprendizado que isso proporciona. Estou aqui para ajudar você a construir uma vida alinhada aos seus valores e com mais bem-estar emocional.*

***Seja bem-vindo(a) ao meu espaço!***

# SUMÁRIO

<b>1. Introdução</b>	04
<b>2. O que é Regulação Emocional?</b>	05
<b>3. Por que desenvolver habilidades para lidar com as emoções?</b>	05
<b>4. Por que nossas emoções podem ser tão intensas?</b>	06
<b>5. Estratégias de Regulação Emocional</b>	07
<i>Identificando as Emoções</i>	
<i>Como identificar suas emoções?</i>	
<b>Exercício Prático: Reconhecendo minhas emoções</b>	08
<i>Prevenindo a Vulnerabilidade Emocional</i>	10
<i>Sono</i>	11
<i>O que é Higiene do sono?</i>	12
<i>Alimentação</i>	13
<i>Exercício físico</i>	13
<i>Autocuidado e relaxamento</i>	13
<i>Criando Estabilidade Emocional no Dia a Dia</i>	14
<b>Exercício Prático: Planejamento da Semana</b>	15
<b>Habilidades de Tolerância a Crises</b>	17
1. <i>Distrair com "WISE MIND ACCEPTS"</i>	18
2. <i>Autoacalmar-se com os 5 Sentidos</i>	19
<i>Estratégia TIPP: Regulando Emoções Intensas</i>	20
<i>Temperatura</i>	20
<i>Intensa Atividade Física</i>	21
<i>Respiração Consciente</i>	22
<i>Relaxamento Muscular Progressivo</i>	23
<b>6. Construa uma Vida com Significado</b>	24
<i>Valores x Metas: Qual a Diferença?</i>	24
<i>Identificando os seus Valores</i>	25
<b>Exercício Prático: Roda dos Valores</b>	26
<i>Transformando Valores em Ações</i>	
<b>Exercício Prático: Planejando Ações Alinhadas aos Valores</b>	28
<b>7. Recursos e Referências</b>	30



# Guia Prático de Regulação Emocional

## 1. Introdução

Bem-vindo ao Guia Prático de Regulação Emocional: Estratégias Baseadas nas Terapias Contextuais.

Este material foi desenvolvido com o objetivo de oferecer informações e ferramentas psicoeducativas que podem ajudar você a compreender melhor suas emoções, enfrentar momentos difíceis e construir uma vida alinhada com seus valores.

A regulação emocional é uma habilidade essencial para lidar com os desafios inevitáveis da vida. Saber identificar e manejar suas emoções de maneira eficaz pode reduzir o sofrimento, melhorar seus relacionamentos e aumentar a sensação de bem-estar. Este guia é fundamentado em abordagens terapêuticas validadas, como a Terapia Comportamental Dialética (DBT), a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT) e a Psicoterapia Analítica Funcional (FAP), que têm ajudado muitas pessoas a desenvolver habilidades práticas e a viver com mais significado.

É importante ressaltar que este material não substitui a psicoterapia. Embora as informações aqui apresentadas sejam baseadas em princípios científicos e terapêuticos, elas têm caráter informativo e educativo. Para questões específicas ou desafios emocionais intensos, recomendamos buscar o acompanhamento de um profissional qualificado, que poderá oferecer suporte personalizado às suas necessidades.

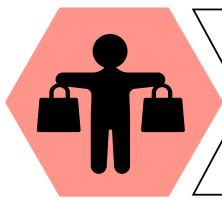
Esperamos que este guia seja um companheiro útil na sua jornada de autoconhecimento e fortalecimento emocional. Lembre-se: desenvolver habilidades é um processo contínuo, e cada pequeno passo dado já é um avanço significativo. **Vamos começar?**



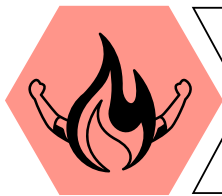
## Guia Prático de Regulação Emocional

### 2. O que é Regulação Emocional?

Regulação emocional é a capacidade de **compreender, gerenciar e modificar** as emoções de maneira que elas se tornem **aliadas no alcance de objetivos pessoais**, ao invés de obstáculos. Ela envolve habilidades como:



Inibir comportamentos impulsivos



Ajustar a intensidade das emoções



Organizar-se internamente para lidar com situações desafiadoras

### 3. Por que desenvolver habilidades para lidar com as emoções?

Quando as emoções nos dominam, podemos agir por impulso e piorar as situações. Regular as emoções ajuda a sofrer menos, lidar melhor com desafios e tomar decisões mais equilibradas. Não é "desligar" os sentimentos, mas **aprender a usá-los a nosso favor**.



## Guia Prático de Regulação Emocional

### 4. Por que nossas emoções podem ser tão intensas?

Você já sentiu que suas emoções às vezes parecem fortes demais ou difíceis de controlar? Isso acontece porque **algumas pessoas são naturalmente mais sensíveis emocionalmente**. Isso significa que elas sentem tudo com mais **intensidade**, como se suas emoções fossem um som muito alto em uma caixa de som. Além disso, pode demorar mais tempo para que esses sentimentos diminuam e voltem ao "normal".

Mas não é só isso. O ambiente onde crescemos também influencia muito. Imagine que, quando você expressa suas emoções, as pessoas ao seu redor dizem coisas como "Isso é besteira!" ou "Pare de sentir isso!". Isso pode fazer você acreditar que suas emoções não são importantes ou que sentir algo forte é "errado". Esse tipo de ambiente, chamado de ambiente invalidante, pode dificultar o aprendizado de formas saudáveis de lidar com o que sentimos.

Por isso, nossas emoções às vezes parecem nos dominar: é como se estivéssemos **tentando navegar uma tempestade sem um mapa ou um barco preparado**. A boa notícia é que aprender habilidades de regulação emocional é como construir esse barco e pegar o mapa certo para atravessar qualquer mar agitado.





## Guia Prático de Regulação Emocional

### 5. Estratégias de Regulação Emocional

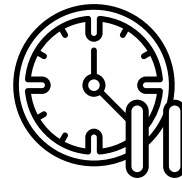
#### Identificando as Emoções

As emoções são como sinais que nosso corpo e mente nos enviam para interpretar o que está acontecendo ao nosso redor. No entanto, muitas vezes, podemos ignorá-las ou não entendê-las, o que dificulta reagir de forma saudável. Identificar e nomear as emoções é o primeiro passo para aprender a lidar com elas.

#### Como identificar suas emoções?

##### 1 Pausa:

Antes de reagir, pare e respire. Isso ajuda a reduzir o impacto do momento.



##### 2 Observe seu corpo:

As emoções costumam se manifestar fisicamente. Pergunte-se: "Meu coração está acelerado? Estou tenso? Minha respiração está curta?"



##### 3 Pergunte a si mesmo:

"O que exatamente estou sentindo agora?" Tente ser específico. Em vez de "me sinto mal", pode ser "estou com raiva" ou "estou triste".



##### 4 Nomeie:

Dê um nome à emoção. Por exemplo, "estou frustrado" ou "sinto alívio". Isso ajuda a organizar o que está acontecendo internamente.





## 5. Estratégias de Regulação Emocional

### Exercício Prático: Reconhecendo minhas emoções

Este exercício ajuda a treinar a habilidade de observar e nomear suas emoções de forma simples.

- 1 Escolha um momento do dia: Lembre-se de uma situação recente que causou uma **emoção forte**.
- 2 veja o exemplo abaixo:

Situação/Gatilho	Emoção Sentida	Reação Física/Comportamental
Ex.: Discussão com um amigo	Raiva	Apertei os punhos, voz elevada
Ex.: Assistindo a um filme triste	Tristeza	Lágrimas, aperto no peito

- 3 Após preencher, pergunte-se:
  - "O que essa **emoção** estava tentando me dizer sobre a situação?"
  - "De que forma eu poderia ter respondido a essa emoção de maneira mais construtiva?"

Se útil, acrescente os **pensamentos** que surgiram.





## Exercício Prático: Reconhecendo minhas emoções

Situação/Gatilho	Emoção Sentida	Pensamento	Reação Física/Comportamental



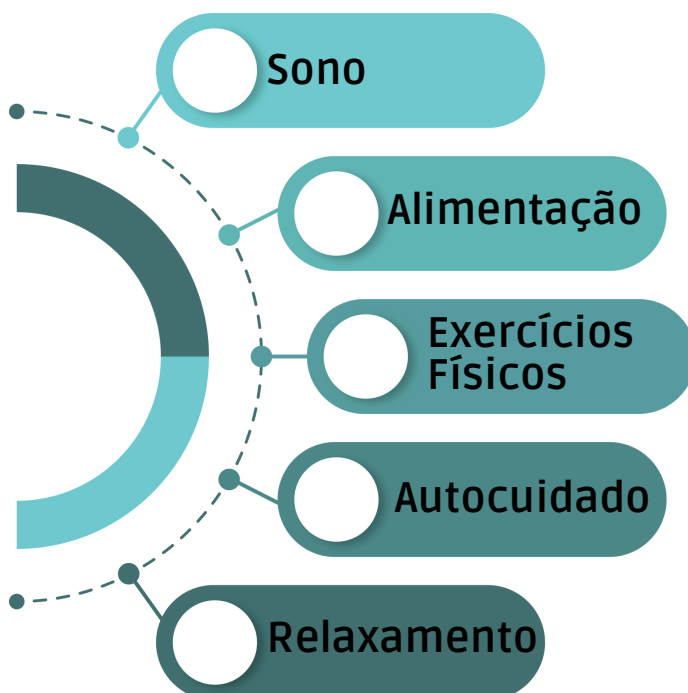
## 5. Estratégias de Regulação Emocional

### Prevenindo a Vulnerabilidade Emocional

As **emoções intensas** podem surgir com mais facilidade quando estamos **vulneráveis**. Fatores como cansaço, fome, estresse ou falta de cuidados básicos podem tornar mais difícil lidar com desafios do dia a dia. Por isso, cuidar do corpo e da mente é essencial para aumentar sua resistência emocional.

#### Por que prevenir a vulnerabilidade emocional?

- **Equilíbrio emocional:** Um corpo saudável e uma mente descansada ajudam a reduzir reações exageradas a situações do cotidiano.
- **Resiliência:** Estar fisicamente e emocionalmente bem preparado fortalece sua capacidade de enfrentar momentos difíceis.
- **Bem-estar geral:** Pequenas mudanças nos hábitos diários podem trazer mais energia, clareza mental e tranquilidade.





## 5. Estratégias de Regulação Emocional

### Ferramentas para Cuidar do Corpo e da Mente

Aqui estão algumas áreas-chave que você pode cuidar para reduzir sua vulnerabilidade emocional:

#### Sono

1. Dormir bem ajuda a regular o humor e a reduzir o estresse. Tente manter horários consistentes para dormir e acordar, criando uma rotina relaxante antes de ir para a cama.
2. Dica prática: Desligue telas pelo menos 30 minutos antes de dormir e experimente técnicas de relaxamento, como leitura leve ou meditação.
3. Pratique Higiene do Sono.

#### Reflexões sobre o seu Sono

1. **Rotina de Sono**
  - Você tem horários regulares para dormir e acordar, mesmo nos fins de semana?
  - Quantas horas você costuma dormir por noite? Sente que é suficiente?
2. **Qualidade do Sono**
  - Quando acorda, você se sente descansado e revigorado?
  - Tem dificuldade para pegar no sono ou se mantém acordado durante a noite?
3. **Hábitos Noturnos**
  - Você usa celular, computador ou TV antes de dormir? Com que frequência?
  - Costuma consumir cafeína, álcool ou refeições pesadas à noite?
4. **Ambiente de Sono**
  - Seu quarto é confortável, silencioso e escuro o suficiente para dormir bem?
  - Há algo no ambiente (barulho, luz, temperatura) que prejudica o seu descanso?
5. **Estresse e Sono**
  - Costuma ir para a cama com preocupações ou pensamentos acelerados?
  - Há práticas que você usa para relaxar antes de dormir?
6. **Impacto do Sono no Dia a Dia**
  - Você sente que a qualidade do seu sono afeta seu humor, concentração ou produtividade?
  - Como você reage nos dias em que dorme mal?



## O que é Higiene do sono?\*

É o conjunto de hábitos e práticas que ajudam a melhorar a qualidade do sono, essencial para a regulação emocional e o bem-estar. Aqui estão algumas dicas simples para adotar uma boa higiene do sono:

- **Estabeleça um horário regular:** Tente dormir e acordar no mesmo horário todos os dias, mesmo nos finais de semana.
- **Crie uma rotina relaxante:** Antes de dormir, adote atividades que acalmem, como leitura, meditação ou ouvir músicas suaves.
- **Evite telas antes de dormir:** Reduza o uso de celulares, tablets e TVs pelo menos 30 minutos antes de deitar, pois a luz azul atrapalha o sono.
- **Cuide do ambiente:** Garanta um quarto silencioso, escuro e com temperatura confortável. Use cortinas blackout ou máscara de dormir, se necessário.
- **Evite estimulantes:** Reduza o consumo de cafeína, nicotina e álcool, especialmente no período da noite.
- **Pratique exercícios físicos:** Atividade física regular melhora o sono, mas evite exercícios intensos próximo da hora de dormir.
- **Limite cochilos:** Se precisar dormir durante o dia, mantenha o cochilo curto (20-30 minutos) e antes do meio da tarde.
- **Alimente-se de forma leve à noite:** Evite refeições pesadas e grandes quantidades de líquido antes de dormir.

---

\*Embora muitas práticas de higiene do sono sejam respaldadas por evidências, a eficácia pode variar entre indivíduos. Além disso, a higiene do sono, isoladamente, pode não ser suficiente para tratar distúrbios do sono mais complexos, como a insônia crônica. Nesses casos, intervenções adicionais, como a terapia cognitivo-comportamental, podem ser necessárias.



## Alimentação:

- Comer de forma equilibrada fornece a energia necessária para o corpo e o cérebro funcionarem bem. Longos períodos sem comer podem intensificar emoções negativas, como irritação ou ansiedade.

### Dica prática:

Inclua refeições leves e regulares ao longo do dia, com alimentos que forneçam energia constante, como frutas, proteínas e grãos integrais.

## Exercícios Físicos:

- Atividade física regular libera substâncias no cérebro que promovem bem-estar, como endorfina, e ajuda a reduzir tensões.

### Dica prática:

Não precisa ser complicado – uma caminhada de 15 minutos já pode fazer diferença. Encontre algo que você goste, como dançar, nadar ou fazer yoga.

## Autocuidado e Relaxamento

- Dedique tempo a atividades que trazem prazer ou descanso, como hobbies, leituras ou momentos com amigos.

### Dica prática:

Agende intencionalmente momentos para cuidar de si mesmo, mesmo que por 10 minutos no dia.



## Criando Estabilidade Emocional no Dia a Dia

### 1 Rotinas Saudáveis:

- Organize horários consistentes para acordar, comer e relaxar.

### 2 Reduza o Estresse:

- Identifique suas maiores fontes de estresse e crie um plano para lidar com elas gradualmente.

### 3 Contato Social:

Conectar-se com pessoas queridas reduz sentimentos de isolamento e aumenta a sensação de apoio emocional.



## Exercício Prático: Planejamento da Semana

Este exercício ajuda a **organizar sua rotina semanal** para cuidar do **corpo** e da **mente**. O objetivo é criar um plano simples que você possa seguir e ajustar com o tempo.

1. Liste as áreas principais:

- Sono
- Alimentação
- Exercício físico
- Relaxamento ou autocuidado

2. Preencha a tabela abaixo com ações concretas para cada área:

Área	Ação Prática	Quando Fazer?
Sono	Dormir às 22h, evitar celular antes de dormir	Diariamente, antes das 22h
Alimentação	Preparar lanches saudáveis para evitar comer rápido	No domingo à tarde
Exercício Físico	Caminhada de 20 minutos	Segundas, quartas e sextas
Relaxamento	Ler um livro ou ouvir música por 15 minutos	Todas as noites às 19h

3. **Revise e ajuste:** Ao final da semana, veja o que funcionou e o que precisa de ajustes. Use isso como uma ferramenta contínua para criar mais estabilidade emocional.



## Exercício Prático: Planejamento da semana

Área	Ação Prática	Quando Fazer?
Sono		
Alimentação		
Exercício Físico		
Relaxamento		

Lembre-se: o objetivo não é perfeição, mas progresso. Pequenas mudanças consistentes têm um impacto grande ao longo do tempo!





## Habilidades de Tolerância a Crises

### O que é Tolerância a Crises?

Tolerância a crises é a capacidade de enfrentar momentos de intenso sofrimento emocional **sem reagir impulsivamente ou piorar a situação**. É uma habilidade que ajuda a lidar com situações onde a **resolução do problema imediato não é possível**, proporcionando uma maneira de **suportar o desconforto até que a intensidade da emoção diminua**.

### Por que é importante?

- Evita **ações impulsivas** que podem gerar **consequências negativas**, como discussões, isolamento ou comportamentos autodestrutivos.
- Ajuda a **recuperar o equilíbrio emocional**, criando espaço para pensar com mais clareza.
- Funciona como uma "rede de segurança" para atravessar situações difíceis **sem agravar o sofrimento**.

Solução de Problemas	≠	Tolerância a Crises
Identificar uma solução prática e agir para resolver a situação.		Reconhecer que, em certos momentos, o problema não pode ser resolvido imediatamente e o foco deve ser em suportar o sofrimento sem piorar as coisas.



## Estratégias de Tolerância a Crises

### 1. Distrair com "WISE MIND ACCEPTS"

Essa técnica usa diferentes formas de **distração** para ajudar a **desviar a atenção das emoções intensas**. Cada letra de "ACCEPTS" representa uma estratégia:

- **A (Activities)**: Faça algo para ocupar sua mente, como caminhar, assistir a um filme ou organizar algo em casa.
- **C (Contributing)**: Ajude alguém ou faça algo por outra pessoa, como um pequeno ato de gentileza.
- **C (Comparisons)**: Pense em situações passadas que você superou ou compare sua situação com a de alguém em um cenário mais difícil.
- **E (Emotions)**: Provoque uma emoção oposta à que está sentindo. Por exemplo, assista a algo engraçado se estiver triste.
- **P (Pushing Away)**: Temporariamente "empurre" o problema para fora da mente. Imagine colocá-lo em uma caixa.
- **T (Thoughts)**: Concentre-se em algo neutro, como contar para trás de 100 ou recitar o alfabeto.
- **S (Sensations)**: Use estímulos físicos, como segurar um cubo de gelo ou lavar o rosto com água fria, para redirecionar a atenção.



## Estratégias de Tolerância a Crises

### 2. Autoacalmar-se com os 5 Sentidos

*Saboreie algo lentamente, como um chá ou um pedaço de chocolate.*



*Use aromas agradáveis, como velas perfumadas, óleos essenciais ou o cheiro de algo que você gosta.*



*Ouça música calma, sons da natureza ou uma playlist que você goste.*



*Experimente texturas agradáveis, como segurar algo macio ou massagear as mãos.*



*Observe algo bonito, como fotos, paisagens ou um vídeo relaxante.*



## Estratégias de Tolerância a Crises

### 2. Estratégia TIPP: Regulando Emoções Intensas

A **estratégia TIPP** é uma técnica da Terapia Comportamental Dialética (DBT) projetada para ajudar a **reduzir rapidamente emoções intensas** e proporcionar **alívio em momentos de crise**. Ela usa mudanças rápidas no corpo e na mente para regular a intensidade emocional.

#### O que significa TIPP?

##### T - Temperatura

- Mude a temperatura do corpo para acalmar o sistema nervoso.

##### Como fazer?

- Mergulhe o rosto em água fria por 15 a 30 segundos ou segure uma compressa gelada contra o rosto.
- Coloque as mãos em água fria ou segure algo gelado, como cubos de gelo.

##### Por que funciona?

- Isso ativa o reflexo de mergulho do corpo, diminuindo os batimentos cardíacos e reduzindo a intensidade das emoções.



Imagem criada por IA



## Estratégias de Tolerância a Crises

### 2. Estratégia TIPP: Regulando Emoções Intensas

#### I - Intensa Atividade Física

- Use exercícios **rápidos** e **intensos** para liberar energia acumulada e aliviar a tensão.

##### Como fazer?

- Corra no lugar, faça polichinelos ou flexões por alguns minutos.
- Pule corda ou suba escadas rapidamente.

##### Por que funciona?

- Atividades físicas intensas ajudam a queimar o excesso de adrenalina e equilibrar o corpo.



Imagem criada por IA



## Estratégias de Tolerância a Crises

### 2. Estratégia TIPP: Regulando Emoções Intensas

#### P - Respiração Consciente

- Pratique respirações lentas e profundas para acalmar a mente.

##### Como fazer?

- Inspire profundamente pelo nariz por 4 segundos, segure o ar por 4 segundos e expire lentamente pela boca por 6 a 8 segundos.
- Continue por pelo menos 1 a 2 minutos.
- Você pode colocar, tal como na foto, uma mão no peito a outra no abdômen para sentir o fluxo da respiração.

##### Por que funciona?

- Respirações controladas reduzem a ativação do sistema nervoso simpático, promovendo relaxamento.





## Estratégias de Tolerância a Crises

### 2. Estratégia TIPP: Regulando Emoções Intensas

#### P - Relaxamento Muscular Progressivo

- Reduza a tensão física no corpo para aliviar o estresse emocional.

##### Como fazer?

- Contraia um grupo muscular (por exemplo, mãos ou ombros) por 5 a 10 segundos e, em seguida, relaxe completamente.
- Repita com diferentes grupos musculares, como pernas, braços e pescoço.

##### Por que funciona?

- Relaxar os músculos reduz os sinais de tensão ao cérebro, ajudando a acalmar emoções intensas.



Imagem criada por IA





## 6. Construa uma Vida com Significado

### Valores x Metas: Qual a Diferença?

#### Valores

São princípios que orientam como você deseja viver sua vida. Eles representam o que é importante para você e guiam suas escolhas. Diferente de metas, valores não têm um ponto final. Eles são contínuos, como uma direção em uma bússola.

**Exemplo de valor:** Ser uma pessoa presente e amorosa com minha família.

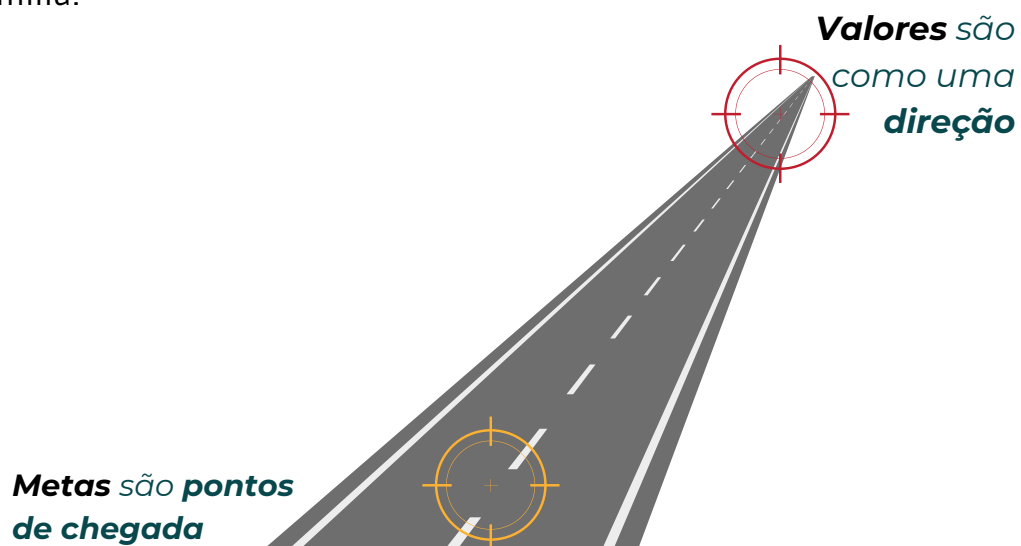
Esse valor pode inspirar diversas ações ao longo da vida, como reservar tempo de qualidade com os filhos, ouvir com atenção ou criar memórias juntos.

#### Metas

Por outro lado, metas são objetivos específicos e alcançáveis que você estabelece dentro do contexto de seus valores. Uma vez alcançadas, metas podem ser concluídas ou redefinidas.

**Exemplo de meta:** Planejar um jantar em família na próxima sexta-feira.

Essa meta é uma ação concreta e pontual que está alinhada ao valor de ser presente para sua família.

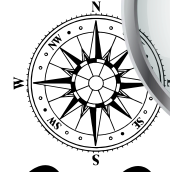




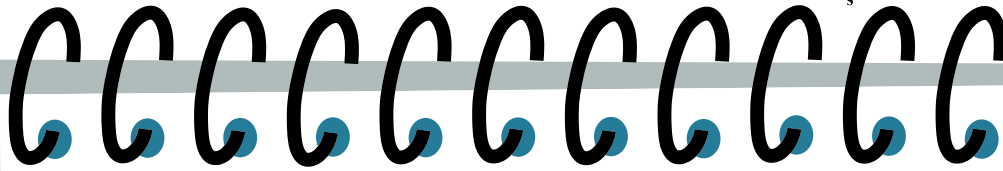


## 6. Construa uma Vida com Significado

### Identificando os seus Valores



Valores são  
como uma  
bússola que  
orienta nossas  
ações!



Os valores variam de pessoa para pessoa e refletem o que cada um considera mais **significativo**. Para descobrir os seus valores, faça as seguintes perguntas:

1. O que realmente importa para mim na vida?

---

---

---

---

2. Como eu gostaria de ser lembrado?

---

---

---

---

3. O que me faz sentir realizado ou em paz?

---

---

---

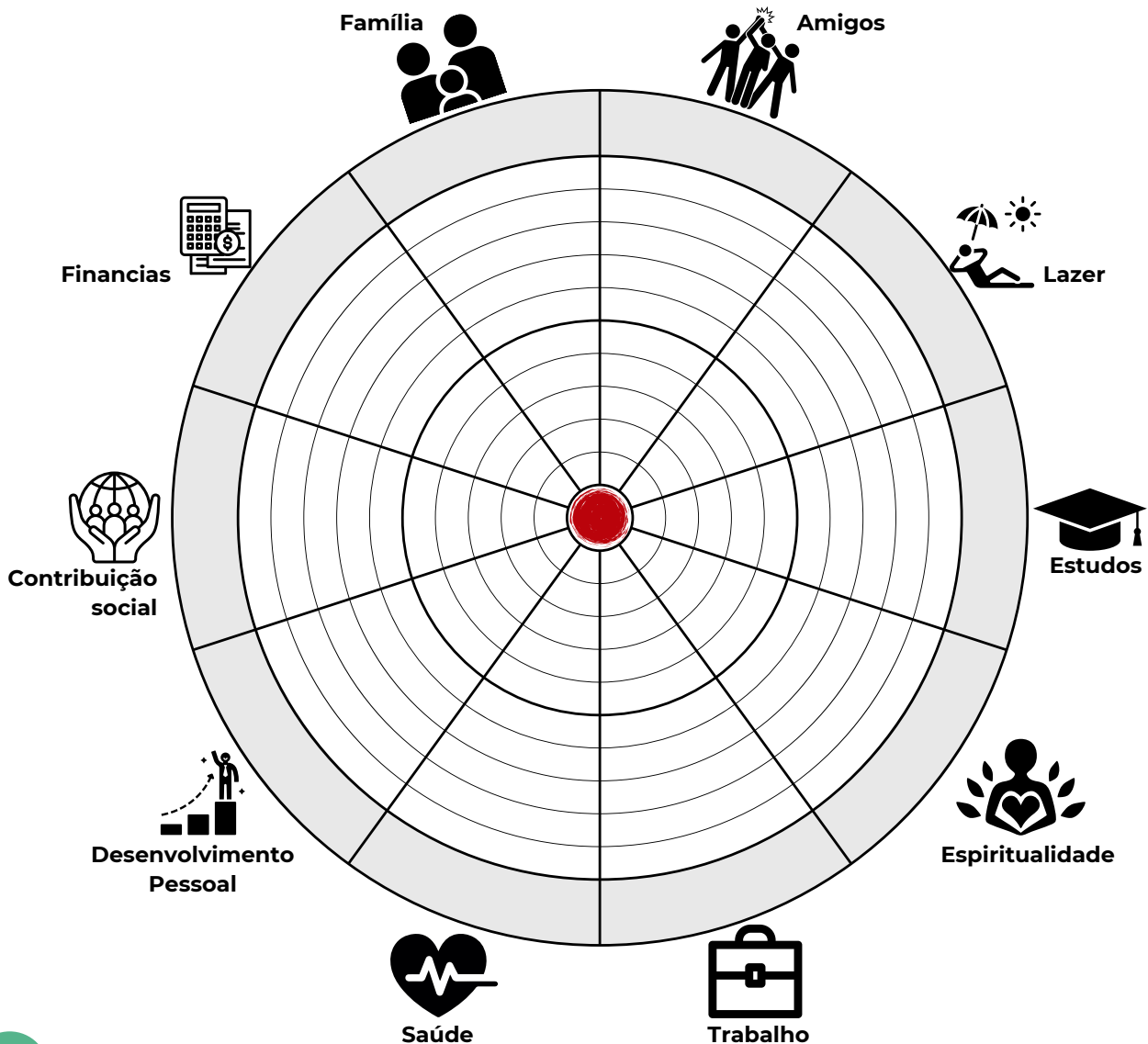
---



## 6. Construa uma Vida com Significado

### Exercício Prático: Roda dos Valores

- 1 A Roda dos Valores é uma ferramenta para identificar áreas importantes da sua vida e avaliar como você está vivendo em relação a elas.
- 2 Avalie sua satisfação: Dê uma nota de 0 a 10 para cada área, onde 0 significa "não estou nada satisfeito" e 10 significa "estou totalmente satisfeito".



- 3 Reflexão:
  - Quais áreas estão bem alinhadas aos seus valores?
  - Onde você sente que há espaço para crescer ou investir mais atenção?



## 6. Construa uma Vida com Significado

### Transformando Valores em Ações

Agora que você identificou seus valores, é hora de traduzi-los em **ações práticas**. É através de **pequenas atitudes no dia a dia** que construímos uma vida alinhada com o que realmente importa.

#### Como alinhar suas ações aos valores:

1. Escolha um valor importante para você neste momento.
  - Exemplo: "Quero priorizar minha saúde."
2. Defina uma ação específica e alcançável que esteja conectada a esse valor.
  - Exemplo: "Vou caminhar ao ar livre por 15 minutos três vezes por semana."
3. Coloque em prática e monitore. Ao final da semana, reflita:
  - "Essa ação me aproximou do meu valor?"
  - "Como posso ajustar ou incluir outras ações?"



Imagem criada por IA



## 6. Construa uma Vida com Significado

### Exercício Prático: Planejando Ações Alinhadas aos Valores

Use o quadro abaixo para planejar ações concretas:

Valor Prioritário	Ação Planejada	Quando?
Relacionamentos	Jantar com minha família sem celular	Segunda e quarta às 19h
Saúde	Fazer yoga por 20 minutos	Todas as manhãs às 7h
Crescimento pessoal	Ler um capítulo de um livro	Antes de dormir, todos os dias



## 6. Construa uma Vida com Significado

### Dica Final

**Valores** são como um **farol**, guiando você em direção a uma vida com mais propósito e significado. **Metas**, por sua vez, são os **passos** que você dá nessa direção. Pequenas ações diárias alinhadas aos seus valores têm o poder de criar grandes transformações ao longo do tempo.



Imagem criada por IA



## 7. Recursos e Referências

### Ferramentas e Exercícios Complementares

Aqui estão algumas ferramentas práticas que podem ser usadas para reforçar as estratégias abordadas neste guia:

#### 1. Diário de Emoções:



- Use um diário simples onde você pode registrar situações do dia, emoções sentidas e estratégias que usou para lidar com elas. Ele ajuda a identificar padrões emocionais e a praticar habilidades de regulação.

Como fazer:

- Use um caderno ou aplicativo de anotações. Registre diariamente:
  1. O que aconteceu?
  2. Como você se sentiu?
  3. O que ajudou (ou não) a lidar com a situação?

#### 2. Planejador Semanal de Valores:



- Crie um planejamento simples para ações alinhadas aos seus valores. Por exemplo:

**Exemplo de Valor:** Saúde.

**Ação:** Caminhar 20 minutos, três vezes por semana.

#### 3. Técnicas de Regulação Emocional:



- Liste suas estratégias favoritas aprendidas neste guia (como a TIPP, autoacalmar-se ou distrações) em um lugar acessível para consultar quando necessário.



## 7. Recursos e Referências

### Aplicativos Recomendados

Esses aplicativos podem ajudá-lo a praticar habilidades de regulação emocional, mindfulness e organização:

- **Insight Timer:** Meditações guiadas e sons relaxantes.

**Insight Timer** 

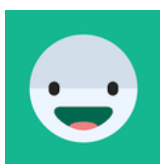
- **CBT Thought Diary:** Um diário digital para registrar emoções e pensamentos.



<https://www.thinkwithclarity.com/>



- **Daylio:** Ferramenta para monitorar humor e hábitos diários.



- **Headspace ou Calm:** Técnicas simples de mindfulness para iniciantes.





## 7. Recursos e Referências

### Livros Sugeridos

**1. Treinamento de Habilidades em DBT: Manual de Terapia Comportamental Dialética para o Paciente** - Marsha Linehan.

- Um guia prático com técnicas detalhadas para regulação emocional, tolerância a crises e habilidades interpessoais.

**2. Saia da sua mente e entre na sua vida** - Steven Hayes e Spencer Smith.

- Um guia prático com técnicas da ACT para aumentar a Flexibilidade Psicológica

**3. A Armadilha da Felicidade: Pare de Sofrer e Comece a Viver** - Russ Harris.

- O livro apresenta a Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), desafiando a busca incessante pela felicidade ao ensinar como aceitar emoções difíceis, viver com propósito e agir de acordo com valores pessoais para uma vida mais significativa.

**4. Manual Mindfulness e Autocompaixão** - Christopher Germer e Kristin Neff.

- Ensina como cultivar a atenção plena e a autocompaixão para lidar com desafios emocionais, promovendo aceitação, resiliência e bem-estar por meio de práticas baseadas na ciência e na experiência cotidiana.





## 8. Nota Final

Este guia oferece ferramentas e reflexões práticas para ajudar você a lidar com crises emocionais e construir uma vida alinhada aos seus valores. No entanto, **ele não substitui o acompanhamento terapêutico.**

Se você estiver enfrentando dificuldades emocionais intensas ou persistentes, é **fundamental buscar o apoio de um profissional qualificado, como um psicólogo ou psiquiatra.** A psicoterapia é um espaço seguro e especializado para explorar questões mais profundas, criar estratégias personalizadas e promover mudanças significativas em sua vida.

Lembre-se: cada passo conta, e buscar apoio quando necessário é um sinal de força. Use este material como um complemento à sua jornada de autoconhecimento e bem-estar.





## 9. Referências

- Linehan, M. M. (2018). Treinamento de Habilidades em DBT: Manual de Terapia Comportamental Dialética para o Terapeuta. Porto Alegre: Artmed.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2016). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change. New York: The Guilford Press.
- Rathus, J. H., & Miller, A. L. (2015). DBT® Skills Manual for Adolescents. New York: The Guilford Press.
- Rizvi, S. L. (2019). Chain Analysis in Dialectical Behavior Therapy: Assessing Problem Behaviors. New York: The Guilford Press.
- Koerner, K. (2012). Doing Dialectical Behavior Therapy: A Practical Guide. New York: The Guilford Press.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 169–183.
- Linehan, M. M. (2015). DBT Skills Training Manual (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- Linehan, M. M. (2020). Building a Life Worth Living: A Memoir. New York: Random House.
- Harris, R. (2008). The Happiness Trap: How to Stop Struggling and Start Living. London: Constable & Robinson.
- Harris, R. (2010). The Confidence Gap: A Guide to Overcoming Fear and Self-Doubt. Boston: Trumpeter Books.



# Guia Prático de Regulação Emocional

Ferramentas para lidar com crises e  
construir uma vida com significado

Flavio Júnior Soares de Oliveira

CRP 21º 02842



@flaviojr.psi



[www.flaviojuniorpsicologo.com](http://www.flaviojuniorpsicologo.com)