

# O teu stress é *fisiológico* ou está na *tua cabeça?*

---

O Guia de Diagnóstico de Stress  
para Quem Vive a Correr

Formadora Certificada IEFP

29 anos de experiência · Portugal e Espanha

**Andrea Antunes**

Fundadora · Vértice Academy

*"O stress não é o que nos acontece —  
é a forma como respondemos ao que acontece."*

Andrea Antunes · Vértice Academy

## RECONHECES-TE NISTO?

---

São 22h. O trabalho do dia acabou — mas a tua cabeça não parou. Estás a rever mentalmente o que disseste na reunião, o que devias ter dito, o que ainda tens para fazer amanhã. O corpo está em casa. A mente ainda está no escritório.

*Por fora, funcionas. Por dentro, há um motor que não desliga — e já não te lembras de quando foi a última vez que descansaste de verdade.*

*"Já tentei tudo. Meditação, exercício, desligar o telemóvel. Funciona dois dias e depois volto ao mesmo."*

O problema raramente está nas técnicas. Está em não perceber qual é o teu tipo de stress. Stress fisiológico e stress cognitivo têm origens diferentes — e precisam de respostas diferentes. Este guia mostra-te onde estás e o que funciona para ti.

## O TEU DIAGNÓSTICO — 5 PERGUNTAS

Responde com honestidade. Não há respostas certas — há as tuas respostas.

Quando paro de trabalhar, consigo desligar mentalmente com relativa facilidade?

SIM

NÃO

Sei identificar os meus principais stressores — o que especificamente me tira o equilíbrio?

SIM

NÃO

Tenho uma prática regular (mesmo que curta) que me ajuda a regular o stress?

SIM

NÃO

Consigo distinguir se o que sinto é tensão física no corpo ou ruminação mental?

SIM

NÃO

Quando estou sobrecarregado/a, consigo pedir ajuda ou reajustar expectativas?

SIM

NÃO

|                        |                                                                                            |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Maioria SIM</b>     | Boa consciência do teu stress. A formação vai dar-te ferramentas para manter e aprofundar. |
| <b>Metade / Metade</b> | Há padrões que vale a pena trabalhar. As ferramentas certas fazem diferença imediata.      |
| <b>Maioria NÃO</b>     | É exatamente aqui que tudo começa. E reconhecer é o primeiro passo.                        |

*Isto é apenas um ponto de partida para reflexão — não uma avaliação clínica.*

## A Coerência Cardíaca — 5 minutos que mudam o dia

A respiração é a única função do sistema nervoso autónomo que podes controlar voluntariamente. É a porta de entrada mais direta para a regulação do stress.

Esta técnica ativa o sistema nervoso parassimpático — o teu travão natural — em menos de 5 minutos. Com prática, os efeitos acumulam-se ao longo do dia.

**01****Posiciona-te**

Senta-te confortavelmente, coluna direita. Fecha os olhos se possível.

**02****Respira**

Inspira lentamente durante 5 segundos. Expira lentamente durante 5 segundos. Repete durante 5 minutos — 6 ciclos por minuto.

**03****Pratica**

Manhã, pausa do almoço ou antes de dormir. A regularidade é mais importante do que a duração. Dois minutos todos os dias superam vinte minutos ocasionais.

*Esta é apenas uma das ferramentas. Na formação trabalhamos cinco — incluindo como gerir o stress cognitivo através dos teus pensamentos.*

## O PRÓXIMO PASSO

---

Se o diagnóstico te mostrou que há um padrão que não consegues quebrar sozinho/a, a formação é o lugar onde esse padrão se trabalha com ferramentas reais.

### **Formação · Gestão de Stress**

#### *Ferramentas para Viver com Mais Equilíbrio*

Formato presencial ou online síncrono, disponível em Portugal e Espanha.

#### **O que vais ganhar com a formação:**

- Compreender a fisiologia do teu stress
- Regular pelo corpo com técnicas comprovadas
- Gerir pensamentos que amplificam o stress
- Construir o teu Plano Anti-Stress a 90 dias

### **Fala comigo.**

*Para percebermos se esta formação faz sentido para ti ou para a tua equipa.*

[formacao@verticeacademy.eu](mailto:formacao@verticeacademy.eu) · [verticeacademy.eu](https://verticeacademy.eu)

## Andrea Antunes

Fundadora · Vértice Academy · Assistente Social · Formadora Certificada IEFP

29 anos de experiência a acompanhar pessoas em processos de mudança.

*“O maior projeto de cada ser humano é ele próprio.”*

Ao longo de quase três décadas, trabalhei com pessoas em momentos de viragem. Aprendi que a mudança real começa dentro de cada um de nós.

A Vértice Academy nasceu da convicção de que a liderança pessoal não é um privilégio de alguns — é uma competência que todos podem desenvolver.

**29**

anos de experiência  
assistente social

**25**

anos como formadora  
certificada IEFP

**4**

áreas de atuação  
DGERT

**2**

mercados  
Portugal · Espanha

---

*"O momento em que decides responder em vez de reagir — esse é o teu vértice."*

**Andrea Antunes**