

# MAPA INTERNO DO STRESS



Reconhecer os diferentes tipos de stress e treinar respostas conscientes que transformam o stress em energia útil, e não em sobrecarga.

ANA BOTELHO

# Mapeamento dos Últimos 3 Dias



Identifica 3 situações recentes onde sentiste stress.

Podem ser grandes ou pequenas.

Para cada situação, responde a:

- O que aconteceu?
- Como reagi fisicamente? (corpo, respiração, energia)
- Como reagi emocionalmente? (raiva, ansiedade, foco, medo...)
- O que pensei sobre mim ou sobre a situação?

Exemplo:

- Situação: Email inesperado do chefe às 19h30
- Corpo: tensão no pescoço, respiração presa
- Emoção: irritação + medo de falhar
- Pensamento: "Nunca é suficiente o que faço"

# Classificação do Tipo de Stress

Para cada situação, rotula o tipo de stress:

1. Eustress – motivador, produtivo,  
leva à ação construtiva
2. Stress agudo – reação imediata  
a algo inesperado ou urgente
3. Stress crónico – desgaste  
contínuo, sem recuperação

Perguntas para ajudar:

- Isto mobilizou-me de forma positiva?
- Foi uma reação momentânea que passou?
- Ou é algo que me está a consumir aos poucos?



# Reenquadramento Consciente



Agora, escolhe 1 situação e faz o seu reenquadramento:

- Que oportunidade estava escondida aqui? (desafio? aprendizagem?)
- O que podia ter feito diferente na resposta?
- Como quero reagir numa próxima situação semelhante?

Exemplo de reenquadramento:

“

"O email do chefe ativou stress agudo. Mas foi também uma oportunidade para eu colocar limites e não responder de imediato. Na próxima vez, escolho não levar essa urgência para casa."

Eustress: Motivação, foco, energia = Aproveita.



Stress Agudo: Resposta a um evento imediato (urgência, susto) = Respira fundo. Resolve a situação. Liberta depois.

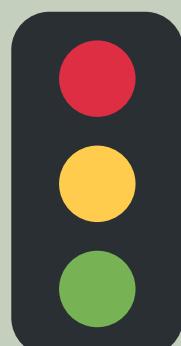
Stress Crónico: Exaustão, tensão contínua, sem recuperação = É hora de intervir. Redesenhar rotinas.

## Plano de integração:

Define um compromisso pessoal para os próximos dias:  
"Sempre que sentir stress, vou parar por 30 segundos e perguntar-me:

Isto é

- ameaça,
- desafio ou
- crescimento?"



"As pessoas que mais alcançam não evitam o stress. elas sabem reconhecer o tipo de stress.

Usam o eustress a seu favor, e quebram ciclos tóxicos antes que se tornem crónicos.

Com um novo mapa mental, o stress deixa de te sabotar...

...e começa a servir para a tua evolução."



Se quiseres aprofundar e resolver o desafio do stress e ansiedade, a minha mentoria pode ser o próximo passo.

A  
té breve



[ana@anabotelho.pt](mailto:ana@anabotelho.pt)  
[www.anabotelho.pt](http://www.anabotelho.pt)