



fem-mias

WOMEN IN MICRO-BUSINESSES
ASK FOR SUSTAINABLE GROWTH

*Resiliência e gestão
do Stress*

7 de maio de 2025.

*Um olhar somático sobre o cuidado
com o corpo, a mente e as emoções.*

Camila Leite



*Seja bem-vinda a este
momento seguro de
partilha, escuta e
cuidado.*

O que
vamos
explorar
juntas:

perceber o
autocuidado
como uma rotina
de saúde

compreender
como o **sistema
nervoso** funciona

estabelecer uma
**conexão
consciente** entre
o corpo e a mente

Cultivar
autocompaixão e
acolher a
vulnerabilidade
sem te julgares

regular as
emoções e
reforçar a tua
resiliência a longo
prazo.

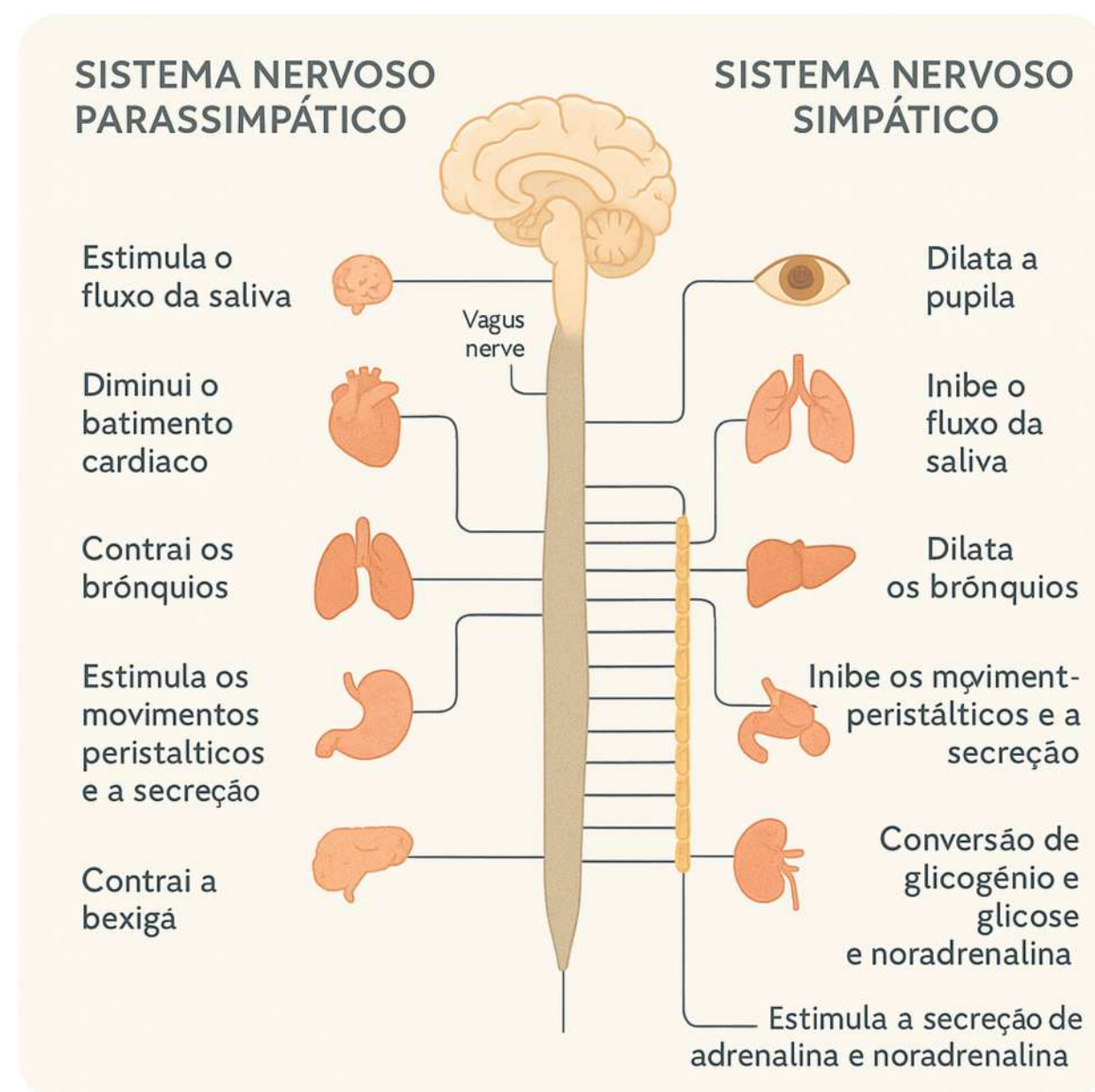
reconhecer e
identificar os teus
**gatilhos de
estresse** no corpo

Introdução



A resiliência e a gestão do estresse estão no **centro da nossa capacidade de sustentar relações**, liderar com presença e cuidar de forma integrada de nós mesmas e do outro.

Para todas as empreendedoras, e não só, estas competências são chaves para **manter o equilíbrio entre vida pessoal e profissional**, sobretudo em contextos de alta demanda e vulnerabilidade emocional.



① poder escondido do teu sistema nervoso autónomo

- Regula automaticamente as **funções vitais do corpo** sem necessidade de controlo consciente.
- Garante que o corpo se **adapte a diferentes contextos** internos e externos, mantendo o equilíbrio e preparando o organismo para responder a desafios.
- Opera de **forma inconsciente**, através de dois ramos principais com funções opostas e complementares.



Equilíbrio entre os dois sistemas = saúde e resiliência.

Equilíbrio
entre os dois
sistemas =
saúde e
resiliência.

O equilíbrio entre o sistema nervoso simpático e o parassimpático é **a base da nossa resiliência**. O corpo precisa alternar entre ativação (simpático) e recuperação (parassimpático) para manter-se saudável.

Saber ativar e, sobretudo, desacelerar permite-nos enfrentar desafios e depois recuperar energia. Cuidar do corpo, da respiração e das emoções não é luxo — é autocuidado inteligente e necessário.



Fases do Estresse e o Sistema Nervoso Autónomo

Entenda o estresse



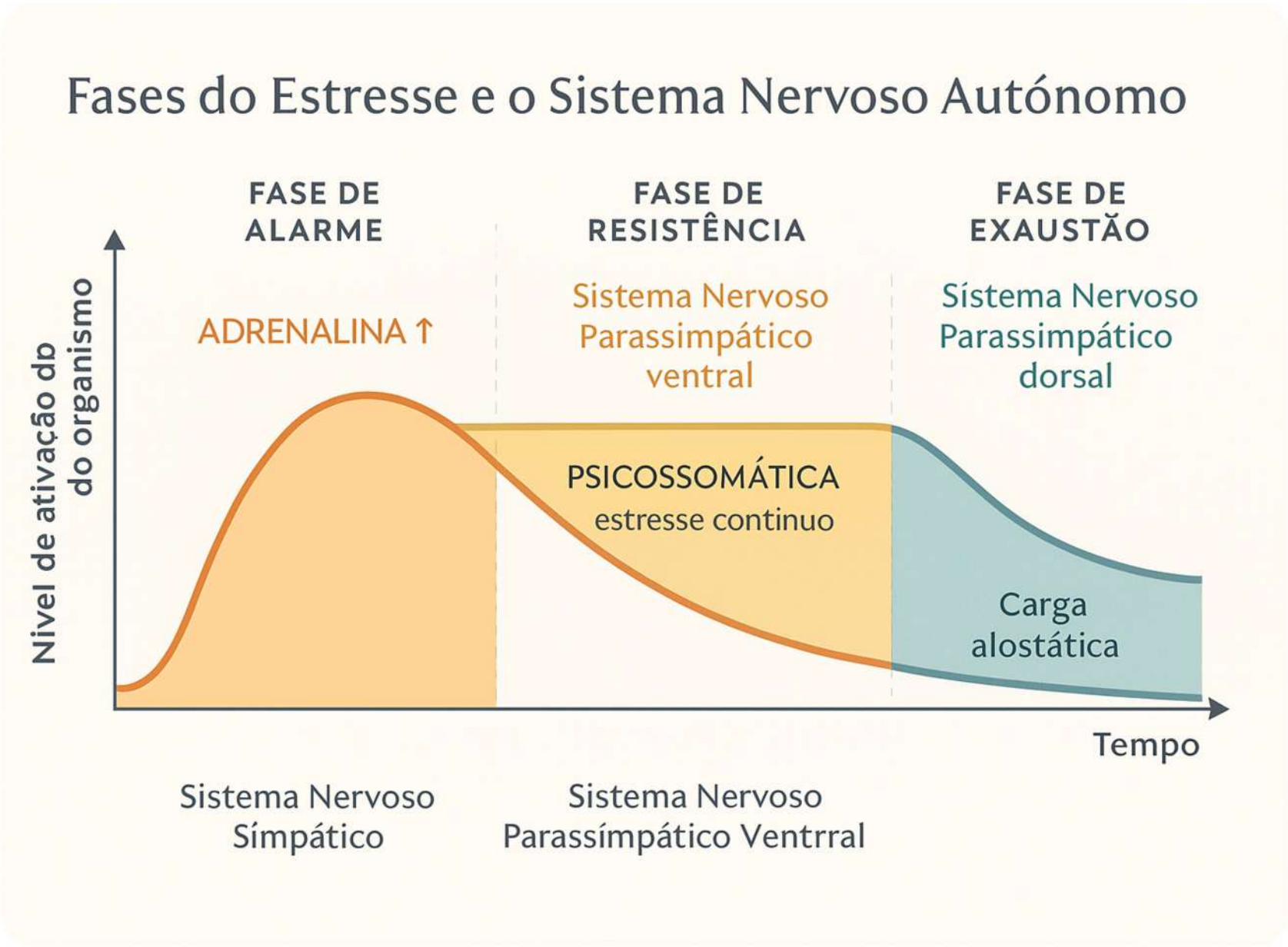
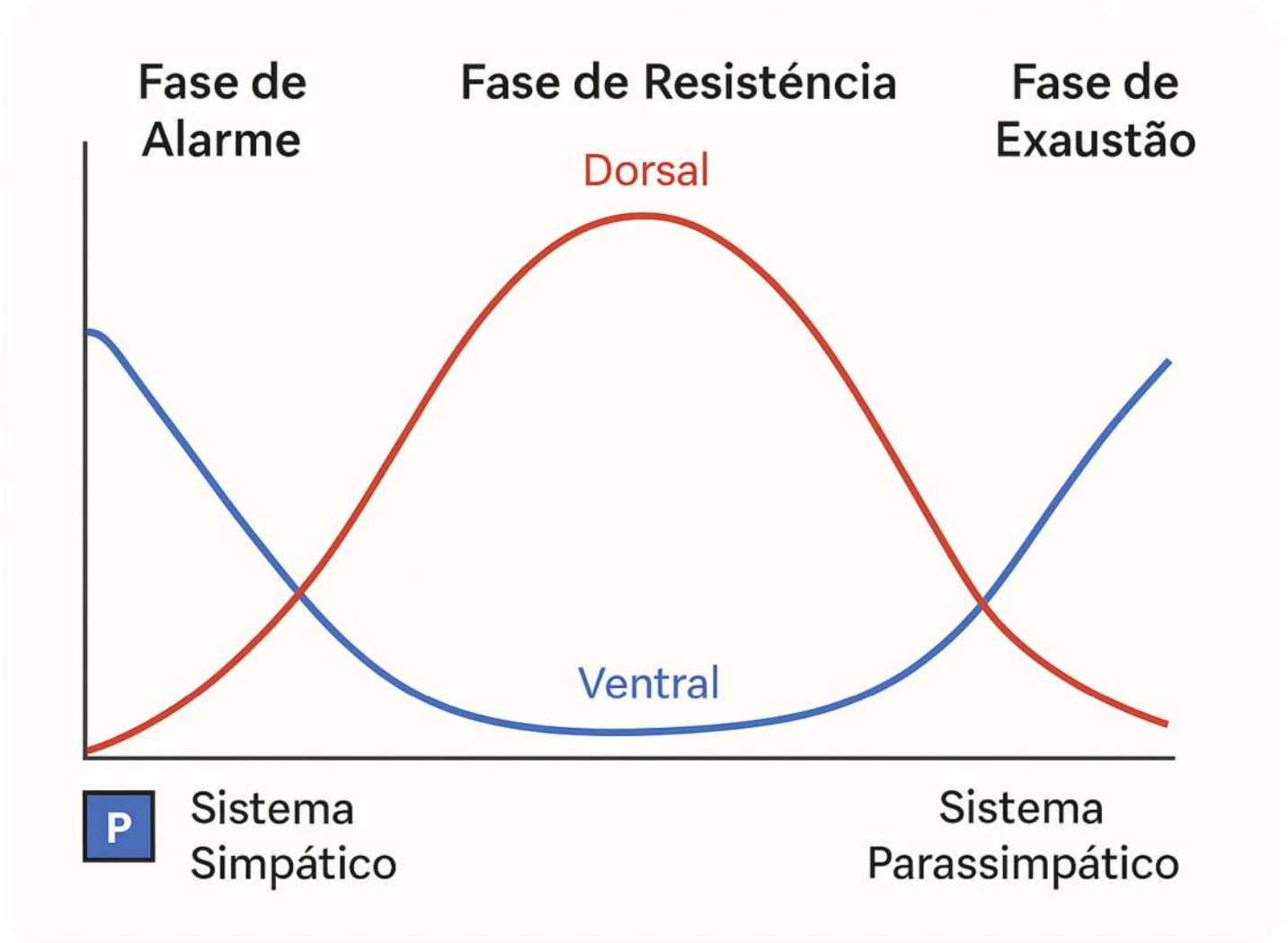
O estresse é uma **resposta natural do organismo** a desafios.

Quando bem gerido, ele promove adaptação e crescimento
(alostase).

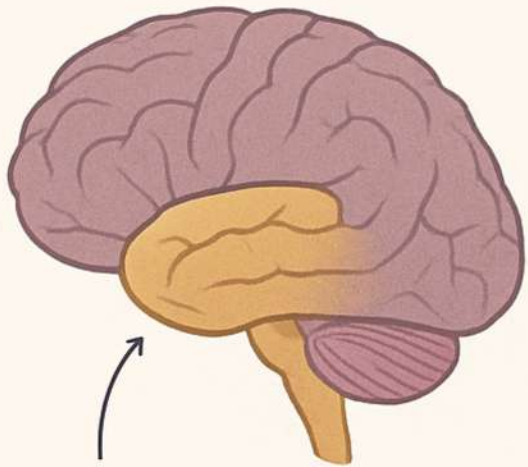
Quando excessivo ou constante, leva à sobrecarga
fisiológica e emocional **(carga alostática)**.

Compreender o estresse é o primeiro passo para
não sermos **reféns** dele.

As fases do estresse

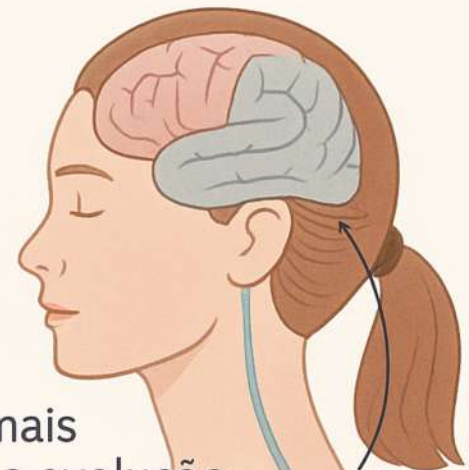


CÉREBRO REPTILIANO



- Associado a funções básicas de sobrevivência
- Governa respostas instintivas (fuga, luta e congelamento)

PARASSIMPÁTICO VENTRAL



- Sistema mais recente na evolução
 - Governado por córtex pré-frontal
 - Associado a conexão social, empatia, correção e sensação de segurança
- Ramo que ajuda a manter presença, vínculo e regulação,

Cérebro reptiliano e córtex pré-frontal

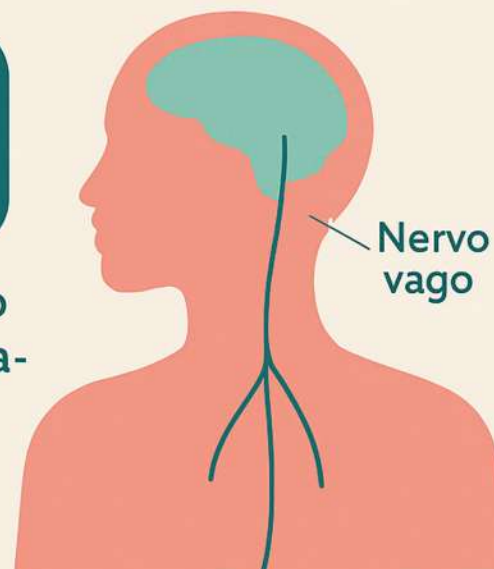
- **Parassimpático ventral** → ligação social, regulação, segurança (sistema mais moderno, mamífero)
- **Parassimpático dorsal** → congelamento, colapso (cérebro reptiliano)
- **Simpático** → **luta/fuga** (também envolve estruturas do tronco cerebral e reptiliano)

Na fase de resistência, o corpo até tenta aceder ao parassimpático ventral para se regular, mas quando este não dá conta, **podemos cair no colapso dorsal** → **estresse/trauma crónicos**.

Neurofisiologia da Resiliência

TEORIA POLIVAGAL (Porges)

O ramo ventral do nervo vago está ligado à sensação de segurança, conexão e bem-estar



A resiliência depende da nossa capacidade de retornar a esse estado após um desafio



Estar regulada é diferente de estar "zen" o tempo todo – é poder voltar ao centro



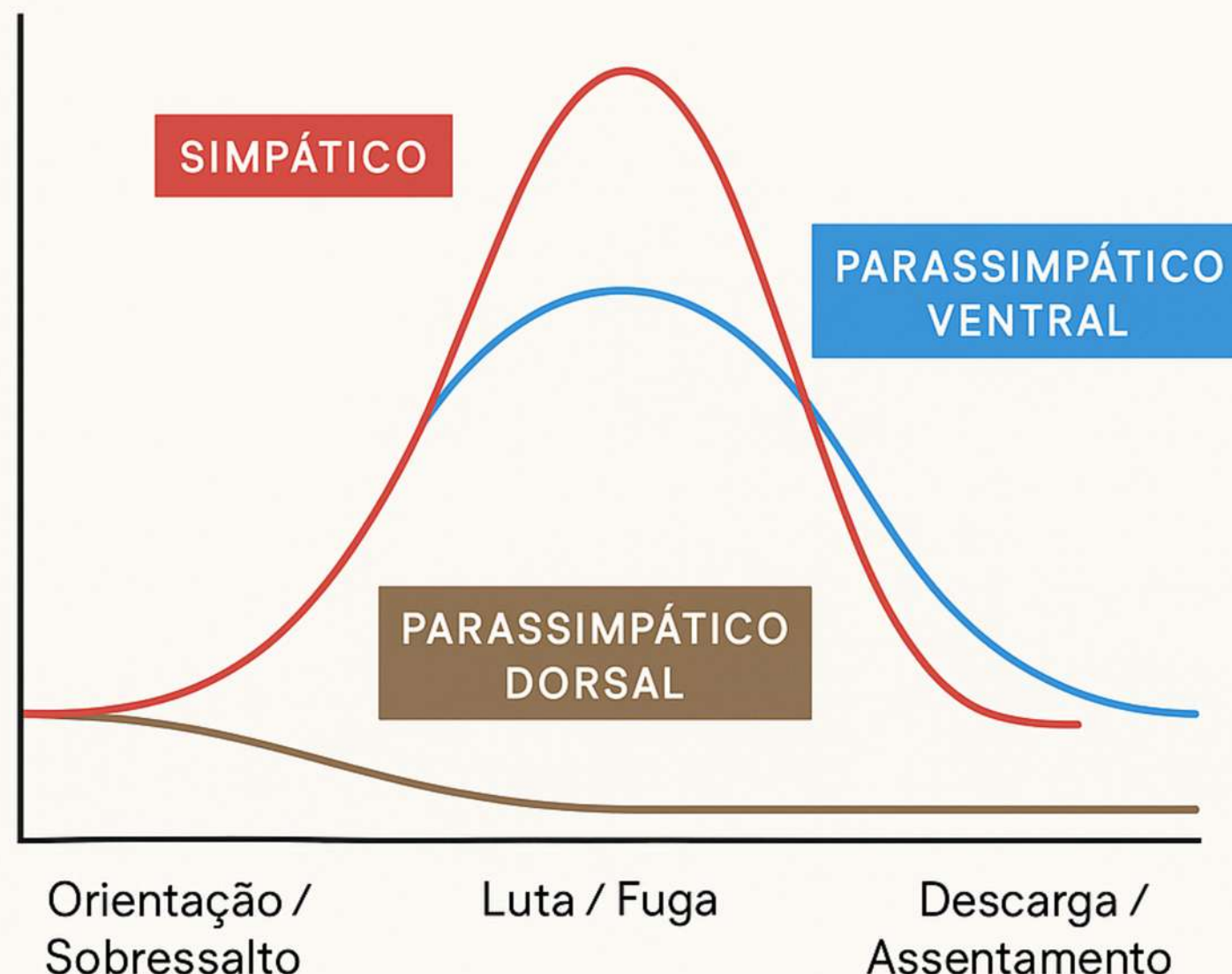
A teoria polivagal ensina-nos que **resiliência** não significa nunca sair do equilíbrio, mas sim **ter a capacidade de regressar ao centro após os desafios**. É no retorno ao estado de segurança e conexão que reside a verdadeira força.

Ciclo natural de resposta ao perigo

Fases naturais: orientação → sobressalto → luta/fuga → congelamento → descarga → assentamento.

A **consciência corporal** permite reconhecer e apoiar cada fase.

O **corpo sabe como curar-se**, quando encontra espaço e segurança.



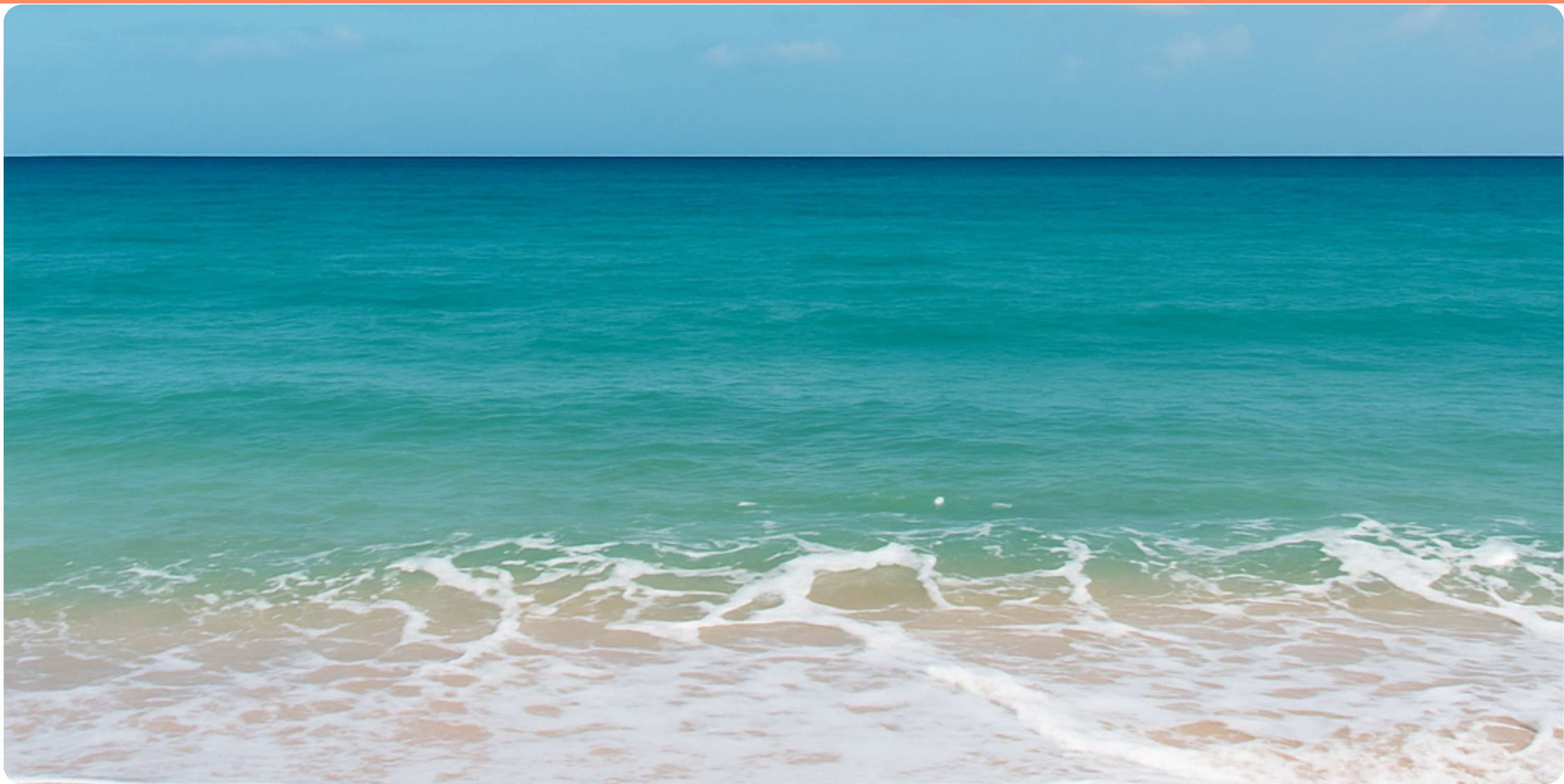


*Quando o ciclo de resposta é interrompido,
pode gerar sintomas físicos, emocionais e cognitivos.*









Estratégias para gestão do estresse



- Reconhecer os **sinais precoces do estresse**: aceleração, fadiga, irritabilidade, entre outros.

- Criar **rituais** de pausas e cuidado.

- **Utilizar o corpo** como recurso de regeneração: respiração, toque, movimento.

- Fortalecer vinculações seguras: **relações que acolhem e não julgam.**



Prática de Rastreamento Somático



Renegociação Somática



Renegociar é **apoiar o corpo** a completar, integrar e liberar o que foi interrompido.

Ordem do processo: **sentir → integrar → elaborar → liberar.**

Evitar narrativas que **forçam o sentir sem contenção.**

Presença e tempo são chaves para o corpo confiar.

“O corpo precisa de permissão para confiar.”



Ferramentas para o dia a dia

Confusão



A **resiliência não é resistência**,
é capacidade de reorganização.

O estresse pode ser um **portal de transformação**
quando compreendido.

Cuidar do corpo é cuidar do todo.

"A **cura** acontece na relação, com
segurança, ritmo e presença."



Formação para Mulheres Empreendedoras e Lideres de Negócios Familiares

website to be added

