

# CHECK-IN EMOCIONAL: GUIA PRÁTICO DE AUTORREGULAÇÃO

Esta guia transforma a teoria da Roda das Emoções numa ferramenta prática de “Termómetro de Sentimentos”. O processo consiste em identificar a zona emocional atual, realizar uma autorreflexão rápida e aplicar uma estratégia de regulação para manter o equilíbrio.

## O Termómetro das Emoções

Um sistema visual que categoriza o estado de prontidão e intensidade da energia emocional.



## Perguntas de Autorreflexão

Identifique a necessidade imediata perguntando:

Como me sinto agora?

De que preciso neste momento?

## Estratégias de Regulação Imediata

Use a técnica 4-7-8, faça uma pausa consciente ou beba água para estabilizar as emoções.



- Inspiração (4 segundos)
- Retenção (7 segundos)
- Expiração (8 segundos)

## Benefícios da Nomeação

Classificar emoções com precisão melhora a capacidade de gerir e conduzir sentimentos complexos.

