

# GABINETE DE PSICOLOGIA

## ANSIEDADE...COMO LIDAR COM ESTA EMOÇÃO?



Boletim nº 1

- Insegurança, preocupação, medo, inquietação, entre outros sentimentos, podem surgir isolados;

OU

- acompanhados por alterações físicas como, secura de boca, falta de ar, aumento da pressão arterial e da frequência cardíaca, transpiração, tremores e vertigens;

**E originar (diferentes) estados de ANSIEDADE.**

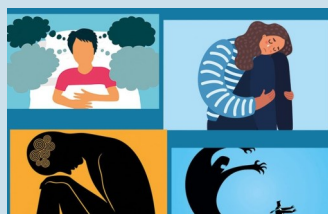
Os sintomas surgem como aviso do organismo (alerta fisiológico) perante determinados acontecimentos do dia a dia.

### Fatores desencadeantes:

- segregação social, escolar e/ou profissional;
- desequilíbrios emocionais, afetivos e sexuais;
- consumo (exagerado) de algumas substâncias (álcool, psicotrópicos e estupefacientes, café, chá).

### IMPORTANTE

- 1 - Identificar o que sente (sentimentos/emoções; sintomas físicos; dificuldade em dormir; desequilíbrio alimentar);
- 2 - Assinalar pensamentos (negativos, repetitivos, autocríticos e/ou de sofrimento por antecipação) que despoletam o estado ansioso;
- 3 - Analisar como se relaciona com os outros (evita ou não contactar/comunicar ou discute com a família e/ou amigos);



- 4 - Classificar como vivencia as situações que causam ansiedade (ordenar os medos, as situações e/ou pensamentos que causam inquietação, para classificar o seu grau de ansiedade).

# GABINETE DE PSICOLOGIA

## ANSIEDADE...COMO LIDAR COM ESTA EMOÇÃO?



Boletim nº 1

### COMO REDUZIR O ESTADO DE ANSIEDADE

1- Controlar os pensamentos negativos - provocam sensações desagradáveis = focar em pensamentos positivos;

Recorra a estratégias que costuma aplicar e que resultam quando está perante situações difíceis ou situações que provocam crises de ansiedade.

2 - Aplicar técnicas de relaxamento e meditação

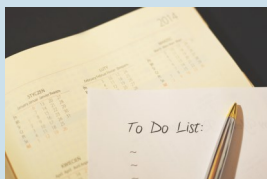
- \* praticar Yoga e/ou Reiki;
- \* ouvir música calma/relaxante (<https://youtu.be/pWjimpSD-ph0>);
- \* ver vídeos de meditação (<https://youtu.be/fKO4-wxByFU>);
- \* fazer exercícios de relaxamento/respiratórios:
  - deitar de costas, colocar os braços ao longo do corpo e virar as palmas das mãos para cima;
  - inspirar profundamente, reter a respiração durante alguns segundos e expirar lentamente;
  - contrair os músculos da cara durante 5 segundos e fazer o mesmo com os músculos dos ombros, dos braços, das mãos, até aos dedos dos pés;
  - por fim, permanecer imóvel durante alguns minutos imaginando algo de agradável.



De manhã, ao acordar, realizar alguns pequenos exercícios, para permitir o relaxamento muscular, nomeadamente:

- massajar o couro cabeludo e os ombros.

3 - Gerir e organizar o tempo - para o trabalho e/ou estudo, tarefas domésticas, prática de desporto, socializar, entre outras atividades.



É importante manter uma comunicação regular e eficaz com os outros, falar dos seus sentimentos, emoções e pensamentos.

4 - Personalizar o seu espaço de trabalho, estudo e/ lazer - colocar fotografias da família e/ou amigos, afixar um cartaz com dados/imagens com que se identifique, plantas, entre outros.

# GABINETE DE PSICOLOGIA

## ANSIEDADE...COMO LIDAR COM ESTA EMOÇÃO?



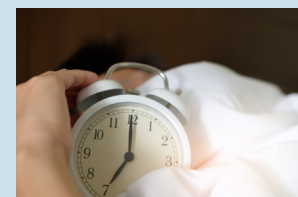
Boletim nº 1

**5** - Concentrar a atenção em atividades diversas: preparar uma refeição, fazer exercício, jogar um jogo, ler um livro, ver um filme.



**6** - Dormir bem:

- \* fazer à noite refeições ligeiras e não muito tardias, beber chás calmantes, leite quente, entre outros;
- \* ler para relaxar desde que devidamente sentado, apoiado nas costas, pescoço e cabeça;
- \* adotar uma posição cómoda para dormir.



A automedicação deve ser sempre evitada.

Em caso de persistência, consulte um especialista de saúde.

### NOTA:

- \* o isolamento social que advém da Pandemia COVID-19;
- \* o facto não haver controlo sobre a situação e do vírus ser desconhecido;
- \* e do futuro ser questionável, despoletando sintomas ansiosos.

**Embora desagradáveis, estes sentimentos permitem proteger-nos!**

**Devido à ameaça do coronavírus, a SOCIEDADE está em alerta e a adotar comportamentos adequados à proteção da saúde e segurança de todos.**

A Psicóloga  
Cátia Moreira

