

# DICAS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE

Cofinanciado por:



A **ANSIEDADE** persiste perante situações de:

- pressão;
- insegurança;
- medo / receio;
- pensamento negativo;
- presença / companhia de pessoas tóxicas.

**CUIDA DE TI!**

# NO DIA A DIA

Faz as pazes com a imperfeição...deixa de ser autocritico!  
Estabelece limites a ti mesmo!

Agradece os dias bons, mas principalmente, os dias menos bons...aprendes sempre com os erros ou outras situações menos positivas!

Não tires conclusões precipitadas relativamente a outros  
(pessoas, contextos, experiências)!  
Convive com pessoas que te fazem sentir bem!

# AO ACORDAR

Proporciona-te um momento de relaxamento!

- Coloca a mão sobre o umbigo e sente o movimento ascendente/descendente da barriga enquanto respiras...inspira, sustém a respiração, conta até 3 e expira. Faz uma pausa, conta até 3 e continua a respirar profundamente.
- Pratica Yoga - a posição do gato, da criança ou a saudação ao sol, são exercícios simples que podes realizar em casa.
- Compõe uma playlist com as tuas músicas preferidas, que te transmitem boa energia, boas recordações e ouve-a (usa os auscultadores).

# DURANTE O DIA

- Dedica momentos de pausa e respira devagar, longa e controladamente (p.ex. 1X de manhã, à tarde e à noite).
- Faz exercício pelo menos 3X/semana (p. ex. caminhadas, ginásio, natação, etc.).

Vive o momento como se fosse pela 1.<sup>a</sup> vez!



- Às refeições explora os sabores e as texturas...não te limites apenas a mastigar e engolir.
- Observa a natureza (fauna e flora)...repara nas suas formas, sons, cores e cheiros.
- Escuta o vento e sente-o na tua cara.

# À NOITE

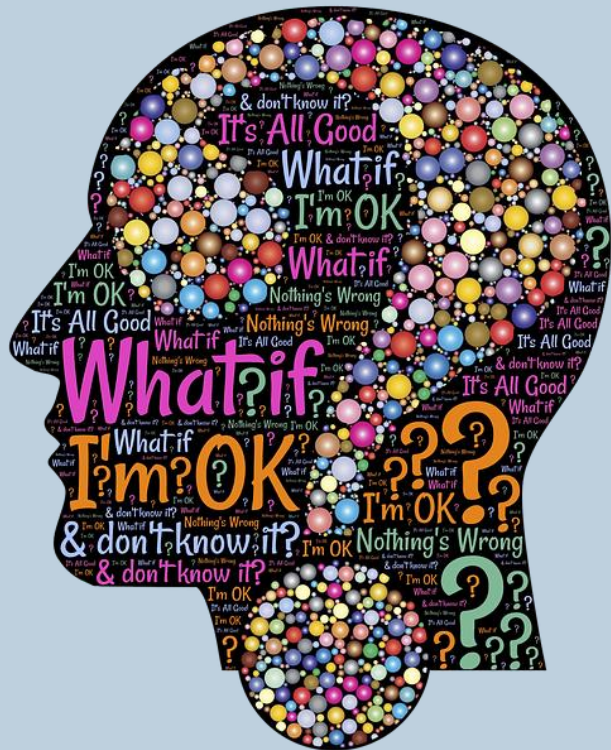
(pelo menos 30 min. antes de deitar)

- Não vejas notícias/programas negativos.
- Substitui a consulta às redes sociais por um momento tranquilo.
- Desliga as notificações do telemóvel ou de outro equipamento eletrónico;  
Tira o som;  
Coloca em modo voo;  
Desliga o dispositivo.
- Opta por exemplo:
  - pela leitura de um livro;
  - por realizares 10 a 15 min. de meditação.

# À NOITE

(pelo menos 30 min. antes de deitar)

- Faz refeições ligeiras e não muito tardias, bebe um chá calmante;
- Procura dormir 8h/noite.



PENSAMENTO POSITIVO, SEMPRE!

A Psicóloga  
Cátia Moreira