

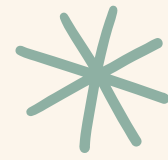
5 PRÁTICAS PARA LIDAR COM A ANSIEDADE



MATERIAL PSICOEDUCATIVO GRATUITO • PROJETO RECOMEÇO



SUMÁRIO



- 02 Sobre a autora
- 03 O que é ansiedade
- 04 Como identificar sinais
- 05 Check-in de auto-observação
- 06 Como usar este check-in
- 07 Práticas para lidar com a ansiedade

Daniela Rodrigues Iório - CRP 06/189143





Daniela Rodrigues Iório CRP 06/189143

Psicóloga clínica com atuação voltada à saúde mental da mulher. Trabalho com Terapia Cognitivo-Comportamental e estratégias baseadas em evidências, considerando cada história de forma singular.



Daniela Rodrigues Iório - CRP 06/189143

ACOLHER COM HUMANIDADE. CUIDAR COM CIÊNCIA.

Este material foi criado para oferecer informação psicoeducativa e práticas simples de auto-observação para momentos de ansiedade. Ele não substitui avaliação, diagnóstico ou acompanhamento psicológico individual.



Daniela Rodrigues Iório
Psicóloga
CRP 06/189143

O que é ansiedade



A ansiedade é uma resposta natural do organismo diante de situações percebidas como desafiadoras, incertas ou ameaçadoras. Em níveis esperados, pode ajudar na preparação para acontecimentos importantes. Quando se torna intensa, frequente ou desproporcional e começa a interferir na rotina, merece atenção.

Tratamento:

O cuidado pode envolver psicoterapia, avaliação médica quando necessário e mudanças de rotina. O plano deve considerar a história, a intensidade dos sintomas e o impacto na vida da pessoa.

Daniela Rodrigues Iório - CRP 06/189143

Causas da ansiedade

A ansiedade pode ser influenciada por diferentes fatores, como predisposição individual, experiências de vida, estresse persistente, contexto social e condições de saúde. Não existe uma causa única que explique todas as experiências de ansiedade.



Como identificar os sinais



- Preocupação excessiva: A ansiedade é marcada por uma preocupação intensa e persistente, muitas vezes sobre situações cotidianas ou hipotéticas, que fogem do controle da pessoa.
- Reação física: O corpo responde à ansiedade com sintomas físicos, como:
 - Aceleração dos batimentos cardíacos (taquicardia),
 - Tensão muscular,
 - Sudorese,
 - Tremores,
 - Dificuldade para respirar,
 - Tontura ou sensação de fraqueza.
- Pensamentos acelerados: Pensamentos constantes e repetitivos sobre situações futuras, frequentemente com o foco no "e se", levando a cenários imaginários negativos.
- Dificuldade de concentração: A ansiedade pode dificultar a capacidade de focar nas tarefas do presente, pois a mente está ocupada com preocupações.
- Evitamento: Muitas vezes, a pessoa ansiosa evita situações ou lugares que desencadeiam esses sentimentos, o que pode limitar suas atividades e interações sociais.
- Quando procurar ajuda: Se a ansiedade está interferindo na sua rotina diária, no trabalho, nas relações ou na qualidade de vida, é importante buscar ajuda profissional.

Daniela Rodrigues Iório - CRP 06/189143



Check-in de auto-observação



Como usar este check-in

Em vez de tentar dar uma nota para a sua ansiedade, observe como ela aparece na sua experiência. Pense nos últimos dias e registre situações em que percebeu preocupação, tensão ou medo.

Observe quatro áreas

Use estas perguntas como um convite à auto-observação:

1. Situação e gatilho

O que estava acontecendo quando a ansiedade apareceu?
Houve uma situação, conversa, lembrança, pensamento ou preocupação que parece ter contribuído?

2. Pensamentos

Que pensamentos passaram pela sua mente?

3. Corpo

O que você percebeu fisicamente?

4. Comportamento

O que teve vontade de fazer — evitar, fugir, conferir, buscar garantias ou se isolar?

Essa ansiedade está interferindo no seu sono, trabalho, estudos, relacionamentos ou qualidade de vida?

Lembre-se

O objetivo não é diagnosticar-se. É reconhecer padrões e perceber quando pode ser importante procurar avaliação profissional.

Importante: este check-in é psicoeducativo. Não é teste psicológico, não gera diagnóstico e não substitui avaliação profissional.



Práticas para lidar com a ansiedade



Estratégias de manejo podem ajudar a responder à ansiedade com mais consciência. Elas não têm como objetivo eliminar toda ansiedade — uma emoção humana e esperada — nem substituem tratamento quando ele é necessário.

Neste material, você encontrará práticas para:

1. desacelerar a respiração e observar o corpo;
2. reconhecer gatilhos e padrões;
3. identificar pensamentos associados à ansiedade;
4. estabelecer limites e reduzir sobrecarga;
5. praticar autocompaixão diante de momentos difíceis.

Daniela Rodrigues Iório - CRP 06/189143

Nenhuma técnica funciona da mesma maneira para todas as pessoas. Experimente com curiosidade, observe o que acontece e procure ajuda profissional se a ansiedade estiver causando sofrimento importante ou prejuízo à sua vida.



Respiração diafragmática



A respiração diafragmática é uma prática de desaceleração da respiração. Ela pode ajudar algumas pessoas a reduzir a ativação fisiológica associada à ansiedade. O objetivo não é forçar a respiração nem eliminar emoções, mas criar um ritmo mais confortável e consciente.

Passo a Passo da Respiração Diafragmática

1. Encontre uma posição confortável:

- Sente-se de forma confortável ou deite-se, apoiando o corpo. deite-se de costas em uma superfície plana, com as pernas levemente dobradas.
- Relaxe os ombros e evite rigidez.

2. Coloque as mãos sobre o abdômen e peito:

- Coloque uma mão no peito e outra no abdômen, sem pressionar.
- Observe qual região se movimenta mais durante a respiração.

Daniela Rodrigues Iório - CRP 06/189143

3. Inspire lentamente pelo nariz:

- Inspire lentamente pelo nariz, sem encher os pulmões à força.
- Perceba o abdômen se expandindo de forma suave.
- Mantenha o peito o mais relaxado possível.

4. Expire lentamente pela boca:

- Expire lentamente pela boca ou pelo nariz, do modo mais confortável.
- Se for confortável, deixe a expiração um pouco mais longa que a inspiração.

5. Repita o ciclo:

- Repita por alguns ciclos e observe como o corpo responde.
- Se sentir tontura ou desconforto, interrompa e retorne à respiração habitual.



Estratégias de auto conhecimento



Identificação de gatilhos

- **O que são:** Gatilhos são eventos, situações ou pensamentos que disparam a ansiedade.
- **Como aplicar:** Mantenha um diário emocional, onde você registre quando e onde sentiu ansiedade, o que aconteceu antes, como você reagiu e quais foram seus pensamentos. Isso ajuda a identificar padrões e os momentos em que sua ansiedade tende a aumentar.
- **Benefício:** Ao entender seus gatilhos, você pode antecipar situações estressantes e preparar estratégias para lidar com elas de maneira mais eficiente.

Daniela Rodrigues Iório - CRP 06/189143

Autoavaliação dos sinais físicos da ansiedade

- **O que é:** A ansiedade frequentemente se manifesta fisicamente, com sintomas como tensão muscular, batimentos cardíacos acelerados ou respiração curta.
- **Como aplicar:** Pratique a auto-observação física:
 - Quando perceber sintomas físicos de ansiedade, pergunte-se: "Como meu corpo está reagindo?"
 - Note quais músculos estão tensos ou como sua respiração está curta.
- **Benefício:** Ao reconhecer esses sinais, você pode aplicar técnicas de relaxamento ou respiração diafragmática para reduzir os sintomas físicos antes que eles se agravem.



Estratégias de autoconhecimento

Definição de limites pessoais

- **O que é:** Muitas vezes, a ansiedade é desencadeada por excesso de compromissos, falta de descanso ou pressões externas.
- **Como aplicar:** Reflita sobre suas prioridades e responsabilidades. Pergunte-se:
 - Estou aceitando mais do que posso lidar?
 - O que posso fazer para proteger meu tempo e energia?
- Aprender a dizer "não" a compromissos que geram estresse desnecessário é essencial para manter o equilíbrio.
- **Benefício:** Definir limites claros ajuda a evitar o esgotamento emocional e cria um espaço para o autocuidado.

Daniela Rodrigues Iório - CRP 06/189143

Autocompaixão

- **O que é:** A autocompaixão envolve tratar a si mesmo com a mesma gentileza e compreensão que você ofereceria a um amigo em momentos difíceis.
- **Como aplicar:** Quando perceber que está sendo muito duro consigo mesmo, faça uma pausa e pense:
 - Eu falaria dessa forma com alguém que amo?
 - O que posso fazer para ser mais gentil comigo mesmo agora?
- **Benefício:** A autocompaixão ajuda a reduzir a autocrítica e o perfeccionismo, fatores que podem alimentar a ansiedade.



Estas práticas são pontos de apoio — não uma obrigação de dar conta de tudo sozinha.

Conhecer seus gatilhos, pensamentos, reações físicas e comportamentos pode ajudar você a compreender melhor como a ansiedade funciona na sua vida.

Nem tudo o que sentimos é um fato. As evidências nos ajudam a enxergar a realidade com mais clareza.

Se a ansiedade estiver causando sofrimento significativo ou interferindo na sua rotina, considere buscar acompanhamento profissional.

Daniela Rodrigues Lório - CRP 06/189143

Daniela Lório
Psicóloga | CRP 06/189143
@psidanielaorio
danielaoriopsi.com.br

Projeto Recomeço | Reconstrução Baseada em Evidências
© Projeto Recomeço • Material para uso pessoal. Não reproduzir ou comercializar sem autorização.

