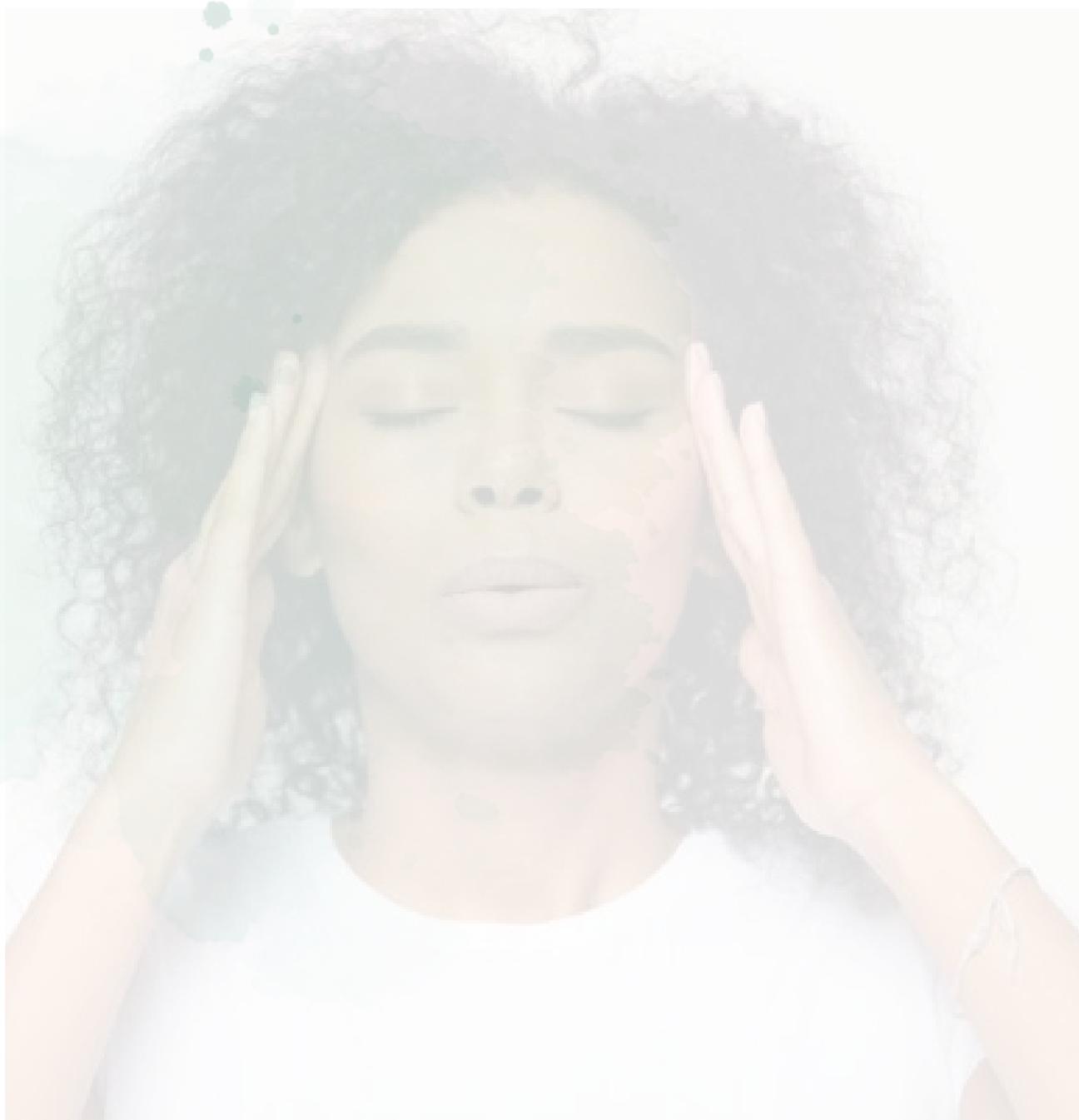


---

# GUIA PRÁTICO PARA MANEJO DA ANSIEDADE



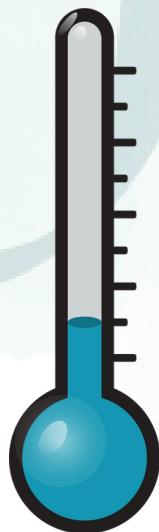
# Introdução

Este guia foi desenvolvido para auxiliar você em momentos de ansiedade intensa ou crise. As técnicas e estratégias aqui apresentadas são baseadas em evidências científicas atuais e abordagens terapêuticas modernas como Terapia Cognitivo-Comportamental, *Mindfulness* e regulação emocional. Como usar este guia: Mantenha-o acessível. Pratique as técnicas regularmente, mesmo quando não estiver ansioso, para desenvolvê-las como habilidades.

## TERMÔMETRO DE ANSIEDADE

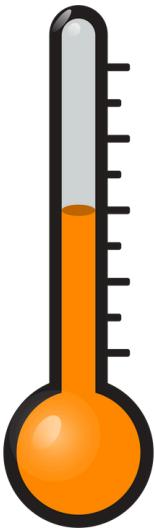
Vamos explorar juntos a sua experiência com ansiedade. A ansiedade possui diferentes níveis de intensidade, podendo variar de pessoa para pessoa e sendo percebida de formas distintas. Para isso, gostaria que você descrevesse detalhadamente como você sente a sua ansiedade, incluindo situações específicas, sinais físicos, emoções associadas e a frequência com que ela ocorre. Essa compreensão ajudará a identificar padrões e possíveis estratégias de manejo adequadas às suas necessidades.

### Ansiedade Leve



- Sintomas: A ansiedade leve pode causar uma sensação de nervosismo suave ou inquietação. As pessoas podem se sentir um pouco tensas ou ansiosas em situações específicas, mas geralmente conseguem lidar com esses sentimentos sem grande dificuldade.
- Impacto: O impacto na vida diária é mínimo. As pessoas podem sentir uma leve dificuldade para se concentrar ou podem ter uma certa preocupação com o futuro, mas essas preocupações não interferem significativamente nas atividades diárias.
- Exemplos de situações: Sentir-se um pouco nervoso antes de uma apresentação no trabalho ou na escola, ter uma leve preocupação com um problema que pode ou não acontecer.
- Escreva uma situação onde você sentiu ansiedade leve:  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## Ansiedade Moderada



- Sintomas: A ansiedade moderada traz sintomas mais pronunciados. As pessoas podem experimentar tremores, sudorese, boca seca, aumento da frequência cardíaca e respiração rápida. As preocupações podem se tornar mais intensas e começar a afetar o sono e a capacidade de se concentrar.
- Impacto: O impacto na vida diária é notável. As tarefas podem parecer mais difíceis de realizar, e as preocupações podem começar a afetar as relações pessoais e o desempenho no trabalho ou na escola.
- Exemplos de situações: Sentir-se ansioso várias vezes por semana por causa de problemas no trabalho ou na escola, ter dificuldade para dormir devido a preocupações constantes com questões financeiras ou de saúde.
- Escreva uma situação onde você sentiu ansiedade moderada:

---

---

---

## Ansiedade Alta



- Sintomas: A ansiedade alta é caracterizada por sintomas intensos e invasivos. As pessoas podem experimentar ataques de pânico, fobias, pensamentos obsessivos e compulsões. A ansiedade pode se tornar debilitante, interferindo significativamente na capacidade de funcionar no trabalho, na escola ou em casa.
- Impacto: O impacto na vida diária é severo. As pessoas podem evitar certas situações ou lugares por medo de terem um ataque de pânico ou de se sentirem ansiosas. A relação com amigos e familiares pode se deteriorar, e a saúde física pode começar a ser afetada.
- Exemplos de situações: Evitar locais públicos ou situações sociais por medo de ataques de pânico, ter pensamentos obsessivos que consomem várias horas do dia, ou sentir-se incapaz de deixar a casa devido à ansiedade.
- Escreva uma situação onde você sentiu ansiedade alta:

---

---

---

# TÉCNICAS DE RESPOSTA RÁPIDA (PARA CRISE)

## Ansiedade Alta

### 1. RESPIRAÇÃO 5-5-5

Como fazer: Inspire por 5 segundos, segure por 5 segundos, expire por 5 segundos

Por que funciona: Ativa o sistema nervoso parassimpático (relaxamento)

Quando usar: Ao sentir os primeiros sinais de ansiedade aumentando

### 2. TÉCNICA 5-4-3-2-1 (ANCORAGEM SENSORIAL)

Identifique e nomeie: 5 coisas que você pode VER ao seu redor

4 coisas que você pode TOCAR/SENTIR

3 coisas que você pode OUVIR

2 coisas que você pode CHEIRAR (ou gostaria de cheirar)

1 coisa que você pode SABOREAR

### 3. SPLASH DE ÁGUA FRIA

Como fazer: Mergulhe o rosto em água fria ou coloque compressas frias sobre a testa e bochechas

Por que funciona: Ativa o reflexo de mergulho dos mamíferos, reduzindo rapidamente o ritmo cardíaco

Quando usar: Durante ataques de pânico ou ansiedade muito intensa

### 4. PRESSÃO VAGAL

Como fazer: Aplique pressão leve na área entre o lábio superior e o nariz, ou faça a manobra de Valsalva (tente expirar com a boca e nariz fechados por alguns segundos)

Por que funciona: Estimula o nervo vago, promovendo regulação do sistema nervoso

# PRÁTICAS DE CURTO PRAZO (5-15 MINUTOS)

## Ansiedade Moderada

### 1. ESCANEAMENTO CORPORAL RÁPIDO

Como fazer: Sente-se confortavelmente e observe sistematicamente cada parte do corpo, dos pés à cabeça, notando tensões e relaxando cada área

Duração: 5 minutos

Benefício: Interrompe o ciclo de pensamentos ansiosos e reconecta com o momento presente

### 2. EXERCÍCIO DE EXPANSÃO

Como fazer: 1. Observe onde você sente a ansiedade no corpo  
2. Respire para essa área, criando espaço ao redor da sensação  
3. Permita que a sensação esteja ali, sem tentar combatê-la

Duração: 3-5 minutos

Benefício: Reduz o sofrimento secundário que surge da resistência às sensações de ansiedade

### 3. REESTRUTURAÇÃO COGNITIVA RÁPIDA

Como fazer: 1. Identifique o pensamento ansioso  
2. Questione: "Isso é um fato ou uma interpretação?"  
3. Busque uma perspectiva alternativa ou mais equilibrada

Utilize estas perguntas: Qual é a evidência a favor e contra este pensamento?

Como eu aconselharia um amigo nesta situação?

Qual a pior, melhor e mais provável coisa que pode acontecer?

## ESTRATÉGIAS PARA PREVENÇÃO E GESTÃO CONTÍNUA - Ansiedade Leve

### 1. AUTOCOMPAIXÃO

Prática: Fale consigo mesmo com a mesma gentileza que usaria com um amigo querido

Frase de apoio: "Este é um momento difícil. A ansiedade é uma experiência humana natural. Como posso ser gentil comigo mesmo agora?"

## 2. DESCATASTROFIZAÇÃO

Como fazer: Pergunte-se: Qual é a probabilidade real disso acontecer?

Se acontecer, eu conseguiria lidar com isso? Que recursos e apoios tenho disponíveis?

## 3. PRÁTICA DE TOLERÂNCIA AO DESCONFORTO

Como fazer: Exponha-se intencionalmente a pequenos desconfortos controlados (como atrasar uma refeição, tomar um banho frio breve)

Benefício: Aumento da capacidade de tolerar sensações de ansiedade sem reagir automaticamente

# HÁBITOS PARA REDUÇÃO GERAL DA ANSIEDADE

## 1. ROTINA DE SONO

Horários regulares para dormir e acordar

Evitar telas 1 hora antes de dormir

Ambiente escuro, fresco e confortável

## 2. NUTRIÇÃO ANTIANSIEDADE

Reducir cafeína, álcool e açúcar refinado

Aumentar alimentos ricos em ômega-3, magnésio e antioxidantes

Manter-se hidratado

## 3. MOVIMENTO FÍSICO REGULAR

30 minutos de atividade moderada na maioria dos dias

Considerar caminhada, dança, natação ou yoga

Priorizar consistência sobre intensidade

## 4. PRÁTICA DE PRESENÇA

5-10 minutos diários de meditação de atenção plena

Integrar momentos de consciência durante atividades cotidianas

Usar aplicativos de meditação guiada se necessário

## **DICAS DE IMPLEMENTAÇÃO**

1. Comece pequeno: Escolha 1-2 técnicas para praticar inicialmente
2. Seja consistente: A prática regular é mais importante que a duração
3. Personalize: Adapte as estratégias ao que funciona melhor para você
4. Rastreie: Anote quais técnicas são mais eficazes e em quais situações

## **SINAIS DE ALERTA**

**Procure ajuda profissional imediata se experimentar:**

Pensamentos de ferir a si mesmo ou outros  
Ataques de pânico que não melhoram com estas técnicas  
Ansiedade que impede completamente suas atividades cotidianas  
Sintomas físicos severos como dor no peito, falta de ar extrema

**Telefones úteis:**

CVV(Centro de Valorização da Vida): 188  
SAMU: 192

Contato do seu terapeuta: \_\_\_\_\_

Este material é um complemento ao tratamento profissional, não um substituto.  
Desenvolvido por Júlia Gasch CRP 06/113701

**Lembre-se: A ansiedade é uma resposta natural do corpo. Você possui a capacidade inata de regular suas emoções e tem ferramentas para gerenciá-las efetivamente.**